

Содержание

Об авторе	7
Благодарности	9
Введение. «Но главное: будь верен сам себе»	11
Глава 1. Формула аутентичности	21
Часть I. Как быть собой	49
Глава 2. Мы рождены быть собой	50
Глава 3. Как мы сходим с пути к своему истинному «Я»	68
Глава 4. Как научиться слушать свой внутренний голос	88
Глава 5. Отследить работу защитных механизмов	109
Часть II. Почему аутентичность так важна	131
Глава 6. Благополучие	132
Глава 7. Шкала аутентичности	156
Часть III. Три шага к аутентичности:	
30 практических упражнений	187
Глава 8. Шаг 1. Узнать себя	191
Глава 9. Шаг 2. Отвечать за себя	201
Глава 10. Шаг 3. Быть собой	210
Часть IV. Аутентичность в XXI веке	227
Глава 11. Воспитание аутентичности в детях	228
Глава 12. Как аутентичность помогает бороться с токсичностью... на работе и развивать в себе лидерские качества	242
Глава 13. Как сделать отношения с другими людьми аутентичными	252
Глава 14. Заключение	263
Приложение I. Насколько вы счастливы?	275
Приложение II. Советы по психологической помощи	277
Дополнительная литература	281
Примечания	283

Об авторе

В сферу научных интересов профессора Стивена Джозефа входят исследования в области человеческого счастья и благополучия. Он приобрел международную известность как ведущий эксперт в позитивной психологии, выступил редактором революционной книги «Позитивная психология на практике: Как помочь человеку стать здоровее и преуспеть в работе, учебе и повседневной жизни» (Positive Psychology in Practice: Promoting human flourishing in work, health, education and everyday life).

Стивен Джозеф учился в Лондонской школе экономики и политических наук, а затем в Королевском колледже Лондона, где получил докторскую степень за исследование в сфере психологических травм. Его предыдущая книга – «Что нас не убивает. Новая психология посттравматического роста» – переведена на многие языки мира*. Джозеф – профессиональный коуч и психолог, применяющий в своей работе идеи позитивной психологии. Он помогает людям справляться с различными сложностями и находить новые, аутентичные пути личностного и профессионального развития.

<http://www.authenticityformula.com>

* Рус. изд.: Джозеф С. Что нас не убивает. Новая психология посттравматического роста / Пер. с англ. И. Ющенко. – М.: Карьера-Пресс, 2015. – *Прим. ред.*

*Памяти Карла Роджерса (1902–1987),
который показал нам, что только в хороших
отношениях проще всего стать собой*

Благодарности

На меня оказали влияние многие ученые, но я особенно благодарен Абрахаму Маслоу и Карлу Роджерсу. Увы, их уже нет с нами, но мы навсегда запоем их важнейшие работы и исследования в области гуманистической психологии.

Я в долгу и перед ныне здравствующими специалистами, чьи идеи очень помогли мне в работе. В их число входят Эдвард Деси, Тим Кассер, Кристин Нефф, Ричард Райан, Вероника Хута и Кен Шелдон. От всей души благодарю их, а также всех тех ученых, которых я упомянул в этой книге.

Большое спасибо Майклу Балиоусису, Алексу Вуду, Алексу Линли и Джону Малтби, с которыми мы разрабатывали шкалу аутентичности. Я счастлив, что нам выпала возможность сотрудничать. Без их помощи в сборе сведений и анализе статистики проект не имел бы такого успеха.

Процесс создания этой книги захватил меня с головой. Я хотел бы поблагодарить своего агента Питера Таллака, который помог мне добиться публикации и понять, какой именно должна быть эта книга. Спасибо моему редактору Энн Лоуренс из издательства Little, Brown за поддержку и уверенность и за то, что помогла этой книге выйти на новый уровень. Спасибо Джиллиан Стюарт, руководителю проектов издательства Little, Brown,

за контроль финальных стадий публикации, а также Джен Катлер за мастерскую редактуру и корректуру.

И конечно, огромное спасибо всем тем людям, чьими историями я поделился с читателем в этой книге. Многих из них я имел честь консультировать в течение нескольких лет. Спасибо и всем тем, кто принимал участие в моих экспериментах и исследованиях, а также во всех исследованиях, которые упоминаются в этой книге. Только благодаря тому, что так много людей готовы нам помочь, поучаствовать в экспериментах и опросах и пройти тесты, мы знаем, что делаем.

