

Глава 1

Что значит потерять себя?

Чтобы объяснить клиентам, что значит потерять себя, я говорю им следующее.

Представьте, что вы сидите в старом кожаном кресле посреди комнаты в полном одиночестве. Перед вами — щербатый кофейный столик, чуть накренившийся от веса лежащих на нем пыльных книг, которые вы давно собирались прочесть, но так и не удосужились. Ваш кофе остыл, молоко в нем свернулось. На столе рядом с вами — старинная зеленая лампа. Комната горит.

Пламя ползет по стенам, пожирая обои и выплевывая пепел. Оно приближается к вам, искры уже прожигают дырки на ковре у ваших ног. Все в дыму, ничего не видно, вам становится все тяжелее дышать, глаза наполняются слезами.

Но вы сидите: оплачиваете счета, проверяете почту, сдаете работу вовремя, отправляете сообщения или постите вдохновляющие цитаты в соцсети, не замечая смертельной угрозы. Внутри вас зреет вопль: «БЕГИ!»

Но вы убеждаете себя, что все нормально, с вами все хорошо, ситуация под контролем и выбранный образ жизни вам не навредит. Вы на пороге гибели, но почему-то не видите этого или просто ждете, что кто-то вас спасет, — вам ведь некогда этим заниматься. А может, вы видите пламя, но заняты спорами о том, кто поджигатель. Вам важнее знать, кто виноват, чем нормально жить. Вы не тушите пожар, что равно выбору сгореть.

Я прошу клиентов подумать о том, что я сказала. После того как они сделают выводы, я объясняю, что это значит.

Вы одни в комнате, потому что никто не решит за вас, кто вы. Старое кресло — это привычный комфорт. Оно стоит в центре, потому что мы, хорошо это или нет, ставим себя на первое место. Отношения (кофейный столик) не складываются, потому что мы не хотим развиваться и исцеляться (непрочитанные книги). Холодный кофе — это упущенное время, а лампа — смутное осознание неправильности происходящего, которое мы не видим из-за пламени (отрицание).

Обои — это границы. Со временем они стираются, и целостность комнаты (нашей личности) нарушается. Ковер (фундамент — вера, мораль, ценности) горит, поэтому мы теряем равновесие. Плохая видимость — это самообман, а дым в легких — напрасные попытки найти себя.

Мы игнорируем признаки опасности и призыв взять на себя ответственность. Мы отказываемся от свободы и рискуем жизнью ради привычных вещей — чувства долга и повседневности. Неважно, отчего произошел пожар и кто устроил поджог, главное — что мы предпримем.

Трудно представить, что перед лицом явной угрозы можно жить дальше как ни в чем ни бывало, не замечая, что утрачено главное — ваше «я». Утрата — та самая опасность, о которой я говорю, но не физическая, а экзистенциальная.

Это частое следствие неправильного выбора образа жизни.

Для примера разберем один день из жизни обычной девушки. Как только утром прозвенит будильник, она берет в руки телефон и через две секунды уже открывает приложения. Щурясь спросонья, она проверяет сообщения и думает, когда поставить лайк, чтобы не показаться навязчивой. Она бездумно листает ленту пять, десять или двадцать пять минут, просматривая события чужой жизни, отмечая фигуры и успехи, подсознательно накапливая комплексы и ожидания. Потом она бежит собираться (думая, в каком виде предстать перед окружающими), а если и делает что-то для себя, то только кофе. Она потягивает его во время онлайн-встречи или по пути на работу, не позавтракав, не попив воды и даже не переведа дух.

На работе она вяло улыбается малоприятным и нелюбезным коллегам. Она живет по онлайн-календарю, в котором расписано, с кем ей разговаривать, что делать и в какое время. Во время долгих переговоров по телефону она часто проверяет почту, но ни тому ни другому занятию не уделяет достаточно внимания. Разозлившись, она шлет коллеге в видеочате колкое

замечание и ждет подобия улыбки. В обед она пьет еще кофе и немного перекусывает, не замечая вкуса еды. Она фотографирует себя или вид на улицу и пишет про погоду, работу или добавляет самокритичную шутку.

