Урок 1
Вступление

Существует несколько определений аутентичности. Наиболее просто аутентичность можно определить как «верность самому себе». Аутентичность включает в себя социальную ответственность и сотрудничество с другими людьми, постоянство и честность.

Быть аутентичным означает вести себя соответственно своему истинному «Я». Э. Эриксон определял аутентичность как «поведение, конгруэнтное ценностям, убеждениям и установкам личности». Не всякое свободное от внешнего влияние действие является аутентичным. Иногда под влиянием различных внутренних факторов человек может поступать наперекор себе.

Ч. Гиньон, рассматривая аутентичность в контексте психологии и философии, определил аутентичность как «различие между тем, что действительно со мной происходит – теми эмоциями, моими глубокими убеждениями и краеугольными желаниями, делающими меня тем, кто я есть, и теми внешними проявлениями и действиями, составляющими моё бытие в общественном мире».

Об аутентичности того или иного человека сложно судить со стороны. Даже внутренняя оценка собственной аутентичности не всегда верна – согласно ряду исследований (В. Флисона и Дж. Вилта 2010 г., К. Джонгман-Серено и М. Лири 2016 года и др.) люди чувствуют себя наиболее в согласии со своим внутренним «Я» именно тогда, когда ведут себя так, как от них ожидает общество. Причиной этому является плохое понимание собственных мотивов, убеждений и установок. Люди часто не только неверно оценивают себя, но и неверно воспринимают. Некоторым аспектам личности уделяется больше внимание, чем другим (например, человек может гордиться тем, что он трудоголик, но полностью игнорировать что трудоголизм является способом избегать тревоги, т. е. тревожность как бы ускользает из его поля зрения, не осознается).

По мнению Р. Курцбана любое осознанное, целенаправленное действие человека является аутентичным, поскольку основывается на его ценностях, убеждениях и установках. Даже действия, казалось бы, противоречащие ценностям человека всё равно в той или иной степени могут отражать его истинное «Я».

Говоря об истинном «Я» важно отметить, что оно не является ригидным конструктом. Поэтому вопрос постоянства достаточно относителен. Постоянство оценивается не категорией всей человеческой жизни, но её периодами. Человеческая личность крайне сложна и к тому же подвержена изменениям, как и всё в мире. Так, действие, совершенное вами действие может быть полностью аутентичным сейчас, но столкнись вы с той же ситуацией спустя десять лет вы скорее всего поступите иначе, при этом оставаясь верным своему истинному «Я». Точно так же два противоположных действия могут быть полностью аутентичными.

Можно заключить, что чувство аутентичности – достаточно сложное и под час неуловимое. Чтобы действительно жить в соответствии со своим истинным Я необходимо сперва познать себя. Нужно быть внимательным, уметь прислушиваться к себе, узнавать переживаемые чувства и понимать, что является причиной их появления.

Предполагается, что аутентичность ценна сама по себе. Хотя человек не получает никакой выгоды от выражения своей аутентичности (а иногда даже наоборот сталкивается с трудностями), он всё же к ней стремится. Отказ от «самого себя» в угоду социуму как правило причиняет страдания.

Ж. Ж. Руссо видел ценность аутентичности в способности предоставлять человеку доступ к его внутреннему моральному голосу совести, интуитивному чувству, который позволяет нам решить как мы должны поступать.

Ч. Тейлор же предполагает, что существует определенный способ быть человеком, который принадлежит конкретному человеку. Отказываясь от него, человек теряет индивидуальный смысл жизни, то, что значит быть человеком именно в его понимании.

В вопросе аутентичности почти всегда встает вопрос противопоставления индивидуального и социального, «того, кем я являюсь» и «того, кем я должен быть» или доминирующего в современной западной мысли дуализма внутреннего и внешнего. Эта проблема скорее относится к философии,

поэтому логично обратиться к рассмотрению аутентичности с философской точки зрения.

М. Хайдеггер, немецкий философ-экзистенциалист, полагал, что индивидуальное (внутреннее) есть конфигурация возможностей, взятых из общественного мира и заданных формой нахождения в нём. «Я» всегда неразрывно связано с общественным миром. Мы растем в окружении других людей, мы учимся у них, наследуем формы поведения, традиции, язык и т. д. Некорректно говорить о противостоянии индивидуального и социального, поскольку они тесно связаны и первое черпает из второго. Аутентичность в отрыве от общества невозможна, как невозможно построить здание из *ничего*.

Хайдеггер писал, что наставление быть аутентичным должно звучать как «Будь человеком!», а не «Вступай в контакт с тем, что ты на самом деле есть в действительности как человек». Всё, что свойственно человечеству в целом, в той или иной степени свойственно отдельной личности. Вступить же в контакт с тем, кто ты есть невозможно. Для того чтобы вступить с чем-то в контакт, необходимо быть *отдельно* от того, с чем он совершится. Отделится же от самого себя невозможно, личность здорового человека целостна. В более конкретном смысле, контакт также можно рассматривать на примере современной западной тенденции отожествлять себя с тем, что ты потребляешь. Купленные вещи, хобби, любимые книги должны эстетически или морально соответствовать личности потребителя. При этом это не вопрос того, нравятся ли они потребителю, но вопрос подходят ли они под представления потребителя о том, кто он есть (или кем должен быть). Хайдеггер отмечал, что аутентичность, это то, как мы живем, а не того, что делаем. Аутентичность – это стиль жизни. Найти себя в вещах не получится, поскольку не нужно даже искать. Не нужно достигать определенного уровня аутентичности, как отличительной индивидуальной версии самого себя. Аутентичность скорее нужно «нащупать» в самом себе, раскрыть своё истинное «Я», спрятанное под тревогой и идеями о том что человек должен, а чего не должен делать.