Я благодарю коллег и друзей, которые читали и комментировали черновики моей книги. Особая благодарность Шиан Клиффорд, вдохновлявшей и поддерживавшей меня. Мне очень помогла и поддержка таких людей, как Сол Беккер, Лиз Блейки, Лора Блэки, Дэвид Браун, Линдси Купер, Мик Купер, Зои Шольера, Кейт Хайес, Никки Хитчкотт, Роб Хупер, Крис Льюис, Линн Маккормак, Дэвид Мёрфи, Стив Регель, Кристиан ван Ньювербург и Пит Уилкинс. И наконец, не могу не поблагодарить Ванессу Марки за ее бесконечную поддержку и любовь и за нашу многолетнюю дружбу.

Введение

«Но главное: будь верен сам себе»*

В заголовок вынесена цитата из шекспировского «Гамлета», из эпизода, в котором Полоний призывает своего сына Лаэрта никогда и ни в чем себя не обманывать^{1**}. На протяжении вот уже многих веков философы и ученые рассуждают о том, что значит «быть собой» и как сохранить верность себе. Как ни странно, только каких-нибудь десять лет назад психологи наконец прислушались к мудрому шекспировскому совету и начали серьезно исследовать эту проблему².

В 1990-х годах, когда я получал специальность психотерапевта, в поздних работах Карла Роджерса, одного из величайших психотерапевтов и психологов XX века, я впервые столкнулся с проблемой аутентичности. По мнению Роджерса, аутентичность — это умение быть творцом собственной жизни, сложный феномен, предполагающий стремление определять и удовле-

* У. Шекспир «Гамлет». Акт I. Сцена 3. Пер. М. Лозинского. — *Прим. пер.*

** Сноски с цифрами отсылают к примечаниям автора в конце книги. — *Прим. ред.*

творять свои нужды и в то же время умение гармонично сосуществовать с другими, отвечая и их потребностям. Таким образом, аутентичность подразумевает понимание себя, способность верно определять свое эмоциональное состояние и возможность открыто его выражать при взаимодействии с другими. Как считал Роджерс, для человека первостепенно умение жить гармоничной жизнью, у которой есть цель и смысл, и черпать аутентичность в каждом ее миге.

Как психотерапевт, Роджерс полагал, что люди, которым требуется помощь, чаще всего отличаются дефицитом аутентичности. По его мнению, эмоциональная подавленность — это симптом нарушения гармонии внутри человека, крик о помощи, свидетельство того, что нужно стать аутентичнее³.

Чтобы помочь своим пациентам, Роджерс разработал новый метод психотерапии — так называемую клиент-центрированную терапию. Метод основывается на идее о принятии личности: люди, чувствующие, что их принимают такими, какие они есть, перестают притворяться перед собой и близкими, не стремятся казаться теми, кем не являются, — вместо этого они начинают прислушиваться к внутреннему голосу, и их решения становятся более аутентичными. И тогда их жизнь кардинально меняется, наполняется смыслом, обретает цель⁴.

Начав преподавать психологию в университете, я заинтересовался идеями Карла Роджерса, но меня очень удивило, как мало исследований на эту тему. Увы, после смерти ученого в 1987 году его глубокие и деталь-

ные теории стали забываться. По крайней мере так было, пока на горизонте не появились специалисты по позитивной психологии. Вернувшись к этим идеям, опередившим свое время, они сделали модным изучение счастья.

Ранее большинство психологов интересовалось только «мрачной стороной» человеческой жизни — депрессией, тревогой и всем тем, что угнетает людей. Для многих ученых хорошее психологическое самочувствие определялось просто отсутствием отклонений, связанных с депрессией, навязчивыми состояниями и другими патологиями. И только некоторые решились переступить черту и проанализировать состояние счастья и удовлетворения⁵.

В то время, когда я стал интересоваться идеями Карла Роджерса, у меня появился новый талантливый студент. Алекс Линли тогда только получил диплом психолога. Под моим началом он готовился к защите диссертации⁶. Алекса очень увлекала позитивная психология, которая в тот период только зарождалась и начинала интересовать ученых. Он считал, что у теории аутентичности большой потенциал. Нам захотелось выяснить, нельзя ли измерить степень аутентичности и является ли она путем к счастливой и осмысленной жизни. Мы составили список важных, с нашей точки зрения, вопросов. Затем в сотрудничестве с другими студентами и коллегами — Алексом Вудом, Джоном Малтби и Майклом Балиоусисом — мы разработали первый психометрический тест на основе теории аутентичности Карла Роджерса — так называемую шкалу аутентичности⁷.