Каждые две-три минуты она проверяет, кто смотрел ее историю, и сама смотрит ее еще раз — картинки привлекательнее, чем реальная жизнь, они дают ей иллюзию, что все лучше, чем есть на самом деле.

После работы она занимается на дорожке или велотренажере, но не потому, что ей это нравится, а потому, что она ненавидит свое тело. Потом она встречается с друзьями или смотрит сериалы, сидя на диване, чтобы забыть об усталости, грусти, скуке и неудовлетворении, поминутно хватая телефон в надежде, что ее парень прислал сообщение. Потом она дотасит до кровати и смотрит в экран, пока глаза не начнут закрываться.

Она привыкла (а некоторые сказали бы «ей нравится») жить в горячей комнате.

С каждым днем утрата себя все необратимее.

Знакома ли вам эта ситуация?

Оборот «утратить себя» звучит как «потерять ключи». Однако утрату себя нельзя сравнить с потерей чего-то или кого-то другого. **Утрата себя — это отсутствие целостности и согласия со своим истинным «я».** Это чувство, будто вы проживаете чужую жизнь, при котором действия, чувства и решения не отражают вашего понимания и ощущения себя.

К сожалению, многие не знают, кто они. Будучи экзистенциальным психологом, я пришла к пониманию, что ощущение

человеком своего «я» — основа хорошего самочувствия, крепких отношений и удовлетворения жизнью.

Из-за утраты себя трудно общаться и устанавливать границы: мы цепляемся за уже ненужные убеждения, испытываем проблемы в отношениях, боимся принимать решения, не можем полюбить себя и найти смысл жизни и свой путь в ней.

Если вы это читаете, то, скорее всего, часто чувствуете себя как лишённые сознания, счастья и свободы зомби. Это состояние встречается так часто, что его уже можно причислить к жизненным аспектам. Это не болезнь и не диагноз (хотя может быть связано с психическими проблемами). Многие сталкиваются с этим препятствием на пути к себе, удовлетворению от жизни и значимым отношениям.

Утрата себя лишает жизни — не в прямом смысле. Человек оказывается отрезан от ее радостей.

Часто утрата себя становится результатом рутины и обыденности. Наши действия и решения приводят к тому, что мы перестаём себя узнавать. Это ощущается как отстраненность от чувств, тела, мыслей, убеждений, отношений, смысла, свободы и ценностей. Становится невозможно быть последовательным (да и чему следовать?). Через некоторое время этот диссонанс порождает смутное, навязчивое ощущение пустоты, разбитости, которое мы игнорируем и отрицаем так долго, как только можем.

Сёрен Кьеркегор*, датский философ, сказал: «...[утрата себя] не производит большого потрясения, потому что

* Сёрен Кьеркегор (1813–1855) — датский философ, работы которого чаще всего посвящены вопросам о смысле человеческого существования.

“я” — последнее, о чем просят и признаки чего опаснее всего показывать. Величайшая опасность — потеря самого себя — может возникнуть совсем незаметно, как будто ничего не происходит; но любая другая потеря, например руки, ноги, пять долларов и т. д., не может остаться незамеченной»².

Парадокс в том, что ничего не происходит незаметно без нашей на то воли, т. е. мы даем этому произойти. «Я» никуда не денется без нашего участия. *Даже без желания находиться в горячей комнате бездействие (отказ тушить пожар) становится решением.* Причина может быть в отсутствии самосознания, нездоровых отношениях или старой ране, изначально породившей отстраненность. Но чаще всего утрата себя — отказ быть собой — происходит в результате самообмана. Опасность так велика, что, если ничего не предпринимать, единственный способ справиться с ней — отрицать внутреннюю пустоту и неудовлетворение. Жизнь пестрит заплатками напрасных усилий заполнить пустоту отношениями, работой, обладанием чем-то или рождением детей. Сойдет все, что поможет дальше делать вид, что все нормально. Мы отмахиваемся от прошлого, от своей тени и ран, принимая невыгодные для себя решения.

Самообман — когда мы закрываем глаза на правду и видим только то, что хотим видеть, — не индивидуальная черта, а уже заметная тенденция.

