ВСТУП

Чому одній людині комфортно самій із собою, а інша людина тремтить і панікує від думки про те, що «я — це я»? Це та інші питання хвилювали мене з ранніх років. Тому одним з моїх улюблених занять завжди було просте спілкування. Такі неоднозначні питання легко стимулюють розмови. Адже у кожної людини є що розповісти про себе.

Ця книга — розмова, яка може відбутися тільки між прочитаним текстом і вами. Роздуми про самоповагу чудово підійдуть і для тих, у кого все добре в житті, та для тих, хто розгублений і шукає внутрішніх орієнтирів, щоб рухатися вперед.

Почуття «зі мною все гаразд» з'являється тоді, коли у вас є інтимна зона «себе», в яку дозволено зайти тільки вам. Читання може бути одним з таких особистих таємних ритуалів, куди є доступ тільки для вас і вашої уяви. Тому, в певному сенсі, цей текст написаний тільки для вас.

Завдання цієї книги — допомогти читачеві роззирнутися у своєму житті. Роздуми допомагають відійти від проблем і тверезо оцінити ситуацію, в якій ви зараз перебуваєте. Стосунки з батьками, партнерами, дітьми, переїжджати або залишатися в рідному місті — всі ці теми присутні у вашому житті одночасно. Самоаналіз із наміром зрозуміти, а не осудити, допомагає вам бачити своє життя ширше.

Можливість відсторонитися від ситуації на висоту пташиного польоту може підказати вам, що робити. Буває так, що зараз ви не бачите рішення, як краще вчинити. Відкладіть його на потім. Читання і самоаналіз можуть багато вам дати, якщо робити це з добрими намірами.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Розглядати своє життя і не рватися його в цей самий момент переробляти — прерогатива дорослої людини. Тут у вас з'являється багатоваріантність, і ви начебто спостерігаєте за собою. Це як накреслити на карті: я тут. Помітити хрестиком своє розташування і не намагатися імітувати, що ви далі, ніж пройшли насправді. Подивитися правді в очі може, знову-таки, досить зріла і сильна людина.

Ідеї, викладені далі, можуть бути корисні для тих, кому хочеться краще зрозуміти себе. Ця книга, в основному, для тих, хто не до кінця розуміє себе, втомився від зовнішніх і внутрішніх вимог, для тих, хто хоче стати вільнішим і кому просто цікаво відкривати себе по-новому. У кожного з нас є свобода шукати себе в різних місцях.

Озираючись на своє життя, я згадую, що в підлітковому віці у мене особливо гостро стояло питання: «Чи все зі мною гаразд?». І потім я яскраво уявила, що у мене є дитина. Я запитала себе: «Чи порадила б я своїй дитині те ж саме, що і читачам цієї книги?». Моя відповідь — так. Я б дуже хотіла, щоб моя дитина знала, що вона завжди може привнести гідність і повагу у свою долю, якою б складною вона не була. Говорити про те, що життя буває різним і мінливим, можна вже з підліткового віку.

За час написання цієї книги мені нібито стало можна більше боятися, чогось не розуміти. Я все частіше знаходила себе в якійсь незвичній розгубленості. Раніше стани розгубленості та сумнівів, страхів я б розцінила як ознаку того, що я здаю позиції й мені потрібно терміново зібратися.

Але за останній рік емоційно мені відкрився простір людської вразливості просто тому, що я стала частіше там бувати. Тому ця книга — запрошення в ту вразливу частину себе, яку часто доводиться ховати у світі високих вимог і швидкостей. Цією книгою я пропоную створити такий простір, в якому можлива була б зустріч. Зустріч із власною вразливістю.

Ви легко можете згадати приклад пригніченої, наляканої людини, яка не цінує себе. У неї всередині багато перешкод, щоб відчути те саме «зі мною все гаразд». У розділах 1, 2, 3, 4, 5 я спробувала прояснити те, що заважає людині ставитися до себе по-доброму. Моїм завданням було пролити світло на такі питання:

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

- Як травматичний досвід приниження і нехтування може вплинути на самоповагу в зрілому віці?
- Як надмірний сором за себе змушує все більше віддалятися від себе?
- Що робити з почуттям нікчемності, недоречності й відкинутості?
- Як знайти відчуття «мені вистачить»?

Іншими словами, ця книга побудована на двох простих запитаннях:

- Як це працює?
- Що з цим робити?

У мене не було мети вивести правила, за допомогою яких можна було б відчути себе гідною людиною. Завдання цієї книги — створити форму для вашого внутрішнього змісту. Ви кладете в цю коробочку своє минуле, досвід і те, в чому живете зараз. Форма тут — тема розділу. Зміст — ваша потреба і ваша унікальна особистість.

