

Содержание

Давайте начнем	11
Часть I. Путь возвращения к себе	15
Аутентичность второй свежести	16
Вы потерялись?	19
Что делать с перфекционизмом, или с синдромом Гермионы	24
Успех не пункт назначения	29
Миф о хастлинге	36
Серфинг как противоядие от хастлинга	43
Часть II. Отыщите свою правду	49
Красная таблетка	50
Смысловой багаж модных слов	55
Аутентичность — внутреннее состояние	61
Уязвимость и крокодиловы слезы	66
Как относиться к критике	73
Заморите голодом ваши заблуждения	77
Часть III. Отключите автопилот	83
Как выбраться из колеи	84
Сила привычек	88
Не форсируйте события	96
Лучшее топливо	101
Как происходит трансформация	106
Один шаг за раз	111
Часть IV. Искусство несовершенства	115
Кто вы?	116
Парадокс масок	123
Когда возникают конфликты аватаров	127
Не позволяйте стыду заставить вас изменить себе	132
Защитные механизмы: они есть у всех	138

Оружие любви	146
Первая эмоциональная помощь	153
Ваше совершенство никого не волнует	167
Бессмысленная жертва	172
Как избавиться от синдрома самозванца	176
Часть V. Честность	181
Сдвиг парадигмы начинается с решения	182
Откровенно о честности	187
Честность перед собой	192
Ложки не существует	198
Перестаньте притворяться	205
Безопасные способы использования честности	209
Часть VI. Доброта	227
Целебный тандем	228
Доброта к себе	234
Забота о себе и любовь к себе	240
Любви к себе не бывает слишком много	246
Часть VII. Смелость	253
Прыжок веры	254
Не попадайтесь в ловушку нерешительности	258
Не зацикливайтесь на страхе	264
Можно ли отменить трансформацию	271
Ваше путешествие совершаете вы сами	276
Часть VIII. Как насладиться несовершенством	283
Новая жизнь	284
Счастье — это навык	289
Опасность чрезмерного старания	298
Мир — это ваше отражение	305
Никто не нуждается в поучениях	315
Заключительное слово. В жизни нет готовых рецептов	321
<i>Выражение благодарности</i>	326
<i>Приложение. Расширенный эмоциональный словарь</i>	329
<i>Затекстовые ссылки</i>	333
<i>Об авторе</i>	350

Практика саморефлексии

В течение следующих нескольких дней обращайтесь внимание на свои мысли и отмечайте случаи, когда вам кажется, что вы испытываете какое-то «неправильное» чувство. Задавайте себе следующие вопросы:

- Что я чувствую прямо сейчас?
- Что мне не нравится в этом чувстве?
- Что бы мне хотелось чувствовать вместо этого?
- Какие чувства я испытываю из-за этого противоречия?

Заведите рабочий журнал и в конце каждого дня записывайте сделанные выводы. Это поможет составить ясную картину, получить новые идеи и найти свою потерянную сущность, разобравшись в том, что вы на самом деле чувствуете.

ЧТО ДЕЛАТЬ с перфекционизмом, ИЛИ С СИНДРОМОМ ГЕРМИОНЫ

*Не бойтесь совершенства.
Вам все равно никогда его не достичь.*

САЛЬВАДОР ДАЛИ⁴

Гермиона Грейнджер — круглая отличница и лучшая подруга Гарри Поттера. Она хладнокровная, рассудительная, всегда поступает правильно — эталонный образец хорошей девочки. *Синдром Гермионы* — это не медицинский или научный термин. Я придумала его сама, потому что данный синдром доставлял мне много страданий. И до сих пор иногда продолжает делать это.

Я родилась в Советском Союзе в период расцвета его утопических идеалов, и мое естественное стремление быть хорошей (все дети рождаются хорошими и мечтают вырасти хорошими людьми) росло на дрожжах советской идеологии.

Я была единственным ребенком в семье; других детей, способных многого достичь в жизни, у родителей не было. Поэтому именно со мной они связывали все свои надежды и оберегали меня от ошибок. Кроме того, в советском об-

ществе каждый человек обязан был ставить общественные интересы выше собственных. И мне хотелось быть хорошей, потому что иного выбора просто не было.

