



Андреа
Мэтьюз

ОТПУСТИ ДОБРО

Как
избавиться
от комплекса
«хорошего
человека» и
обрести свое
истинное
«Я»

Андреа Мэтьюз

Андреа Мэтьюз

ОТПУСТИ ДОБРО



Андреа Мэтьюз
Отпусти добро. Как
избавиться от комплекса
«хорошего человека»
и обрести свое истинное «Я»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=41189068

*Отпусти добро. Как избавиться от комплекса «хорошего человека»
и обрести свое истинное «Я». / Мэтьюз А.: Весь; Санкт-Петербург;*

2018

ISBN 978-5-9573-3337-1

Аннотация

Практически каждого человека с детства учат быть хорошим и поступать правильно, не в ущерб окружающим. Благодаря этому общество становится комфортной средой. Однако, если посмотреть вокруг, мы увидим достаточно людей, которые, отождествляя себя с добродетелью, попадают в ловушку болезненного чувства вины, вынуждающего их принимать решения в ущерб своим интересам и благополучию. Главная проблема в том, что когда мысли и поведение человека связаны исключительно с заботой о других, это приводит к исчезновению у него способности распознавать истинные намерения, чувства и

мотивы поведения – свои и окружающих. Такого человека легче обмануть, использовать, манипулировать им и злоупотреблять его доверием. Попытка стать воплощением добродетели сильно мешает очнуться и увидеть, что происходит на самом деле. Хорошие люди часто торгуются со своим чувством покоя, полагая, что, ЕСЛИ они просто сделают что-то во внешнем мире, под руководством вины, ТОГДА они впоследствии обретут покой. Но вина хочет лишь, чтобы мы делали то, что она говорит, она хочет присвоить нас, сделать своими пленниками и управлять нашим выбором. Покой можно обрести, только если дать себе время прислушаться к тому, что происходит внутри нас. Цель книги – поддержать вас на этом пути.

Содержание

| | |
|---|----|
| От автора | 9 |
| Благодарности | 11 |
| Предисловие | 12 |
| Введение | 16 |
| Моя история | 18 |
| Чем будет полезна эта книга | 22 |
| Как работать с этой книгой | 25 |
| Часть I | 29 |
| Глава 1 | 31 |
| Разница между добродетелью и искренностью | 33 |
| Отождествление с добродетелью | 38 |
| Как происходит отождествление с добродетелью | 40 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 44 |

Андреа Мэтьюз
Отпусти добро.
Как избавиться от
комплекса «хорошего
человека» и обрести
свое истинное «Я»



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего

издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Приглашаю Вас принять участие в деятельности Центра сознательного развития «Автор Жизни»: www.av-z.ru

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»



Пётр Лисовский

Andrea Mathews

**Letting Go of Good! Dispel the Myth of Goodness to Find
Your Genuine Self**

Перевод с английского *Екатерины Бормотовой*

Published by Llewellyn Publications Woodbury MN 55125
USA. www.llewellyn.com

© 2017 by Andrea Mathews

© Перевод на русский язык, издание на русском языке,
оформление. ОАО Издательская группа «Весь», 2018

От автора

Очень легко судить родителей, других членов семьи и воспитателей и обвинять их в сложившихся жизненных обстоятельствах. Эта книга была задумана не для поиска виноватых, а, наоборот, для содействия пробуждению сознательной ответственности за собственные действия, реакции, мысли и чувства. Лишь приняв на себя эту ответственность, можно считать себя полноценной личностью. Безусловно, следует принимать во внимание сознательное и бессознательное поведение членов семьи, чтобы понять, как оно повлияло на становление вашей личности, но цель этой книги – научить вас выходить за рамки устаревшего черно-белого суждения о хорошем и плохом (которое обычно подразумевает осуждение других и поиск виноватого) и освоить новый подход к самопознанию, дающий возможность отличить ложную идентичность от своего истинного «Я».

Поскольку эта книга имеет целью поддержать вас на пути к обретению себя, ее можно использовать как для индивидуального изучения, так и в сочетании с курсом психотерапии, но она не может служить заменой терапии в случае необходимости последней.

Все персонажи, упомянутые в этой книге, являются вымышленными – обобщенными на основе случаев из моей психиатрической практики, поэтому, несмотря на то что

проблемы этих персонажей взяты из реальной жизни, их не следует рассматривать как конкретных людей, как конкретные семейные пары или семьи, с которыми я работала, – настоящие истории моих клиентов всегда остаются врачебной тайной.

Благодарности

Эта книга – результат многолетнего опыта работы, и сначала я хотела бы поблагодарить всех тех людей, которые разделили со мной свои жизненные истории, в частности тех, кто поддерживал меня на моем собственном пути к обретению себя. Каким бы ни был опыт нашего общения – трудным или, наоборот, приятным, он дал мне невероятно много, и я им очень благодарна. Особую благодарность хотелось бы выразить Томасу Муру – за поощрение идеи написать эту книгу и энтузиазм по поводу раскрытой в ней темы. Я всегда восхищалась его мудростью, частью которой он великодушно поделился в предисловии к моей книге. Я благодарю Лесли Уэст за ее бесконечную поддержку и абсолютно непобедимый оптимизм. Также я должна поблагодарить свою семью за наследственные писательские способности, позволяющие мне писать снова и снова, тем самым удовлетворяя одно из моих самых заветных желаний. Выражаю благодарность моему агенту Кристе Геринг за потраченное время и силы, за готовность сделать все, чтобы эта книга увидела свет. И, наконец, хочу поблагодарить Энджелу Викс за неустанную помощь в работе над созданием и оформлением этой книги.

