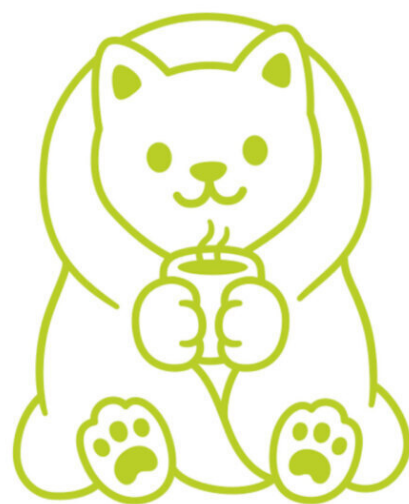


ЗАГЛЯНУТЬ В СЕБЯ И НАЙТИ ОПОРУ

ТОКИО ГОДО



Живи настоящую жизнь

МИО

МИФ Психология

Токио Годо

**Живи настоящую жизнь.
Заглянуть в себя и найти опору**

«Манн, Иванов и Фербер»

2014

УДК 316.648.4
ББК 88.352

Годо Т.

Живи настоящую жизнь. Заглянуть в себя и найти опору /
Т. Годо — «Манн, Иванов и Фербер», 2014 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-214071-8

В четвертой книге серии «Живи настоящую жизнь» автор – известный японский бизнесмен, писатель и спикер – расскажет о том, как поверить в себя и свои силы и действовать, руководствуясь собственными желаниями и потребностями. Мы живем в эпоху онлайн и привыкли, что люди всегда рядом. Мы пропадаем в соцсетях, ищем виртуальной поддержки и грустим, если не получаем ее. Токио Годо предлагает вам обратить внимание на себя и выработать новый подход: «Моя жизнь важнее всего». В четвертой книге серии «Живи настоящую жизнь» вы научитесь вести диалог с собой, анализировать опыт, сможете осознать свои ценности и жить в соответствии с ними. Вы научитесь находить опору в себе. Начнете брать на себя ответственность за собственную жизнь, концентрироваться на своих стремлениях – даже общаясь с другими людьми. Вам не придется поддерживать ненужные отношения. Вы сможете наслаждаться как обществом других людей, так и одиночеством. Не ломайте себя, подстраиваясь под окружающих. Живите своей жизнью и наслаждайтесь ею, даже если прямо сейчас никого нет рядом. Для кого книга Для тех, кто стремится проанализировать свой опыт, осознать свои ценности и жить в соответствии с ними. Для всех, кто хочет двигаться вперед и быть счастливым. На русском языке публикуется впервые.

УДК 316.648.4
ББК 88.352

ISBN 978-5-00-214071-8

© Годо Т., 2014

© Манн, Иванов и Фербер, 2014

Содержание

Информация от издательства	6
Предисловие	7
Часть I. Рефлексия	9
1. Одиночество – это не страшно	9
2. Не ищите себе компанию	11
3. Учитесь справляться с горькими чувствами	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Токио Годо

Живи настоящую жизнь.

Заглянуть в себя и найти опору

Информация от издательства

Оригинальное название:

#####

Kodoku o tanoshimu chikara

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Tokio Godo, 2014

Original edition published by Nippon Jitsugyo Publishing Co., Ltd.

Russian Edition arranged with Youbook Agency, China and Nova Littera.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер»,
2024

* * *

Предисловие

Распространение социальных сетей и мессенджеров, а также смартфонов, на которые устанавливаются эти приложения, ознаменовало наступление эпохи «вечного онлайн» – постоянной доступности.

Социальные сети служат инструментом удовлетворения человеческой потребности в одобрении. Многие переживают о том, что о них думают окружающие: в результате они становятся одержимыми идеей создавать привлекательные фотографии, иллюстрирующие их жизнь, и собирать побольше лайков.

Для многих слова «одиночество» и «изоляция» несут отрицательный смысл.

Мы придаем отношениям между людьми огромное значение и считаем, что быть одному очень плохо. Говорят, что человек не должен жить в одиночестве, и нам нечего возразить.

У ребенка, который только начал ходить в школу, родители первым делом спросят: «Ну что, нашел друзей?»