Людям свойственно желание быть хорошими, хотя понятие «хороший человек» каждый воспринимает по-своему. Если выразаться точнее, нам хочется стать как можно больше похожими на совершенную версию себя.

Вам доводилось влюбляться не в реального человека, а в его образ⁵? Не сомневаюсь, что такой опыт есть у каждого. В той или иной степени это свойственно всем. Дело в том, что в период любовного ослепления наш мозг склонен преуменьшать значение предупреждающих знаков или даже красных флажков и преувеличивать положительные качества потенциального партнера (очевидно, в этом виновата эволюционная потребность в размножении).

Мы влюбляемся не в *реального* человека, а в идеализированный образ, который формируется у нас в голове. Свою роль в его создании играет и сам предмет нашего интереса, если изо всех сил старается нам понравиться. К тому же мозг не терпит недостатка информации, и мы восполняем ее нехватку собственными фантазиями. В результате мимолетный роман и легкий взаимный флирт заставляют нас влюбиться в плод нашего воображения, не существующий в реальности.

А теперь давайте применим ту же идею к самым важным отношениям в нашей жизни — отношениям с собой.

Осознанно или нет, но у нас в голове возникает идеальный образ совершенной версии себя. Так же как и в случае с предметом любовной страсти, это совокупность идеальных в нашем представлении черт и качеств, которые делают нас достойными любви и восхищения. И этот образ точно такой

же продукт воображения, не существующий пока в реальности.

Когда период любовного ослепления заканчивается и мы спускаемся с небес на землю, мы начинаем понимать, кем является на самом деле предмет нашей страсти. Разрушение иллюзий далеко не всегда убивает любовь. Но понимание того, что мы влюбились в образ, а не в реального человека, вполне способно вызвать разочарование и ослабить увлечение.

То же происходит в наших самых важных отношениях. Осознание разницы между нашим реальным образом и совершенным может привести к крушению иллюзий, а то и к полному разочарованию в жизни.

Вот почему многим людям очень трудно принять и полюбить свою истинную сущность. Им нравится собственный образ, который существует в их голове. Но этой версии себя пока еще нет в реальности. И чем сильнее воображаемый образ отличается от реальности, тем труднее полюбить себя.

Лично я всю жизнь старалась быть образцовой девочкой. Училась на отлично, вела себя примерно, не доставляла никому хлопот. Окончила престижный университет с красным дипломом. Еще во время учебы нашла потрясающую работу и стремительно сделала блестящую карьеру на госслужбе. В 25 лет задумалась о том, чему посвятить оставшуюся жизнь. Допустим, к тридцати годам я стану президентом Эстонии. А что потом?

Я выполнила все требования книг о продвижении к выдающемуся успеху. К сорока годам создала успешный бизнес, вышла замуж, родила двоих детей — мальчика и девочку, объехала полмира и обзавелась множеством подписчиков в соцсетях. Я достигла вершины, на которую меня привел

синдром Гермионы, — стала идеальным образцом успешной женщины.

Сбросить с себя эту маску — признаться, что в моей жизни что-то не так, и дать волю слезам — я позволяла себе лишь тогда, когда запиралась в ванной. Мне нельзя было разрушать идеальный образ совершенной версии себя, рассказывая окружающим (даже ближайшим родственникам), что я не так идеальна, какой пытаюсь казаться.

Перфекционизм — тяжкое бремя. Мы взваливаем его на себя из лучших побуждений, потому что *хотим* быть хорошими. Хотим, чтобы нас считали безупречными людьми, которые следуют своему предназначению и не совершают ошибок. Однако осознание нереальности этого образа часто становится главной помехой на пути к подлинному счастью, умиротворению и полному удовлетворению жизнью.

Вы можете возразить: что плохого в стремлении быть лучшей версией себя? Бедняжка Гермиона, конечно, права — ничего плохого в этом нет. Но вы не сможете стать лучшей или даже любой другой версией себя, пока не признаете и не примете *текущую* версию.