Предисловие

Я рос в семье ирландских католиков, мое детство пришлось на 40-е годы прошлого века, а в 50-х, в возрасте тринадцати лет, я отправился в католическую семинарию с намерением стать священником – и масштабным комплексом «хорошего человека». Андреа Мэтьюз проделала очень важную работу по описанию этого комплекса, который она называет самоидентификация хорошего человека, рассмотрев множество его граней и предложив методы работы по его устранению. Она пишет с четким, ясным и глубоким пониманием того, как стремление быть «хорошим человеком» способно испортить жизнь. В качестве предисловия к ее блестящей работе я хотел бы сказать пару слов от себя.

Как человек, изучавший юнгианскую и архетипическую психологию, я рассматриваю комплекс «хорошего человека» как субличность – фигуру в психическом поле, которая часто берет верх над основной личностью и чей голос и манеры становятся присущи личности на все время «одержимости» этой фигурой. То есть – да, это состояние иногда сравнимо с одержимостью, и человек фактически не способен вытеснить эту «хорошую» субличность из своей психики.

Замечательно то, что уже в самом начале книги Андреа Мэтьюз говорит о том, что та особая ценность, которую человек и общество в целом присваивают добродетели, в рав-

ной мере усиливает страх перед плохим поведением: человек не хочет быть плохим, и страх оказаться таковым усиливает разрыв между условно хорошей и плохой сторонами его личности. Я помню, как моя мама, чудесная и любящая, часто говорила мне, что нехорошо быть «дерзким», понимая под этим словом любую мою попытку самоутвердиться и высказать свое мнение. Впоследствии она сочла, что поступала неправильно, мы часто откровенно говорили об этом, и это мне очень помогло, однако я все же успел усвоить в детстве, что уверенные в себе люди чем-то плохи и я не должен быть похожим на них.

Теперь, когда я работаю психотерапевтом, я часто вижу, как у людей образуется подобный внутренний разрыв между хорошим и плохим, и это тревожный знак – требуется серьезная работа с той эмоцией или манерой поведения, которые стали его причиной. В своей первой книге «Разделенное „Я“» Р. Д. Лэйнг описывает острые эмоциональные проблемы, возникающие вследствие разделения ложного и истинного «Я». К. Г. Юнг предлагал сначала принять свою Тень, «плохого» человека внутри себя, и найти безопасные способы внедрить его ценности в свой образ жизни, таким образом преодолевая пропасть между хорошей и плохой частью себя. Оба этих выдающихся психолога считали устранение разрыва между хорошим и плохим отправной точкой для улучшения качества жизни.

В моем случае, мне кажется, жизнь помогла мне во мно-

гом преодолеть этот разрыв, хотя я понимаю, что в таких вещах нет предела совершенству. Время от времени мой внутренний «хороший человек» все же пытается вмешаться в мои дела, и мне приходится приглядывать за ним, чтобы в какой-то момент он не взял верх и не испортил все, – в целом на данном этапе моей жизни он лишь изредка мне досажда.

Сегодня, если бы кто-то спросил меня: «Вы хороший человек?», мне бы пришлось ответить: «Раньше я пытался им быть, но теперь я хочу быть более сложным и настоящим».

«Хороший человек» настолько родом из детства – о чем Андреа Мэтьюз пишет так подробно и точно, – что это дает возможность глубже ощутить свое взрослое «Я». Используйте более сложные выражения, призывайте на помощь свой опыт и образованность и говорите с позиции зрелости – это не будет притворством, а, наоборот, будет отражать глубину вашего чувствования и понимания.

Я бы сказал, что это книга об архетипе Хорошего Человека, влияние которого начинается обычно в детстве и связано с отношениями в семье, но также имеет место и за рамками личной жизни. Например, есть прекрасная средневековая история времен короля Артура – о сэре Персивале, молодом человеке, который очень близок со своей матерью, и все его мысли и действия исполнены детской невинности. Подобная фигура существует как архетип с самого начала человеческой цивилизации и культуры, как базовый образ

личности, который всегда может проявиться в жизни, но на новом эволюционном уровне.

Я считаю, что нам следует, с одной стороны, сдерживать проявление подобных комплексов, а с другой – стараться принимать их в себе; не стоит пытаться побороть и искоренить их – репрессии лишь временно оттеснят их в сторону, и этот принцип также описан в книге. Принимая в себе то, что нам не очень полезно, можно адаптировать это к себе, не слишком в него погружаясь; можно работать с этим, а не просто изгонять из себя, как демона. Кроме того, даже такие досаждающие, а порой и разрушительные, комплексы несут в себе что-то полезное. Мой собственный комплекс «хорошего парня» десятилетиями сопутствовал моей карьере, и это помогло мне заниматься терапией и писать книги, акцентируясь на положительных, а не отрицательных моментах. Я многим обязан всем своим комплексам и всегда стараюсь хорошо говорить о них, несмотря на то что знаю о трудностях, которые они вызывают.