Сами того не замечая, мы закрепляем в обществе систему ценностей, при которой малообщительные люди или одиночки считаются неправильными.

В СМИ часто муссируется тема «одиноким смерти», и это тоже свидетельство того, что одиночество нередко воспринимается негативно.

В результате многие стремятся избежать одиночества и стараются не появляться нигде без компании или хотя бы прodelывать это так, чтобы никто не узнал. Эти люди ведут себя так не потому, что быть одному стыдно, а из-за навязанных стереотипов, рождающих подобные мысли. Например, такие явления, как синдром одинокого обеда (когда человек испытывает сильный стресс из-за того, что ему не с кем сесть в столовой, и в результате даже перестает ходить в школу или на работу) или перекусы в туалете (когда человек ест в кабинке туалета, лишь бы не показываться в столовой в одиночестве), вызваны страхом, что окружающие сочтут человека неинтересным одиночкой. Этот стереотип приводит к тому, что мы часто общаемся с теми, кто нам не нравится, а также всячески подстраиваемся под тех, с кем у нас нет ничего общего, – и все ради того, чтобы не чувствовать себя одинокими и не выглядеть таковыми в глазах других.

Мы боимся быть самими собой, всячески сдерживаемся, что приводит к психологическому истощению. Мы испытываем упадок сил и ощущаем себя загнанными в тупик.

Способность находить опору в себе

Именно из-за того, что мы живем в эпоху «вечного онлайн», нам и необходима эта сила.

Способность находить опору в себе, о которой идет речь в этой книге, вовсе не подразумевает социального отторжения, стремления избежать контакта с другими людьми и любви к одиночеству в буквальном смысле.

Способность находить опору в себе – это умение брать на себя ответственность за собственную жизнь и концентрироваться на своих стремлениях, даже общаясь с другими людьми. Вы сможете наслаждаться обществом других людей, и одиночеством. Вам не будет грустно, даже если никого не окажется рядом.

Чтобы выработать такое отношение к жизни, необходимо обзавестись привычкой вести диалог с собой, то есть привычкой рефлексировать. Это высокоинтеллектуальная работа по осознанию собственных ценностей, размышлению над пережитым опытом и его анализу с точки зрения этих ценностей, корректировке системы своего мышления и поступков, а также развитию личности.

Как однажды сказал английский психиатр и психолог Энтони Сторр, «способность быть одному связана с самооткрытием и самоактуализацией, с осознанием собственных глубочайших нужд, ощущений и импульсов».

**ИНЫМИ СЛОВАМИ, ЛИШЬ В ОДИНОЧЕСТВЕ МЫ ПОНИМАЕМ,
КАКИЕ МЫ НА САМОМ ДЕЛЕ, И МОЖЕМ ОТРЕФЛЕКСИРОВАТЬ СВОЙ
ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ.**

Все это помогает нам самосовершенствоваться. Наша психика крепнет благодаря глубокому обучению личности, которое происходит, когда мы остаемся одни.

Способность находить опору в себе – значит уметь быть сильным и независимым

Дальше я расскажу об этом подробнее, а пока лишь отмечу, что, налаживая связь с собой, вы также научитесь управлять собственными эмоциями.

Если вы умеете понимать и ценить себя, то никогда не станете жаловаться, что вас не понимают и недооценивают.

Если вы знаете, что сделали все возможное, то сумеете по достоинству оценить свой труд вне зависимости от результата.

Оставаясь наедине с собой, вы получаете возможность переварить собственные страхи и тревоги, изменить отношение к происходящему и почувствовать счастье – и все благодаря одиночеству.

Можно даже сказать, что уверенность в способности пережить, пусть даже в одиночку, критический момент, умение не тревожиться из-за одиночества и нелюбви окружающих и установка «моя жизнь для меня важнее всего» демонстрируют степень вашей зрелости.

Одиночество, как оно понимается в этой книге, – это не стремление избегать контакта, не отсутствие общения и не изоляция, а, скорее, идея независимости – ведь каждый из нас идет своим путем.

Да, общение с друзьями – это весело, но веселиться можно и одному, научившись во всем находить положительные стороны. Если вы не боитесь одиночества, вам не придется ломать себя, чтобы подстроиться под других, и поддерживать ненужные отношения – вы сможете вести собственную жизнь.