Також я намагалася знайти відповідь на питання: «Коли буде достатньо?». Грошей, освіт, тренувань у спортзалі. Мої пошуки навчили мене того, що майже в будь-якого психологічного питання є багато шарів. Приймаючи неоднозначність життя, ви можете вийти за межі категоричного «тільки добре» і «тільки погано». Я не ризикну стверджувати, що високі вимоги — це погано. Всім хотілося б потрапити до вимогливого хірурга чи юриста, які ретельно ставляться до своєї роботи. Погано, коли в житті є тільки ці вимоги й нічого більше. Тому в цій книзі — 10 розділів, у кожному з яких намагатимемося знайти почуття «зі мною все гаразд».

Кожен розділ можна читати окремо, як самостійний блок, пов'язаний з темою, яка буде торкатися почуття власної гідності. Я б радила читати спершу той розділ, у якому висвітлена найактуальніша потреба на поточний момент вашого життя. Цей принцип одразу буде допомагати вам більше довіряти собі.

Я пропоную вам акуратно і покроково дивитися на те, через що ви, можливо, проходите або вже проходили. Розглядаючи різні теми цієї книги, ви будете підходити до свого життя з нової стежки. Кожен розділ містить в собі роздуми та приклади, які можуть допомогти вам висувати адекватні вимоги до самого себе.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Швидкість життя та усвідомленість

Великий інвестор і мільярдер Уоррен Баффет сказав одного разу: «Не можна виносити дитину за один місяць, зробивши вагітними дев'ять жінок». Іноді поспішати немає сенсу, ви просто будете підганяти воду в річці, яка і так тече без вас. Те ж саме з гарячими питаннями в житті. Буває, що все дістало, нестерпно і погано. Хочеться все кинути й послати якомога далі. Такі думки були й у мене. Але, як показує досвід, за імпульсивність люди часто платять надзвичайно велику ціну. Перш ніж зробити щось в пориві почуттів, я ставлю собі запитання: «Чи готова я заплатити цю ціну за нервове рішення?». Як завжди, тут немає правильної відповіді.

У цій книзі я хочу торкнутися того крихкого і людського, яке легко тьмяніє на тлі високої швидкості життя. Зараз нам просто ніколи бути слабкими і вразливими. Сильні емоції: біль, тривога, розчарування — повинні розгорнутися в часі. Якщо ваші почуття — це швидкоплинні спалахи, які потрібно постійно гасити, тоді й життя може перетворитися в нервовий тік.

Швидкість стала одним із головних завдань сучасної людини. Тепер нам важлива не тільки якість, але і швидкість. Як встигнути? Як не втратити можливості? Тому зараз дуже спокусливо асоціювати себе з людиною, що процвітає в різних сферах життя. Знаменита багатозадачність стоїть майже в кожній вакансії на роботу. Багато людей в моєму оточенні описують час, проведений без користі, як тривожно-винуватий.

За високий темп життя психіка розплачується швидким виснаженням.

Одним із найбільших компліментів сучасності є слова: «як ти все встигаєш?». Адже у всіх нас однаково 24 години в добі, але не всі можуть вийти у світ і похвалитися результатами своєї роботи, зусиль в сім'ї, хобі, здоров'я.

Це соціальне «дивись, як я можу» було завжди в різних культурах і епохах. Але сучасній людині обов'язково потрібно враховувати те, що в день ще входить кілька годин блукання в інтернеті без особливого сенсу. В іншому випадку, якщо людина не оновлює стрічку соціальних мереж досить довго, то всередині

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

складається гнітюче відчуття того, що у світі так багато відбувається, а людина до цього ніяк не причетна. Тримати руку на соціальному пульсі еволюційно вкрай важливо для виживання. Це не інновація 21-го століття. Так працює свідомість, у нас працює архаїчний інстинкт причетності до чогось більшого ніж «Я».

Отже, доводиться розставляти пріоритети, бо неможливо відчути причетність до всіх своїх друзів онлайн. Недавні дослідження показують, що сучасні діти майже не відчувають межі онлайн або офлайн. Коли їх попросили порахувати, скільки часу вони провели в інтернеті, то вони не зарахували таку активність, як викласти фотографію в інстаграм, до знаходження онлайн.

Ця межа «онлайн» і «офлайн» допомагає розставляти пріоритети в дуже швидкому світі. Просто тому, що коли ваш мозок бачить картинки, образи, які швидко перемикаються, то він дуже швидко втягує свою увагу і фантазію в цифровий світ. А ви про це дізнаєтеся постфактум. Велика частина внутрішнього світу побудована на ваших асоціаціях і на тому, чи відчуваєте ви, куди вони вас заводять. Саме на цьому наполягає тренд про усвідомленість і mindfulness: «Мовляв, стеж, любий, куди відлітають твої думки й повертайся попою на стілець, будь ласка».

Одне із завдань сучасної людини — дивитися, куди її веде власний ланцюжок внутрішніх асоціацій на зовнішній світ. Наприклад, ви побачили рекламу спортивного одягу. Ви можете задуматися про те, скільки потрібно часу і грошей, щоб мати спортивне тіло, як у рекламі. Потім ви можете відчути тривогу від кількості зусиль, які потрібно докласти, щоб наблизитися до картинки з реклами, та залишок дня ви можете провести в невиразній тривозі, нібито нічим особливо не викликаній.