Ж. П. Сартр, однако, не считал, что рефлексия способна привести человека к знанию о своей подлинности. По его мнению, аутентичность требует конкретных социальных (и политических) действий. Аутентичные действия поэтому мгновенны, спонтанны и безвозмездны.

Сартр утверждает, что вести себя достоверно (аутентично) ради подлинности или быть признанным подлинным человеком вовсе не значит вести себя достоверно: «если вы стремитесь к подлинности ради подлинности, вы не

являетесь подлинным». По его мнению, чтобы стать аутентичным необходимо:

- стать подлинным (настоящим, обрести самость);
- принять авторство выборов т. е. ответственность за свои действия и добровольно вовлекаться в ситуации, отражающие внутренние потребности (например, если человек испытывает потребность помогать другим – заниматься волонтерством).

Сартр признает, что вполне возможно сделать неаутентичный выбор, но этим человек изменяет своё «Я» и цена этого, как правило, слишком высока. В своей работе «Антисемит и еврей» он пишет: «Аутентичность ... состоит из истинного и ясного осознания ситуации, присвоения ответственности за неё и всех связанных с ней рисков, в принятии её ... иногда в ужасе и с ненавистью».

Возвращаясь к вопросу ценности аутентичности, рассматривая индивидуальное и социальное как неразрывное целое, аутентичность предстает как свобода формировать суждения об обществе, преследовать достойные цели и открыто выражать свои взгляды наравне со всеми. Свобода быть собой вовсе не значит действовать только в угоду себе, причинять вред другим без угрызений совести и т. п. Примером может послужить ставшая расхожей фраза М. А. Бакунина: «Свобода одного человека заканчивается там, где начинается свобода другого». Однако и это требует важного уточнения: стиль жизни, не наносящий реального вреда окружающим, но вызывающий неодобрение – это не посягательство на свободу или безопасность другого.

Дж. Стивен в своей книге «Аутентичность: как быть собой» выделяет три особенности аутентичного человека:

1. Аутентичный человек знает себя. Он понимает, что любит, а что нет; что у него получается хорошо, а что – плохо; к чему он готов, а к чему – нет. Он также способен принять любую, даже неприятную правду о себе; прислушиваться к себе; постоянно наблюдать к изменениям внутри себя.

2. Аутентичный человек принимает ответственность за свои решения. Он не стремится контролировать других или манипулировать ими, но уважает права других и ожидает от них того же. Он отвечает за свои решения, действия и готов к их последствиям.

3. Аутентичный человек умеет быть собой. Он не вступает в бессмысленные пререкания, знает когда уместнее промолчать или уйти, не обижая собеседника.

На основе этих особенностей Стивен описывает «формулу аутентичности» – «знать себя+отвечать за себя+быть собой». Он подчеркивает важность наличия всех компонентов этой формулы и пишет «Нельзя быть собой, не отвечая за себя, и нельзя научиться ответственности, не узнав себя».

Упражнения

Постарайтесь каждый день в течение месяца выполнять по одному упражнению из предложенных ниже. До и после упражнений проверьте себя по шкале аутентичности. Отметьте для себя, что изменилось в ваших ответах.

Автор: Дж. Стивен

Оцените следующие двенадцать утверждений по шкале от 1 («совсем ко мне не относится») до 7 («описывает меня очень точно»).

1. Я считаю, что быть собой лучше, чем всем нравиться._____

2. Я не знаю, что творится у меня внутри._____

3. Чужие мнения очень на меня влияют._____

4. Обычно я делаю то, что велят другие._____

5. Мне вечно кажется, что я должен поступать так, чтобы оправдывать чьи-то ожидания._____

6. Окружающие очень сильно на меня влияют._____

7. Мне кажется, что я довольно плохо себя знаю._____

8. Я всегда отстаиваю свои убеждения._____

9. Я верен себе в любой ситуации._____

10. Я не чувствую никакой связи со своим истинным «Я»._____

11. Я живу в соответствии со своими ценностями и убеждениями._____

12. Я чувствую отчужденность от себя самого._____

Сначала сложите баллы, которые вы проставили рядом с утверждениями 2, 7, 10 и 12. Главная отличительная черта аутентичного человека – в том, что он хорошо себя знает. Чтобы стать аутентичным, нужно открыться новому опыту, новым знаниям о себе, о своих сильных и слабых сторонах, о том, что вам нравится и не нравится. Но большинству из нас трудно узнать самих себя. Противоположность знанию себя – это самоотчуждение. Мало кому удается узнать себя настолько хорошо, чтобы полностью исключить этот фактор. Если вы набрали более 12 баллов, вам, вероятно, хотелось бы узнать себя получше и доводилось ловить себя на желании изменить свою жизнь. Если же вы набрали 12 баллов и менее, вы знаете себя достаточно неплохо.

Далее сложите баллы, которые вы проставили рядом с утверждениями 3, 4, 5 и 6. Умение отвечать за себя – это способность сопротивляться внешнему давлению и брать на себя ответственность за свои действия. Немногие успешно справляются с внешним воздействием. Большинство людей время от времени сдаются и говорят или делают что-то по просьбе окружающих, даже если не хотят. Если вы набрали более 12 баллов, у вас, вероятно, есть потребность активнее сопротивляться внешнему давлению и стоять на своем. Если вы набрали 12 баллов и менее, это может означать, что вы суверенная личность.