Томас Мур

Введение

«Я должен это сделать, я изведусь от чувства вины, если не сделаю!», «Я просто не понимаю, как правильно поступить», «Я сорвался, но потом чувствовал себя таким виноватым, что взял все свои слова обратно», «Я так устал, но я нужен им, я просто вынужден быть там», «Я все время ощущаю вину!».

Со стороны такие высказывания, возможно, не кажутся признаками каких-то проблем, но так говорят многие мои клиенты, которые настолько отождествили себя с добродетельностью, что не заметили, как оказались в ловушке этой ложной самоидентификации. Они не представляют, как можно жить иначе, в гармонии со своим истинным «Я», что существенно отличается от их нынешней жажды быть достаточно хорошими – жажды, которая как будто определяет их личность. Они не знают, чего хотят, в чем нуждаются. Они не могут отличить обязанность от искреннего сострадания. Строго говоря, они даже не знают, кто они такие: они буквально потеряли себя в отождествлении с добродетелью.

Но есть другой путь – исцеляющий, жизнеутверждающий и вдохновляющий – это жизнь с позиции истинного «Я», в согласии с собственным центром, с душой. Истинное «Я» подобно древнему дубу, который прочно держится корнями в земле: ему не нужно определять себя через жажду быть

признанным достойным человеком, под влиянием социальных – семейных, религиозных и культурных – конструктов. Оно действует органично, изнутри, от собственных корней, а не наоборот, и когда оно проявляет щедрость, это естественно и согласно его внутренней природе. Мы все можем научиться жить согласно своей внутренней природе, определив и интегрировав составляющие ее процессы, – так благодаря согласию со своей глубинной сущностью, истинным «Я» мы обретем гармонию со всем живым миром. Эта книга имеет целью поддержать вас на пути к пробуждению и обретению силы вашего «Я».

Моя история

Как практикующий психотерапевт с более чем тридцатилетним опытом работы в психиатрии я сталкивалась со множеством людей, которые всю свою жизнь стремились быть хорошими, чтобы чувствовать себя достойно. Все эти люди были воспитаны в такой семейной, религиозной и иной социокультурной среде, в которой подобное стремление поощрялось, и это усвоенное обязательство быть хорошими в итоге приняло нездоровую форму – потребность быть таковыми любой ценой, зачастую очень высокой.

Еще в самом начале своей карьеры я начала выделять этот особый тип клиентов, и само внушительное их количество побудило меня изучать психологические и духовные аспекты их динамических взаимоотношений с добродетелью. Первое, что я выяснила, – все эти люди происходили как из неблагополучных, так и из вполне приличных и даже здоровых, по крайней мере с виду, семей. Поэтому поначалу я никак не могла понять, почему они так прочно связывают свою личность с добродетелью, что постоянное ее проявление видится им необходимым условием выживания. Но со временем, по мере того как все больше клиентов раскрывали передо мной глубины своих внутренних переживаний, мое представление о самоидентификации хорошего человека становилось все более отчетливым. В процессе терапии и я, и мои

клиенты начали понимать, что для проработки этой самоидентификации необходимо восстановить связь с истинным «Я». Но со временем, по мере того как все больше клиентов раскрывали передо мной глубины своих внутренних переживаний, мое представление о самоидентификации хорошего человека становилось все более отчетливым. В процессе терапии и я, и мои клиенты начали понимать, что для проработки этой самоидентификации необходимо восстановить связь с истинным «Я».

**САМОИДЕНТИФИКАЦИЯ ХОРОШЕГО
ЧЕЛОВЕКА ФОРМИРУЕТСЯ В РАННИЕ ГОДЫ
ЖИЗНИ, КОГДА РЕБЕНОК УСВАИВАЕТ,
ЧТО БЫТЬ ХОРОШИМ – ЭТО СПОСОБ
ВЫЖИВАНИЯ.**

Эта самоидентификация не зависит от пола и мешает людям обоих полов осознать свое истинное «Я». Хороший человек определяет себя через потребность быть еще лучше, и это становится основной задачей его жизни, по сравнению с которой остальные задачи второстепенны: он должен стать воплощением добродетели и считаться хорошим. Эта самоидентификация похожа на костюм с маской, который многие носят, совершенно не осознавая этого, как и того, что это уже стало смыслом их жизни. Вопросы формирования и проявления этой самоидентификации – сопутствующие мысли, эмоции и поведение – будут подробно описаны и объяснены на страницах данной книги.

В течение многих лет я много раз участвовала в процессе пробуждения истинного «Я» моих клиентов, когда каждый из них осознавал, какая огромная разница существует между его реальным и хорошим «Я». Мне повезло наблюдать за тем, как истинное «Я» клиента наконец подает голос и начинает присутствовать в нашем взаимодействии, и я видела, какие потрясающие изменения происходят в жизни человека, когда он полностью пробуждается и начинает думать, чувствовать и вести себя с позиции своего «Я».

У меня есть и собственные ассоциации с понятием добродетели, что, конечно, тоже побудило меня лучше разобраться в этой теме. Когда-то я считала, что религия поможет мне почувствовать себя достойным человеком и что ощущение собственной ничтожности, которое преследовало меня в ранние годы, будет побеждено, когда я наконец стану достаточно хорошей, чтобы чувствовать себя достойно. Однако выяснилось, что то волшебное средство, которое я всегда искала, – это быть настоящей, жить в согласии с истинным «Я».

