

UNBOUND

Восстановление вашей идентичности

Автор
Эмили Марутян

© 2025 Эмили Марутян

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена, перепечатана или продана без предварительного письменного разрешения Эмили Марутян, за исключением кратких цитат, включенных в статьи или рецензии.

ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ: Эта бесплатная PDF-копия книги «*Unbound*» разрешена Эмили Марутян для общественного использования. Вы можете читать ее и свободно делиться ею в оригинальном, неизменном виде. Перепечатка, изменение или продажа этого файла или любой его части строго запрещены без письменного разрешения автора.



Maroutian Entertainment
Лос-Анджелес, Калифорния
www.maroutian.com

Другие книги [Эмили Марутян](#)

«Проявление себя: раскройте потенциал своего будущего я
сегодня»

Сорок: сборник из 300 личных наблюдений

Ваше сильное «я»: действия, упражнения и шаги для
сильной жизни

На случай, если вам никто не сообщил: отрывки мудрости
и поддержки

Приключения в мышлении: открытие ума за пределы
привычных ограничений

Книга об облегчении: отрывки и упражнения для снятия
негативных эмоций и создания большего комфорта в теле

Тридцать: сборник личных цитат, советов и уроков

Энергия эмоций: 10 эмоциональных сред и их влияние на
окружающий мир

Процесс «Я»: исследование взаимосвязи между
идентичностью и окружающей средой

Второе мнение: теории и наблюдения о жизни и
поведении человека

- Содержание -

Приглашение	9
Без названия	17

Часть 1: Элементы идентичности

Идентичность / Стереотип	28
Предпочтения / Суждения	53
Саморефлексия / Проекция	79
Сострадание / Разделение	101

Часть 2: Сила выбора

Благодарность или сравнение	120
Сотрудничество или конкуренция	138
Аутентичность или однородность	156
Расширение или сокращение	178

Часть 3: Расширение личности

Я и другие	199
Мы и они	221
Становление	246
Без границ	274

Свобода неизбежна для ума, который не готов
защищать свои условности.
не желающим защищать свое обусловленность.

Приглашение:

Эта книга является приглашением открыть свой разум для самопознания и исследования. Вместе мы отправимся в путешествие по сложным и многослойным измерениям себя и других: *я, ты и мы*. Кто вы? Кто я? Кто мы как сообщество, группа или общество? Какую роль играет идентичность в нашем освобождении или ограничении?

Эти вопросы могут способствовать более единому пониманию. Пониманию, в котором границы ярлыков и категорий начинают исчезать, раскрывая широкий спектр человеческих переживаний, которые бросают вызов простой классификации.

Как гласит пословица, ни один человек не является островом. Итак, ни одна идентичность не определяется в изоляции. Нет «я» без «тебя». Нет «тебя» без «меня». «Я» во мне лучше определяется, когда встречается с контрастом «тебя». Мы познаем себя не только через самоанализ, но и через взаимодействие. Через размышления. Через контраст. «Вверх» определяется через его отношение к «внизу». «Внутри» определяется через его отношение к «снаружи». Быть определенным как «вещь» также означает быть определенным как НЕ другая вещь. *Я есть это, что также означает, что я не есть то.*

Эмили Марутян

«Я» во мне лучше определяется, когда встречается с «тобой». Твоя разница обостряет ясность моего «я». Твоя правда побуждает меня исследовать свою. Твой образ жизни раскрывает новые грани моего. Другие люди предлагают нам зеркала нашей собственной идентичности ; тех частей и аспектов, которые мы выбрали сознательно и подсознательно. В каждой встрече мы сталкиваемся с выбором: продолжать ли придерживаться и укреплять наши реакции или искать изменения?

Каждый разговор, каждое несогласие, каждая неожиданная реакция — это окно. Каждое из них задает вопросы: кто вы здесь? Кто вы сейчас? Как вы хотите себя проявить? Какая личность присутствует? Хотите ли вы продолжать проявлять себя таким образом? Как изменилась бы ваша жизнь, если бы вы проявляли себя по-другому?

Поскольку наша идентичность была сформирована нашими семьями, культурами, традициями и обществом, мы можем даже не быть готовы задавать эти вопросы. Чем сильнее мы защищаем свою идентичность, тем легче поддаемся влиянию, формированию и контролю со стороны этих структур. Немного ослабив контроль, подвергая сомнению наше воспитание, мы создаем пространство для того, чтобы

Несвязанный

обнаружить, кто мы на самом деле.

Мы не должны жить в эхо-камерах однообразия. Мы должны мягко сталкиваться, соприкасаться друг с другом, растягиваться, смягчаться и переосмысливать. Чтобы увидеть себя более ясно через зеркало чужих глаз. Это не означает, что мы теряем себя в других. Это означает, что мы находим себя через отношения, через опыт, через сострадательное понимание.

Мы не созданы для одиночества. Мы созданы для пространства между собой и другими, между речью и слушанием, между удержанием и отпущением. И когда мы учимся видеть это пространство не как угрозу, а как мост, мы перестаем пытаться определять себя в противоположность другим.

Мы начинаем определять себя в отношениях, не через сравнение, а через связь. Мы понимаем, что различие — это не призыв к большему сходству. Различие — необходимый компонент существования. Его не нужно менять или устранять. Это ядро и сущность всей жизни.

Эта книга — путешествие в самосознание. Она не ставит целью сказать вам, что думать, а побуждает вас подвергать сомнению то, что вы уже делаете. Ставьте под сомнение то, чему вас учили. Ставьте под сомнение свои предположения о других. Ставьте под сомнение то,

Эмили Марутян

как вы определяли себя. С сомнением приходит ясность, а с ясностью — освобождение.

«*Unbound*» — это, по сути, книга о свободе. О свободе, которая выходит за рамки стереотипов, традиций и общественных ожиданий. Речь не идет об отказе от идентичности или устранении различий. Речь идет о том, чтобы проанализировать унаследованные нами конструкции и решить, какие из них сохранить, изменить или отбросить. Речь идет о переходе от жестких определений к гибким возможностям. Не с помощью силы, не с помощью стыда, не с помощью обвинений, а только с помощью любопытства и открытости.

Небольшие изменения в нашем восприятии себя и других могут разорвать многолетние циклы осуждения и разделения, прокладывая путь к более глубокому пониманию и сотрудничеству. Поскольку трансформация не ограничивается отдельным человеком, этот эффект домино может создать волны перемен, которые выходят за пределы отдельных жизней и распространяются на семьи, сообщества и даже общества.

При чтении этих страниц я призываю вас оставаться восприимчивыми. Не все эти концепции будут вам комфортны. Некоторые из них бросят вызов

Несвязанный

убеждениям, которые вы вынашивали десятилетиями. Однако, если вы останетесь любознательными, вы обнаружите, что свобода мыслить вне рамок условностей ведет к более глубокому пониманию себя и окружающего мира.

Однако ничто из этого не призвано форсировать изменения. Вы вправе не принимать во внимание любые абстрактные идеи, представленные в этой книге. Вы не обязаны что-либо «делать». Эта книга представляет собой концепцию, которую вы можете «примерить», как новую куртку. Посмотрите, как она вам подходит. Как вы себя в ней чувствуете? Соответствует ли она вам? Хотите ли вы оставить ее себе или передать кому-то, кому она принесет больше пользы? Эти концепции могут не подходить всем, и это нормально. Эта книга не для них. Она для тех, кто достаточно «неразумен», чтобы верить, что мы действительно можем изменить мир, начиная с одного человека. Что даже один человек стоит того, если он продолжает влиять на свой маленький уголок мира.

В конечном итоге, это путь к целостности, на котором мы заново открываем для себя связь, которая всегда нас объединяла, и смело вступаем в мир, который больше не ограничен страхом, разделением и ярлыками. Вместе мы можем открыть для себя то, что

Эмили Марутян

лежит за ними, — обширный мир отношений, сострадания и возможностей.

Листая эти страницы, вы обнаружите, что ярлыки — это не просто слова. Это стены. Иногда они защищают нас. Иногда они ограничивают нас. Иногда они разделяют нас. Эта книга приглашает вас ослабить эти стены, не для того, чтобы стереть свою идентичность, а для того, чтобы вспомнить, кто вы есть на самом деле, под тем, кем вас заставляют быть.

Чтобы было ясно: эта книга не призывает вас терпеть ненависть со стороны других. Она не призывает вас молчать перед лицом жестокости или вреда. Она призывает вас понять, что создает стены между нами и что возможно за ними. Вам не нужно принимать все существующие убеждения. Задача здесь не в том, чтобы оправдать вред. Она в том, чтобы увидеть раны, которые он скрывает, личные системы, которые его подпитывают, страх, который его формирует, чтобы *вы* не несли его в себе.

Как бы ни было заманчиво пытаться изменить других, эта книга больше посвящена работе над вашей собственной идентичностью. Вы не можете освободить того, кто не готов жить свободной жизнью. Вы не можете освободить того, кто находит безопасность или комфорт в своих собственных ограничениях. Ваша сила

Несвязанный

заключается в том, как вы формируете свою жизнь и как вы проявляетесь в мире. Эта работа принадлежит только вам. Вы не можете делать работу за других, как не можете заставлять их становиться кем-то другим. Вы можете стать только более собой. И, живя по этой истине, вы можете просто пригласить других найти свою. Не с помощью силы, стыда, давления или агрессии, а с помощью примера того, что возможно. Позвольте им вдохновиться настолько, чтобы начать свой собственный путь. Вы не можете пройти его за них, но вы можете показать пример нового стандарта.

Не стоит недооценивать силу подлинной и свободной жизни. Она обладает способностью влиять на окружающих. Когда вы остаетесь верными себе и присутствуете в своих взаимодействиях, вы становитесь источником вдохновения для других. Вы никогда не узнаете, кого изменило ваше присутствие или чье сердце смягчилось благодаря тому, что вы проявили себя. Истинные изменения происходят в невидимых пространствах, где одно честное сердце создает пространство для открытия другого. Это формирует основу для долгосрочных изменений.

Эта книга — практическое руководство по тому, как «стать тем изменением, которое вы хотите видеть в мире». Поэтому переверните страницу и пусть этот

Эмили Марутян

момент станет для вас шагом вперед — без
ограничений, без масок и без страха быть собой.