Задавшись вопросом, приносит ли аутентичность счастье, мы обнаружили, что именно в ней заключается главное отличие счастливого человека от несчастного. Шкала аутентичности, которая сегодня используется многими учеными по всему миру, помогла нам проложить путь к научному изучению аутентичности и доказала, что аутентичная жизнь — это кратчайший путь к счастью.

Однако я осознал важность аутентичности не только в стерильном мире лаборатории. В то время я вступил в новую должность — соуправляющего Центром травмы, реабилитации и личностного роста, где мы с коллегой Стивом Регелем исследовали удивительные изменения, происходящие с теми, кто получил психологические травмы. Большинство наших пациентов страдало от посттравматического стресса, но, что интересно, немало людей рассказывали и о том, что столкновение со смертью пробудило в них новые возможности и помогло отыскать в себе новые силы. Современные позитивные психологи называют такие изменения посттравматическим ростом⁸. Когда я получше его изучил, я понял, что всех пациентов роднило желание жить так, чтобы сохранять верность себе. Люди пересматривали всю свою жизнь и свои достижения, благодаря чему начинали жить гармоничнее. Посттравматический рост — это, на мой взгляд, иллюстрация того, что несчастье катализирует в людях желание существовать более аутентично⁹.

Стремление к аутентичности не лишит нашу жизнь боли, страха, печали и горя, но подарит нам цель и по-

зволит жить более осмысленно, особенно если придется столкнуться со страданиями. Травматический опыт учит нас тому, что жизнь коротка и ценна, поэтому нужно, чтобы у нас в приоритете оказалось то, что действительно важно. Если нам повезет, мы проживем всю жизнь без травм, но зачастую отсутствие бед превращает нас в лунатиков, которые идут по жизни вслепую и все никак не проснутся и не вспомнят о том, что же на самом деле значимо. Как ни трагично, многим из нас сперва приходится осознать смертность, свою или чужую, — только тогда мы просыпаемся и понимаем, что думали совсем не о том, о чем нужно. В свете трагедии и потери мы начинаем ценить то, что у нас есть, и делаем шаг навстречу аутентичности.

Я все думал, как передать эту мудрость моим пациентам. Нужно ли ждать, пока придет беда и сама преподает им этот ценнейший урок? Или же можно прямо сейчас пойти по дороге аутентичности? Как оказалось, это возможно. Если мы захотим, мы научимся мудрости у других и проснемся для настоящей, осмысленной, аутентичной жизни.

Бронни Вэр, медсестра из Австралии, обнаружила, что на пороге смерти люди чаще всего жалеют, что так и не обрели смелости сохранять верность себе в жизни¹⁰. Я и сам недавно стал свидетелем тому же, когда у моего отца диагностировали рак. Обессиленный, прикованный к постели, однажды он посмотрел на меня и сказал: «Я всю жизнь волновался из-за ерунды. Нужно жить так, как тебе нравится, ведь смерть приходит так быстро...»

Через несколько дней его состояние ухудшилось, и его увезли в больницу. Когда его вынесли на улицу, впервые за несколько недель, он с огромной радостью вдохнул свежий осенний воздух — я это запомнил на всю жизнь.

Когда папу хоронили, я вспомнил его рассказы о том, как он мечтал стать саксофонистом. Ему очень нравился джаз. Но всю свою жизнь он посвятил работе, которую ненавидел. Я попросил присутствующих вообразить, что в каком-нибудь тайном джаз-клубе появился новый саксофонист. Когда представляешь, что дорогой тебе человек не умер, а просто переехал и теперь живет новой жизнью, которая ему больше по душе, становится легче.

Я понял, что стремление к аутентичности роднит всех, кто обращается за помощью к психологам. Я встречал многих людей, которые жалели о принятых решениях и хотели бы жить в другом месте, иначе построить карьеру, найти себе другого спутника жизни. Нередко такие мысли захватывают человека без остатка, и он начинает думать, не поздно ли что-то менять. Подавленность, вызванная тем, что мы обманываем сами себя, провоцирует множество отклонений, с которыми потом приходится бороться психотерапевтам и психологам. Но аутентичность нужна не только тем, кому требуется психологическая помощь, — она необходима всем.