С годами, по мере личного и профессионального развития, после многих бесед с близкими о добродетели, я начала понимать, что все мы так или иначе имеем психологические ассоциации с добродетелью: все мы рождены в мире, где с детства нас учат быть хорошими и поступать правильно. Однако, если посмотреть вокруг, в этом мире достаточно людей, которые отождествляют себя с добродетелью и попада-

ют в ловушку болезненного чувства вины, вынуждающего их принимать решения в ущерб своим интересам и благополучию. За годы частной практики я видела так много этих людей, что стало очевидно, что нужно написать для них книгу, которая поможет выявить проблему отождествления с добродетелью, а также предложит способы решить ее, – и вот книга перед вами.

Чем будет полезна эта книга

Довольно трудно говорить об отождествлении с добродетелью как о проблеме, потому что быть добрым и хорошим вообще-то хорошо и при мысли о бедах этого мира добродетель не придет на ум в первую очередь. Именно поэтому говорить в таком ключе необходимо – чтобы осветить природу этой проблемы, ее распространенные последствия и способы решения. В последующих главах мы подробно рассмотрим особенности самоидентификации хорошего человека, но для начала следует сказать, что идентификация вообще – это способ стать чем-то. Это «что-то» может казаться необходимым для выживания в мире, который как будто сам побуждает нас к тому, чтобы надеть некую маску, – чтобы обеспечить себе психологическую или даже физическую безопасность. **В случае с «хорошим человеком» это значит стать воплощением добродетели.**

Однако, если задуматься о том, что же такое добродетель, придется признать, что не существует четкого объективного определения, общего для всех народов, культур, религий и семей: что хорошо для одной группы людей, может считаться плохим в другой – поэтому человек, отождествляющий себя с добродетелью, может отождествиться лишь с версией добродетели, актуальной для среды, в которой он вырос. Таким образом, отождествлять себя с добродетелью довольно

проблематично ввиду множества моделей хорошего поведения, которые ребенок может видеть перед глазами, особенно если речь о хорошем с точки зрения членов неблагополучной семьи. В условиях такого количества разночтений в определении добродетели оказывается, что для большинства людей, отождествляющих себя с добродетелью, она заключается в служении другим и самопожертвовании – в этом контексте они мыслят, чувствуют и совершают поступки. Для тех, кто идентифицирует себя как хорошего человека, такое поведение кажется убедительным доказательством их человеческой ценности.

Главная проблема в том, что когда мысли, чувства и поведение человека связаны исключительно с заботой о других, это приводит к исчезновению у него способности распознавать истинные намерения, чувства и мотивы поведения – свои и других людей: такого человека легче обмануть, использовать, манипулировать им и злоупотреблять его доверием. Как вы увидите дальше, попытка стать воплощением добродетели сильно мешает очнуться и увидеть, что происходит на самом деле.

| | | |
|--------------------------|-------------------|--------------------|
| ИМЕННО | ЭТА | СПОСОБНОСТЬ |
| РАСПОЗНАВАТЬ | РЕАЛЬНЫЕ | ЧУВСТВА, |
| МЫСЛИ И | МОТИВЫ | ПОВЕДЕНИЯ |
| В КОНЕЧНОМ | ИТОГЕ | СТАНОВИТСЯ |
| СРЕДСТВОМ | ИЗБАВЛЕНИЯ | ОТ |
| САМОИДЕНТИФИКАЦИИ | | ХОРОШЕГО |

ЧЕЛОВЕКА.

Однако, чтобы вернуть себе эту способность, сначала нужно научиться отличать истинные мысли, эмоции и мотивы от тех, что связаны с ложной самоидентификацией через добродетель. Благодаря этой книге вы сможете четко проводить грань между ложным и истинным по мере избавления от искусственной самоидентификации посредством пробуждения своего реального «Я».

Как работать с этой книгой

Эта книга будет полезна вам, если вы позволите получаемой информации запустить внутри вас процесс трансформации. Первый этап этого процесса будет подробно описан в первой части этой книги, из которой вы узнаете, что значит стать искренним с собой и начать осознавать, откуда берется потребность отождествлять себя с добродетелью. Затем мы рассмотрим то, как подобное отождествление происходит посредством психологической проекции (неосознанное присвоение своих собственных вытесненных мыслей, эмоций, убеждений и отношений к другим как защитный механизм или способ преодолеть стресс) и интроекции (неосознанное перенятие мыслей, эмоций, убеждений и отношений других). Вы узнаете о том, как семейный уклад иногда может (сознательно или бессознательно) побудить ребенка к отождествлению с добродетелью, а также о том, какие чувства, эмоции и поведение подкрепляют это отождествление. Вы также узнаете, какую роль в поддержке такой самоидентификации играют эмпатия и тонкое, но убедительное эмоциональное воздействие диалогов с самим собой. И, наконец, в главе 4 первой части мы начнем говорить о процессе самоактуализации, когда человек начинает жить в контакте со своим истинным «Я» и под его руководством, и рассмотрим условия для запуска этого процесса, который в конеч-

ном итоге устранит все причины, вызывавшие изначальноную потребность в отождествлении с добродетелью.