В этой книге речь идет не о негативной стороне одиночества, полного печали, а о его позитивной составляющей – о необходимом для личностного развития опыте. Вы узнаете, как начать относиться к нему так, что это станет огромным вкладом в ваше саморазвитие.

Как автор я буду крайне счастлив, если, прочитав мою книгу, одинокий человек, которому его жизнь кажется грустной, трудной или даже невыносимой, осознает, что на самом деле оставаться наедине с собой замечательно.

Годо Токио, октябрь 2017 года

Часть I. Рефлексия

1. Одиночество – это не страшно

Люди до: не работают над своим развитием.

Люди после: совершенствуются и становятся обаятельнее.

Узнайте себя настоящего

Страх одиночества мешает людям узнать себя. Они всегда находятся в компании, всегда общаются, и времени на рефлексия у них просто не хватает.

Те, кто не уверен, ту ли профессию они себе выбрали, или кто не определился, чем хотели бы заниматься, тоже понятия не имеют о том, какие они на самом деле. Эти люди не привыкли к разговору с собой, поэтому, сталкиваясь с необходимостью самоанализа, не знают, что им делать. То же верно и в отношении тех, кто считает, что в будущем им не на что надеяться. Такие люди испытывают тревогу и отчаяние, потому что не знают своих сильных и слабых сторон.

Именно благодаря рефлексии человек может определить собственные недостатки и преимущества и познать внутреннее «я». Чем больше вы знаете о себе, тем яснее понимаете, как выжать из этих знаний максимум. В конечном счете это положительно скажется на вашем стиле жизни в целом – от выбора профессии до выстраивания отношений с другими людьми и умения разумно тратить деньги, – а также приблизит вас к счастью.

**ВЫРАЖАЯ СЕБЯ ПО МАКСИМУМУ, ВЫ СТАНОВИТЕСЬ
ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЕЕ ДЛЯ ДРУГИХ, УВЕРЕННЕЕ В СЕБЕ И В ТОМ,
ЧТО ВЫ ПРЕКРАСНЫ.**

Русский писатель Максим Горький утверждал: «Талант – это вера в себя, в свою силу». Если вы верите в свою силу, то будете ценить собственный талант и развивать его. А когда жизненная мотивация человека заключается в развитии себя и своих талантов, он забывает о минусах одиночества.

Уверенный в себе человек, даже получив негативную реакцию или нелестную оценку со стороны окружающих, может либо принять ее, либо не обращать на нее внимания – ведь кому как не нам знать, какие мы на самом деле. Даже если в диалоге с собой вы признаетесь себе, что ваш обидчик прав, то либо придете к тому, что вас все устраивает, либо решите в следующий раз поступить иначе.

Крайне важно научиться принимать свои настоящие чувства и признавать их, а не отрицать и ненавидеть себя. Если вам кажется, что вы слабый человек, это абсолютно нормально – ведь это не мешает вам жить, развиваться и радоваться собственным достижениям.

**И ДАЖЕ ЕСЛИ В СПИСКЕ ВАШИХ СВЕРШЕНИЙ НЕТ ЧЕГО-ТО
ПОРАЗИТЕЛЬНОГО, У ВАС ВПЕРЕДИ ЕЩЕ ЦЕЛАЯ ЖИЗНЬ!**

Не бойтесь открыться

Не стоит бояться показать слабость. Вместо того чтобы приукрашивать собственные заслуги или пытаться казаться внушительней, чем вы есть на самом деле, можно сказать: «Да,

у меня есть свои слабости». Признав их и перестав скрывать, вы почувствуете гордость за себя, несмотря ни на что. Чем чаще вы открываетесь, тем сильнее привыкаете к этому состоянию.

Исчезает необходимость притворяться и беспокоиться о мнении других. Иными словами, благодаря этому вы избавитесь от навязчивого стремления быть «хорошим», сдерживаться и подстраиваться под других.

Если же вы, напротив, скрываете себя настоящего, то сосредотачиваетесь исключительно на своих недостатках и жалеете, что прошлого не изменить.