-Эмили Марутян

Август 2025

Без ярлыков

Люди — природные организаторы. Наш мозг запрограммирован на то, чтобы сортировать, классифицировать и маркировать окружающий нас мир. Эта инстинктивная способность позволяет нам понимать наше окружение и более эффективно ориентироваться в жизни. Она не только способствует нашему выживанию, но и обеспечивает нашу полезность и продуктивность в обществе.

Представьте, что вы входите в комнату, заполненную разнообразными предметами. Ваш мозг мгновенно начнет идентифицировать и маркировать то, что он видит: стул, стол, книга или лампа. Этот быстрый и подсознательный процесс категоризации позволяет нам быстро и предсказуемо перемещаться по миру. Без него каждый опыт был бы дезориентирующей

встречей с неизвестным. Нашему мозгу пришлось бы затрачивать значительную энергию, чтобы заново изучать каждый предмет и его назначение.

С неврологической точки зрения, мозг экономит энергию за счет привычки и повторения (). Когда мы сталкиваемся с чем-то новым, наш мозг классифицирует это в соответствии с ранее установленной категорией. Он задает вопросы на интуитивном уровне, глубоко запрятанном в нашем подсознании. Как это вписывается в то, что я уже знаю? Как это может быть полезно для меня? Может ли это быть вредно для меня? Хочу ли я с этим взаимодействовать или оставить в покое? Является ли это угрозой для моего благополучия или полезным ресурсом?

Мы используем прошлый опыт и ранее полученную информацию для классификации новых впечатлений. Этот ментальный подход, часто называемый «эвристикой», имеет важное значение для нашего выживания. Классификация не обязательно должна быть идеальной или даже правильной; она должна быть «достаточно хорошей» для выживания. К сожалению, это оставляет слишком много места для ошибок.

Наши предки полагались на свою способность

Несвязанный

быстро определять угрозы. Например, шуршание в кустах могло означать: *волк, опасность, беги!* Этот инстинктивный и автоматический процесс обеспечивал их выживание, позволяя им быстро реагировать, не теряя драгоценного времени на анализ каждой детали звука или местоположения. Им не нужно было точно оценивать звук; им нужно было только выжить. Факты не имели значения. Лучше ошибиться насчет волка в кустах, убегая от кролика, чем предположить, что это кролик, и ошибиться — и быть съеденным. Поэтому шуршание в кустах было обозначено как угроза.

Этот же механизм продолжает служить нам в современной жизни. Однако кусты были заменены зданиями, а волки — другими людьми. Если мы не будем достаточно осторожны, эти границы могут размыться и превратиться в рамки, которые удерживают нас в плену, не только через то, как мы определяем других, но и через то, как мы видим себя.

Большинство категорий начинают формироваться в нашем сознании еще до того, как мы понимаем их значение. Некоторые из них тихо присваиваются в наших домах: «Ты ответственный», «Ты сложный», «Ты веселый». Другие присваиваются громко нашим более

Эмили Марутян

широким окружением: «Ты девочка», «Ты армянин», «Ты христианин». Хотя в этих ярлыках нет ничего плохого или неправильного, они сопровождаются заранее определенным набором поведений и ожиданий. Если ваши действия выходят за рамки этих ожиданий, это может привести к неприятным последствиям.

Совершенно нормально принимать ярлык или идентичность, если это приносит вам гордость или расширяет ваше самосознание. Эта книга не о том, чтобы отвергать то, что поднимает вам настроение или упрощает вашу жизнь; она о том, чтобы задаться вопросом, что вас ограничивает и как эти ярлыки могут разделить и уменьшить нашу общую человечность.

Например, одно дело — иметь ярлык «христианин»; другое дело — иметь ярлык «антимусульманин». Один подтверждает вашу веру, другой отрицает веру других. Один не должен автоматически равняться другому. Именно здесь ярлыки могут переходить от сосредоточенности на себе к сосредоточенности на других.

Некоторые ярлыки носят личный характер. Некоторые — культурный. Некоторые навязываются

Несвязанный

самим собой. Но все они делают одно и то же: они сводят нас к чему-то более простому, более понятному. И со временем, если мы слышим их достаточно часто, мы начинаем верить, что они отражают всю суть того, кто мы есть.

С другой стороны, ярлыки могут быть очень полезны в современном мире значительных технологических и медицинских достижений. Во-первых, они упрощают общение и понимание. Когда врач диагностирует у кого-то гипертонию, этот ярлык передает сложное биологическое явление одним термином. Вместо того, чтобы описывать физиологический процесс: «Ваши кровеносные сосуды сужаются, вызывая повышение давления и влияя на частоту сердечных сокращений», мы используем термин «гипертония». Этот ярлык облегчает обсуждение, понимание и лечение заболевания. Точно так же ярлыки, такие как «учитель», «художник» или «инженер», помогают нам быстро понять роль или опыт человека в обществе. Это экономит наше время и энергию, позволяя сжать смысл в одно или два слова.

Во многих отношениях ярлыки имеют жизненно важное значение. Они оптимизируют наше

Эмили Марутян

взаимодействие и позволяют нам функционировать в высокосложном обществе. Без них объяснение даже самых простых концепций стало бы непосильной задачей. Однако то, что эффективно для мозга, не всегда полезно для общества, человечества или нашей личной жизни.

Хотя ярлыки помогают нам понимать, они также могут ограничивать и искажать наше понимание. Когда мы применяем их бездумно или неосознанно, ярлыки могут стать вредными. Они создают стереотипы, которые сводят личности к чрезмерно упрощенным и преувеличенным представлениям. Вместо того чтобы видеть человека таким, каким он есть на самом деле, мы судим о нем на основе ранее сложившихся представлений о его поле, этнической принадлежности, религии или роли в нашей жизни. Один ярлык может затмить глубину и сложность человеческой личности, разделяя нас, а не соединяя.

Эта тенденция полагаться на стереотипы способствует осуждению и мешает состраданию. Когда мы определяем человека по его ярлыку, а не по его индивидуальности, мы теряем из виду его человечность. Мы упускаем из виду «серые» зоны — нюансы

Несвязанный

человеческого бытия. Стереотип действует как барьер, мешающий нам видеть общие переживания и эмоции, которые нас объединяют. Он создает менталитет «мы против них», усиливая разделение, которое изолирует нас в наших соответствующих категориях.

Самоидентификация также может стать ментальной клеткой. Когда мы чрезмерно отождествляем себя с ярлыком, мы часто ограничиваем свой выбор и поведение, чтобы вписаться в его рамки. Например, человек, который считает себя «застенчивым», может избегать возможностей высказаться, даже если он уверен в своих способностях. Человек, который называет себя «веселым», может подавлять свою более серьезную или уязвимую сторону, опасаясь, что это будет противоречить его воспринимаемой идентичности.

Эти самонавязанные ограничения могут препятствовать росту и исследованию. Когда мы ограничиваем себя ярлыком, мы отрицаем изменчивость и сложность нашей природы. Мы застреваем в моделях поведения, которые кажутся безопасными и предсказуемыми, но могут больше не служить нам.

Эмили Марутян

Чтобы освободиться от этих самонавязанных ярлыков, требуются смелость и любопытство. Готовность выйти за пределы зоны комфорта и принять все аспекты своей личности. Речь идет об использовании инструментов осознанности и отстраненности, чтобы освободиться от ментальных тюрем, которые мы навязали себе из-за семьи, общества, культуры, религии, политики или сообщества.

Мы так сильно хотим идентифицировать и упростить окружающий нас мир, что создали сложные проблемы, которые наш собственный разум не может решить. Мы создали и попали в собственную ментальную ловушку « ». Поэтому ключом к решению является работа с самим разумом.

Наша точка зрения влияет на то, что мы замечаем. Если мы ищем недостатки в ком-то, мы их найдем. Если мы сосредоточимся на наших различиях, они будут явно заметны. Мозг удивительно искусно находит доказательства, подтверждающие то, что он ищет. Попросите его найти причины, по которым вы можете не любить себя, и он составит список. Попросите его найти причины, по которым вы можете не любить кого-то другого, и он составит другой список.

Несвязанный

Вопросы, которые мы задаем себе, ярлыки, которые мы используем, аспекты, на которых мы сосредотачиваемся, и мысли, в которые мы верим, — все это влияет на нашу связь или разобщенность, успех или неудачу, любовь или страх. Вот почему осознанность имеет значение. Потому что, хотя потребность мозга в ярлыках помогает нам быстрее понимать, наше сознание обладает способностью замедлять, ставить под сомнение и пересматривать. Оно позволяет нам видеть за поверхностью и ценить тонкости, которые делают каждого человека, каждый опыт и каждый момент уникальными.

Дело в том, что ярлыки существуют не только в языке. Они живут в памяти, в эмоциях, в теле. Мы не просто думаем о них, мы несем их в себе. Со временем они вплетаются в то, как мы говорим, чего ожидаем, чего боимся и как любим. Мы перестаем замечать разницу между тем, кем мы являемся, и тем, кем нам говорят быть. Вот почему осознанность является важным инструментом не только для более четкого восприятия мира, но и для воссоединения с самими собой.

Хорошая новость заключается в том, что, хотя мозг

Эмили Марутян

запрограммирован на эффективность, он также способен к адаптации и изменениям. С помощью практики мы можем научить себя выходить за рамки ярлыков и взаимодействовать с миром более осознанно и инклюзивно. Тот же мозг, который ищет ярлыки, можно направить на поиск более глубокого понимания и связи. Для этого требуется только ваше желание, любопытство и участие.

Ярлыки всегда будут частью нашей жизни, в этом нет сомнений, но мы не должны позволять им определять или диктовать, как мы видим себя или других. Они не должны контролировать наши выборы или наши взгляды. Открывая свой разум и ставя под сомнение ограничения этих ментальных упрощений, мы можем начать видеть себя, мир и друг друга через призму любопытства, понимания и сотрудничества. Именно здесь начинается свобода — не в стирании ярлыков, а в ослаблении их влияния на нас. Когда мы помним, что мы — это нечто большее, чем слова, используемые для нашего описания, мы начинаем настоящую работу по становлению тем, кем мы действительно являемся.

Часть 1:

Элементы идентичности

Идентичность / Стереотип

С момента рождения нам присваивают имя, культуру, религию, гендерную роль, социальный статус и классифицируют по расе или национальности. Эти ярлыки призваны обеспечить ясность и структуру. Они помогают нам ориентироваться в мире, давая нам чувство принадлежности и направления. Кроме того, определение ролей, поведения и возможностей создает контекст для понимания себя и других.