Во второй части мы разберем различные ложные убеждения, которые передавались из поколения в поколение и считались незыблемыми истинами, хотя на самом деле являлись ошибочными. За множество веков люди настолько привыкли мыслить в рамках сложившихся представлений о том, что хорошо, а что плохо, что перестали сомневаться в истинности этих представлений. Таким образом, из-за отсутствия сомнений ложные убеждения превращаются в мантру для самоидентификации хорошего человека, вынуждая ее обладателя считать, что он в своей добродетельности следует вековым истинам. Осознание этого возвращает способность мыслить критически и открывает путь к обретению истины через пробуждение истинного «Я». Путь от ложной самоидентификации к истинному «Я» – это глубокое переживание, это пробуждение личности в поисках единственной правды – своего «Я», и помощь в поиске этой правды является целью моей книги.

Узнав, в чем мы заблуждались, мы начинаем лучше понимать, как обрести настоящего себя.

ОДИН ИЗ ЭФФЕКТИВНЫХ ПУТЕЙ К ИСТИННОМУ «Я» – ЧЕРЕЗ ЭМОЦИИ, ОДНАКО НЕКОТОРЫЕ ЭМОЦИИ СЧИТАЮТСЯ «ПЛОХИМИ», АССОЦИИРУЮТСЯ СО СЛАБОСТЬЮ И БЕСПОМОЩНОСТЬЮ.

Необходимо понять, что эти трудные для признания эмоции на самом деле служат внутренними проводниками, ускоряющими путь к исцелению. Из третьей части книги вы узнаете о том, как приблизить пробуждение истинного «Я», следуя за этими проводниками и получая опыт познания себя, который дают трудные эмоции.

Разобравшись с тем, как трудные эмоции способствуют пробуждению истинного «Я», мы уже с новой позиции рассмотрим проявления личных сил. Каждая из трех глав четвертой части рассказывает об одной из личных сил: интуиции, проницательности и желании. Все эти силы имеют внутренний, психологический характер, ввиду чего им исторически уделяется мало внимания: веками людям внушается, что знания о мире и о жизни должны приходить из внешнего мира, где передачей знаний занимаются учителя, родители, религиозные лидеры и другие авторитетные фигуры. Однако силы, направляющие нас изнутри, способны оказать мощную поддержку в движении в правильном направлении, к истинному «Я». Контакт с этими силами и решение начать жить под их руководством в огромной мере способствует избавлению от ложной самоидентификации хорошего человека.

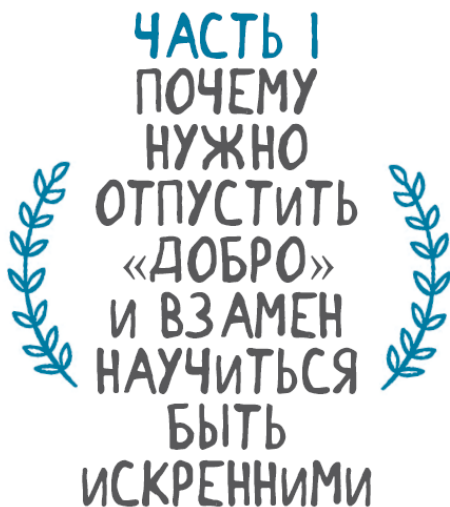
Пятая часть книги поможет вам приобрести реалистичный взгляд на то, чего можно ожидать от процесса исцеления. Нет никаких гарантий безоблачного счастья, но из глав этой части вы узнаете о процессах, которые являются

естественной частью пробуждения истинного «Я» и обретения цельности. Научившись отличать ложь от истины, можно сделать эту истину неотъемлемой частью своей натуры, тем самым открыв себе путь к обретению сил, присущих подлинному «Я». Вы узнаете, как каждая из этих сил участвует в процессе пробуждения и настоящего бытия.

В книге используются специальные понятия, которые будут более подробно объяснены в главе 30 «Практика, которая становится процессом». Каждое понятие связано с практикой, которую можно включить в свою повседневную жизнь и которая в конечном итоге должна стать частью непрерывных процессов проявления истинного «Я». И, наконец, из последней главы вы узнаете о том, как умиротворение поможет вам еще глубже ощутить свое истинное «Я». Умиротворение не означает просто беззаботность и отсутствие беспокойства – это мощный инструмент изменения жизни, который будет доступен, когда мы начнем постигать глубокую внутреннюю истину, и, как вы сможете убедиться, он становится лучшим проводником по жизни.

Часть I

Почему нужно отпустить «добро» и взамен научиться быть искренними



О чем мы не подозреваем в своих попытках быть хорошими людьми, так это о том, что быть хорошим – это не то же самое, что быть искренним. В действительности добродетельность даже не попадает в одну категорию с ис-

кренностью. В первой части будет освещено это несоответствие и его негативные последствия вместе с обоснованием того, что способ избежать таких последствий – быть искренним.

Глава 1

Стать искренними

Искренность – это выражение вашего истинного «Я», вашей настоящей сути. Это мысли, эмоции, вербальное самовыражение, язык тела и поведение, которые исходят из самой глубины вашей сущности. Это согласованность мыслей и чувств, слова и дела – когда действия и эмоции устремляются в одном направлении. Когда человек искренен, все аспекты его существования пребывают в гармонии; на нем нет маски и костюма, он проявляет душевную искренность – суть истинного «Я» – в мыслях, чувствах и действиях.

Однако многие не подозревают, что их истинное «Я» зачастую не участвует в ежедневных взаимодействиях с другими людьми, с жизнью и даже с самим собой – даже когда они изо всех сил пытаются быть хорошими людьми. Более того, чем больше человек пытается быть хорошим, тем менее он искренен – однако об этом мало кто знает, как и о том, что между добродетелью и искренностью вообще есть какая-то разница.