Мы все задумываемся о том, как складывается наша жизнь и каким путем нам стоит пойти. Наши решения зависят от того, что для нас важно в конкретный момент. Но все меняется. Человек, поставивший ка-

рьеру превыше всего, впоследствии обнаруживает, что ему не хватает крепких отношений. Человек, выбравший отношения, понимает, что не реализовался в карьере. Правильный выбор важен для оздоровления, укрепления отношений, построения карьеры и переоценки жизни. В этой книге я докажу, что сначала нужно узнать себя, научиться отвечать за себя и быть собой. Это и есть формула аутентичности.

Во взаимодействии любого рода — между родителями и детьми, преподавателями и учениками, начальством и подчиненными, между коллегами, друзьями или сексуальными партнерами — аутентичность является одним из главных факторов, как и умение четко сформулировать для ближнего, что нам важно. Я буду рассматривать аутентичность через призму учения древнегреческого философа Аристотеля, идеи гуманистических психологов середины XX века, таких как Карл Роджерс и Абрахам Маслоу, и обращусь к результатам исследований современных позитивных психологов.

Благополучие в жизни подразумевает, что мы полностью реализуем свой потенциал. У каждого есть уникальный набор сильных черт, талантов, возможностей. Как растение, которое начинает цвести, если ему достаточно воды и света, мы тоже расцветаем, если наши базовые потребности удовлетворяются. Тогда мы обретаем свободу для роста и развития нужную, чтобы достичь своего личного максимума, своего личного совершенства.

Чем больше у нас возможностей быть собой, тем счастливее мы становимся. И чем мы счастливее, тем активнее помогаем совершенствоваться ближним. Но если наш потенциал не реализуется и из-за этого в нас растет недовольство собой и крепнет бессилие, мы живем и действуем миру во вред. К нехватке аутентичности можно свести не все психологические проблемы, однако многие, а то и большинство.

При первой встрече, когда люди узнают, что я психотерапевт и психолог, они чаще всего спрашивают, как у меня получается выслушивать столько жалоб и трагичных историй. Порой это действительно трудно, но гораздо чаще такая работа придает мне сил и желания двигаться к осмысленной и аутентичной жизни¹¹. У своих пациентов я научился тому, что жизнь можно круто изменить в один момент, стоит только захотеть.

Мои пациенты и научная работа вдохновили меня на аутентичную жизнь. А вас, надеюсь, вдохновит моя книга.

Как пользоваться этой книгой

Некоторое время назад аутентичность стала популярной темой среди позитивных психологов, которые поняли, что это не просто «приятная опция», а краеугольный камень благополучия. Я помещу изучение аутентичности в контекст последних научных достижений в области позитивной психологии.

По ходу дела мы изучим отговорки и защитные механизмы, которые мешают нам достичь аутентичности и не дают узнать правду о себе. Довольно трудно сформулировать, что же такое аутентичность, — куда проще сказать, чем она не является. Когда в нас включаются защитные механизмы, мы по определению ее теряем. Если мы разберемся с принципом работы этих механизмов, мы научимся быть творцами собственной жизни.

Возможно, чтение этой книги пробудит в вас жажду аутентичности. В книге есть соответствующие упражнения. Они разработаны для того, чтобы помочь вам заглянуть внутрь себя, и содержат полезные советы. По ходу повествования я привожу примеры из своей практики. Все упоминаемые люди реальны, но детали их жизни изменены в той степени, чтобы пациентов нельзя было узнать. В некоторых случаях несколько историй соединены в одну.

Считайте, что это начало захватывающего приключения, отнеситесь к упражнениям со всей серьезностью и основательно обдумайте вопросы, которые найдете в книге. Возможно, для некоторых упражнений и для фиксации своих наблюдений вам понадобится блокнот. На мой взгляд, записывать ответы особенно полезно, потому что, когда мы пишем, мы полностью сосредотачиваемся на том, что делаем. Если мы сидим и думаем о чем-нибудь, наше внимание рассеивается и мы теряем ход мысли. Записывание помогает сохранить сосредоточенность и не утратить мысли, ко-

торые легко забываются. К тому же, когда фиксируешь свои мысли и чувства, проще отследить повторяющиеся темы и идеи.

Вот что я предлагаю в этой книге. Казалось бы, не так много, но этого достаточно, чтобы вдохновить вас на перемены. И если это действительно случится, значит, моя книга написана не зря.

Формула аутентичности

Нередко поводом к пересмотру жизни становится приближение юбилея — тридцати-, сорока-, пятидесяти-, шестидесятилетия. Незадолго до этого значимого события мы начинаем обдумывать прожитое, задаемся вопросом, как же мы стали теми, кем стали, — ведь в юности нам хотелось совершенно иного. Порой мы мечтаем о смене работы, расставании с партнером, путешествии по миру и т. д. — мечтаем жить новой, полной жизнью. Но мало кто воплощает эти мечты в реальность.