Однако, хотя эти ярлыки изначально полезны, они могут стать ограничивающими, когда их применяют жестко. Они начинают как инструменты, упрощающие жизнь, но со временем могут ограничивать личностный рост и самопознание. Они призваны направлять нас в мире, но часто превращаются в строгие определения, которые нас ограничивают. Они диктуют, кем мы

Несвязанный

должны быть, вместо того, чтобы позволить нам открыть для себя, кем мы действительно являемся или кем мы хотели бы быть.

Например, что происходит, если в нашей идентичности присутствуют две противоречивые характеристики? Что происходит, когда мы больше не вписываемся в жесткие рамки? Что, если у нас есть две, казалось бы, противоположные истины или убеждения? Что, если мы и мусульмане, и геи, и республиканцы, и сторонники права на выбор, и демократы, и сторонники права на оружие? Что, если мы не вполне вписываемся в жесткое определение наших ярлыков?

Что, если наша радость не выглядит так, как должна, или наша боль не соответствует сценарию скорби или травмы? Что, если мы не ведем себя так, как ожидается от «жертв»? Что, если роли, которые нам были присвоены, больше не могут вместить всю сложность, в которую мы выросли? Выбираем ли мы одну истину вместо другой? Скрываем ли мы одну сторону себя, чтобы продолжать принадлежать к нашим сообществам? Сдерживаем ли мы, отрицаем, стыдимся или изгоняем аспекты того, кем мы являемся, чтобы стать более приемлемыми для других?

Жесткие идентичности не допускают противоречий, по крайней мере, без последствий. Они требуют последовательности, а не честности. Однако люди не являются последовательными. Мы многогранны, развиваемся и часто противоречивы по своей природе. Однако проблема не в том, что мы сложны; проблема в том, что нас учили, что сложность сбивает с толку или, что еще хуже, неприемлема. Вместо того, чтобы продемонстрировать другим, что большая часть мира существует в серой зоне, мы следуем сценарию и выбираем сторону. Итак, мы сужаем себя, чтобы соответствовать тому, что знакомо другим. Мы хотим принадлежать. Мы хотим быть понятыми. Поэтому мы реорганизуем свою идентичность, чтобы вписаться.

Поскольку мы не рождаемся с полной идентичностью, мы формируем ее со временем через унаследованные убеждения, традиции, которые мы практикуем, и наш общий опыт. С раннего возраста мы впитываем идеи других — родителей, учителей, сверстников, СМИ и общества — и бессознательно формируем чувство собственного «я» из этих внешних влияний. Мы подсознательно анализируем свое окружение и задаем себе несколько важных вопросов:

Несвязанный

какая часть меня помогает мне чувствовать себя более принятым? Что помогает мне чувствовать себя менее отверженным? Как я могу улучшить свою адаптивность?

Это вызывает вопрос: насколько наша идентичность действительно принадлежит нам? Если бы мы родились в другой стране или были воспитаны другими родителями, мы, вероятно, имели бы другие убеждения и жили бы по другим ценностям. Этот простой факт показывает, что многое из того, с чем мы себя отождествляем, не является фиксированным или неотъемлемым. Это заимствовано, принято и укреплено окружающей нас средой. Мы редко останавливаемся, чтобы задаться вопросами об этих слоях, и поэтому они затвердевают в «истины», которые управляют нашей идентичностью и, следовательно, нашей жизнью.

Наше чувство выживания глубоко связано с этими идентичностями, потому что они укоренились в наших семьях, сообществах и нашем чувстве безопасности и принадлежности к ним. Ставя под сомнение нашу идентичность, мы рискуем утратить чувство принадлежности к нашему окружению. Именно поэтому мы продолжаем цепляться за идентичности и

сообщества, которые ограничивают или сковывают нас. Мы не готовы к изменениям, потому что изменения кажутся нам чем-то вроде смерти.

Но что, если это вовсе не смерть? Что, если это возвращение? Возвращение к чему-то более мягкому, более истинному, к чему-то, что существовало до того, как мир сказал нам, кем быть. Отпустить себя не обязательно означает потерять себя. Это может означать, что мы наконец-то встретимся с собой без шума и ограничений.

Да, это может показаться концом чего-то, но часто заканчивается лишь представление. Притворство. Версия нас самих, которая была полностью сформирована ожиданиями и выживанием. А то, что начинается на ее месте, является реальным. Не отполированным. Не общепринятым. Нелегким для объяснения. Но реальным.

Это приглашение не отказаться от идентичности, а вернуть себе авторство. Выбрать то, что останется. Отпустить то, что больше не подходит. Ставить вопросы не как акт бунта, а как акт почтения к истине, которая пытается пробудиться в нас. Потому что чем больше мы понимаем, как много мы унаследовали, тем больше у

Несвязанный

нас силы создавать что-то новое. И это не конец. Это начало.

Что такое идентичность?

Идентичность — это внутренняя история, которую мы рассказываем себе о том, кто мы есть. Она состоит из наших убеждений, ролей, которые мы играем, черт, которые мы ценим, и моделей поведения, которые мы повторяем. Это ответ на вопрос «Кто я?», будь то тихое шептание или громкий крик.

Однако идентичность — это не что-то однозначное. Это многослойная структура, построенная с течением времени из нашего воспитания, культуры, отношений, травм, побед и значения, которое мы им придаем. Некоторые части выбираются. Некоторые наследуются. Некоторые являются реакцией на боль. Некоторые — это мечты, которые мы еще не воплотили в жизнь.

По сути, идентичность является одновременно и линзой, и якорем. Она формирует наше видение мира и дает нам ощущение непрерывности, когда мы движемся по нему. Однако, когда мы слишком сильно цепляемся за нее, она может превратиться в ограничение. Когда мы путаем то, кем мы являемся, с тем, кем нам

Эмили Марутян

приходилось быть, мы ограничиваем возможности того, кем мы могли бы стать.

Возможно, вы были миротворцем в своей семье, передовиком, тихим, сильным. Не потому, что вы действительно были такими, а потому, что это было необходимо для любви, безопасности, мира или одобрения.

Со временем эти роли превратились в идентичность. Вы начали верить, что быть «ответственным» или «тем, кто никогда не нуждается в помощи» — это просто то, кем вы являетесь. Но это были всего лишь реакции. Адаптации. Они помогали вам выживать в условиях, которые не оставляли места для всего вашего «я».

Проблема не в том, что вы играли роль, а в том, что никто не сказал вам, что вы можете из нее вырасти. Что вы можете выбрать другой образ жизни, когда опасность минет. И именно с этого выбора начинается ваша настоящая личность. Потому что вы не выбор, вы выбирающий. Вы принимаете решения. Вы тот, кто выбирает. Истинная свобода заключается в этом понимании.

Настоящая идентичность не заключается в том, что

Несвязанный

нам говорили; она заключается в том, что остается, когда мы начинаем говорить правду. Это не ярлык. Это не представление. Это не роль. Это сущность, лежащая в основе всего. И как только мы осознаем это, все остальное становится выбором, а не тюрьмой. Мы пробуждаемся к нашей способности выбирать, кем мы являемся и как двигаться дальше.

Ярлыки расширяют или сужают:

Ярлыки могут усилить нашу идентичность и жизнь, давая ощущение принадлежности и связи. Ярлыки дают нам сообщество и поддержку, когда мы находим других, кто их разделяет. Они могут обогатить нашу жизнь, способствуя единству и взаимопониманию. Есть ценность в том, чтобы испытывать гордость за ярлык, который резонирует с вами, так как он может добавить глубины вашему самосознанию.

Ярлыки также могут нести в себе автоматические, ограничивающие определения. Когда вы слышите такие слова, как «жена», «индуист» или «итальянец», ваш ум сразу же формирует образ того, кем *должен* быть этот человек, во что он *должен* верить и как он *должен* себя вести. Если человек не соответствует этим

Эмили Марутян

ожиданиям, это может вызвать дискомфорт, шок или даже конфликт. Мы неосознанно ограничиваем людей рамками наших предположений, ожидая, что они будут соответствовать нашему представлению об их ярлыке, независимо от того, положительны эти ожидания или отрицательны.

Эта динамика не только ограничивает других, но и создает напряжение в наших отношениях. Навязывая ожидания в отношении ролей, мы обременяем других задачей соответствовать нашим представлениям о том, кем они должны быть. Тем самым мы ограничиваем их свободу, а также нашу собственную способность по-настоящему видеть и понимать их. То же самое верно и для нас самих.

Философ и писатель Сёрен Кьеркегор уловил этот парадокс, когда сказал: «Как только вы навешиваете на меня ярлык, вы отрицаете меня». Когда другие проецируют на нас заранее определенные ярлыки, они умаляют нашу индивидуальность. Нас больше не воспринимают такими, какие мы есть, а как образ, созданный их ожиданиями. Это ограничивающая сторона ярлыков. Об этом необходимо помнить, выбирая ярлыки. Это тонкий баланс между

Несвязанный

расширением и ограничением нашего самосознания.

Ваши убеждения относительно ярлыков могут либо освобождать, либо ограничивать. Они обладают способностью освобождать вас или удерживать в рамках. То же самое верно и в отношении того, как ваши убеждения влияют на других. Однако вы можете отказаться от стереотипов и ограничивающих определений, связанных с ярлыками. Вы можете позволить себе испытать весь спектр жизни. Таким образом, мир становится больше, обширнее и наполняется возможностями. Это путь к истинной свободе: устранение барьеров, навязанных ярлыками, и принятие бесконечной сложности того, кем мы являемся.

Ловушка упрощения:

Хотя идентичность является глубоко личным понятием, стереотипы — это способ общества упростить ее. Это готовые определения, основанные на внешних признаках, таких как гендерные роли, раса или профессия. Стереотипы удобны для мозга, который ищет короткие пути для понимания мира. Но эти короткие пути ограничивают. Они сводят сложных

Эмили Марутян

людей к упрощенным категориям, лишая их глубины и человечности.

Стереотипы не только влияют на то, как мы воспринимаем других, но и формируют наше самовосприятие. Мальчик, которому говорят, что он должен быть хорош в спорте, может всю жизнь носить ярлык слабости просто потому, что он не такой. Женщина, которой постоянно говорят, что она «тихая», может избегать высказываться, полагая, что ее голос не имеет значения. Эти ярлыки становятся самореализующимися пророчествами не потому, что они верны, а потому, что их считают верными.