Затем сложите баллы, которые проставили рядом с утверждениями 1, 8, 9 и 11. Ваша оценка этих утверждений позволяет разобраться, насколько вы являетесь собой. Если вы набрали 20 баллов и более, скорее всего, вы хорошо знаете, что вам нравится. Вы можете публично отстаивать свою позицию, если это требуется, и остаетесь собой в большинстве ситуаций. Если вы набрали менее 20 баллов, вероятно, вам временами хочется наконец стать собой.

Вне зависимости от того, каков ваш результат, помните, что это не приговор, а просто описание вашего общего состояния на данный момент. Аутентичность – это не цвет глаз, который не меняется всю жизнь. Мы учимся быть собой.

Упражнение 1. Понимание личной истории

Эти вопросы рассчитаны на то, чтобы заставить вас задуматься. Отвечайте на них без спешки. На это упражнение нужно выделить 20 минут. Возьмите блокнот и пишите ответы на все вопросы подряд, без пауз. Пусть поток мыслей будет свободным. Записывайте все, что приходит в голову, даже если оно кажется нелепым.

1. Что значит ваше имя? Быть может, вас назвали в честь кого-нибудь из родственников? Значимо ли ваше имя для вас самих и для вашей семьи? Хотели бы вы его изменить? Если да, почему?

2. Есть ли у вас прозвище? Как вам кажется, что оно говорит о вас? Если бы вы сами придумывали себе прозвище, каким оно было бы?

3. Как бы вы охарактеризовали своих родителей? В чем вы на них похожи, а в чем – нет?

4. Что вам больше всего нравилось делать в детстве?

5. Какие книги, фильмы, музыка нравятся вам больше всего? Чем именно?

6. Какие свои черты вы больше всего цените? Почему?

7. Что бы вы в себе изменили?

8. Как вы себя ведете, когда вам страшно?

Через какое-то время вернитесь к ответам и еще 10 минут подумайте о написанном. При этом копайте глубже. Спрашивайте себя: «Почему я ответил именно так?», «Что мой ответ говорит обо мне?». Если вы читаете эту книгу вместе с кем-то, ответами можно поменяться.

Упражнение 2. Назад к истокам

1. Вспомните свои первые радости. Что вы тогда делали? Потратьте 10 минут на то, чтобы описать, особо не раздумывая, момент, когда к вам пришла радость. Возможно, это случилось, когда вам удалось реализовать свои природные таланты. Обычно это приносит истинное удовольствие.

2. А теперь вспомните свои первые печали. Потратьте 10 минут на то, чтобы описать, особо не раздумывая, вспомнившийся момент, когда вам в первый раз сделалось грустно. Возможно, это случилось, когда вы выполняли чье-то поручение и делали то, что требует применения тех сил и талантов, которыми вы обладаете не в полной мере.

В детстве мы обыкновенно делаем то, что нам свойственно. Мы используем свои природные сильные стороны, таланты и умения, тем самым совершенствуя их, и таким образом в итоге становимся собой. Если мы пересмотрим свою жизнь в этом ключе, нам, возможно, станет понятнее, каковы наши истинные таланты, интересы и умения.

Упражнение 3. Подумайте о людях, которых вы уважаете сильнее всего

В число наиболее уважаемых вами людей не обязательно должны входить родственники и друзья. Возможно, это кто-то из ваших знакомых или из знаменитостей, а может, у вас вызывает уважение какая-нибудь историческая личность. Уделите 5 минут на составление списка из трех человек, которых вы уважаете сильнее всего.

Упражнение поможет вам определить для себя те качества, которые вы хотите в себе развить.

Упражнение 4. Каковы ваши ценности?

Что вы больше всего цените в жизни? Выделите 5 минут и подумайте, чем бы вы занялись, будь у вас вдоволь времени и денег. Что бы вы стали делать в такой идеальной ситуации? Возможно, первым делом вы скажете: «Возьму отпуск» или «Уволюсь с работы». Но что же потом? Чему вы бы посвятили всю жизнь, если б могли выбирать? Что ваш ответ говорит о ваших ценностях и внутренней мотивации?

Если бы у вас было денег в избытке, возможно, вам захотелось бы отдать приличную сумму на благотворительность. Представьте, что их можно перечислить только одной организации. Какую вы бы выбрали? Какого рода благотворительные начинания вам хотелось бы поддержать и почему?

Это упражнение поможет вам разобраться в собственных ценностях и понять, что для вас важнее всего.

Упражнение 5. Прислушайтесь к подсказкам подсознания

Осмотритесь и выберите предмет, который привлекает ваше внимание. Особо не задумываясь, быстро опишите его от первого лица, словно он сам о себе рассказывает. Например, женщина, заметившая рваную перчатку без пары, описала ее так: «Я стара и одинока». Мужчина, выбравший подсвечник, дал ему такую характеристику: «Изо дня в день я одиноко стою на полке, и только иногда кто-нибудь зажигает свечу во мне – и тогда я дарю людям свет». Оба быстро поняли, что сами чувствуют себя ровно так же.

Обдумайте свои описания и то, что они говорят о вас самих. Пусть это будет инструментом познания себя.

Упражнение 6. Не игнорируйте сны

1. По утрам, проснувшись, останьтесь ненадолго в полусонном состоянии. Спокойно лежите с закрытыми глазами и старайтесь припомнить все подробности и детали сна.

2. Возьмите блокнот и ручку и запишите все, что помните.

3. Через какое-то время в тот же день вернитесь к записям и просмотрите их. Пусть вам в голову приходят новые идеи, мысли и ассоциации.

Выполняйте упражнение регулярно в течение нескольких недель. Возможно, придется просыпаться чуть раньше, чем обычно, чтобы успеть все записать, но удивительные открытия, которые вы совершите, того стоят.

