

Предисловие

Эта книга для тех, кто измучен повышенным самоконтролем из-за давления окружения или поставленных целей. Она о том, как перестать идти против своей природы и с её же помощью получать высокие достижения. Ты узнаешь, что работать можно непринуждённо, а благополучие порой приходит не через те стремления и планы, на которые ты полагался ранее.

Написать эту книгу меня подтолкнул личный опыт балансирования между творчеством и заработком. На каждой странице спрятан опыт почти двух десятилетий — с момента, как ещё в юности я вступил на ложный путь ради успеха. Я поделюсь идеями, которые начали менять мою жизнь в сторону лёгкости и непринуждённости.

Всё начинается с того, что мы теряемся в социальных играх. Иногда из-за страха показаться не от мира сего мы попадаем в ловушку завышенного самоконтроля. В голове возникают иллюзорные образы того, какими нужно стать, чтобы жить хорошо и быть одобряемыми. Насколько завышены стандарты общества, ты, возможно, и так знаешь. Но уверен ли ты, что не зависишь от собственных ожиданий от себя? Твои цели точно служат тебе или они продиктованы внутренним тираном?

В этой книге ты познакомишься с понятиями «травмирующие цели» и «исцеляющая проявленность». Это триггеры, которые подтолкнули меня к исследованию своей мотивации. Я смог найти

истоки слома — момент, когда свернул не туда, — и делюсь ориентирами, которые сам обрёл, выбираясь из финансовой ямы и творческого застоя.

Книга показывает первопричину насилия над нервной системой и объясняет, почему можно обойтись без перешагивания через себя. Зачем мы идём в отношения, в которых нужно всецело перестраиваться под партнёра? Зачем мы идём к деньгам, а не к самореализации? Почему ставим завышенные цели? Большинство людей делают всё это, отталкиваясь не от своей сущности, а от призрачной выгоды. Погоня за этими миражами ставит в положение, когда ты должен требовать от себя несвойственных себе качеств — и вот ты уходишь от настоящего себя.

Мы поговорим о том, как отпустить контроль и стать естественным. Это поможет вернуться на путь гармонии и самоидентификации. Самооценка начнёт расти, а природные достижения будут приходить без вымучивания. Тебе понравится. В добрый путь!

Глава 1

Благополучие порой
приходит не через цели и планы,
на которые ты полагался

ЗАЧЕМ ПЧЕЛЕ БЫТЬ ДЕЛЬФИНОМ?

В природе всё выполняет свою функцию. Бобры строят плотины и создают водоёмы. Муравьи тащат маленькие палочки в муравейник, а пчёлы опыляют цветы. Но это, конечно, правильные пчёлы, которые не мечтают быть дельфинами и занимают природное место. Пчела-дельфин живёт в напряжении, потому что не может соответствовать своему образу. Обычная пчела просто отпускает себя, и у неё всё получается естественно.

Мы тоже часть задумок природы, ведь она «живёт» не только в муравейниках и галактиках, но и на металлургических заводах, в продуктовых магазинах и огромных жилых комплексах. Так же как в животном мире, природа ведёт нас в свои ниши. Но ты, как пчела, поверившая, что дельфином быть лучше, уводишь себя с естественного пути благополучия. **Есть ложные цели и социальные маски, из-за которых мы пытаемся уместиться в рамки.** Но мы не можем им соответствовать, потому что они идут против нашей подлинности.

“ Есть ложные цели и социальные маски, из-за которых мы пытаемся уместиться в рамки.

Внутренняя природа — это наше естество, темперамент, качества характера. Но кто сейчас смотрит внутрь себя, когда вокруг так много красивых людей, мест и вещей? Они переводят внимание на то, каким нужно стать, чтобы получить всё это. Так, пчела и начинает изображать из себя дельфина: она фиксируется на слабостях, которые нужно преодолеть, чтобы стать лучше. **Однако раскрыться легче и полезнее, чем измениться.**

Представьте, что путь наверх — это лестница, где есть десятая финальная ступенька, но также есть и минус десятая ступенька (как спуск в подвал). Начиная путь к цели, на котором придётся менять свою природу, ты начинаешь с подвала. Но если твои роли — это продолжение внутренней природы, путь начинается с плюс пятой ступеньки. Такая дорога к достижениям короче. Поэтому мы будем отталкиваться от своих реальных качеств, а не от тех, которые нуждаются в искусственных улучшениях. Ты признаёшь себя достаточным, просто барахтающимся не в той среде.

“ Раскрыться легче и полезнее, чем измениться.