Со временем стереотипы становятся больше, чем просто предположения; мы начинаем их принимать. Мы усваиваем суждения, ожидания и роли, которые нам присвоили, и они начинают формировать наше поведение, наши представления о том, что возможно, и даже то, как мы оцениваем себя. Не осознавая этого, мы проживаем жизнь, реагируя не на то, кем мы действительно являемся, а на то, кем, по нашему мнению, мы должны быть.

Гордость за ярлык может давать ощущение силы. «Я надежный человек» или «Я достигаю поставленных

Несвязанный

целей». Однако это также может стать для нас ловушкой. Мы можем чувствовать давление, чтобы сохранить эту идентичность, даже когда она больше не служит нам. Мы можем бояться, что выход за ее пределы разочарует других или нарушит наше чувство собственного «я». Самоопределение может быть столь же ограничивающим, как и социальные стереотипы. Когда мы определяем себя по одной характеристике или роли, мы ограничиваем свои возможности, даже если воспринимаем себя как сложных или многогранных личностей.

На самом деле, легко попасть в ловушку, когда мы видим себя сложными, а других — простыми. Если у меня был плохой день и я грубо отреагировала на кого-то, я могу дать себе право на ошибку, потому что у меня был плохой день. Я не буду считать этот короткий эпизод частью своей личности. Однако другой человек может так считать. Он может подумать: «Это поколение плохо воспитано». «Армяне грубые». «Женщины нетактичны». Меня будут стереотипно относить к группе, к которой я, по-видимому, принадлежу. Ответственность за свои действия будет нести не только я как личность. В это суждение будет включена целая

группа людей.

Мы позволяем себе быть многогранными, в то время как других сводим к стереотипам. Этот двойной стандарт мешает нам видеть нашу общую человечность и создает менталитет «мы против них», который подпитывает разделение и недопонимание.

Стереотипы — это не просто социальные инструменты, они формируют идентичность. Они влияют на то, как мы представляем себя миру, насколько мы чувствуем себя в безопасности, когда нас видят, и сколько мы готовы раскрыть о себе. И хотя мы не можем контролировать то, как нас воспринимают другие, мы можем вернуть себе право решать, что мы принимаем во внимание. Когда мы это делаем, мы начинаем совершать тонкий, но радикальный переход от того, чтобы быть определёнными миром, к тому, чтобы определять себя в нём.

Жизнь через роли:

Рассмотрим роли, которые мы играем — родитель, партнер, художник, лидер. Эти роли формируют наше представление о себе, но что происходит, когда они меняются? Когда отношения заканчиваются, дети

Несвязанный

вырастают или искусство перестает вдохновлять? Исчезает ли наша идентичность вместе с ними? Если наше чувство собственного «я» связано с вещами, которые могут измениться, то кем мы становимся, когда этих вещей больше нет? Если другие люди определяют, кто мы есть, на основе ролей, которые мы играем с ними, можем ли мы быть свободными и оставаться самими собой? Вы когда-нибудь бываете по-настоящему «собой»? Существует ли «вы» без других?

Вы можете познать себя через профессию или работу, но что происходит, когда вы теряете работу или вам больше не нравится профессия? Кем вы тогда становитесь? Куда делась ваша идентичность? Перестали ли вы быть собой, если больше не занимаетесь юридической практикой, не пишете книги или не преподаете? Являетесь ли вы суммой всех своих частей? Что происходит, когда эти части меняются? Что происходит, когда меняется наша роль?

Роли тесно переплетены с нашей идентичностью, но они не являются фиксированными; напротив, они динамичны и развиваются. Они не являются сущностью того, кто мы есть. Часто они являются проекцией семейных или общественных ожиданий. Например, от

Эмили Марутян

родителя ожидают, что он будет заботливым, бескорыстным и готовым к жертвам. От босса ожидают решительности, авторитетности и уверенности. Хотя эти черты могут соответствовать естественным склонностям некоторых людей, они также могут казаться ограничивающими для тех, кто не вписывается в эту форму.

Давление, связанное с необходимостью соответствовать ролям, может подавлять аутентичность. Мать, которая преследует свои собственные увлечения, может быть названа нерадивой. Мужчине, который проявляет уязвимость, могут сказать, что он не соответствует представлению о «настоящем» мужчине. Эти суждения не только ограничивают личность, но и укрепляют узкие определения того, какой должна быть роль.

Как только мы верим, что мы и есть эта роль, мы начинаем жить для нее. Мы оцениваем свою ценность по тому, насколько хорошо мы ее выполняем. Мы подавляем те части себя, которые не вписываются в нее. Даже когда роль становится тяжелой, мы все равно продолжаем ее выполнять, потому что связали ее со своими ценностями, идентичностью и отношениями.

Несвязанный

Мы опасаемся, что, выйдя из нее, мы станем неузнаваемыми, нелюбимыми или даже покинутыми. Поэтому мы остаемся в той версии себя, которая кажется приемлемой, даже когда она больше не кажется правдивой.

Однако роли не являются статичными; они развиваются по мере изменения нашей жизни. Учитель может покинуть класс, чтобы снова стать учеником. Спортсмен может перейти к тренерской деятельности. Лицо, ухаживающее за другими, может само нуждаться в уходе. Эти изменения могут вызывать чувство нестабильности, как будто часть нашей идентичности утрачена. Но они также дают нам возможность переосмыслить, кто мы есть в рамках нашей собственной идентичности.

Нам не обязательно нужно отказываться от роли; возможно, ее просто нужно переосмыслить. Иногда ее просто нужно расширить, чтобы она больше соответствовала тому, кем мы являемся. Мужчине не нужно отказываться от своей мужественности, чтобы стать целостным; он может переосмыслить ее, включив в нее эмоциональную осознанность, доброту и уязвимость. Лидеру не нужно переставать руководить;

Эмили Марутян

она может руководить с помощью эмпатии вместо контроля и сотрудничества вместо авторитета. Когда мы расширяем роль, а не уходим от нее, мы позволяем себе расти внутри нее. Мы даем пространство для полноценного проявления нашей человечности.

Возможно, тогда мы являемся наблюдателями этих изменений, осознанием, которое остается постоянным, в то время как обстоятельства, роли, и идентичности меняются вокруг нас. Эта точка зрения приглашает нас рассматривать идентичность не как нечто фиксированное или утраченное, а как нечто изменчивое. Нечто, что постоянно адаптируется к новому, сохраняя при этом неизменную суть самосознания.

Идентичность в движении:

Когда мы позволяем внешним факторам контролировать нас, мы отказываемся от своей силы. Расставание, потеря работы или переходный период в жизни могут восприниматься как кризис идентичности, но они также могут стать возможностью задать себе несколько глубоких вопросов: Кто я без этих вещей? Кем я хочу стать? Я просто реагирую на жизнь?

Несвязанный

Возможно, ответ заключается в том, что мы не являемся фиксированными личностями, а постоянно меняющимися, развивающимися существами. Возможно, наша личность всегда находится в движении. Когда мы отпускаем потребность вписываться в рамки или вписывать в них других, мы испытываем более глубокое чувство свободы. Эта свобода ощущается как глоток свежего воздуха после пребывания в замкнутом пространстве; она расширяет наши горизонты и позволяет нам более ясно видеть себя и других.

На практике это означает подвергать сомнению роли и ярлыки, которые мы приняли, и спрашивать себя, служат ли они тому, кем мы хотим быть. Это означает дать себе разрешение исследовать новые интересы, принимать на себя разные роли и переосмысливать свои ценности. Это также означает проявить эту благодать по отношению к другим, воздерживаясь от суждений и сохраняя любопытство к их сложностям.

Отпуская, мы открываем дверь к бесконечным возможностям для связи, роста и понимания. Мы начинаем видеть себя и других не как ярлыки, а как живые, дышащие проявления возможностей. Мы можем

Эмили Марутян

принять весь спектр того, кем мы являемся, и распространить то же понимание на окружающих нас людей.

Итак, кто вы? Вы — это роли, которые вы играете, убеждения, которые вы придерживаетесь, и ярлыки, которые вы приняли? Или вы — это изменчивая и развивающаяся сущность, которая остается неизменной, несмотря на смену этих ролей и ярлыков? Вы — это нечто более глубокое, чем то, что воспринимают другие? Эти вопросы побуждают нас заглянуть за поверхность и вновь соединиться с сущностью того, кем мы являемся.

Связывая нашу идентичность с чем-то большим, чем внешние определения, мы можем принять свободу расти, адаптироваться и постоянно заново открывать себя, независимо от того, как это может выглядеть или что об этом могут думать другие. Это напоминает нам, что жизнь — это не определение, а просто *бытие*. Это *жизнь*, энергия, поток и движение.

Идентичность как творение:

Что, если идентичность — это не только то, что мы создаем, но и то, что создает нас? Идентичность — это

Несвязанный

не просто костюм, который мы надеваем; она активна. Она не скрыта под жизнью; она вплетена в нее. Каждый раз, когда мы говорим миру, кто мы есть, каждый раз, когда мы действуем в соответствии с убеждением о себе, мы не просто раскрываем идентичность, мы строим ее. Мы формируем мир вокруг нас через наше понимание себя. Мы движемся по миру, основываясь на том, как мы видим себя.

Я — это не просто окаменелость, которую мы извлекаем из прошлого. Это план, который мы записываем в будущее. Человек, которым мы себя считаем, становится архитектором нашей реальности. Если мы считаем себя недостойными, мы построим жизнь, которая это подтвердит. Если мы считаем себя сильными, мы построим жизнь, которая это отразит. Идентичность — это не просто зеркало, это еще и проектор. Она не ждет, пока реальность ее подтвердит. Она создает реальность, соответствующую ей. То, кем мы себя считаем, становится пределом или отправной точкой для того, что мы позволяем себе иметь, быть или делать.

То, кем мы себя считаем — наше «я есть» — не только формирует наше поведение, но и формирует

Эмили Марутян

мир, в котором мы живем. Это убеждение действует как фильтр, как линза. Оно окрашивает то, что мы видим, как мы интерпретируем других и как мы интерпретируем себя. Если ваша линза говорит: «Я недостаточно хорош», то все становится доказательством этого убеждения. Compliments вызывают подозрение. Возможности кажутся недостижимыми. Отказ кажется неизбежным. Люди вокруг нас начинают выполнять свои роли в нашей истории. Но когда линза сменяется на «Я целостен» или «Мне позволено ошибаться», то та же самая жизнь начинает выглядеть по-другому. В этом заключается творческая сила идентичности. Мы не просто реагируем на жизнь, мы ее формируем. Мы «активируем» ее через нашу идентичность и поведение.