Упражнение 7. Определите, в каком качестве вы наиболее аутентичны

Подумайте о том, насколько вы аутентичны в разных качествах, например как родитель, партнер, коллега или друг. Выберите три наиболее существенные для себя сферы жизни, прочтите приведенные ниже утверждения и подумайте, согласны ли вы с ними применительно к каждой из сфер.

1. Эти отношения кажутся мне ценными и важными.
2. Я вступил в них по доброй воле.
3. В этих отношениях у меня лучше всего получается быть собой.
4. Я чувствую, что в этом взаимодействии меня ценят.

Согласны ли вы с этими утверждениями? Справедливы ли они по отношению ко всем сферам, которые вы выбрали? Если нет, вам, возможно, придется смириться с тем, что некоторые из ваших отношений являются токсичными, то есть деструктивными, и они никоим образом вас не поддерживают, а только мешают быть собой.

Упражнение 8. Моменты аутентичности

1. Когда в последний раз чувствовали себя собой? Где это случилось? Чем вы занимались? Кто еще с вами был? Приведите три примера. Ответы на вопросы запишите в блокнот. Не тратьте много времени на раздумья. Просто начните писать – и пусть слова сами льются на бумагу.

2. Когда вы в последний раз чувствовали себя так, словно это не вы, а кто-то чужой? Где это случилось? Чем вы занимались? Кто еще с вами был? Приведите три примера.

3. А теперь подумайте, чем бы вам хотелось заниматься больше, а чем – меньше.

Ответы на эти вопросы помогут вам определить направление, которое приведет вас к аутентичности и вашему истинному «Я».

Упражнение 9. Представьте свое идеальное «Я»

Для начала разберитесь с тем, кто вы есть, и с тем, кем хотите стать.

1. Составьте список своих слабых сторон. Он должен состоять минимум из трех пунктов, например:

• Мой вес на полтора килограмма выше нормы.
• Я злоупотребляю вином.
• Я не умею заводить друзей.

2. А теперь перепишите эти утверждения так, чтобы они относились к вашему идеальному «Я».

• Мое идеальное «Я» на полтора килограмма легче.
• Мое идеальное «Я» выпивает по выходным лишь один бокал вина.
• Мое идеальное «Я» много общается и легко заводит новые знакомства.

Упражнение 10. «Чудесный вопрос»

1. Представьте, что ночью, пока вы спали, произошло чудо и ваши самые оптимистичные желания сбылись. Проснувшись, вы оказались в мире, о котором всегда мечтали. Возможно, пока что вы представляете себе этот мир довольно смутно. Предлагаю вам ответить на несколько вопросов, которые помогут вам понять, что же изменить в реальной жизни.

А. Что бы вы ощутили после пробуждения?

Б. Чем бы первым делом занялись?

В. Приехал ваш лучший друг. И тут же заметил перемены. Что именно бросилось ему в глаза?

Г. Чем продолжился бы ваш день?

2. Детально опишите один день из своей идеальной жизни, в которой все происходит ровно так, как вы хотите.

3. Это будет обыкновенный день?

4. Чем бы вы занялись неделей позже?

Отвечая на эти вопросы, вы начнете размышлять о своих идеалах, но отвечать будет трудно. Зачастую люди первым делом упоминают, что в идеальном мире они богаты и живут в роскошном доме, но затрудняются ответить, как именно стали бы проводить время. Вопросы вынуждают их поглубже заглянуть в себя и акцентируют их внимание на собственных идеалах.

К «чудесному вопросу» стоит время от времени возвращаться, чтобы еще лучше понять, что же вы хотите изменить.

Упражнение 11. Признайте, что в прошлом совершали ошибки, и продолжайте движение вперед

1. Подумайте о сделанной когда-то ошибке, которая до сих пор вас тревожит. Что нового вы узнали благодаря этому опыту? Уделите 10 минут на то, чтобы записать три своих открытия.

2. Подумайте о том, как можно использовать эти открытия в будущем. Пообещайте себе, что отныне вы будете рассматривать ошибки как возможность узнать о себе больше.

Ошибки совершают абсолютно все, но некоторые люди слишком много думают о прошлом и о том, что надо было поступить иначе. Подобные мысли могут захватить человека без остатка и омрачить жизнь и ему, и его близким. Но беда в том, что мы слишком часто не желаем признавать свои ошибки и вину. Мы изо всех сил стараемся не упасть в собственных глазах, а тот факт, что мы можем ошибаться, в значительной мере портит нашу самооценку. Но такой образ мышления задерживает нас в прошлом, навязывая нам жесткие и устаревшие представления.

Чтобы шагнуть вперед, нужно смириться с принятыми в прошлом решениями и дать себе возможность поучиться на собственных ошибках, особенно если ради этого придется взять на себя ответственность за них. Тогда мы станем более гибкими и подготовимся к новому опыту.

Упражнение 12. Разберитесь с защитными механизмами

Для того чтобы разобраться в собственных защитных механизмах, нужно припомнить ситуацию, которая пробуждает в вас чувство стыда или вины. Учтите, что этот процесс вряд ли вызовет у вас восторг – возможно, вы даже захотите пропустить данное упражнение. А если вы и вспомните какую-то ситуацию, то может возникнуть сложность с восстановлением всех деталей. Продолжайте думать о событии и своей реакции на него и обратите внимание на то, насколько это трудно и как активно ваше сознание пытается отвлечься.