БУДУЩЕЕ ДОЛЖНО ОСТАВАТЬСЯ В ПРИОРИТЕТЕ.

Чтобы понять, что делать дальше, следует начинать именно с настоящего. Отрицая себя, вы не сможете продвинуться вперед. Принятие своих слабостей и открытость не означают, что вам нужно перестать развиваться или довольствоваться нынешним положением дел. Это также не подразумевает, что будет правильно упрямиться и думать только о себе. Скорее, это значит следующее: «Я доволен собой на данном этапе и не хочу это скрывать».

Наслаждаться одиночеством – это быть самим собой и жить по-своему

По существу, заменить вас не может никто. В мире вы такой один, и ваша жизнь уникальна.

Люди, которые боятся одиночества и не умеют им наслаждаться, скрывают свои чувства, пытаются угодить окружающим, чтобы их любили и не подвергали остракизму. Если такое поведение культивировалось у них с детства, они не умеют быть независимыми и не развиваются как личности. Их усилия избежать одиночества – самообман. Им трудно ощутить себя личностью и с убеждением произнести: «Я – такой человек, и в этом моя индивидуальность». Люди, страдающие от одиночества, много волнуются и эмоционально нестабильны.

Но только развитые личности со стабильными эмоциями воспринимают одиночество как время, полное возможностей для саморазвития. Мы ощущаем одиночество, когда нам кажется, что никто не понимает, какие мы на самом деле. Мы начинаем думать, что наши идеи не находят отклика, что окружающие их не принимают и в целом игнорируют нас.

Если ваша главная цель – это ладить с окружающими, если вы часто подстраиваетесь под них, не отстаивая себя и свои взгляды, то в результате будете реже переживать конфликты, да и в целом находиться в безмятежных отношениях. Однако таким образом вы живете, не показывая свое истинное «я», и, как следствие, неминуемо ощущение, что люди вас не принимают. Иными словами, чем сильнее вы подавляете себя и подстраиваетесь под окружение, чтобы избежать одиночества, тем выше вероятность того, что вы будете чувствовать себя одиноким даже в компании.

Когда вы начнете выражать настоящие чувства, собственные желания и демонстрировать способности, у вас могут появиться проблемы в отношениях с другими людьми, а некоторые связи даже прервутся. Но вы будете ценить свою жизнь. Когда человек выражает собственную индивидуальность, все больше и больше людей вокруг начинают считать его привлекательным.

2. Не ищите себе компанию

Люди до: не умеют рефлексировать.

Люди после: размышляют и сами управляют своей жизнью.

Тренируйте навыки рефлексии

Время для внутренней беседы с собой необходимо каждому человеку.

Что же такое рефлексия и зачем она нужна?

Кому-то нравится его работа, а кто-то находит ее скучной и хочет уволиться. Кто-то испытывает счастье, а кто-то глубоко несчастен.

В мире не существует объективно веселого или скучного, счастливого или несчастного – все это зависит лишь от нашего восприятия.

Чтобы воспринимать происходящее конструктивно, необходимо воспитать в себе внутреннюю личность, которая сможет внимательно и беспристрастно наблюдать за состоянием вашей души.

Именно в этом и заключается значение рефлексии. Привычка размышлять помогает отчетливее слышать свой внутренний голос, который содействует нам в интуитивном принятии решений, соответствующих нашим стремлениям, даже когда мы не понимаем, что делать.

Кроме того, рефлексировав над переживаниями и происходящими событиями и выстраивая их в отдельную историю, порой можно предугадать, что случится дальше, – создать так называемые гипотетические рамки.

**НАКОПИВ ДОСТАТОЧНО ОПЫТА, ВЫ НАУЧИТЕСЬ
ПРЕДСТАВЛЯТЬ ВЕРОЯТНЫЕ ВАРИАНТЫ РАЗВИТИЯ СОБЫТИЙ
И СМОЖЕТЕ ПЕРЕБИРАТЬ СПОСОБЫ РЕАГИРОВАНИЯ НА НИХ.**

Вы сумеете сохранять спокойствие и стойкость духа. Вы научитесь понимать, как лучше действовать в той или иной ситуации, даже находясь в суе разнообразных стимулов, перемен и ежедневных хлопот, и радоваться жизни. Более того, осознав свои цели, задачи и желательное направление, вы воспитаете в себе чувство самостоятельности, ответственности за собственную жизнь, а также уверенность в том, что управляете ею сами.