Гораздо чаще бывает так: вы сидите за своим столом и работаете, как вдруг над вами возникает начальник и просит подготовить отчеты к завтрашнему совещанию. У вас сердце сжимается. Вы уже ему говорили, что отчеты пока не готовы, но тон начальника неумолим, а по собственному опыту вы знаете, что в такие моменты спорить с ним совершенно бесполезно. Вы понимаете, что придется отменить все планы на вечер и плотно засесть за работу. И вот в вагоне метро по пути домой вы всё спрашиваете себя, что же произошло с вашей жизнью и юношескими надеждами. Что случилось с мечтой стать архитектором, художником,

модным дизайнером, написать роман, поучаствовать в «Тур де Франс», научиться играть на флейте и т. д.?

И тут вы понимаете, что у вас есть выбор: продолжить жить как жили или шагнуть навстречу переменам. Но каким именно переменам? Мечтаете ли вы о побеге в новую жизнь? Или задаетесь мучительными вопросами: «Как же я справлюсь? Смогу ли достаточно зарабатывать? А что будет с моими детьми?» Задача радикально изменить свою жизнь кажется непосильной. И тогда вы, возможно, берете журнал или газету и забываетесь, погружаясь в чтение спортивных новостей либо скандальных историй из жизни звезд, а может, наливаете себе бокал вина и расслабляетесь за просмотром любимого сериала.

Но иногда человек не хватается за журнал, не включает телевизор, не наливает себе вина. Внутри что-то вдруг проясняется, и он решает отныне жить иначе. При этом не всегда понимает, как именно иначе, но твердо знает, что нужно что-то менять. Как психолог, чаще всего я слышу от пациентов, что им очень хочется сохранять верность себе. И вот что я понял: человек перестает двигаться вперед тогда, когда решает, будто для сохранения этой самой верности он обязан сию секунду определиться, чего он хочет в итоге достичь, и четко понимать, что для этого делать. А поскольку определиться он не может, то бездействует. Но для того чтобы остаться верным себе, совсем не обязательно быстро формулировать конкретные долгосрочные цели. Верность себе зависит от

сегодняшних действий, мыслей и чувств. С течением времени вы гораздо отчетливее увидите путь, который откроется перед вами.

Для того, чтобы жить полной, достойной и радостной жизнью, нужно идти правильным путем.

Свой путь найти непросто

Я провожу психологические консультации и тренинги с пациентами разных возрастов. У них непохожие биографии, и у каждого свои трудности, но причина проблем зачастую одна – и она в том, что найти свой собственный, аутентичный путь в жизни очень непросто.

АНАЛИЗ КЕЙСА: Сара

Саре за сорок, ее карьера сложилась очень удачно. Она руководит крупной международной компанией. В целом работа ее удовлетворяет, но в то же время она чувствует в себе нереализованный потенциал. По утрам Сара не радуется предстоящему дню. Она мечтает о работе, которая расширит ее горизонты, ради которой придется учиться и развиваться в новых направлениях, в которой она сможет активнее применять свои знания и проявлять таланты. Сара ладит с коллегами, но никто из них ей особо не нравится и друзей в компании у нее нет. Она жаждет быть среди людей, которых уважала бы и ценила,

которые вдохновили бы ее на покорение новых высот. Сара стремится к самостоятельности, хочет подходить к работе творчески, играть важную роль в жизни других и самой чувствовать жизнь острее.

Еще у нее есть ощущение, что она перестала расти как профессионал, и поэтому Сара ищет своим силам новую сферу применения. Что же касается личной жизни, недавно Сара решила развестись с мужем.

В нашу первую встречу она рассказала мне, как двадцать лет назад молодой человек, с которым она встречалась, сделал ей предложение. «Ты выйдешь за меня?» — спросил он. Не думая, она тут же ответила: «Нет». Но, увидев, как он огорчился, поспешно добавила: «Конечно, выйду». Интуиция подсказывала, что нужно отказаться, но желание угодить оказалось сильнее — и она согласилась. И это определило ее жизнь на следующие двадцать лет. Когда она рассказывала мне эту историю, у нее на глазах появились слезы. Несколько минут мы просидели в тишине, обдумывая масштабность последствий этого сиюминутного решения, принятого двадцать лет назад, и понимая, что именно из-за него все сложилось так, как сложилось.