Чтобы начать жить аутентично, нужно понять, какие именно защитные механизмы в вас включаются в сложных ситуациях, и научиться их нейтрализовывать. Самое главное здесь – научиться распознавать, когда вы лжете сами себе. По правде сказать, чаще всего мы говорим себе полную чушь. «Я сделал все, что мог», «Здесь нет моей вины», «Я был слишком занят, иначе сделал бы обязательно». Очень часто мы сами себя дурачим, когда речь идет о нашей мотивации и ответственности, о наших чувствах и желаниях.

Упражнение 13. Техника пяти «Почему?»

1. Подумайте о каком-нибудь провале последнего месяца: неудачном собеседовании, безрезультатной встрече с клиентом, ссоре с партнером и т. д. В чем была причина?

2. А теперь снова задайте себе этот вопрос, но ответьте иначе. Назовите другую причину.

3. Снова спросите себя о других причинах. Делайте это, пока не найдете пять разных причин. Пятая причина, как правило, и является главной. Если же нет, продолжайте задавать себе вопрос «Почему?», пока до нее не доберетесь.

Этот метод решения проблем придумал известный японский изобретатель Сакити Тоёда в 1970-х годах. Первоначально с помощью метода проверялась исправность двигателей в автомобилях, однако в психологии он тоже применим. «Самодопрос» может получиться довольно болезненным. Как правило, первый ответ бывает защитным. Но с каждым шагом вы будете все ближе подходить к правде. В один прекрасный момент у вас просто закончатся лживые ответы – и вы начнете отвечать честно. Но потребуется упорство.

Порой, когда на занятиях мои студенты плохо работают, я первым делом списываю это на то, что им попросту неинтересно. На этом можно было бы успокоиться. Если я перекладываю всю вину на студентов, я полностью оправдываю себя, тогда как на самом деле, возможно, дело во мне. Разбираясь с собой дальше, я понимаю, что подал материал некорректно. Почему? Потому что плохо подготовился. Почему? Потому что, вообще говоря, это мне не особо интересна излагаемая тема.

Упражнение 14. Опередите защитные механизмы

1. Подумайте о проблеме, которая расстраивает вас прямо сейчас. Если это конфликт на работе, представьте, что приехали туда завтра утром. Если это ссора с другом, представьте, что завтра с ним встретитесь. Можете ли вы вне зависимости от ситуации вообразить, как именно будете справляться со сложностями, которые она вызовет?

2. Разыграйте у себя в голове идеальный сценарий разрешения конфликта, о котором вы думаете: вы поступаете в точности так, как нужно, – обходите все препятствия и устраняете сложности. Какие умения и таланты понадобились вам, чтобы справиться с трудностями?

3. Представьте, что благодаря вашим усилиям все кончилось хорошо.

4. Когда событие реально произойдет, вернитесь к тому, что себе представляли, и сравните с тем, как все прошло на самом деле. Получилось ли все так, как вы хотели? Если нет, в чем отличие? Какие выводы можно из этого сделать?

Упражнение 15. Откройтесь для новой информации

1. Какие из следующих утверждений описывают вас наиболее точно?

- Я не упускаю возможности узнать о себе больше.
- Я умею принимать неудачи и охотно учусь на ошибках.
- Я умею принимать как комплименты, так и критику.

2. Со сколькими из утверждений вы согласны? Чем их больше, тем выше вероятность того, что вы умеете брать на себя ответственность за свою жизнь и поступки и узнавать о себе новое.

3. Подумайте об утверждениях, с которыми вы не согласны, и спросите себя, что именно мешает вам изменить ситуацию.

Упражнение 16. Малая толика правды

Когда вас в следующий раз начнет кто-нибудь критиковать, спросите себя, есть ли в его словах хотя бы частичка правды. Осмыслите и примите ее. А остальное выбросьте из головы.

Мы то и дело сталкиваемся с трудностями, благодаря которым можем больше узнать о себе, но зачастую игнорируем эту возможность. Например, если друг предостерегает нас от отношений с новым партнером, мы ополчаемся на друга, вместо того чтобы прислушаться к его словам и обдумать их. Или если коллега говорит, что нам не подходит новая работа, на которую мы планируем перейти, мы в погоне за более высокой зарплатой решаем, что он попросту нам завидует. А между тем куда полезнее было бы остановиться и поразмышлять: нет ли хотя бы малой толики правды в том, что говорят эти люди? Как правило, есть – и разумнее присмотреться к ней и только потом игнорировать критику.

Упражнение 17. Убедитесь, что растете

Порой нам кажется, что мы застыли в одном состоянии, но если мы оглянемся назад, то сразу же увидим, что изменились в лучшую сторону.

1. Подумайте о каком-нибудь сложном для себя периоде – не о том, который еще не до конца завершился и до сих пор заставляет вас переживать, а об оставшемся в прошлом.

2. Чему он вас научил? Например, обнаружили ли вы в себе сильные стороны, о существовании которых и не подозревали? Стали ли мудрее?

Упражнение 18. Попробуйте проживать каждый день так, чтобы потом не жалеть о нем

Прямо сейчас загляните в зеркало и спросите себя: занимаетесь ли вы тем, чем хотели бы? С каким из следующих утверждений вы больше всего согласны?

- Я делаю ровно то, что хочу.
- Чаще всего я делаю то, что хочу.

- Временами я делаю то, что хочу.
- Чаще всего я делаю не то, что хочу.
- Я никогда не делаю того, что хочу.

Пусть реакция на эти утверждения и станет вашим зеркалом. Чтобы было проще найти свой путь, полезно вспомнить, когда вы наиболее и наименее остро чувствовали свою аутентичность.