В обществе стало считаться нормальным не быть собой — многие даже не предполагают, что есть альтернатива. Нас учат притворяться и переименовывать себя, чтобы мы получили какое-то там «признание», как будто внешние достижения могут компенсировать внутреннюю пустоту.

Некоторые знают, кто они, но все равно теряют себя. Некоторые никогда и не догадывались, кто они. Мы растем, стареем, роли и функции меняются, но мы так и не познаем себя (свои неповторимые внутренние качества, о которых я подробно расскажу в следующей главе). Мы становимся профессионалами, партнерами, наставниками, родителями и друзьями, но не собой. Мы не распоряжаемся данным нам драгоценным временем. Не успеешь оглянуться, как обнаружишь, что уже так заблудился, что не знаешь, с чего начать поиск себя.

Утрата себя — это неспособность *быть* собой.

Мучительно, когда невидимые внутренние страдания окрашивают в мрачные цвета все аспекты жизни. Не зная себя, мы:

не считаемся с собой и нечаянно раним себя;
не можем понять и сформулировать, что нам нужно, что мы думаем и чувствуем;
проживаем жизнь, которая нам не нравится или не удовлетворяет нас;
ставим чужие потребности выше своих;
остаемся в ненужных отношениях;
приобретаем нездоровые привычки;
не знаем, какая у нас жизненная цель;
не умеем выставлять границы;
глубоко несчастны;
теряем самооценку;
постоянно испытываем недовольство или разочарование;
не можем найти и принять себя, доверять себе.

Как проявляется утрата себя?

Я долго ничего не предпринимала, потому что не догадывалась о том, что утратила себя. Это трудно заметить, поскольку, помимо того что мы не догадываемся о своем «я», мы также привыкли подавлять его.

Как проявлялась утрата себя в моем случае?

Я подавляла эмоции, пока они не прорвались наружу.

Я не обращала внимания на сигналы тела, пока оно не заставило меня прислушаться к нему.

Я старалась сохранить любые отношения, потому что не представляла, кто я без них.

Почти всю жизнь я слепо принимала общепринятое мнение.

Проблема не в нем, а в том, что я игнорировала собственные потребности и желания.

Я была гиперответственной занудой, но не несла никакой ответственности за свою жизнь. Я жила так, будто жизнь бесконечна, а у моих действий нет последствий. Я убедила себя, что мне предначертана скучная и безрадостная жизнь.

Мне хотелось бы раньше распознать утрату, но, вернувшись в прошлое, я бы попросту не знала, что искать. Тем не менее я хочу помочь вам понять, как утрата себя проявляется в жизни в целом. Рассмотрим пять основных сфер.

1. Эмоции

- При утрате себя начинаются проблемы с саморегуляцией, самоуспокоением, эмоциональной близостью.

Теряется внутренний стержень. Человек справляется с обстоятельствами при помощи избегания и подавления.

- Самые очевидные копинг-механизмы — это алкоголизм и запойный просмотр сериалов. Другие сложнее распознать, потому что на первый взгляд они кажутся похвальными. Например, многие постоянно чем-то заняты или ищут общественного одобрения. Такими людьми восхищаются, не беспокоясь об их психологическом состоянии (что было бы разумнее). Они не дают себе задуматься о проблеме — им просто некогда.
- Эмоциональные проявления утраты себя обычно хорошо видны.
- Некоторые очень раздражаются на выражение эмоций другими, жалеют их за неспособность держать себя в руках и гордятся умением контролировать себя. Им кажется, все должны быть как они, а эмоциям нет места в жизни. Я тоже была такой.
- Другие, наоборот, с трудом справляются с собственными эмоциями (не знают, что с ними делать). Они действуют под влиянием эмоций и ждут, что другие помогут им справиться с ними. Сами они не понимают, что означают их эмоции. Например, недавно родившие женщины иногда начинают швыряться вещами. Насилие над своим «я» после того, как появляется ребенок, может приводить к неконтролируемым приступам гнева. Иногда это симптом послеродовой депрессии, но может быть и так, что в новом контексте неожиданно становится очевидной утрата «я».



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