В нашу следующую встречу Сара сообщила мне, что она несчастна и хочет жить более полной и радостной жизнью. Она обсудила со мной возможные шаги, взвесила все за и против. Она хорошо понимала, чего не хочет, но плохо представляла, к чему ее по-настоящему тянет. Спустя почти час она спросила меня:

— Так что же мне делать?

— Я не знаю, что вам делать. Это очень важное решение, и вы должны принять его сами, — ответил я.

Сара посмотрела на меня, и по взгляду было понятно, что ее мучают сомнения. Через несколько сеансов этот разговор повторился. Из первоначальной беседы я понял, что Сара возлагает на консультации у психолога громадные надежды, что ей кажется, будто за нее решат все ее проблемы и составят ей идеальный план на будущее.

— Чтобы во всем этом разобраться, потребуется много времени, — сказал я.

Сара посмотрела на меня, словно задаваясь вопросом, за что она мне платит.

— Нет никакой финишной черты, переступив которую можно спокойно сесть и сказать: «Теперь я счастлив, и отныне так будет всегда», — продолжил я, тоже задумавшись, а за что она мне платит. Но потом я понял, что ее осенило: в ее глазах вспыхнул огонек и она посмотрела прямо на меня. В воодушевлении я припомнил нашу первую беседу и сказал:

— Вернитесь мысленно к тому моменту, когда вы согласились выйти замуж. Тогда вы задали своей жизни определенное направление, но произошло это из вашего желания угодить молодому человеку, а не из-за внутренней мотивации, не от ощущения, что для вас так будет лучше. Каждый день мы принимаем решения. Тогда вы могли и не знать, что вам нужно, но четко понимали, что не хотите соглашаться. Вам хотелось отказаться. Если мы верны себе и доверяем своему внутреннему голосу,

новое направление в жизни постепенно начнет вырисовываться все четче. Это все равно что очень медленно поворачивать штурвал корабля — в конечном счете вы попадете не туда, куда плыли изначально, и причалите к новому берегу.

О важности мелочей

Аутентичность — это верность себе всегда и всюду. Пример Сары показывает, что наш жизненный путь напрямую зависит от повседневных решений. Читая историю Сары, которая пошла против своей интуиции и согласилась выйти замуж, вы, вероятно, вспоминали похожие эпизоды из собственной жизни, когда вы тоже ослушались внутреннего голоса, что повлияло на дальнейший ход событий.

Порой, размышляя о прошлом, мы замечаем, что нашу жизнь обычно резко меняет конкретное событие. Зачастую судьбоносными оказываются мелочи: случайная встреча либо фраза (сказанная или, наоборот, не сказанная). С возрастом человек становится мудрее и начинает видеть, что жизнь действительно такова и что брак, карьера и т. д. часто зависят от обыденных, внешне незначимых мелочей. Чтобы идти верным путем по жизни и всегда принимать наилучшие для себя решения, нужно быть верным себе и противостоять внешним силам, которые будут заставлять вас не слушать голос интуиции. Аутентичность должна быть основой

нашего выбора и всего, что мы делаем. Наша личность формируется постоянно.

Оглядываясь назад, довольно просто отследить, какие моменты в жизни стали поворотными. Но смотреть в прошлое надо без сожалений – нужно сделать выводы и научиться жить аутентично.

Отсутствие аутентичности и психологическое напряжение

С момента пробуждения и до отхода ко сну большинству из нас удастся хотя бы иногда проявить искренность, но большую часть дня мы носим маски. Из самых благих побуждений мы не говорим, что думаем, и не показываем истинных мыслей и чувств.

Мы делаем вид, что все нормально. Мы чувствуем, что обязаны демонстрировать оптимизм, притворяться, что счастливы, – на улице, встретившись с кем-то из знакомых, на работе или в социальных сетях.

– Как дела?

– Хорошо, – на автомате отвечаем мы вне зависимости от того, что же на самом деле с нами происходит.

Возьмем для примера работу – место, где мы проводим значительную часть времени. Нередко в коллективах сослуживцев случаются конфликты, возникают обиды, которые обычно не выражаются открыто. Мы все знаем, что порой лучше прикусить язык. Зачастую нам страшно потерять работу или друзей, стать объектом сплетен. Поэтому мы соблюдаем повышен-

ную осторожность, замолкаем или улыбаемся, когда на самом деле злимся.

Те из нас, кто работает с клиентами, прекрасно знают, как непросто целый день сохранять дружелюбную улыбку. Не так давно сотрудникам компаний в Японии даже разрешили весь день носить маску, чтобы помочь им расслабиться¹. Проще говоря, неискренность очень утомляет.