Можно ли научить рыбу лазать по деревьям, как заправская обезьяна? В отличие от животных люди способны обучиться почти любой работе, адаптироваться к любой жизненной роли, будь то родительство или ведение соцсетей. Многие только так и живут — приспособливаются к среде

и требованиям, не задумываясь над своим природным местом. Но насильно мил не будешь. И не всегда оно того стоит. Страдания могут сулить прибыль, однако разве это счастье — быть обеспеченным, но сломленным, как пчела-дельфин? Рыбе необязательно взбираться на дерево за кокосами. Она будет более сытой в океане.

Талант и навыки — это хорошо. Сила воли и настрой победителя — это похвально. Но без здорового фетиша всё движение к цели идёт через боль и даже через отвращение. Ты напрягаешься всем телом, чтобы залезть на дерево, как та рыба. Ты сам устраиваешь себе противоестественный образ жизни. Очевидно, что находиться в нем всегда будет сложно. Когда задач много, разум контролирует размышления, разделяя их на полезные и бесполезные. Таким образом он лишает тебя свободы быть потоком. Страх собственной неэффективности нарушает естественный ход мыслей, и ты становишься принуждённым. Поздравляю! Теперь ты пчела-дельфин!

ИНТУИЦИЯ — ЭТО ТВОИ ИНСТИНКТЫ

Разумеется, бывают такие ситуации, когда вообще плевать на своё психическое состояние или даже на репутацию. Нужно спасти себя и близких. Однако за игнорирование своей души придётся заплатить ещё большую цену, чем ты платишь, когда отпускаешь контроль.

Представь, что больше не придётся носить маски и строить из себя супергероя. Это как найти потерянную часть души, которая отлетела в неизвестном направлении, как осколок вазы после падения. Уверяю, тебе будет интересно восстановить цепочку событий и понять, в какой момент эта ваза разбилась и ты стал постепенно терять себя. Ведь, теряя себя, ты также терял свою интуицию.

Я три раза поступал в строительный техникум и ни разу не прошёл дальше второго курса. Моей мотивацией было получить диплом, чтобы успокоить родителей. Но я изначально знал, что никогда не буду работать по этой специальности. И разумеется, никакие силы не могли заставить меня посещать занятия. Каждый раз, поступая на первый курс заново, я верил, что теперь точно доучусь. Но это был самообман. Я мог сэкономить

более четырёх лет своей жизни, если бы сразу послушал внутренний голос. Вместо этого я пошёл в строительный техникум. Залез, как рыба на дерево, где ощущал себя недееспособным.

Если однажды ты поймаешь за хвост странное ощущение, что всё идёт как-то противоестественно, будь уверен — это верная подсказка от природы. Она сразу даёт совет: какие бы выгоды ни обещало дело, здесь ты сломаешься. Ты выдержишься год-два, а то и пять лет, но потом произойдёт надлом внутри. Можно приспособливаться и цепляться за возможности. Тем не менее, как и мотылёк, ослеплённый желаниями, в конце концов ты долетишь до источника света, как и хотел, однако обожжешь крылья.

Жаль, что мы приглушаем эту интуицию и не слушаем себя сразу. Инстинкты потеряли право голоса на наших должностях или в отношениях. А уж как жажда денег затыкает рот чувствам! Ты, возможно, и сам это знаешь. Но вряд ли ты замечал, что изматывающая погоня за достижениями также закрывает доступ и к своему природному успеху. Он открывается нам через инстинкты (интуицию), которые проявляются через наши чувства, а их мы, к сожалению, подавляем на пути к улучшению себя.

Как позволить своей интуиции снова проявляться? Как вернуться к себе, если свернул куда-то не туда? Вероятно, ты уже слышал о таком новомодном веянии, как проявленность. Обычно о ней

задумываются, когда уже удалось обеспечить себя, поэтому для многих «проявленность» — это что-то на богатом. Однако она не о том, каким творчеством заняться после ретритов на Бали. Для меня проявленность — это свобода быть собой настоящим со всеми своими слабостями и чувствами, то есть нечто противоположное подавленности. Можешь ли ты быть самим собой на том пути, который выбрал? Или тебе приходится прятать свои чувства в пользу продуктивности? А если так, то зачем быть рыбой на дереве, которая не может расслабиться, иначе вернётся к своей природе?

Разум твердит, что в первую очередь нужно думать о деньгах. А природа внутри просит дать свободу душевным потребностям — это говорит интуиция, и поверь, она знает, куда тебя привести, чтобы ты оказался в нужном месте в нужное время.

