

*Елена Безделева*



**БЫТЬ**

12+

# Елена Валерьевна Безделева

## БЫТЬ

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=35014801](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=35014801)*

*SelfPub; 2018*

### Аннотация

Отбросить ли это или реализовать себя во внешнем мире с его помощью? Богатство или духовность, любовь или семья – выбирать или, наконец, совместить? Как быть собой в каждое мгновение собственной жизни? И кто такой истинный ты? Не торопись с ответом, всё гораздо интереснее, чем ты думаешь...

# Содержание

Быть, а не казаться. Быть собой	4
Глава 1. Аутентичность	4
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# Быть, а не казаться. Быть собой

## Глава 1. Аутентичность

Бытие как таковое, присутствие нереализуемо без аутентичности. Только когда мы аутентичны, мы можем *быть*. И это первое и главное, с чего следует начать в исследовании себя.

Мало кто может сходу дать определение этому понятию, и я не буду здесь приводить академических определений, скажу простым языком.

Быть аутентичным – быть истинным, быть здесь и сейчас, чувствовать момент, быть в мгновении, в этом месте и времени.

Быть аутентичным – означает не витать в облаках, не переноситься мысленно или эмоционально в другое место = так Ты в каком-то смысле отделяешься от своего тела, от непосредственного восприятия реальности, от своей бытийности.

Только когда мы полностью – телесно, эмоционально, ментально – присутствуем здесь и сейчас, мы истинно присутствуем. Мы не «размазаны», не протяжённые, наоборот – мы сосредоточены, сконцентрированы, мы цельны.

Аутентичность – это о том, чтобы быть здесь во всей пол-

ноте своего бытия. Быть осознанным и искренним по отношению к себе и к тому, что происходит вокруг. Искренне реагировать, не прятать эмоций, не надевать масок и не скрываться под покровами социальных ролей.

Когда Ты аутентичен, когда Ты в моменте, то не стесняешься, не боишься показать тому, кто сейчас рядом с Тобой, свои настоящие чувства.

История о том, когда кто-то говорит Тебе нечто неприятное, а Ты закрываешься – не здесь. Она выносит Тебя из настоящего бытия.

Здесь совсем другая история. История о том, что Ты продолжаешь присутствовать, продолжаешь быть открытым. Даже когда неприятно или больно. Ты полностью и совершенно осознаёшь то, что с Тобой происходит: что чувствуешь эту боль, что у Тебя сковывает горло или щиплет глаза.

И Ты не пытаешься спрятать эти телесные симптомы, не пытаешься загнать их внутрь лишь потому, что признавать их перед окружающими неприлично. Нет, Ты даёшь себе право прочувствовать их, разрешаешь себе их распознать и разрешаешь им быть, проявиться.

И тогда – о, странное дело! – они как будто рассасываются.

Если бы мы, люди, просто разрешали себе чувствовать то, что мы чувствуем, а не запикивали это обратно внутрь, в мире стало бы намного меньше болезней. А психосоматика исчезла бы насовсем.

Ты боишься? Почему Ты боишься показать своему себе-

седнику, что его слова делают Тебе больно? Попробуй выразить это. Без обид, без обвинений. Просто сказать: «Мне становится больно, когда я слышу от Тебя такое. Я хотел бы, чтобы мы бережнее относились друг к другу».

Скорее всего, если Ты был не склонен ранее проявлять аутентичность, это заявление повергнет оппонента в шок. Он на некоторое время умолкнет или просто сильно удивится. А может, это вызовет у него ещё какую-нибудь реакцию.

Суть не в том. Ваш диалог продолжится, ваши отношения продолжатся. В каком-то виде, но они будут искренними и настоящими.

Разве Ты не устал от того, что каждый день Твоей жизни наполнен манипуляциями?! Твоими и окружающих. Каждый хочет что-то получить для себя, забывая о чувствах другого, о том, что он такой же человек, как и Ты, и так же достоин любви и уважения.