Скорректируйте восприятие

Первый шаг к привычке рефлексии – это осознание цикла «событие → чувство → мысль → действие → результат».

**ЕСЛИ СОБЫТИЕ ВЫЗЫВАЕТ У ВАС ЧУВСТВО РАЗДРАЖЕНИЯ,
ТО НЕ СТОИТ СРАЗУ ПЕРЕХОДИТЬ НА ЭТАП ДЕЙСТВИЯ.**

Стоит принять это чувство и изучить его при помощи мысли. Затем следует представить, какое действие приведет к желанному результату, и обдумать, что вы можете сделать. И лишь затем – действовать. Такое поведение называется рациональным.

Когда подобная рефлексивная работа войдет у вас в привычку, то, даже испытывая негативные эмоции вроде гнева или тревоги, вы научитесь распознавать действия, которые могут навредить вам.

Вместо того чтобы полностью отдаваться чувствам, вы сможете пробудить в себе другую личность, которая поможет вам поступить рационально, чтобы позже не в чем было раскаиваться. Благодаря этому вы будете испытывать большее удовлетворение от жизни.

Когда мы находимся в компании, времени для того, чтобы пообщаться с собой, у нас мало. Это возможно только в одиночестве. Люди, которым одиночество не доставляет дискомфорта, спокойны именно потому, что постоянно проводят неосознанную и невидимую для других рефлексивную работу.

**ЧТОБЫ НАУЧИТЬСЯ ТАКОМУ ОТНОШЕНИЮ, НЕОБХОДИМО
НАЙТИ ВРЕМЯ ДЛЯ ДИАЛОГА С САМИМ СОБОЙ.**

Исправьте привычки мышления

Если вы ощущаете, что вполне способны находиться наедине с собой, вам стоит научиться контролировать эмоции и поведение. В противном случае вы постоянно будете испытывать тревогу.

Люди, которые боятся одиночества, не умеют выстраивать отношения с другими людьми, ощущают потерянность или недовольство жизнью, склонны возвышать обычные трудности до уровня огромных проблем: то, что другие люди оценили бы на один из десяти, они воспринимают как десять. Они чрезмерно переживают из-за пустяков и постоянно повторяют: «Какой ужас!», «Как сложно!», «Что же делать?»

**ЧАЩЕ ВСЕГО, КОГДА ТАКОЙ ЧЕЛОВЕК ГОВОРIT
«КАКОЙ УЖАС!», В ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ НИЧЕГО СТРАШНОГО
НЕ ПРОИЗОШЛО.**

А когда он заявляет «Как сложно!», речь почти всегда идет о пустяке. Чтобы не придавать подобным мелочам излишней важности, необходимо всегда рефлексировать над собственным опытом и уметь определять причину и следствие.

Если у вас есть огромный список вещей, которые вы «должны» и которых вам «нельзя» и вы ему строго следуете, то рано или поздно вас начнут раздражать «неправильные» слова и поступки других, что вызовет у вас ощущение потерянности.

Обычно у людей, испытывающих такое чувство, низкая самооценка, тем не менее они невероятно гордятся тем, что истязают себя подобным образом. Чтобы помочь себе в такой ситуации, необходимо выяснить, на чем вы заиклились, а также понять, важно ли это и способно ли доставить вам удовольствие.

Осознание, что для всех ваших убеждений, причуд и навязчивых мыслей есть рациональная причина, поможет вам от них избавиться и начать жить свободно и счастливо.

3. Учитесь справляться с горькими чувствами

*Люди до: обманывают себя и других и кажутся поверхностными.
Люди после: успешно преодолевают трудности и вызывают симпатию у окружающих.*

Храбрость принять чувства как есть

Один из методов рефлексии называется «интроспекция».

ИНТРОСПЕКЦИЯ – ЭТО «НАБЛЮДЕНИЕ» ЗА СОБСТВЕННЫМИ ЧУВСТВАМИ И ЭМОЦИЯМИ.