Дело в том, что трансформация не происходит сама собой. Этот процесс можно сравнить с использованием туристической карты. Даже если вы знаете, куда хотите отправиться, карта окажется бесполезной, если вам не известны координаты текущего местонахождения.

Я надеюсь, что эта книга, помимо прочего, поможет вам исцелиться от синдрома Гермионы и навсегда избавиться от склонности к перфекционизму.

Практика саморефлексии

В ближайшие несколько дней обращайтесь особое внимание на такие проявления у вас склонности к перфекционизму, как:

- недовольство тем, что не соответствует вашему представлению о совершенстве;
- беспокойство или подавленность, вызванные вашим стремлением добиться совершенства;
- неготовность к реализации проекта, который ошеломляет вас своим совершенством;
- потребность безукоризненно выполнить трудное задание.

Когда вы будете замечать такие проявления, останавливайтесь, делайте глубокий вдох, а затем разрешайте себе не добиваться совершенства. Выполняйте это упражнение несколько дней, стараясь понять, какие чувства оно у вас вызывает. Если отказ от стремления к совершенству становится причиной слишком сильного стресса, ограничьтесь всего одним или двумя днями.

КРАСНАЯ *таблетка*

*Давать советы всегда глупое занятие,
но дать хороший совет — промах абсолютно непростительный.*

ОСКАР УАЙЛЬД¹

Вы готовы узнать правду?

И что еще важнее — готовы ли вы быть честными с собой? Готовы ли относиться с *почтением* к своей правде и отстаивать ее, даже если она причиняет боль? Сейчас самый подходящий момент для того, чтобы предупредить вас об одном важном нюансе.

Пока вы не успели продвинуться слишком далеко, есть возможность вернуться назад и забыть все прочитанное. Вы можете сохранить свою нынешнюю жизнь и устоявшийся имидж и жить так же, как раньше.

Если вы не готовы к радикальной трансформации, немедленно прекратите читать эту книгу, потому что никогда не сможете *вычеркнуть* прочитанное из памяти.

Сейчас вам предстоит сделать выбор между красной и синей таблеткой. Хотите прочесть остальную часть книги? Выбирайте красную таблетку. Прекращение чтения равносильно выбору синей таблетки.

Прошу учесть, что я не собираюсь рассказывать вам правду, которую вы ищете (вы узнаете ее не от меня). У каждого человека своя правда — у вас *ваша*, у меня *моя*. Все, что

я могу сделать, — это помочь вам открыть сознание, набраться смелости, взять фонарик, спуститься в подвал этого прекрасного здания с идеальным фасадом и осветить его самые темные закутки. Там вы отыщете своих драконов, скрытых во тьме заклятием забвения².

Я помогу вам набраться смелости, чтобы взглянуть этим драконам в глаза. Поддержу стремление вашего сердца обрести силу духа, достаточную для примирения с их присутствием в вашем прекрасном, «идеальном» жилище.

Возможно, вы легко уживаетесь с моей правдой или правдой других людей, не придавая ей слишком большого значения, даже если она противоречит вашим парадигмам, убеждениям или ценностям. Но, когда у вас на ладони окажется собственная красная таблетка, вы не сможете не заметить ее. И даже если решите ее выбросить, ваша жизнь не станет такой, как раньше.

Мне нравится сравнивать эту ситуацию с путешествием хоббита. Представьте, что вы Бильбо Бэггинс и стоите на пороге своего дома³. Как только вы выйдете за калитку, перед вами откроется собственный Путь героя. Вам придется пройти через леса, горы и темные тоннели, отыскать дракона и встретиться с ним один на один. И если сумеете выжить, то вернетесь домой совершенно другим человеком.

После того как вы отправитесь в путешествие, пути назад уже не будет. Дело в том, что аутентичность нельзя включать и отключать по желанию. В этом смысле она похожа на прыжок с парашютом. Когда вы оказываетесь в воздухе и дергаете вытяжное кольцо, парашют раскрывается и вы не можете ничего вернуть назад — не можете затолкать его в рюкзак и снова вернуться в самолет.