Упражнение 19. Составьте свой личный манифест

В фильме «Джерри Магуайер» главный герой, спортивный агент, которого играет Том Круз, вдруг понимает, что ему не нравится собственное место в мире и что стремление к материальному успеху стало вытеснять из него человечность. Он достиг точки невозврата. Два часа ночи. Магуайер садится за стол и составляет себе новый свод правил жизни, в котором забота о клиентах и всеобщем благе ставится на первое место, даже если грозит потерей дохода.

На сайтах многих организаций в наше время существует раздел «Наша миссия», в котором излагаются задачи и ценности данной организации. У каждого человека тоже есть своя миссия, задачи и ценности, однако нередко они ютятся на задворках нашего сознания, в которое они были вписаны много лет назад, еще когда мы были детьми, и мы даже не осознаем, что до сих пор живем в соответствии с ними. Нужно копнуть поглубже. Теперь самое время. Сначала подумайте о своих ценностях, потом – о главной цели. Затем перечислите более мелкие задачи. Например, человек, посвятивший свою жизнь семье, может написать что-нибудь такое:

В себе и в окружающих я ценю сочувствие.

Моя главная цель – стать значимым человеком для тех, кого я люблю.

Мои задачи таковы: помогать сыну и дочери найти свой путь в жизни, работать, чтобы обеспечивать семью, при этом не тратить на работу все время и силы.

Упражнение 20. Преодолеть страх негативной оценки

Если человек постоянно подстраивается под чужие правила и ожидания, в нем формируется сильный страх негативной оценки. Согласны ли вы со следующими утверждениями?

- Я из тех людей, кому важно, что о них думают окружающие.
- После знакомства с кем-либо я вечно переживаю, что этот человек обо мне подумает.
- Я из тех людей, которых беспокоит, какое впечатление они производят на окружающих.

Если вы согласны с большинством утверждений, вполне вероятно, что страх негативной оценки мешает вам быть собой. Если так и есть, сделайте следующее.

1. Припомните один из недавних случаев, когда вы переживали о том, что о вас подумают другие.
2. Как эти переживания повлияли на ваше поведение? Чему они поспособствовали? А чему помешали?
3. Если бы можно было вернуться назад, что бы вы изменили? В течение 10 минут представьте, как бы вы поступили в той ситуации, если бы время можно было отмотать назад.

Упражнение 21. Насколько гармонична ваша жизнь?

Назовите то, что вы страстно любите делать, то, что вас воодушевляет и приводит в состояние потока.

1. Что для вас важно?
2. Каковы ваши ценности и приоритеты?
3. Что у вас хорошо получается?
4. Каковы ваши таланты, умения и сильные стороны?

Проанализируйте, как вы обычно проводите время. Представьте себе типичную неделю и все, что вы делаете в течение нее – в рабочее и свободное время. Как много времени вы уделяете любимым делам? Сколько времени посвящаете делам, которые для вас важны? Как часто занимаетесь тем, что у вас хорошо получается и требует применения ваших умений, талантов, использования сильных сторон? Полезно описать типичную неделю в дневнике, чтобы лучше увидеть, как распределяется время.

А теперь подумайте, сколько раз в течение недели вам удается все это сочетать, то есть заниматься любимыми делами, которые вы считаете важными и выполнение которых требует применения ваших талантов и умений. Многим людям удается посвящать таким делам только очень короткие промежутки времени. Есть ли у вас идеи, как увеличить эти промежутки?

Упражнение 22. Опробуйте технику осознанного дыхания

Один-два раза в день просто сидите по 5–10 минут и прислушивайтесь к собственному дыханию – и этого будет достаточно. Вначале внимание будут отвлекать разные мысли, но со временем вы научитесь сохранять сосредоточенность и просто дышать.

1. Сядьте удобно и безопасно, затем медленно вдохните через нос.

2. Задержите дыхание. Досчитайте до шести.

3. Медленно выдохните через рот, представляя, как ваше дыхание разливается в окружающей атмосфере.

4. Повторите упражнение 10 раз. В течение этой минуты сосредоточьтесь на дыхании – и ни на чем больше.

Дыхательные упражнения можно выполнять в любое время дня, когда вы чувствуете необходимость сбавить темп, вернуть себе концентрацию или справиться со стрессом.

Упражнение 23. Научитесь осознанно смотреть и слушать

Данное упражнение научит вас замечать мир вокруг. В повседневной суете нам это редко удается.

1. Выберите в поле зрения какой-нибудь цветок или дерево.

2. Смотрите на него 5 минут.

3. Ни на что не отвлекайтесь, просто смотрите. Обратите внимание на все детали.

4. Когда закончите, еще повысьте уровень осознанности: закройте глаза и две минуты слушайте все звуки, что раздаются вокруг вас.

Упражнение 24. Принятие себя

Очень важно, как мы общаемся с собой. Зачастую мы и не замечаем, как требовательно, строго и осуждающе к себе относимся. Нужно научиться говорить с собой на языке сочувствия. Обращайте внимание на то, как часто вы говорите себе, что должны или обязаны поступить именно так, а не иначе. Порой этот подход правилен, но по большей части такие жесткие формулировки можно заменить на «есть смысл поступить так-то» или «сейчас самое время сделать то-то и то-то». Уважайте свою свободу и не ограничивайте в ней самих себя. Постарайтесь всякий раз, когда говорите себе о том, что вы что-то «должны» или «обязаны» сделать, всерьез задумываться о том, а так ли это.
Ниже представлен список утверждений, связанных с общим восприятием себя. С какими из них вы согласны?

- Я уважаю себя как личность, пусть и не идеальную.

- Если кто-то критикует мои действия, я делаю из этой критики важные выводы, при этом моя самооценка не страдает.