Например, если вам грустно оттого, что вас бросил любимый человек или вы потеряли работу, попробуйте не скрывать боль, а принять ее. Вместо отрицания прочувствуйте ее: «Да, мне очень больно!» или «Да, я по-настоящему страдаю».

Конечно, это требует храбрости. Иначе люди не могут прямо признаться себе в том, что чувствуют, и ищут утешение в еде, алкоголе или мимолетных связях.

Однако это все равно что пытаться заварить крышку кипящего котла – нет ни малейшего шанса, что этого кто-то не заметит.

ПЫТАЯСЬ «ОТВЛЕЧЬСЯ», ЧТОБЫ НЕ ДУМАТЬ О СВОИХ СТРАДАНИЯХ, МЫ ЛИШЬ ОБМАНЫВАЕМ СЕБЯ.

Люди, которые опустили на эмоциональное дно, но смогли начать жизнь с чистого листа, смогли принять свои горькие чувства и побороть их. Их мимика и жесты, слова и действия наполнены уверенностью, которая придает им очарование. Те же, кто предпочитает обманывать себя, не способны сделать свои страдания источником личностного развития и человечности.

Помните – не пытайтесь забыть

Боль расставания порой бывает столь сильна, что нам кажется, будто жизнь кончена. Тем не менее единственный способ с ней справиться – не пытаться обо всем забыть, а, напротив, думать об этом больше и больше. Вместо размышлений о будущем вроде «что же делать дальше?» погрузитесь в прошлое.

Вы вспомните много приятных моментов.

Да, потом вам, возможно, станет еще больнее, однако вы способны принять эту печаль; вы будете плакать – и не раз, – но именно так сможете напрямую пережить ту грусть, что таится в глубинах вашей души.

Исцеление может занять несколько месяцев или даже лет, но если вы будете переживать грустные воспоминания снова и снова – буквально до тошноты, – то наконец отграничите факт произошедшего с вами от грустных эмоций.

Однажды вам придет в голову примерно следующее: «Этот человек был для меня важен, а я для него, как оказалось, нет. Это грустно, но у него своя жизнь, а у меня – своя». Ваша рассудительная внутренняя личность поможет вам в этом. Благодаря ей вы также сможете понять, как будете действовать в похожей ситуации.

Не стоит отрицать свои чувства

Есть несколько секретов, которые помогут вам контролировать эмоции в ходе интроспекции. Первый – это не отрицать свои чувства. Принимайте и старайтесь понять.

Если вы будете отмахиваться от них фразами вроде «зачем так переживать», то лишь загоните себя в угол. То же относится и к чувствам по отношению к другим. Если вы мыслите стереотипом «не любить других – плохо», то, испытав неприязнь, начнете ненавидеть себя. Вы думаете: «Раз мне кто-то не нравится, значит, я плохой человек».

Примите эти чувства. «Я не люблю этого человека. Да, он мне не нравится». Не любить людей, которые кажутся вам неприятными, – нормально. Не стоит это отрицать.

**ПРИНИМАЯ СЕБЯ И ПРИЗНАВАЯ, ЧТО ВАШИ ЧУВСТВА
ЕСТЕСТВЕННЫ, ВЫ ОСВОБОЖДАЕТЕСЬ ОТ ДУШЕВНОГО ГРУЗА.**

Осознав свои ощущения – например, «терпеть ее не могу» или «он мне не нравится», – вы перестанете испытывать эмоциональное отторжение, выходить из себя и совершать необдуманные поступки.

Чем яснее вы понимаете, что кто-то вам не нравится или просто раздражает, тем легче вам будет проанализировать характер этого человека. Вы сможете хладнокровно подумать над тем, какой у него характер, почему он вам неприятен и даже о том, как можно освежить эти отношения.

Не воодушевляйте себя понапрасну

Второй секрет – это не впадать в излишнее морализаторство и не пытаться воодушевить себя. Если все идет не так, как вы ожидали, а ваши надежды терпят крах, вы можете сказать себе: «Не волнуйся», «Не переживай», «Соберись», «Постарайся».

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.