Рассмотрим характерный пример.

АНАЛИЗ КЕЙСА: Пэм

Пэм не могла уснуть. Она ужасно злилась на своего начальника Денниса. Он наврал ей о проекте и подстроил все таким образом, что ее стали обвинять в том, в чем ее вины не было. Теперь, если она не сделает перерасчет проекта до завтрашнего совещания, у нее могут возникнуть серьезные проблемы. До этих событий Пэм считала Денниса хорошим другом, но теперь ее мнение изменилось на полярное.

На следующий день она приехала на работу очень рано и увидела в коридоре Денниса, который шел ей навстречу. Поравнявшись, они обменялись улыбками и пожеланиями доброго утра — как ни в чем не бывало. И только тогда Пэм осознала, какой он лицемер. Она поняла это слишком поздно. Пэм усвоила этот урок, и ей хватило ума помолчать до поры до времени.

Бывают такие ситуации, когда разумнее не сообщать окружающим, что ты на самом деле думаешь. Пэм отдавала себе полный отчет в своих действиях. В ее тогдашнем состоянии было бы очень глупо выплескивать гнев на Денниса в тот же день — это могло бы сильно навредить ее карьере. Она решила держать мысли при себе и улыбаться, спрятав под этой улыбкой внутренний гнев.

Неаутентичная жизнь — вечная маска

Мне очень нравится фраза, которую часто приписывают Доктору Сьюзу*: «Будь собой и не скрывай свои чувства, потому что те, кто тебя осудит, ничего для тебя не значат, а те, кто для тебя что-то значит, не осудят»². Это, конечно, обобщение, но здоровое. Однако и тут бывают исключения: порой те, кто нас осуждает, все-таки для нас важны — потому что у них есть над нами власть, которую они подчас используют со злым умыслом. Умение прятать свои истинные чувства — важный социальный навык, и в некоторых случаях разумно поступать именно так. Понять, когда это необходимо, каждый из нас должен сам.

* Доктор Сьюз (настоящее имя Теодор Сьюз Гейзель; 1904–1991) — один из самых известных американских детских писателей, мультипликатор. — *Прим. пер.*

Однако неаутентичная жизнь (то есть такая, в которой наши слова и дела расходятся с подлинными чувствами) создает психологическое напряжение, что негативно сказывается на нашем эмоциональном состоянии³. Если мы живем неаутентично, причем долгое время, это рано или поздно проявится.

Подавленность, депрессия и тревога могут возникнуть и из-за попыток жить такой жизнью, в которой наше восприятие себя не совпадает с окружающей реальностью (проверьте свое эмоциональное состояние, обратившись к приложению I).

Чтобы устранить психологический дискомфорт, нужна гармония между тем, что происходит у нас внутри, и тем, что мы выражаем. В идеальной жизни все наши слова и дела должны совпадать с нашими чувствами и мыслями. Пэм хочет стать искреннее и надеется, что ее отношения на работе изменятся таким образом, что у нее это получится. Но существует опасность того, что в конце концов после длительного публичного приговора она сама изменится изнутри, и тогда «маска сделается лицом», как формулирует это психолог и социолог Ирвинг Гофман⁴. Пэм придется дорого заплатить с психологической точки зрения, если она не покончит с этим напряжением, но в данный момент женщина принимает разумнейшее из возможных решений — улыбнуться через силу, отдавая себе отчет в том, что делает.

Возможно, и вы ощущаете, что прячете под маской свои истинные чувства. Многие люди замечают за собой такое, но боятся снять маску.

Научитесь слушать свое тело

Ощущать, что что-то не так, — еще полдела, гораздо сложнее изменить свою жизнь. Чтобы снять маску перед самим собой, нужна храбрость; чтобы принять то, что мы о себе узнаем, нужно смирение; а чтобы начать действовать, требуется дисциплина. Поэтому порой кажется, что куда проще плыть по течению и ждать события, которое поменяет ситуацию. В таком случае мы продолжаем жить неаутентично. Мы игнорируем психический и физический дискомфорт, царящий вокруг и внутри нас.

Даже во время чтения этого абзаца вы, вероятно, чувствуете напряжение в шее, в плечах или во лбу — просто потому, что я обратил ваше внимание на эти части тела. Посидите спокойно несколько секунд. Зафиксируйте напряжение в челюсти. А потом зевните и сбросьте его. Теперь отведите плечи назад, задержитесь в таком положении на секунду и расслабьтесь. Поднимите и опустите пальцы ног, потом еще раз. Полегчало?