Я, как и все, могу обманываться и принимать решения, ориентируясь на материальные выгоды, а не свою природу. Когда не можешь быть таким, каким нужно для успеха, почти неизбежно наступает внутренний слом. Ты снова даёшь себе авансы: «Научусь, изменюсь, подстроюсь». Как бы притворяясь чуть лучше и сильнее, чем есть на самом деле. Так ты и оказываешься в яме преодоления природы, которую сам же и выкопал себе. И чем дальше ты от своей природы, тем больше подавленности и самоконтроля. Становится слишком много самомотивации и крайне

мало искренности с собой. Это идеальная формула для будущих разочарований, потому что твоя натура оказывается не предрасположенной к требованиям нужного образа. В естественной жизни ты чувствуешь себя как рыба в воде — без напряжения. Тебя ведут инстинкты. Ты плывёшь по течению и находишь свой поток.

РАССЛАБЬСЯ И ДОВЕРЯЙ МОЗГУ

Удивительно, как много подсказок нам даёт природа, но мы, к своему несчастью, приучены подавлять эти сигналы. Например, для многих чувство усталости ощущается как помеха для развития, хотя это и есть один из инстинктов организма. Тело и подсознание разговаривают с нами ощущениями. Среди их сигналов нет неправильных. С инстинктами действительно нужно считаться, их нельзя заглушать. Но как много мотивационных речей приходится генерировать, чтобы подавить природу усталости. Сейчас ты поймёшь, почему этого делать не стоит и почему важно не рационализировать, а просто проявлять и слышать свои чувства.

Условно, мозг состоит из двух слоёв. Есть неокортекс — новейшая часть мозга. А есть «рептильный» мозг — самая сердцевина нашей природы и её самая древняя часть, которая обросла неокортексом в процессе эволюции. Эта парочка ещё не совсем сдружилась.

Неокортекс дал нам способности к аналитике, долгосрочному планированию и сложному языку. Благодаря ему мы круче животных. Неокортексом мы осознаём. Через него чувства и сигналы ста-

новятся словами. Этот новенький слой мозга я иногда называю языковым уровнем.

А древняя сердцевина работает через эмоции. В ней накоплена генетическая мудрость всех поколений. Поэтому в простых ситуациях чувства именно подсказывают решения, а не мешают мыслить хладнокровно, как принято считать. Рептильной части мозга, как и животным, не нужны слова для элементарного понимания мира. Она тоже анализирует, но не через языковой уровень. Это буквально часть мозга, которая не умеет разговаривать, но знает не меньше неокортекса (если не больше). И вот эти знания ты подавляешь, когда неокортекс беснуется и думает слишком много. **Он берёт на себя задачи, которые рептильный мозг уже давно решил, но не может объяснить словами, а поэтому сигнализирует чувствами и ощущениями.**

Таким образом, кошке, у которой неокортекс почти не сформирован, не нужно обсуждать с собой усталость. Для неё это сигнал, что пора подкопить силу воли для решающих действий. А наш неокортекс подавляет чувства и находит рациональную мотивацию стать пчелой-дельфином. Природа же через внутренние ощущения показывает нам, куда двигаться, чтобы войти в своё течение. Она уже знает, что пчеле место на цветочках, а не в воде, поэтому сопротивляется через чувства, чтобы спасти вас от ошибок. Но именно эти чувства ты и пытаешься контролировать.

Некоторые из них кажутся слабостью, другие же ты просто не успеваешь уловить из-за ритма событий вокруг.

“ Тело и подсознание разговаривают с нами ощущениями.

Знакомо ли тебе ощущение, когда что-то сдерживает от значимых шагов к переменам? Приходит лень, а мы приучены порицать это проявление своей природы. Включается контроль за течением чувств и мыслей. Мы давим на себя, чтобы больше действовать и не прокрастинировать. Но что, если эту лень нужно послушать, а не преодолевать? Иногда она спасает рыбу от противоестественной жизни на дереве. Рептильный мозг трудно заставить прыгнуть в яму, ведь это противоречит инстинкту выживания. Но ты тащишь себя в неё силой воли, как пчела — в океан, а рыба — на пальму. Это какой-то неправильный остров. Но всё вернётся на свои места, когда ты вернёшься к себе. Когда начнёшь понимать, о чём кричит твоя природа.

Даже суперпродуманный план повлияет на твою жизнь меньше, чем возвращение к своему голосу души. Порой хороший план плох тем, что он не о том, как рыбе плыть в океане, а о том, как ей засушиться на дереве. Природа уже знает, что этому плану не нужно следовать: он выводит на путь, в котором ты не сможешь закрепиться.