Большинство изменений происходит, когда мы корректируем свое поведение, но трансформация происходит, когда мы отпускаем идентичность, которая изначально создала это поведение. Вы можете работать над тем, чтобы избавиться от привычки, что обычно не приносит успеха, или вы можете отпустить ту часть себя, которая нуждается в этой привычке, чтобы чувствовать себя целостной, признанной, любимой или

Несвязанный

в безопасности.

Мы можем годами пытаться устранить симптомы, не обращая внимания на первопричину. Мы можем прочитать все книги, пройти все курсы и все равно чувствовать себя застрявшими, потому что ничего не изменится, пока не изменится идентичность. Но когда мы отпускаем старое «я», которое нуждалось в защите, признании или контроле, мы открываем дверь к новому образу жизни. Не к лучшей версии той же истории, а к совершенно другой истории.

Применение на практике:

Станьте автором своей идентичности

Обратите внимание на рассказчика: в течение одного дня обращайтесь внимание на внутренний голос, который использует формулировку «Я...». Каждый раз, когда вы его замечаете, будь то «Я устал», «Я слишком много», «Я не умею это делать», — сделайте паузу. Спросите себя: это правда или привычка? Это личность, которую я хочу сохранить? Вы пока не пытаетесь изменить свои мысли. Просто наблюдайте. Осознание — это первый шаг к освобождению. Это первый шаг.

Эмили Марутян

Бросьте вызов ярлыку: выберите один личный ярлык и запишите в дневнике, как он повлиял на ваше поведение. Спросите себя: что бы я делал по-другому, если бы не отождествлял себя с этим ярлыком? Кем я являюсь с этим ярлыком? Как от меня ожидают, что я буду действовать или вести себя с ним? Хочу ли я его сохранить? Что бы значило расширить его или полностью удалить?

Наблюдайте без предположений: в течение одного дня сознательно избегайте делать предположения о личности или убеждениях человека на основе его внешности, профессии или политических/религиозных убеждений. Вместо этого задавайте вопросы или проявляйте любопытство к тому, кто он на самом деле. Поразмыслите над тем, как это меняет ваши взаимоотношения. Иногда проще освободить других от их идентичности, прежде чем мы сможем освободить себя. Привычка освобождать других от стереотипов повлияет и на то, как вы начинаете видеть себя. Неважно, с чего вы начнете практику; важно то, что вы практикуете.

Несвязанный

Вопросы для саморефлексии:

Кто я без шума ярлыков?

Какую идентичность я подсознательно унаследовал от культуры, семьи, религии или выживания, которая, возможно, больше не кажется мне истинной? (Обратите внимание на то, что кажется навязанным, а не свободно выбранным).

Какие утверждения «Я есть» незаметно формируют то, как я вижу себя сегодня? (Примеры: «Я не заслуживаю любви», «Я ответственный человек», «Я слишком многого хочу» и т. д. Откуда они взялись? По-прежнему ли они вам помогают? Как они вас ограничивают?)

Когда я представляю себе, что отпускаю одну из этих идентичностей, какие эмоции возникают — страх, облегчение, сопротивление, горе? (Позвольте себе почувствовать цену удержания и риск отпускания.)

К какой идентичности я готов прирасти сейчас? Какое новое «я» будет соответствовать жизни, которую я хочу

Эмили Марутян

создать? (Необязательно, чтобы это было что-то грандиозное. Просто это должно быть правдой.)

Как меняется мое восприятие других, когда я чувствую себя в безопасности и уверен в себе? (Становлюсь ли я менее критичным? Менее конкурентоспособным? Более общительным? Становлюсь ли я более веселым, открытым и добрым?)

Бывало ли, что я принимал стереотип за личность другого человека или за свою собственную? Что произошло, когда я заглянул глубже? (Рассмотрите один случай, когда ваше восприятие изменилось.)

Если я отпущу то, кем меня учили быть, кем я могу стать? (Позвольте себе поразмыслить над этим.)

Предпочтения / Суждения

Люди естественным образом замечают различия друг в друге и в окружающей среде. Мы наблюдаем различия между людьми, местами и вещами как часть нашего понимания мира. Будь то цвет кожи человека, язык, на котором он говорит, или традиции, которым он следует, распознавание различий является частью нашей врожденной природы. Эта способность помогает нам ориентироваться в незнакомых местах и развивать более глубокое понимание.

Наряду с этими различиями мы также развиваем предпочтения — склонность к опыту, людям и идеям, которые кажутся нам знакомыми, безопасными или приятными. Эти предпочтения формируются нашим воспитанием, культурой, ценностями и

воспоминаниями. Со временем мы начинаем отдавать предпочтение определенным проявлениям жизни, часто не задаваясь вопросом, откуда взялись эти склонности .

К тому времени, когда мы сформировали свою идентичность, наши предпочтения часто отражают нечто большее, чем просто вкус. Они отражают то, как мы были сформированы. За что нас хвалили, за что нас наказывали, кем мы должны были стать, чтобы принадлежать к нашим сообществам. Предпочтения кажутся невинными, но часто несут на себе груз идентичности.

Когда предпочтения связаны с суждением, они теряют свою полезность. Рассмотрим разницу между фразами «Я предпочитаю карие глаза» и «Карие глаза лучше голубых». Первая фраза выражает личный вкус, вторая подразумевает иерархию ценностей. Она предполагает, что одна характеристика по своей природе превосходит другую, создавая ненужные конфликты и сравнения.

В тот момент, когда мы начинаем придавать значение различиям, которые мы наблюдаем в других, навешивая на них ярлыки «лучше» или «хуже»,

Несвязанный

«правильно» или «неправильно», мы вступаем в сферу суждений. То, что начиналось как нейтральное наблюдение, превращается в тонкую иерархию. Мы не просто заметили, что нам больше нравится, мы составили рейтинг. И тем самым мы начали отделять, ограничивать и закрывать себя от того, чего не понимаем.

Проблема не в предпочтениях; у всех нас есть предпочтения. Они формируются через наш опыт взаимодействия с внешним миром и друг с другом. От еды, которую мы любим, до одежды, которую мы находим наиболее привлекательной, наши предпочтения определяют то, как мы проявляем себя в мире. Они являются личным выражением вкуса, сформированным сочетанием биологии, воспитания и опыта. У всех нас есть множество предпочтений, распределенных по различным предметам.

Вы можете предпочитать пиццу гамбургерам, черный автомобиль белому, брюки юбкам, холодную погоду жаркой, приветливого официанта грубому. Каждый опыт меняет и формирует наши предпочтения. Больше этого. Меньше того. Но что происходит, когда эти предпочтения превращаются в суждения? Когда

наши личные симпатии и антипатии перестают быть просто нашими выборами и становятся стандартами, по которым мы оцениваем других?

Предпочтения говорят: «Это то, что кажется правильным для меня». Суждения говорят: «Это то, что должно быть правильным для всех». Одни оставляют место для различий, другие стремятся к согласию, часто подсознательно. Этот переход от личного вкуса к навязанным ценностям может иметь реальные последствия, особенно когда он усиливает предположения о людях, культурах или образе жизни.

Именно здесь начинают формироваться наши внутренние предубеждения. Когда мы постоянно считаем свои предпочтения превосходными, мы начинаем верить, что наш путь — это правильный путь. Это убеждение затем становится линзой, через которую мы оцениваем других не просто как разных, но как неправильных, худших или даже угрожающих.

То, что начинается как тихое суждение, может быстро укорениться в коллективном мышлении, усиливаясь культурой, СМИ и историей. И, не осознавая этого, мы начинаем путать знакомое с правдой, а различие с опасностью.

Создание ценностных суждений:

Способность замечать различия глубоко укоренилась в нашей биологии. Наши предки полагались на свою способность распознавать различия в окружающей среде как на механизм выживания. Выявление отличительных закономерностей, таких как изменения погоды или поведения животных, помогало им адаптироваться и подготовиться к вызовам. Точно так же замечать различия между людьми, например, между другом и противником или союзником и незнакомцем, было крайне важно для обеспечения безопасности и построения сообществ.

Эта тенденция к классификации и дифференциации является функцией потребности мозга быстро обрабатывать огромные объемы информации. Разделяя мир на отчетливые категории, мозг экономит энергию и позволяет нам быстро принимать решения.

В древности этот навык позволял быстро оценивать опасность и возможности. Такие отличия, как незнакомая одежда или акцент, могли сигнализировать о присутствии другого племени, помогая древним

людям определять, следует ли приближаться к ситуации или избегать ее.

Хотя этот процесс был жизненно важным для выживания, он также заложил основу для предвзятости и предположений, которые впоследствии повлияли на наше понимание. То, что начиналось как нейтральный и необходимый навык распознавания различий, превратилось в способ судить и ранжировать различия. Мы не просто видели разницу, мы начали ее измерять. И именно здесь начался разлом: не в самом акте наблюдения, а в значениях и ценностях, которые мы придавали тому, что наблюдали.

Ценностное суждение возникает, когда мы присваиваем чему-либо ценность или значение на основе наших убеждений, предпочтений или культурных норм. В отличие от нейтральных наблюдений, ценностные суждения отражают субъективные интерпретации, которые могут создавать иерархии и разделения. Например, утверждение «Эта картина лучше той» не является фактическим утверждением; это ценностное суждение, основанное на личном вкусе или общественных стандартах того, что делает искусство ценным. Точно так же утверждения

Несвязанный

типа «Эта культура более развита» или «Эта профессия более важна» являются ценностными суждениями, которые часто отражают предвзятость, а не объективную правду. Лучше в каком отношении? Чьи стандарты мы используем в качестве меры успеха?

Оценки влияют на то, как мы воспринимаем мир и взаимодействуем с другими. Они создают ненужные иерархии, возвышая одно, а другое незаметно принижая. Кто-то может утверждать, что врач «важнее», чем мусорщик. Но я бы предложил им представить мир без вывоза мусора. Вы можете прожить всю жизнь, никогда не обращаясь к врачу, но попробуйте прожить в городе один месяц без вывоза мусора. Внезапно определение «важности» начинает меняться. Это не означает, что врачи не нужны. Это означает, что нам не нужно ранжировать вклады, чтобы признать их ценность.

Разные роли удовлетворяют разные потребности, и каждая из них занимает свое место в обществе. Кто-то может считать одну профессию выше другой не потому, что она по сути лучше, а потому, что она соответствует его личным ценностям. Возможно, он происходит из семьи врачей или ему привили, что медицина —

Эмили Марутян

единственная настоящая профессия.

