

Лаборатория ЖИЗНИ



Юлия
Тертышная

Как найти
дорогу
к подлинному
себе

МИО

Юлия Тертышная

Лаборатория ЖИЗНИ

Как найти дорогу
к подлинному себе

Москва
МИФ
2024

Оглавление

Вместо предисловия. Создайте жизнь, которую вы полюбите	9
--	---

ЧАСТЬ I

ПРОЖИВАНИЕ СЕБЯ

Глава 1. Кто он, этот загадочный «я»?	17
Глава 2. Потребности внутреннего ребенка	26
Глава 3. Ощущение собственной «неправильности»	51
Глава 4. Проблемы во взаимодействии с другими	71
Глава 5. Подавление эмоций и страх проявляться	97

ЧАСТЬ II

ВЕРНОСТЬ СЕБЕ ВСЮ ЖИЗНЬ

Глава 6. Сепарация от родительской семьи	119
Глава 7. Кризисы взрослой жизни	160
Глава 8. Развитие, заложенное в нас природой	197

Р. S. Что приводит в движение жизнь, или Мудрость роста	219
Полезные ресурсы	222

Вместо предисловия

Создайте жизнь, которую вы полюбите

Привилегия жизни состоит в том, чтобы стать тем, кем вы на самом деле являетесь.

Карл Густав Юнг

Эта книга — навигатор для тех, кто ищет себя, свою роль и место в большом мире. Вместе мы научимся распознавать схемы и конструкции, которые складываются в психике, и разберемся, как они влияют на нашу жизнь. Я предлагаю переосмыслить шаблоны мышления и поведения и по возможности избавиться от паттернов, которые мешают достичь желаемого. Мы обсудим, как проживать кризисы и встречать личностную трансформацию, прочно стоя на земле; как прекратить слепо бежать за предназначением, которое в соцсетях определяется как «лучшая версия себя», и без усталости искать этого

несуществующего человека, а увидеть себя настоящего в реальных условиях, спросить себя, свою ли жизнь вы живете, и дать себе честный ответ.

Я расскажу о способности быть собой через истории моих друзей и людей, приходящих ко мне на консультации и практики, — с их разрешения. Они будут говорить о себе от первого лица, со страниц зазвучат их живые голоса. Разумеется, в целях конфиденциальности имена и некоторые факты изменены. Надеюсь, вы найдете в переживаниях героев что-то о себе и своей жизни, узнаете свой зов быть собой и даже вдохновитесь сделать что-то для этого. Возможно, вы уже много слышали про эту самую аутентичность, но у вас есть вопросы. Например, каково это — «становиться собой», как осмыслять опыт жизни и как делать из нее лабораторию с экспериментами? Разные люди поделились со мной своими уникальными историями, а я собрала их для вас, чтобы каждый мог найти в них отражение себя, получить вдохновение или ответы, поддержку или облегчение: «я не один», и совершенно нормально жить со всем набором событий, переживаний и чувств, которые мы испытываем.

Вы начнете самостоятельно и ответственно строить жизнь, понимая, какие вы сегодня, каковы ваши ресурсы и ограничения. Таков путь. Это часть эволюции, которая заложена в нас природой, с ней можно сонастроиться. А когда внутреннее зрение четкое, то и выбранный маршрут проходить гораздо приятнее и легче. Верность себе станет стрелкой компаса, которой вы сможете доверять — и двигаться в любых важных и желанных для вас направлениях, действовать с позиции внутренней силы.

Когда мы смотрим в ночное небо, то наблюдаем тысячи ярких точек света, видим в телескоп лицо на луне, мы можем вспомнить, что состоим из одних и тех же элементов, что и эти удивительные далекие звезды и планеты. Что же делает нас нами? Кто-то скажет: «Я стал собой благодаря родителям, генам, характеру. У меня упрямство бабушки и улыбка бабушки, вздорный характер тети, который я узнаю в плохие дни, дядина теплота и всепрощение, когда родные выют из меня веревки. Моя семья, мое наследие делают меня мной». Кто-то скажет, что вырос собой вопреки всему окружению, кто-то — «просто с Божьей помощью». Хорошо, что мы разные, но все мы очень похожи в своем развитии и поиске Большого.

Когда мы по-настоящему понимаем себя — свою природу вместе со своей уникальностью, — мы начинаем видеть свой путь и цель в жизни и ощущаем возможную завершенность, где цель может меняться, но всегда присутствует ощущение «я — это я», «я сейчас живу» или «я сейчас настоящий». Мы соединяемся со своей природой.

Так же как весной набухают почки на деревьях, а затем в нужное время распускаются листья, в нас зреют семена будущих успехов. И наша задача — почувствовать этот природный импульс к развитию, помочь разным «листьям» на дереве нашей жизни величественно раскрыться. Но под воздействием воспитания, социума каких-то из них мы начинаем стесняться, какие-то прячем в Тень или становимся одержимыми чужими «листьями». Будучи дубом, завидуем кленовым листьям и переживаем, что наши слишком волнистые, а хотелось бы угловатые, красно-желтые. И мы очень переживаем об этом. Мы слишком стараемся быть хорошими и нравиться

другим, вместо того чтобы довериться собственному компасу, природным импульсам, которые зовут нас за собой. И тогда мы выбираем не быть собой, предаем свою суть, свои почки, красоту своих листьев.

Миру нужны мы — разные. Он поддерживает нас в движении к себе настоящим, к своей сути, если мы выбираем делать то, что любим, и среди хаоса разных векторов жизни остаемся верными себе, честно смотрим на себя и свою жизнь.

Но пробраться к себе настоящим не всегда легко. Снаружи не прекращается рябь трендов, которые привлекают и увлекают нас. Они отвлекают от наших собственных желаний и мечтаний, и нередко мы выбираем то, что модно. Модно быть банкиром — буду им, юристом — значит, стану юристом, психологом — почему бы нет? Очень важно пробраться сквозь этот шум, услышать внутренний зов и позволить себе пойти за ним. Но мы часто идем на поводу логического и всезнающего эго. На первом отрезке жизни нам необходима финансовая независимость, которая включает наши внутренние стандарты рая: например, квартира, машины, красивая одежда, модные часы, бриллианты, модная профессия с высоким доходом. А потом наступает момент, тот самый кризис среднего возраста, когда все это, как бракованные елочные игрушки, перестает радовать нас. Наша аутентичность выходит за пределы эго.

Мы начинаем слышать внутри зов. Он очень тихий и часто связан с неудовлетворенностью: собой, жизнью, работой, окружением. Мы распознаем этот зов самости, который показывает отклонение от стрелки внутреннего компаса — от проявления себя, которое заложено в нас Богом, от нашей

Вместо предисловия. Создайте жизнь, которую вы полюбите

природной сути. И смело или робко, мы начинаем сначала позволять себе просто «быть», потом разрешаем себе проявляться как-то иначе. Не бежать вновь делать дела, а прочувствовать, каково это: быть без действий, без принятия решений, просто «я есть». Когда взгляд обращен внутрь себя, «открытие себя дает вам все, что вы есть, были предназначены быть, и все, что вы живете от и для», как писал Карл Юнг.