НА САМОМ ДЕЛЕ ЛЮДИ ЧАЩЕ ВСЕГО ЖИВУТ, ПЫТАЯСЬ СООТВЕТСТВОВАТЬ СВОЕМУ ПРЕДСТАВЛЕНИЮ О ТОМ, КАКИМИ НУЖНО БЫТЬ, РОВНО ДО ТЕХ ПОР, ПОКА НЕ НАСТУПАЕТ МОМЕНТ, КОГДА УЖЕ

ПРОСТО НЕВОЗМОЖНО ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО ОНИ ДЕЛАЮТ.

И тогда на время они «ломаются» и делают что-то, что потом называют проявлением характера, после чего возвращаются к воплощению того образа, который кажется им правильным. Иногда жизнь фактически превращается в череду автоматических реакций: человек просто делает то, что делает, потому что в его понимании должен это делать. Искренность – это нечто совершенно иное. Это полноценная, полная впечатлений и глубоко осмысленная жизнь. Это то, ради чего мы все приходим в этот мир, – стать воплощением искренности сердца, души и разума и жить, подчиняясь глубоким мощным внутренним импульсам, быть настоящим.

Следующая аналогия хорошо иллюстрирует разницу между жизнью с позиции истинного «Я» и с позиции отождествления с добродетелью: представьте, что дуб, растущий из желудя, наблюдает за соседней сосной и думает, как хорошо было бы, если бы на нем вырастали такие же симпатичные колючие шишки. *Почему, ну почему мне не дано производить сосновые шишки? Что я должен сделать, чтобы стать деревом получше и производить сосновые шишки вместо этих дурацких маленьких желудей?* Конечно, это шуточная аналогия, мы ведь с вами не деревья, но, как и деревья, мы являемся природными организмами, хотя зачастую и занимаем противную природе жизненную позицию, чтобы выглядеть в своих глазах более достойными и достаточно хо-

рошими. Однако, как и тот дуб, мы не нуждаемся в оценке своего достоинства – мы должны просто «вырастать» в то, чем на самом деле являемся.

Но как понять, чем мы на самом деле являемся, в том мире, культуре и семейном укладе, где нас с юных лет учат быть хорошими, чтобы соответствовать нуждам актуальной среды? И что произойдет, если мы внезапно начнем вести себя искренне в среде, где добродетель считается условием выживания? Ответам на два этих основных вопроса и посвящена моя книга.

Разница между добродетелью и искренностью

Большинство из нас было воспитано в духе стремления быть «хорошими», на основе некоторых – смутно очерченных, но быстро усваиваемых – стандартов добродетели (в последующих главах этот процесс будет освещен подробнее). Действительно, мы в большинстве своем усвоили, что быть хорошим – высший уровень бытия и что *быть*, не являясь хорошим, означает быть в той или иной мере недостойным человеком. Эта установка укоренена настолько глубоко, что ощущается как основной аспект бытия – и именно поэтому большинство людей не чувствуют, насколько тяжела ноша добродетели на самом деле, ведь она считается основой благополучия. Однако добродетель неразрывно связана со своей

противоположностью — порочностью или злом; невозможно рассуждать о добродетели, не имея в виду эту оппозицию. Таким образом, добродетель в некотором смысле ведет борьбу против зла, ведь поступать хорошо — значит избегать плохих поступков. Следовательно, попытка воплощать добродетель в определенной степени всегда означает борьбу: нужно из всех сил стремиться быть хорошим, поскольку не быть хорошим — значит быть плохим, а быть плохим недостойно.

Однако почти всем нам внушена уверенность в позитивности этой борьбы: так формируется характер, что делает нас лучше.

НО ПРОБЛЕМА В ТОМ, ЧТО ЧЕМ БОЛЬШЕ МЫ ОТОЖДЕСТВЛЯЕМ СЕБЯ С ДОБРОДЕТЕЛЬНОЮ, ТЕМ БОЛЬШЕ ПСИХИЧЕСКОЙ ЭНЕРГИИ УХОДИТ НА ЭТУ ВНУТРЕННЮЮ БОРЬБУ ДОБРА И ЗЛА.

И со временем все меньше и меньше психической энергии остается на то, чтобы быть искренним, потому что нам приходится не только постоянно представлять из себя хороших людей, но и пренебрегать ради этого своей настоящей сущностью. Кроме того, у большинства из нас очень рано формируются стойкие ассоциации хорошего и плохого поведения с последствиями того и другого; эти ассоциации могут сохраняться, даже если осознать, что они не всегда актуальны, а зачастую даже противоречат здравому смыслу.

Наши представления о том, что хорошо и что плохо, об-

ладают огромной силой и кажутся нам очень конкретными, но такие вещи, как добро и зло, измерить невозможно в принципе. Если посмотреть вокруг, станет довольно очевидно, что то, что является хорошим для одной семьи, одной культуры или общества, может считаться плохим в других. Однако, как мы увидим, многие измеряют свою человеческую ценность, основываясь на этих неизмеряемых и довольно размытых понятиях. Поскольку концепции добродетели и ее полной противоположности – порока – невозможно определить посредством четких стандартов, остается заключить, что это всего лишь ментальные конструкторы, поддерживаемые обществом и принятые нами за истину.