Эти личные суждения часто остаются невыясненными. И все же они определяют наше отношение к отношениям, выбору карьеры и возможностям в жизни.

Страх перед различиями:

Различие — это факт, который не требует дополнительного значения. Тот факт, что у людей разный цвет кожи, ничем не отличается от признания того, что цветы распускаются в различных оттенках. Различие существует, но оно не обязательно подразумевает разделение или неравенство. Здесь нет значения или ценности, только факт. Роза лучше лилии? В каком смысле? По чьим стандартам красоты?

Различия становятся семенами разделения, когда мы придаем им значение, решая, что один цвет кожи, язык или система убеждений превосходит другой. Мы создаем разделение, которое подпитывает менталитет «мы против них», способствуя предрассудкам, страху и конфликтам. Таким образом, наша задача состоит в том, чтобы отделить факты от значений, которые мы им придаем. Потому что как только значение добавляется,

Несвязанный

восприятие перестает быть нейтральным; оно становится отфильтрованным. Мы видим не только то, что есть, но и то, что нас научили видеть.

Мы редко видим людей такими, какие они есть. Мы видим их такими, какими они кажутся через призму нашей идентичности. Восприятие — это не чистое окно. Это отражение себя, проецируемое на мир. Если вы не такие, как я, вы — «другие». Возможно, опасные. Угроза моей идентичности. Вы лучше меня? Хуже меня? Вредны для меня?

Различия создают пространство для разнообразия, не превращая его в иерархию. Однако, когда наша идентичность чувствует себя под угрозой, когда мы не уверены в своей ценности или принадлежности, эти же различия становятся суждениями. Разум стремится к классификации, ранжированию и разделению в попытке восстановить контроль.

Вопреки распространенному мнению, дискриминация — это не только невежество. Иногда это страх. Страх, что существование другого человека лишает смысла наше собственное. Что их правда стирает нашу. Что их образ жизни ставит под сомнение наше право на существование. Но этот страх существует

Эмили Марутян

только тогда, когда идентичность хрупка, когда она зависит от сравнения, чтобы выжить.

Религиозная идентичность или гендерная идентичность другого человека не угрожают нашей, если наша собственная идентичность не является неустойчивой. Само по себе существование чего-то, отличного от нас, не наносит вреда нашему собственному существованию. Наш ум создает угрозу в попытке сохранить и защитить нашу идентичность. Это не значит, что реальных угроз не существует, просто эти реальные угрозы часто создаются в ответ на «воспринимаемую» угрозу, которой на самом деле не существует.

Однако когда идентичность укоренилась, она не боится различий. Она не ведет войну с различиями. Она не принимает законы против различий. Она приветствует их как альтернативный опыт (). Таким образом, чтобы преодолеть дискриминацию, нам нужны не только новые убеждения о других, но и исцеленные отношения с самими собой. Потому что когда мы перестаем защищать то, кем мы являемся, мы больше не чувствуем потребности нападать на то, кем являются другие.

Обращаясь внутрь себя:

Этот процесс придания значения различиям не ограничивается тем, как мы воспринимаем других; он часто обращается и внутрь, формируя наше восприятие самих себя. Мы сравниваем наши отличительные черты, навыки или характеристики с другими. И, делая это, мы иногда приходим к выводу, что мы недостаточно хороши. Эта внутренняя дискриминация создает иерархию в нашем сознании, где мы ставим себя ниже других на основе воспринимаемых недостатков.

Например, вы можете смотреть на достижения другого человека и думать: «Почему я не могу быть таким же успешным?» или наблюдать за чьей-то внешностью и думать: «Я никогда не буду таким же привлекательным, как они». Эти сравнения проистекают из замечания различий, но они становятся вредными, когда мы придаем негативные оценки нашим собственным различиям. Вместо того чтобы радоваться тому, что делает нас уникальными, мы используем эти различия как меру неадекватности или неудачи.

Такое мышление может снизить самооценку и

Эмили Марутян

помешать личностному росту. Концентрируясь на том, чего нам не хватает по сравнению с другими, мы упускаем из виду свои сильные стороны и вклад. Именно те различия, которые нас определяют, становятся источниками неуверенности в себе, а не поводом для самооценки.

Такое внутреннее суждение часто заставляет нас искать кого-то, кого мы можем поставить ниже себя. Если сравнение с теми, кого мы считаем «выше» нас, заставляет нас чувствовать себя незначительными, мы можем бессознательно искать тех, кого мы считаем «ниже» нас, чтобы восстановить чувство собственной значимости.

Это механизм защиты: тонкий, часто невысказанный, но глубоко укоренившийся. Мы строим невидимые иерархии в наших умах, потому что пытаемся уравновесить масштаб нашей собственной неадекватности. Так цикл суждений поддерживает себя не только внешне, но и внутренне. Мы судим себя, раним свои чувства, а затем судим других, чтобы компенсировать боль, которую испытываем. И тем самым мы укрепляем те самые системы разделения, от которых хотим избавиться.

Несвязанный

Чтобы противостоять этому, мы должны практиковать самосострадание и переосмыслить то, как мы воспринимаем наши различия. Вместо того, чтобы рассматривать их как недостатки, мы можем рассматривать их как аспекты нашей индивидуальности. И если они заперты в идентичности, которая не позволяет исцелению и целостности, мы должны исследовать эти аспекты идентичности и изменить их, будь то через освобождение или перезапись.

Важно принимать наши различия без осуждения. Мы можем культивировать более здоровые отношения с самими собой и развивать более высокое чувство собственной ценности в рамках всего человечества. Это, в свою очередь, создаст более здоровые отношения с другими. Мы больше не будем использовать других как оправдание, чтобы чувствовать себя лучше или хуже.

Нет лучшего или худшего, есть только разное. Представьте, что вы слушаете симфонию. Каждый инструмент имеет свой особый звук, но вместе они создают целостную и прекрасную мелодию. Различия между инструментами имеют важное значение для красоты мелодии. Скрипка не превосходит флейту. Обе

Эмили Марутян

необходимы для симфонии. Точно так же, когда мы рассматриваем наши индивидуальные различия без осуждения, мы можем увидеть их вклад в общее благо человечества.

В лучшем случае признание различий может обогатить нашу жизнь. Различия между нами — наши культуры, точки зрения и опыт — дают нам возможность учиться и расти. Они дают более широкое представление о человечестве и способствуют взаимному уважению. Например, признание различных вкусов блюд со всего мира позволяет нам ценить богатство культурного разнообразия. Признание различных творческих традиций, таких как музыка, кино и искусство, расширяет наше понимание творчества и самовыражения. Принятие достижений в области медицины, технологий и инноваций может улучшить наш образ жизни.

Когда мы ценим различия, мы создаем среду, в которой разнообразие ценится и уважается. Такой подход позволяет нам выйти за рамки терпимости и перейти в пространство искреннего интереса и связи. Различия больше не воспринимаются как угроза, а как возможность расширить наше понимание мира и друг

друга.

Предпочтения без осуждения:

Многие из разделений, которые мы наблюдаем в мире, созданы людьми. Национальность, границы, религия, политика, деньги и экономика — все это конструкции, созданные людьми для организации общества. Эти конструкции не являются проблематичными сами по себе, но значения и ценности, которые мы им придаем, часто таковыми являются.

Вы можете возразить, что некоторые различия не являются искусственными. Да, у меня карие глаза, а у вас голубые. Это реальное, естественное различие. Но является ли это оправданием для конфликта ? Является ли одно из них по своей сути лучше другого? По мнению кого? Эти различия, хотя и реальны, приобретают значение только тогда, когда мы навязываем им это значение. Карие глаза не «лучше» и не «хуже» голубых, они просто разные. Когда мы превращаем эти различия в суждения, мы создаем разделение там, где в нем нет необходимости.

Кроме того, не все предпочтения проистекают из

желания. Некоторые проистекают из защиты. Иногда мы выбираем не из желания, а из того, что дает нам чувство безопасности. Мы соглашаемся с идеями, людьми, эстетикой или поведением, которые укрепляют наше представление о том, кем мы себя считаем. Не потому, что они обращаются к нашей душе, а потому, что они защищают наш имидж. Наше эго цепляется за то, что сохраняет идентичность, и сопротивляется тому, что ей угрожает. Именно тогда предпочтения становятся суждениями; когда чье-то отличие становится доказательством того, что мы неправы. Или, что еще хуже, доказательством того, что мы, возможно, не существуем так, как мы считаем.

Чем больше мы сомневаемся в своей ценности, тем более жесткими становимся в отношении того, что нам нравится, что мы позволяем и что принимаем. Наши предпочтения смещаются от стремления к радости к стремлению к контролю. «Это единственно правильный путь». «Это единственный хороший человек». «Это единственно верное убеждение».

Мы используем предпочтения как оружие. Не для того, чтобы выразить правду, а для того, чтобы защитить хрупкое чувство собственного достоинства.

Несвязанный

Однако, когда мы чувствуем себя уверенно в том, кто мы есть, наши предпочтения становятся более нюансированными. Они перестают нуждаться в доминировании. Нам больше не нужно, чтобы другие соглашались с нами, чтобы чувствовать себя правыми. Мы можем просто сказать: «Это то, что я предпочитаю», и оставить все как есть.

Исцеленное предпочтение — это тихая вещь. Оно не кричит. Оно не стыдит. Оно открыто, как дверь, а не как стена. Когда мы признаем, что предпочтения субъективны, мы открываем дверь к пониманию и принятию. Мы можем позволить другим иметь свои предпочтения, не чувствуя необходимости защищать свои. Такой образ мышления способствует взаимному уважению и поощряет любопытство к разнообразным точкам зрения и вкусам, которые существуют в мире.

Мы не классифицируем людей по цвету волос или глаз. Почему же мы разделяем их по цвету кожи? Люди не разделяют членов семьи с каштановыми волосами и членов семьи со светлыми волосами. Разве они сидят за разными столами во время семейных праздников? Действительно ли мы «видим» в них разницу? Так почему же цвет кожи является приемлемой причиной

для разделения?

Это поднимает еще один важный вопрос: насколько допустимо различие, прежде чем человек становится «другим»? Каков порог «инородности»? Насколько мы можем предпочитать различия, не будучи заклеяменными как принципиально отличные? Могут ли наши предпочтения быть разными, не делая нас разными? Могут ли наши цвет глаз, цвет кожи или убеждения различаться, не создавая разрыва? Где проходит грань? Кто ее проводит? Почему мы все решили слепо ей следовать?