Аутентичность требует осознавать, что происходит в нашем теле, быть внимательными не только к чувствам и мыслям, но и ко всему, что творится внутри. Однако многие живут по схеме «разум — хозяин телу», будто тело — это конь, а разум — наездник. Мы редко прислушиваемся к телу, но время от времени кормим его и моем, потому что так надо, а иногда еще и подстегиваем его плеткой⁵. Но человек — это не разум, отделенный от тела. Наше тело — это тоже мы. Нужно уметь слушать себя и знать, что происходит внутри, —

иными словами, отдавать себе отчет в своих чувствах, мыслях и физических ощущениях.

Слушайте свой внутренний голос

Один из самых влиятельных предпринимателей последних десятилетий — Стив Джобс, умерший в октябре 2011 года. Однажды на встрече с выпускниками Стэнфордского университета он сказал:

Ваше время ограничено, поэтому не тратьте его на проживание чужой жизни. Не попадитесь в ловушку догмы — то есть не начинайте жить по указке чужих мыслей. Не дайте шуму чужих мнений заглушить ваш внутренний голос. И самое главное, не бойтесь следовать зову сердца и интуиции. Ведь им уже известно, кем вы на самом деле хотите стать. Все остальное вторично⁶.

Эта мысль Стива Джобса довольно точно подытоживает мою теорию аутентичности.

Под внутренним голосом я имею в виду не неуемную самокритичность и пережевывание событий, особенно по ночам, когда мы всё не можем перестать волноваться из-за завтрашнего совещания, из-за сказанных вчера слов, из-за счетов, которые надо оплатить, из-за ссоры с другом или родственником — всё в таком духе.

Нужно научиться блокировать этот мысленный шум и слышать внутренний голос интуиции. Сначала он заговорит с нами лишь тихим шепотом, но этого бу-

дет достаточно, чтобы осознать, что он есть, и начать вслушиваться в него. Если у нас получится, этот голос станет нашим надежным компасом.

На мой взгляд, каждый из нас рано или поздно понимает, насколько важно быть верным себе. И конечно, я немного жалею, что так поздно начал прислушиваться к интуиции. Я до сих пор учусь быть к ней повнимательнее. Аутентичность не конечная точка, до которой можно один раз добраться, а потом сесть, сложить руки и расслабиться; обретение аутентичности — это длительный, постоянный процесс, а потому нужно быть внимательными к своему внутреннему миру и к выражению эмоций.

Позже мы вернемся к разговору о том, что предпринять, чтобы научиться слышать себя. Сейчас же я хочу сказать, что слова Стива Джобса — пожалуй, лучшая из рекомендаций о том, как стоит жить. Вряд ли он это осознавал, но его точка зрения совпадает с мнением ведущих позитивных психологов нашего времени, которые ищут ответ на вопросы, как жить счастливо и что такое аутентичность.

Очень скоро я познакомлю вас с формулой аутентичности, а пока давайте рассмотрим три особенности аутентичного человека.

Три особенности аутентичного человека

Если говорить вкратце, то у аутентичных людей есть три важные особенности: они знают себя, они за себя отвечают и умеют быть собой.

Знать себя

Аутентичные люди знают, что они любят, а что — нет; что у них хорошо получается, а что — плохо; к чему они готовы, а к чему — нет. Они хорошо осознают происходящее, понимают, что происходит у них внутри и что творится вокруг, и умеют смотреть на происходящее объективно.

Чтобы стать аутентичными, нужно принять правду о самих себе, даже если она неприятна. Аутентичный человек честен с собой. Он постоянно за собой наблюдает, ищет, где и в чем он себя предает, и пытается взглянуть на ситуацию под другим углом. Он знает, что думает, но не прочь изменить свое мнение при обнаружении новых сведений. Иными словами, аутентичность требует открытости и умения реалистично оценить происходящее.

Аутентичные люди знают себя. Они слышат свой внутренний голос, понимают собственные внутренние сложности и берут в расчет интуицию. И напротив: люди, отчужденные от самих себя, не слушают интуицию, не могут разобраться в собственных эмоциях и принимают ошибочные решения, пытаясь угодить окружающим.

Пока мы не узнаем самих себя, у нас не получится принять корректные решения, особенно по важным вопросам. Подумайте о судьях, в руках которых человеческие жизни, или о политиках, которые думают, вступить в войну или нет. Для решения подобных во-