Опасность ситуации в том, что жить так, как будто эти вещи имеют четкие определения, – значит отказываться от важных частей собственной личности. Если, например, я считаю, что быть добрым означает никогда не говорить другому человеку, что я чувствую, когда он наступает мне на ногу раз в неделю, когда наши пути пересекаются, то я буду продолжать мириться с этим поведением ради того, чтобы оставаться добрым. Я буду убеждать себя, что это грубо и плохо – ранить чувства другого человека своей просьбой перестать делать то, что он делает. Как защитить себя и одновременно остаться добрым? Это сложный вопрос для многих людей, считающих, что добродетель (доброта в данном случае) должна определять их характер.

Люди живут, отождествляя себя с добродетелью, что по-

давляет их искренние проявления.

Расщепление сознания, возникшее вследствие подобного мышления, приводит к тому, что те части нас, которые мы считаем плохими, вытесняются в подсознание, где они вызревают, как нарывы, и затем прорываются самым неприглядным образом, чтобы снова быть отвергнутыми или приписанными каким-то плохим частям личности, которые надо улучшить. То есть мы снова подавляем так называемые плохие проявления, до тех пор пока они опять не выйдут наружу, чтобы еще раз быть подавленными.

Большинство из нас ощущает стыд (то есть чувство собственной ничтожности), в той или иной степени, когда выглядит не в соответствии с тем, что считается хорошим. И что мы делаем с этим стыдом? Мы подавляем его и пытаемся вжиться в образ, который лучше отражает наше представление о хорошем. В некоторых религиях существуют ритуалы очищения или молитвы, которые помогают избавиться от чувства стыда, но и они зачастую служат лишь подспорьем в подавлении чего-либо в себе.

**ЦЕЛЬ И РЕЗУЛЬТАТ ИСКРЕННЕГО
ПОВЕДЕНИЯ – ИНТЕГРАЦИЯ ЛИЧНОСТИ,
КОТОРАЯ ДЕЛАЕТ НАС ЦЕЛЬНЫМИ, В
ТО ВРЕМЯ КАК ПОДАВЛЕНИЕ ЧАСТЕЙ
ЛИЧНОСТИ ПРИВОДИТ ЛИШЬ К ЕЕ
РАЗДВОЕНИЮ.**

В результате такого раздвоения одна часть личности осо-

знается, а другая пребывает в подсознании, и эта подсознательная часть сформирована в том числе из того, что было вытеснено из сознания как то, что мы посчитали недостаточно хорошим. Таким образом, человек ведет двойную жизнь: одна его часть действует подсознательно, а другая управляется сознанием. Но даже в сознательной жизни он не верен своей истинной сущности, поскольку это требует принятия того, что он в себе подавил. Вместо этого он надевает маску и костюм, соответствующие требованиям, навязанным семьей и обществом, не чувствуя себя способным использовать силу собственной искренности для своего же блага. Например, у человека пропадает способность действовать с позиции настоящего сострадания – он может чувствовать некое сострадание, но все же его поведение в основном обусловлено чувством вины и желанием избавиться от груза этой вины.

Добродетель действует в первую очередь с позиции стремления *быть* хорошим и исходит не изнутри, из истинного «Я», а усваивается извне как семейный и социальный конструкт. Когда мы искренни, мы сначала сверяемся с самими собой, со своими истинными мотивами, поэтому, когда доходит до дела, мы просто делаем то, что на самом деле считаем нужным.

Искренность подразумевает способность выйти за рамки навязанных обязательств и предоставить слово сердцу, уму и душе, чтобы действовать под их руководством.

Когда мы искренни, мы не заставляем себя героически

творить добро, лишь бы почувствовать свою ценность, — мы знаем, что имеем ценность уже потому, что существуем. Эта книга поможет вам оставить позади прежние заблуждения, стратегии, ухищрения и отождествление с ментальными конструктами и тем самым встать на путь естественности и гармоничной искренности.

Отождествление с добродетелью

Все вышесказанное о стремлении доказать свою человеческую ценность так или иначе свойственно всем людям, однако некоторые из нас в большей мере, чем остальные, склонны отождествлять себя с добродетелью, испытывая сильнейшее внутреннее принуждение соответствовать всему, что мы считаем хорошим. Это происходит потому, что еще в ранние годы жизни мы надеваем личину, которую в рамках этой книги мы будем называть *хороший человек* или *самоидентификация хорошего человека*. Далее будет подробно объяснено, как формируется такая самоидентификация, но для начала следует ее описать.

Хороший человек усвоил навязанное ему внешним миром убеждение, что чувство вины — это способ отличить то, что считается хорошим, от того, что считается плохим. Таким образом, чувство вины назначается руководящим принципом жизни. Хороший человек выполняет повседневные задачи, постоянно определяя степень их хорошеи, кото-

рая, в свою очередь, зависит от того, насколько виноватым человек будет чувствовать себя после их выполнения.

Хороший человек склонен брать на себя огромную ответственность за самочувствие и благополучие других и всегда переживает, не обидел ли кого-то, не забыл ли о ком-то. Он обычно убежден, что единственный смысл жизни заключается в служении другим, – потому что подсознательно уверен, что это служение является видимым доказательством его добродетели, либо потому, что однажды ему напрямую внушили, что забота о других – главное для человека.