Нас учат манипулированию с детства. И это является одним из нормальных этапов развития человека социального – это необходимый этап. Подросток должен обязательно научиться управлять собой и своим окружением. Но данный этап заканчивается годам к 25, и приходит время взять на вооружение новые способы бытия – а именно разоружиться)).

Мы всё ближе подбираемся к собственной идентичности, к тому, чтобы полнее понимать, что мы из себя представляем. Происходит постепенное самораскрытие, личность становится всё более зрелой, и за её чертами проступает наше

истинное Я.

Странно и парадоксально то, что когда-то мы уже были этим неприкрытым бытием. Этой обнажённой реальностью. Когда-то мы уже равнялись сами себе.

Кто-то был собой лишь несколько дней, кому-то посчастливилось больше, и он прожил в этом состоянии месяцы.

Это было в самом начале жизни, когда Ты был новорожденным.

Ещё никто не успел вдолбить Тебе в мозг, что так-то и так-то делать нельзя. Даже если они пытались, это не удалось им сиюминутно. Тлетворное воздействие мира взрослых проникло в Твой мир не сразу.

Иногда это негативное влияние шло нахрапом и жестоко сминало Твои естественные инстинкты самопроявления. Иногда оно пробиралось на цыпочках, обходными путями, с тыла, но результат всегда оказывался одним и тем же – наша целостность дробилась.

И это тоже не патология. Чтобы прийти к единству, нужно пройти через период категоризации и классификации. Настоящий синтез, синтез нового, более высокого порядка, возможен только после анализа.

И также верно то, что где-то в глубине своего существа мы никогда не теряли этого единства. Оно присутствует в любой момент, оно доступно всем и всегда – на другом уровне реальности, где всё едино и где всё взаимосвязано.

Мы анализируем и классифицируем только на поверхно-

сти своего я, только в этом ограниченном физическом теле. Но где-то за его пределами, в самых смелых мечтах и грёзах мы чувствуем, что у нас нет ограничений.

И когда это чувство, это осознание прорывается в нашу повседневную реальность, мы способны быть аутентичными.

Как обычно люди разговаривают друг с другом? Один сказал что-то не то, другой в ответ обиделся или разозлился, но либо смолчал и «проглотил», либо завёлся и наговорил лишнего. Общением правит либо жёсткое подавление чувств, либо импульсивная реакция, которая не разбирает, где правда, а где ложь.

И тогда собеседник замечает, что что-то не так. Он умолкает или орёт в ответ. Он тоже выведен из себя.

Таким образом, оба не в себе, оба уже не аутентичны. Оба переживают свои чувства фрустрированно, неестественным образом.

Но если хотя бы в этот момент, когда всё уже завертелось и закипело, Ты сумеешь осознаться и протянешь нить понимания к другому... Всё может молниеносно поменяться.

Ты обращаешь внимание: почему сейчас Твой собеседник расстроился? Почему он кричит? Что он переживает? Что переживаешь Ты? И то, что Ты скажешь вслед за этим осознанием, уже меняет ситуацию, а не только ваши переживания.

Похожие случаи происходят иногда на сеансе у психолога (я занимаюсь психологией, поэтому иногда буду приводить

примеры именно из этой области)).

Человек рассказывает о чём-то в своей жизни, что неприемлемо для психолога (он ведь тоже человек, со своими принципами и мировоззрением!), и тот закрывается. Человек обязательно это заметит, а если не заметит, то почувствует. И он замолкнет в некотором замешательстве.

И тогда, если психолог является адекватным самому себе, если он аутентичен и готов к взаимообогащению, готов к влиянию на свою личность со стороны клиента, он уловит эту неловкость. И спросит, почему клиент замолчал. Почему он расстроен.

Тогда эстафета переходит к клиенту, он, видя отклик в психологе, его живую реакцию, в принципе то, что он тоже человек, а не каменное изваяние, которое умеет только молча выслушивать всё подряд, отвечает. Он продолжает свой рассказ.

Психолог, являющийся аутентичным, может сказать клиенту о своих собственных чувствах. Без нотаций и нравоучений, но и без попытки скрыть то, что задело его.

# 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.