Тому пріоритетом сучасності є свідоме перемикання темпів свого життя. Я не кажу про відчужену хатину на краю Норвегії, хоча якщо вам підходить, то нічого поганого в цьому немає. Свої пріоритети легко сплутати з нав'язаним мотивом «встигнути все». Для того щоб розбиратися, що ваше, а що не ваше, потрібно мати місце і час на перемикання темпу. Навіть у швидкісних перегонах є місця для технічних перерв.

Нереалістично очікувати від себе, що ви завжди будете на піку, в могутньому і впливовому становищі. Життя не побудоване

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

виключно на піках. Гірко і боляче, але доведеться прийняти, що ви дуже багато чого не зможете встигнути за своє життя. І це розчарування — адекватна реакція на об'єктивну реальність. Ні мені, ні вам час не підвладний. І, цілком можливо, ви будете відчувати тиск від болісного розриву між тим, що хотілося б встигнути, й тим, що ви в силах встигнути за фактом.

Розмежовуючи зони свого «можу» і «не можу», ви будете легше планувати і втілювати власні ідеї. Але для цього розуміння потрібно зуміти впустити у свій розум розчарування собою у швидкому світі. Переживати це непросто і навіть болісно. Я часто бачу людей, які в голові тримають правило «від можливостей не можна відмовлятися». Ця ідея про те, що потрібно брати, поки вам дають, і не «вимахуватися», тому що завтра може бути гірше. Такий ультиматум не дозволяє розставити пріоритети, як потрібно саме вам.

Добре було б відштовхуватися від інтересів вашого внутрішнього світу. Для цього варто помічати те, що вам цікаво, і виділяти те, чого вам зараз хочеться. Легше сказати, ніж зробити, скажете ви й матимете рацію. Розставляти пріоритети, викидати зайве і відмовлятися від можливостей — заняття не з приємних.

Дивовижне та абсурдне

Під час написання цієї книги я часто дивувалася та вивчала те, що раніше мені було недоступно. Мене заворожує переплетення еволюції й культури. Людина запрограмована генами на те, щоб продовжувати своє життя далі, а суспільством — на те, щоб грати за правилами інституцій. Так, вивчаючи гідність людини, ми можемо придивитися до того, як на нас впливають і еволюція, і культура одночасно. Між усім цим перебуває свідомість, чиї загадки вражають мене ще сильніше. Дивно, як усі ці фактори з'єднуються в кожному з нас.

У фільмі Вуді Аллена «Whatever works» головний герой — старий фізик — прокидається вночі від панічних атак і починає розмірковувати про те, що життя безглузде. Він голосно кричить, що всі ми просто перебуваємо на небесному об'єкті, який крутиться навколо якоїсь зірки. Посеред ночі він різко усвідомлює, що життя швидкоплинне, а він так і не дізнався, для чого живе.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Частково ми всі, як цей старий чоловік, який прокидається в поті, не розуміючи, в чому сенс того, що відбувається. Але це не привід впадати у відчай. Розгубленість трапляється з багатьма. Для того, щоб познайомитися з собою, потрібно навмисно вивчати себе і задавати багато абсурдних питань. Як це бути мною? Якби у мене було ще 5 життів, як би я їх прожила? Психотерапія любить абсурд, так сталося.

У житті немає одного універсального сенсу, але, погодьтеся, прокидатися і кожен день вигадувати собі новий сенс — справа виснажлива. Так само й зі ставленням до себе — не можна винайти універсальну версію себе, яка б подобалася всім, хто з вами спілкується. Але вирішувати кожен день «а чи все зі мною гаразд» — заняття не для людей зі слабкими нервами. Так виходить, що не існує того самого «Я» в ідеальному завершеному вигляді, яке можна було б виставити на зустрічі випускників і гордо підняти брову.

У наступних розділах буде багато суперечностей. Йтиметься про внутрішні конфлікти людини, яка з різних причин не відчуває «зі мною все гаразд». Зазвичай різні соціальні установки кажуть людині, як їй бути, як їй жити. Але, одночасно з цим, є внутрішнє «хочу». Тут починаються розбіжності й сильна напруга. Сміливість побачити дві ці сторони одного і того самого питання — важливий крок для того, щоб життя почало змінюватися.

Тут будуть парадокси й знову парадокси. Вони можуть заплутати людину, яка шукає. Прагнути до ідеалів чи ні? «Ким ти станеш, якщо не будеш прагнути більшого?», — так міркує досить розумна людина. Добра ж каже: «Ти можеш насолоджуватися тим, що у тебе є». Знаєте, років 8 тому найбільшим компліментом для мене був би — що я красива, а я б не повірила і почервоніла б. Літ 4 тому найвидатнішими рисами були б розум і проникливість. Якби хтось виділив розум в мені, я б дуже пишалася собою. Зараз мені здається, що найкращим компліментом є доброта, перш за все до себе.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>