Правда в том, что наши различия не должны определять нашу ценность. Они являются частью нас, но не определяют нашу ценность. Для каждого аспекта вашей личности в мире есть кто-то, кто является его противоположностью. Если вы белый, кто-то другой черный. Если вы женщина, кто-то другой мужчина. Если вы склоняетесь к коммунизму, кто-то другой склоняется к капитализму. Если вы гетеросексуал, кто-то другой гомосексуал.

В другой части мира каждая из этих черт может рассматриваться совершенно по-другому. То, что приемлемо здесь, может быть неприемлемо там. То, что

Несвязанный

хвалят там, могут осуждать здесь. Все относительно в зависимости от того, где вы находитесь и с кем вы находитесь.

Поэтому очень важно осознавать, когда мы начинаем судить. Когда мы замечаем, что чувствуем себя разъединяющими и критичными, мы можем остановиться и поразмыслить над своими мыслями. Почему мы чувствуем необходимость называть одно лучше другого? Что это суждение говорит о наших собственных неуверенностях или предубеждениях? Ставя под сомнение свои предположения, мы можем начать разрушать иерархии, которые создали в своих умах.

Этот процесс требует смирения и самосознания. Он требует от нас признать, как мы были обусловлены видеть мир, и бросить вызов этим взглядам. Он приглашает нас заменить суждения любопытством, задавать вопросы, а не делать заявления, и рассматривать различия как возможности для роста, а не как угрозы.

Когда мы принимаем предпочтения без осуждения, мы создаем пространство, в котором все мы можем процветать. Мы позволяем себе и другим существовать

Эмили Марутян

как уникальным личностям, не обремененным необходимостью подстраиваться или соревноваться. В этом пространстве различия становятся источниками красоты и вдохновения, а не причинами для ненависти или разделения.

Внимательность — ключ к успеху:

Чтобы найти баланс между различием и дискриминацией, необходимы самосознание и намерение. Это предполагает подвергать сомнению наши предположения и оспаривать усвоенные нами предубеждения. Когда мы замечаем разницу, мы можем остановиться и спросить себя: просто ли я наблюдаю это различие, или я придаю ему значение? Что это различие означает для меня и почему? Присваиваю ли я одной вещи статус лучшей или худшей по сравнению с другой? Придаю ли я чему-то ценность на основе своих личных предпочтений?

Когда вы замечаете, что выносите ценностное суждение, остановитесь и переформулируйте его как нейтральное наблюдение. Например, замените «Этот стиль музыки плохой» на «Этот стиль музыки мне не нравится. Я предпочитаю...».

Несвязанный

Практика осознанности таким образом позволяет нам отделять личные предпочтения от навязанных иерархий. Она также открывает дверь к большему пониманию и сочувствию. Вам может не нравиться этот стиль музыки, но это нормально, если он нравится другим. Признавая, что наши суждения субъективны, мы создаем пространство для сосуществования точек зрения и опыта других людей наряду с нашими собственными.

Практикуя осознанность, мы можем научить себя видеть различия как возможности, а не как угрозы. Мы можем ценить индивидуальность, не переходя грань суждений или предрассудков. Эта практика не только обогащает наши взаимодействия, но и укрепляет нашу способность строить инклюзивные сообщества.

Когда мы учимся ценить различия без дискриминации, мы переносим акцент с разделения на соединение (). Мы начинаем видеть человечность в каждом человеке, признавая, что, хотя мы и можем отличаться в некоторых аспектах, у нас есть общая сущность. Такая точка зрения способствует развитию сочувствия, уважения и сотрудничества.

Различия не являются проблемой; они никогда ею

Эмили Марутян

не были. Проблема заключается в том значении, которое мы им придаем. Отделяя факты от суждений, мы можем превратить различия в возможности для роста и принятия. Поступая таким образом, мы чтим сложность мира и красоту его разнообразия, не упуская из виду общую человечность, которая объединяет нас всех.

Применение на практике:

ясность без разделения

Найдите различия: обратите внимание на область в вашей жизни, в которой вы склонны сравнивать себя с другими (например, внешний вид, образ жизни или достижения). Отметьте различия, не придавая им оценочного значения. Потренируйтесь говорить: «Это другое, не лучше и не хуже». Это нормально, если у этого человека есть то, чего у меня нет. Это нормально, если этот человек выглядит иначе, чем я привык. Нет ничего плохого в том, что этот человек живет иначе, чем я. Это не делает его правильным или неправильным, просто другим. Мы оба можем существовать.

Несвязанный

Практикуйте сознательное различие: в течение одного дня наблюдайте за внутренними ярлыками, которые вы прикрепляете к людям, идеям или поведению, особенно тем, которые заставляют вас чувствовать себя «лучше» или «хуже». Вместо того чтобы реагировать, спросите себя: это предпочтение? Страх? Защита? Ценность? Цель не в том, чтобы судить о суждении. Цель состоит в том, чтобы пролить на него свет и понять, служит ли оно вашей целостности. Хотите ли вы продолжать думать эти мысли? Как они вам помогают? Действительно ли они вам помогают? Действительно ли они делают вашу жизнь лучше или просто позволяют вашему эго чувствовать себя лучше?

Отличайте предпочтения от суждений: перечислите три своих предпочтения, а затем спросите себя: осуждаю ли я других, которые предпочитают что-то другое? Почему да или почему нет? Обращайте внимание на суждения и переформулируйте их как нейтральные различия. Можете ли вы смириться с дискомфортом, вызванным предпочтениями других людей? Можете ли вы позволить им быть такими, как есть, не пытаясь их изменить?

Эмили Марутян

Предпочтения без сравнения: когда вы сталкиваетесь с предпочтениями других людей, которые отличаются от ваших, попробуйте спросить себя: чему я могу научиться из их предпочтений? Как это расширяет или дополняет мое видение мира?

Отслеживайте предпочтения: выберите одно из своих сильных предпочтений — в отношении образа жизни, поведения, ценностей или внешнего вида — и осторожно проследите его происхождение. Спросите себя: откуда это взялось? Это все еще мое? Это желание или страх и защита? Цель не в том, чтобы изменить это, а только в том, чтобы понять. Осознание превращает жесткость в выбор.

Вопросы для саморефлексии:

Что делает меня мной?

Каким образом я путал свои предпочтения с суждениями других? (Изучите, где личный выбор превратился в молчаливое сравнение.)

Несвязанный

Принимал ли я когда-нибудь чужую непохожесть за угрозу своей идентичности? (Что могло бы произойти, если бы я подошел к этому с любопытством?)

В каких ситуациях я все еще определяю себя по тому, кем я не являюсь, а не по тому, кем я действительно являюсь? (Могу ли я перейти от разделения к ясности?)

Какие новые различия я готов сделать в отношении того, кто я есть и кто я не являюсь? (Не в противовес другим, а в соответствии с моей собственной правдой.)

Какие из моих предпочтений кажутся мне исходящими из радости, а какие — из страха или самозащиты? (Обратите внимание на то, что вызывает чувство расширения, а что — чувство защиты.)

Случалось ли мне судить кого-то просто за то, что он сделал выбор, отличный от моего? (Какая часть меня чувствовала угрозу от их отличия?)

Где мои предпочтения становятся жесткими правилами в отношении меня, других или мира? (Помогают ли эти

Эмили Марутян

правила мне чувствовать себя более свободным или более ограниченным?)

Какие личные стандарты я ошибочно принимаю за универсальные истины? (Где я путаю комфорт с правильностью?)

Что я пытаюсь доказать или сохранить с помощью своих предпочтений? (Какую идентичность они укрепляют? И является ли эта идентичность по-прежнему моей? Желаю ли я ее сохранить? Почему?)

Могу ли я позволить кому-то жить по-другому, не навешивая на него ярлык «неправильный»? (Что мешает этому? Что делает это возможным? В чем я должен быть прав? Могу ли я отпустить это и позволить им жить своей жизнью?)

Саморефлексия / Проекция

Мы воспринимаем жизнь через призму нашей собственной идентичности. Через призму нашего прошлого, нашей боли и нашего программирования. В зависимости от того, что мы пережили, эта призма может либо прояснять, либо искажать то, что мы видим. Она может приблизить нас к нашей правде или удалить от нее. Именно здесь саморефлексия и проекция расходятся.

Саморефлексия — это практика обращения внутрь себя с честностью, любопытством и состраданием. Это готовность исследовать свои собственные мысли, поведение и эмоциональные паттерны без осуждения. Так мы растем, так мы исцеляемся, так мы находим правду о том, кто мы есть под шумом.

Проекция, с другой стороны, — это противоположность. Вместо того чтобы смотреть внутрь себя, мы проецируем свой внутренний мир на кого-то другого, а затем начинаем судить или стыдить его за это. Мы используем других людей () как экраны для нашей непризнанной или переработанной боли.

Если мы стыдимся чего-то в себе, мы можем осуждать это в других. Если мы чувствуем себя бессильными, мы можем критиковать тех, кого считаем более сильными. Если мы несем в себе необработанную боль, мы можем называть других «слишком эмоциональными». Это не потому, что мы жестокие, а потому, что мы отказываемся видеть это в себе.

Непроработанная боль должна куда-то уйти, иначе она разрушит нашу психику. Поэтому бессознательным выбором становится стыдить кого-то другого. Проецировать это на кого-то другого, осуждать, высмеивать и, возможно, даже уничтожить этот аспект в других.

Проекция происходит, когда мы отказываемся заниматься самоанализом. Легче увидеть проблему вне нас, чем столкнуться с ней внутри нас. Но эта легкость не только временна, она иллюзорна. То, что начинается

Несвязанный

как защита, может быстро стать привычкой. Привычкой, которая искажает наше восприятие, разрушает наши отношения и держит нас в плену историй нашего прошлого.

Мы все занимались этим, и мы все были по обе стороны. Очень человечно проецировать неразрешенную боль на других. Это способ ума защитить себя от саморазрушения (). Однако, если мы не обращаем внимания, мы не заметим, что это происходит. Мы просто будем продолжать реагировать. Продолжать обвинять. Продолжать защищаться от угроз прошлого. Угроз, которых больше не существует. Угроз, которые, возможно, никогда и не существовали.