- Если люди меня осуждают, это их дело. Мне важнее, что я сам о себе думаю.

Если вы в целом согласны с этими высказываниями, то у вас нет проблем с принятием себя. Если не согласны, то вам, вероятно, трудно принимать решения, поскольку вам постоянно требуется одобрение со стороны.

Упражнение 25. Обратите внимание на то, как вы взаимодействуете с другими людьми

Представьте такую ситуацию. У вас выдался долгий рабочий день. На одной из деловых встреч у вас случился конфликт с коллегой Бобом. Вы и так никогда особо не ладили и уж точно не были друзьями. Но, переосмыслив случившееся, вы вдруг понимаете, что неверно все оценили и высказались чересчур критично по отношению к коллеге, хотя он этого и не заслужил. Размышляя об этом по пути к машине в конце рабочего дня, вы сталкиваетесь с Бобом. Внутри вас возникает доброе и теплое чувство по отношению к нему, поскольку вы понимаете, что обошлись с ним несправедливо. Гораздо мягче, чем обычно, вы говорите ему: «Хорошего вечера, Боб, увидимся завтра». Боб поднимает взгляд, но не смотрит вам в глаза и говорит: «И тебе тоже, хорошей дороги».

До машины вы идете в полном замешательстве. Вы все думаете о тоне Боба и о его языке тела. Что же только что произошло? В большинстве случаев люди обмениваются фразами, которые предписывает социальный этикет, пряча за ними свое истинное отношение.

Американский психолог Эрик Берн разработал систему терапии, известную как «транзактный анализ» (ТА). Это сложная теоретическая система, в основе которой лежит понятие «эго-состояние». Эго-состояний бывает три: эго-состояние ребенка, эго-состояние родителя и эго-состояние взрослого. В эго-состоянии ребенка мы ведем себя так же, как в детстве. В эго-состоянии родителя мы поступаем так, как поступали значимые для нас взрослые, когда мы были маленькими. В эго-состоянии взрослого наши мысли и чувства напрямую зависят от ситуации, в которой мы находимся.

Каждое наше действие диктуется тем эго-состоянием, в котором мы находимся в конкретный момент. Как правило, говорит Берн, мы постоянно переходим из одного состояния в другое. Взаимодействие между людьми можно проанализировать с точки зрения таких эго-состояний.

То, что на социальном уровне может показаться разговором взрослого с взрослым, на психологическом уровне вполне может быть диалогом

взрослого с ребенком или ребенка с взрослым. Социальный уровень – это слова, которые мы говорим друг другу. Психологический уровень – это то, что стоит за этими словами. Берн считал, что психологический посыл и есть посыл истинный и именно психологический уровень определяет ход развития событий.

Думая о реакции своего коллеги Боба, вы начинаете гадать, не находился ли он в тот момент в эго-состоянии ребенка. Уверенности у вас нет, но вы прекрасно помните, как он шел по коридору с опущенной головой, словно мальчишка, которого отчитали. Затем вы задумываетесь о собственном эго-состоянии. Не выступили ли вы сами в роли строгого родителя? Очень может быть, особенно если вспомнить, что во время разговора с Бобом на той встрече и после нее вы испытывали к нему снисходительные чувства. Сев в машину, вы продолжаете обдумывать случившееся и решаете, что в будущем приложите больше усилий к тому, чтобы поддерживать эго-состояние взрослого и при следующей встрече с Бобом повести себя иначе. Вы обещаете себе быть внимательнее и следить за тем, чтобы не переключиться в состояние ребенка или родителя. Вы понимаете, что, если бы вы были в состоянии взрослого во время той встречи в коридоре, вы бы извинились перед Бобом и сообщили ему, что поняли свою ошибку.

Система Берна помогает понять принципы аутентичного взаимодействия. По теории Берна, аутентичным является взаимодействие взрослого с взрослым. Неаутентичное же взаимодействие подразумевает коммуникацию, внешне похожую на диалог взрослого с взрослым, но имеющую иную природу и являющуюся по сути диалогом ребенка с родителем или наоборот. Аутентичная личность стремится к тому, чтобы добиться совпадения психологического и социального уровней.

Но как распознать «выпадение» из эго-состояния взрослого? Один из самых верных признаков – в том, что мы перестаем внимательно слушать другого человека и не пытаемся полностью его понять, а мысленно оправдываем или осуждаем его. Конечно, в некоторых ситуациях подобная оценка уместна, например когда мы проводим собеседование с кандидатом на какую-нибудь должность и стараемся оценить, насколько претендент соответствует требованиям компании. Но, находясь в эго-состоянии взрослого, мы оцениваем ближнего с человеческих позиций, пытаемся понять его взгляды без осуждения. Прислушиваться к человеку по-настоящему – тяжелый труд.

1. Вспомните, когда вас в последний раз расстраивали или смущали разговоры с кем-нибудь.

2. Попытайтесь с помощью теории Берна понять, что же произошло тогда на самом деле.

3. Возможно, вам захочется обсудить случившееся со своим тогдашним собеседником. А может, достаточно будет просто взять теорию Берна на вооружение и с ее помощью осмыслить взаимодействие с другими.

Упражнение 26. Будьте независимы

Когда вас в следующий раз попросят о чем-нибудь, подумайте, важно ли для вас то, о чем вас просят, и не расходится ли оно с вашими личными ценностями. И если расходится, то можно ответить, к примеру: «Спасибо, что позвали. Очень ценю ваше приглашение, но мне нужно подумать. Свяжусь с вами завтра» или «Я обдумал вашу просьбу, но мне придется отказаться. Я не хочу этим заниматься» – вы придумаете, что сказать. И конечно, ваша жизнь изменится. Возможно, вы потеряете кого-то из друзей. Но разве вам нужны друзья, которые хотят, чтобы вы поступали против собственной воли?