Эти ложные убеждения, прочно укорененные в системе ценностей хорошего человека, зачастую вынуждают его предавать себя, побуждая жертвовать собой во имя возможности спасти, исцелять и помогать другим, что в конечном итоге приводит к тому, что человек позволяет злоупотреблять своей «добротой», – и все это время он определяет себя как хорошего и доброго по отношению к другим.

**ХОРОШИЕ ЛЮДИ ЗАЧАСТУЮ
НЕСЧАСТНЫ В ЖИЗНИ, ИХ МУЧАЮТ
ВНУТРЕННИЕ КОНФЛИКТЫ И ДЕПРЕССИЯ;
ОНИ ПОДВЕРГАЮТСЯ БОЛЬШИМ
СТРЕССАМ, ЧТО, КАК ПРАВИЛО, ПРИВОДИТ
К ВОЗНИКНОВЕНИЮ ЗАБОЛЕВАНИЙ.**

Они терпят плохое обращение с собой, а иногда буквально погибают от рук своих мучителей. Как минимум они тянут непосильную ношу ответственности, которая им не при-

надлежит, но никакой альтернативы не видят.

К счастью, от такой самоидентификации можно избавиться. Как мы увидим, для этого нужно научиться отличать правду от лжи, прислушиваться к внутренним системам управления и снова обрести свое истинное «Я».

Как происходит отождествление с добродетелью

В целом, когда люди упоминают *добродетель*, они имеют в виду что-то вроде доброты: не быть слишком эгоистичными, не иметь дурных намерений, не превозносить себя, ну и, пожалуй, иметь сострадание и эмпатию. Но эти вещи обычно не уточняются, а люди, ими обладающие, просто называются *хорошими*. Родители, ежедневно отправляя ребенка в школу, машут ему рукой и кричат: «Веди себя хорошо!», на самом деле имея в виду: «Не нарывайся на неприятности, делай то, что говорит учитель!» Но вслух произносят лишь первое, не уточняя, но ребенок слышит в этом какой-то неоспоримый посыл — о том, что его ценность как-то зависит от того, сможет он или нет *быть* хорошим.

Однако не будем придирааться к словам — даже если бы родители на самом деле говорили: «Делай так, как скажет учитель», дети все равно бы чувствовали, что они изначально что-то должны, что их собственная натура как-то определяется пожеланием родителей. А большинство родителей меч-

тают о том, чтобы их ребенок был *хорошим* (в своих фантазиях видя его почти идеальным), как бы они ни представляли себе его внешний вид, движения, речь, поступки, мысли и чувства. **И не столько слова, сколько вот эти представления родителей влияют на то, что ребенок усвоит в детстве.**

Дети не усваивают сами слова – слова служат лишь для закрепления изначально усвоенной информации. Дети усваивают все то несказанное, что видят там, где проводят младенческие и детские годы: выражения лиц, язык тела и все то, что «витает в воздухе», – какие-то неразрешенные родительские проблемы, не осознаваемые ими и поэтому легко проецируемые на детей. Дети воспринимают все это как зеркало, в которое они смотрят, чтобы самоопределиться; то, что они видят, завораживает их, и они пытаются подражать этому, усваивая как необходимые для жизни навыки.

И действительно, все эти вещи, с которыми мы отождествляем себя в детстве, становятся необходимым условием выживания, мы привязываем к ним свое ощущение бытия, и поэтому того, кто отождествляет себя с добродетелью, приводит в ужас сама идея избавиться от этой самоидентификации. Такого человека характеризуют три признака:

- 1) он верит, что поступать иначе, чем он, плохо;
- 2) в глубине души он хочет поступать иначе, но боится, что тогда будет считаться плохим, то есть недостойным;

3) он догадывается, что само ощущение бытия для него зависит от поддержания этой самоидентификации.

Самоидентификация – очень странный и интересный феномен, о котором уже написано множество томов психологической литературы. Мне нравится простота определения транса выживания, сформулированного Фирманом и Джилла на основе концепции семейного транса Джона Брэдшоу, представленной в книге «Первичная травма» (1997). Вот как они описывают это.

«В семейном трансе... семья является унифицирующим центром, который вынуждает всех членов к строго определенной самоидентификации, или роли. Находиться в семейном трансе – значит настолько тотально отождествлять себя со своей ролью в семье, что иные важные аспекты личного опыта остаются неосознанными. В трансе от членов семьи требуется скорее послушание, нежели искренность... и ни у одного маленького хрупкого ребенка нет возможности отказать от этого... Ребенок цепляется за возможность ощутить себя в безопасности и причастным к семье этим единственным доступным способом... и платит за это возможностью быть искренним»¹.

Большинство наших родителей просто не видели перед глазами примера того, как человек может жить, будучи ис-

¹ Firman and Gila, 170.

кренним в своих проявлениях, и, следовательно, не знают, как быть с искренностью собственных детей. Как я уже говорила в самом начале, не следует винить родителей за это, ведь подобные неэффективные методы воспитания применялись из поколения в поколение. Однако коллективные представления о процессе воспитания заметно изменились на протяжении прошлого века в сторону большей осознанности и эмпатии по сравнению со всеми предыдущими веками. Этот эволюционный процесс будет продолжаться и приближать нас к пониманию того, как оставаться искренними, побуждая к тому же окружающих. Но пока еще многие, если не большинство родителей, до сих пор верят, что это их долг – вырастить ребенка таким человеком, который будет соответствовать их представлениям о добродетели.

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.