Вне зависимости от того, кто просит вас пойти вразрез с собственными убеждениями, желаниями и ценностями – друг, родственник, начальник, помните, что это ваша жизнь и только вам решать, как поступить. И в то же время нужно помнить о сути аутентичности. Если начальник, скажем, просит вас сделать что-то, что вам совершенно не нравится, но входит в ваши обязанности, стоит задать себе более глобальный вопрос: а не сменить ли работу? Можно поразмышлять в таком русле: «Мне не нравится это делать, но я должен, потому что мне за это платят; стало быть, нужно либо выполнять что просят, либо уволиться и найти такую работу, которая подойдет мне больше».

Чтобы научиться сохранять независимость и говорить «нет», нужно прислушаться к своему внутреннему голосу и понять, где проходят наши собственные границы. Мы теряем их из виду, когда наш внутренний голос заглушают чужие голоса.

Упражнение 27. Установление границ

Поразмышляйте и определите, что приемлемо для вас в отношениях – как на работе, так и дома. Запиши это.

Если затрудняетесь сразу прореагировать на просьбу, всегда говорите, что вам нужно подумать. Вспомните свой список и дайте ответ на его основе.

Упражнение 28. Пусть мечты превратятся в конкретные цели

Упражнение рассчитано на то, чтобы представить себя в будущем: через несколько дней, через месяц или даже через несколько лет. Цель упражнения – навести вас на мысли о том, чего же вы хотите достичь.

1. Представьте, что к этому моменту сбылось все, на что вы надеялись. Что конкретно изменилось?

2. Зачастую, всматриваясь в будущее и представляя идеальную жизнь, мы не думаем, какие шаги нужно предпринять, чтобы все исполнилось. На этот раз составьте список из целей, которых нужно достичь, чтобы добиться того будущего, какое вы себе загадали. Например, Адам хотел бы уйти с работы и организовать свой бизнес. Он часто фантазирует о том, каково это было бы, мечтает о свободе, которую мог бы получить. Адам был бы хорошим бизнесменом. У него есть соответствующие задатки, к тому же это дело ему нравится. Сама по себе идея замечательная, но беда в том, что Адам отлично умеет проявлять изобретательность и ладить с другими, но не планировать. Поэтому он не сумел воплотить свои идеи в жизнь. Если бы он смог составить план, то в него входили бы такие пункты: развитие широкой сети контактов в своей области, анализ конкурентов, оценка прибыльности проекта, разработка бренда, создание веб-страницы, планирование бюджета, заключение первых контрактов.

3. Составив список целей, расположите их в наиболее логичном порядке с учетом реалистичной временной перспективы. Например, если вы хотите стать здоровее и подтянутее, вы не достигнете цели за один вечер. Вам понадобится много времени. Придется поставить перед собой несколько целей, например выполнение упражнений, пересмотр своего рациона и борьба со стрессом и другими факторами,

которые мешают вам жить здоровой жизнью. На достижение главной цели уйдут недели, месяцы или даже годы, но, если вы разобьете сверхзадачу на несколько мелких задач, в течение этого времени вы будете испытывать чувство удовлетворенности и радоваться результатам.

4. Теперь нужно рассмотреть все цели по очереди и определить, что необходимо предпринять для их достижения. Возьмите первую цель. Разделите ее на составляющие. Скажем, вы хотите сбросить шесть килограммов. От каких продуктов вам стоит отказаться? Нужно ли пить меньше спиртного? Увеличите ли вы время ежедневных прогулок? В случае с другими целями шаги могут быть не столь очевидны, так что спросите себя, не нужна ли вам помощь специалиста. Знаете ли вы, к кому обратиться? Если нет, может, пора начать поиски?

5. Проанализировав первую цель, переходите ко второй и проработайте все шаги, которые нужно предпринять для ее достижения. И так со всеми оставшимися целями.

Кому-то может показаться, что это чересчур простое упражнение, однако очень немногие из нас в самом деле уделяют время представлению желаемого будущего и обдумыванию целей, которых нужно достичь, чтобы мечта стала реальностью. В зависимости от того, о чем именно вы мечтаете, насколько это для вас важно и как скоро должно произойти, вам может потребоваться больше времени на выполнение этого упражнения, которое в состоянии действительно изменить вашу жизнь. А если вы подходите к вопросу предельно серьезно, то можно подумать о том, чтобы включить в список консультацию у специалиста и обсудить с ним свои цели. Следующее упражнение поможет вам перейти к действиям.

Упражнение 29. Пообещайте себе действовать

Для выполнения многих упражнений требовалось обдумать свою жизнь, свое прошлое и будущее, но аутентичность подразумевает не только размышления, но и действия. Данное упражнение поможет вам дать себе обязательство к ним приступить.

1. Запишите, что именно вы сделаете и когда.

2. Оцените свою уверенность в том, что выполните план, по шкале от 1 до 10, где 1 – «очень маловероятно» и 10 – «непременно выполню».

3. Если вы оценили вероятность действий в 10 баллов, отлично. Если поставили меньше 10, то почему? Что мешает вам поставить максимум баллов? Что нужно сделать, чтобы устранить эти преграды? Продолжайте выполнять упражнение, пока не подберете новое действие, которое покажется вам аутентичным и которое вы точно сможете выполнить.

4. Следите за тем, чтобы у вас в запасе всегда было как минимум одно новое действие, которое нужно осуществить.