Это приглашение присмотреться повнимательнее. Узнать разницу между тем, что вы видите, и тем, что вы проецируете. Задать себе сложные вопросы: реагирую ли я на этот момент или на что-то более старое, более глубокое, возможно, неразрешенное внутри меня? Вижу ли я этого человека ясно или сквозь туман своих собственных ран?

Цель не в том, чтобы стыдить себя. Поскольку проекция вызвана стыдом, это только усугубит ситуацию. Цель состоит в том, чтобы освободить себя

через сострадание и понимание. Поскольку чем больше мы практикуем сострадание, тем меньше влияние проекция оказывает на нашу жизнь. Чем больше мы обращаемся внутрь себя с принятием, тем больше мы можем принимать других.

Вредные проекции:

Негативные проекции часто служат способом выразить свою боль, неуверенность или недостатки. Вместо того, чтобы обратить внимание внутрь себя и устранить первопричину наших проблем, мы переносим фокус на других, обвиняя их в том, что мы считаем неправильным. Хотя это может принести временное облегчение, в конечном итоге это углубляет разрыв между нами и окружающими, нанося вред отношениям и создавая ненужные конфликты.

В личных отношениях проекции могут принимать различные формы:

Ревность: партнер, который тайно борется с чувствами влечения вне отношений, может обвинять своего близкого человека в неверности. Не потому, что есть доказательства, а потому, что он не может принять это желание в себе.

Несвязанный

Контроль: человек, который боится быть под контролем, может интерпретировать безобидные предложения или вопросы своего партнера как попытки доминировать над ним. Он реагирует защитно или отстраняется, защищая себя от угрозы, которая существует скорее в воображении, чем в реальности.

Неуверенность: человек, который считает себя неумным, может принижать идеи своего партнера, разбирая каждое слово, проецируя свой скрытый страх неадекватности, вместо того чтобы признать его.

Гнев: человек, который считает, что всегда должен быть спокоен, может чувствовать себя раздраженным здоровым проявлением гнева со стороны другого человека. Он может обвинять его в «чрезмерности», когда сам отвергает эту часть в себе.

Жертвенность: человек, который не может взять на себя ответственность за свои действия, может постоянно чувствовать себя жертвой. Он может видеть манипуляции или неуважение там, где их нет, потому что это освобождает его от необходимости признавать свой вклад в проблему.

Когда мы ведем себя таким образом, мы реагируем не на то, что происходит, а на то, что произошло. Ум

Эмили Марутян

хранит эмоциональные воспоминания как закладки. Когда настоящее похоже на прошлую травму, ум не просто вспоминает, он реактивирует. Он выносит на поверхность старую историю, старое чувство и старую идентичность, которая пережила это. Он возвращается к прежнему способу выживания, потому что в прошлом он был успешным.

Мы слышим интонацию в чьем-то голосе и слышим нашего критичного родителя. Мы чувствуем задержку в чьем-то ответе и вспоминаем, как нас игнорировали. Мы чувствуем дистанцию и вновь переживаем чувство покинутости. Ничто из этого может не быть правдой в данный момент. Но это правда для тела. А тело не знает разницы между воспоминанием и моментом, который ощущается как воспоминание.

Когда мы не осознаем этого, мы начинаем защищаться от призраков. Мы злимся на своего партнера за то, что кто-то другой сделал в нашем прошлом. Мы приписываем намерения, которых никогда не было. Мы отвергаем других, прежде чем они могут отвергнуть нас. Так работает проекция; это упреждающая атака, замаскированная под самозащиту.

Но более глубокая правда заключается в

Несвязанный

следующем: мы не просто защищаем себя от боли, мы защищаем идентичность, которая родилась из этой боли. Это та часть, которую мы пытаемся сохранить. Та часть, которая говорит: «Это меня обидели. Это меня не выбрали. Это я должен был стать сильным, осторожным, невидимым или идеальным».

Когда мы перестаем отождествлять себя с этим «я», мы перестаем нуждаться в том, чтобы повторять его историю. Самоанализ разрывает этот круг. Он позволяет нам сделать паузу, прежде чем реагировать. Он позволяет нам сохранить наши отношения, вместо того чтобы проецировать прошлое на настоящее; вместо того чтобы проецировать наши собственные неразрешенные чувства и раны на других.

Проекция не только вредит тем, кого мы обвиняем, но и ограничивает нашу собственную способность расти и развиваться. Когда мы используем других в качестве козлов отпущения, мы избегаем ответственности за свои собственные действия, решения и убеждения. Это избегание может показаться проще в данный момент, но в конечном итоге оно удерживает нас на месте.

Обвинение других лишает нас возможности

Эмили Марутян

размышлять, учиться и совершенствоваться. Оно мешает нам обращаться к истинным источникам нашего дискомфорта и заставляет нас постоянно смотреть вовне, а не внутрь себя. Это не только заставляет нас чувствовать себя жертвами, но и перекладывает ответственность за решение наших проблем на других людей, оставляя нас в зависимости от их решений. Проекция лишает нас силы, и только мы сами можем восстановить свою силу, вернувшись к себе.

Иллюзии идеализации:

Идолизация других может казаться положительным поступком, выражением восхищения или уважения. Однако на самом деле это еще одна форма проекции. Когда мы ставим кого-то на пьедестал, мы не видим его таким, каким он есть; мы видим его через призму наших собственных желаний, стремлений или неудовлетворенных потребностей. Мы создаем идеализированную версию этого человека, приписывая ему черты и качества, которые могут не соответствовать его истинной сущности.

Когда вы идеализируете кого-то, вы проецируете на него свое представление о совершенстве. Вы можете

Несвязанный

думать: «У них все в порядке» или «Их жизнь намного лучше моей». Однако это восприятие неполно. Вы видите только поверхность, те части их жизни, которыми они решили поделиться, или образ, который они создали. Под поверхностью они могут бороться с теми же сомнениями, страхами и неуверенностью, что и все остальные.

Например, подумайте о том, как мы часто идеализируем публичных личностей, таких как знаменитости, лидеры или влиятельные люди. Мы восхищаемся их достижениями, харизмой или, казалось бы, безупречной жизнью. Однако это восхищение часто не сопровождается полным пониманием их человечности. Мы не видим их личных трудностей, моментов уязвимости или жертв, которые они принесли. Вместо этого мы создаем рассказ о том, кто они такие, рассказ, сформированный скорее нашими собственными потребностями, чем их реальностью.

Мы проецируем на них свои надежды, желания или неудовлетворенные потребности. Создаваемый нами образ является отражением того, что мы хотим видеть, а не обязательно того, кем они являются. Точно так же, когда мы судим кого-то за его выбор, например,

Эмили Марутян

критикуем человека, борющегося с зависимостью, мы проецируем на него свои собственные предубеждения и механизмы защиты. Мы можем чувствовать себя выше, потому что не разделяем его привычки, но это не означает, что мы свободны от собственных вредных механизмов защиты. Мы не превосходим других просто потому, что у нас другой паттерн или привычка справляться с болью.

Идеализация других также может нанести вред нашим отношениям. Когда мы видим кого-то идеальным, мы возлагаем на него нереалистичные ожидания. Мы можем чувствовать себя преданными, когда он не оправдывает созданный нами идеал, даже если этот идеал никогда не был его. Это может привести к разочарованию, обиде или разочарованию, не потому, что он изменился, а потому, что мы с самого начала никогда не видели его настоящего.

Идолизация также создает дистанцию. Когда мы возвышаем кого-то над собой, мы отделяем его от его человечности. Мы видим его как «другого», как нечто недостижимое, а не как личность с недостатками и сложностями. Это отделение может помешать подлинной связи и пониманию.

Несвязанный

Независимо от того, смотрите ли вы на кого-то свысока или с почтением, вы не взаимодействуете с истинной сущностью этого человека. Вместо этого вы видите его через призму своих собственных проекций, независимо от того, являются ли они положительными или отрицательными. Вы по-прежнему судите его на основе своего опыта, ценностей и убеждений.

Восстановление связи с собой и другими:

Подлинная связь требует видеть людей такими, какие они есть, а не такими, какими мы хотим их видеть. Это означает признание их человечности, их сильных сторон и их трудностей, их успехов и их неудач. Это означает признание того, что они, как и мы, находятся в процессе развития. Отказавшись от идеализации и критики, мы открываем дверь к более глубоким и подлинным отношениям. Мы не можем установить связь с иллюзией; мы должны быть готовы видеть других такими, какие они есть. Если мы хотим подлинной связи, мы должны быть готовы видеть правду.

То же самое относится и к тому, как мы воспринимаем себя. Когда мы идеализируем других, мы

Эмили Марутян

часто сравниваем себя с недостижимым стандартом и в результате автоматически чувствуем себя хуже. Это сравнение оставляет нас в состоянии иллюзии.

Сознательно признавая это, мы освобождаемся от бремени сравнения и создаем пространство для самопринятия. Никто не идеален, и это нормально.

Свобода искренне общаться с другими начинается с самоанализа. Для этого необходимо осознавать свои проекции и понимать, как они влияют на наше восприятие окружающих. Самоанализ заключается в том, чтобы задавать себе сложные вопросы: что эта реакция раскрывает во мне? Где моя незаживающая рана? Где я испытываю стыд? Проецирую ли я свои страхи, неуверенность или желания на кого-то другого?

Эти вопросы, хотя и сложные, служат воротами к росту и близости. Когда мы обвиняем других, мы отрываемся от них. Мы создаем защитный барьер, который не позволяет развиваться отношениям. Без этого нет отношений.

Исцеление себя — это самый мощный способ разорвать цикл проекции и глубоко соединиться с другими. Когда вы обращаетесь к своим собственным ранам, вы перестаете использовать других в качестве

Несвязанный

козлов отпущения для своей боли. Вместо этого вы развиваете эмпатию и сострадание не только к себе, но и к окружающим. Эта внутренняя работа преобразует ваши отношения, позволяя вам соединяться без барьеров проекции.

Когда вы признаете свою человечность — свои недостатки, трудности и победы — вы начинаете видеть других в том же свете. Такая перспектива способствует взаимопониманию и уважению. Она позволяет вам отказаться от потребности контролировать или судить других и вместо этого принимать их такими, какие они есть.

Освободившись от цикла проекции, вы создаете пространство для аутентичности и связи. Вы перестаете нуждаться в том, чтобы другие вписывались в ваш нарратив, и тем самым даете им свободу жить своей правдой. Только признав свои собственные проекции, вы можете позволить другим быть самими собой. Их свобода происходит от освобождения от ваших ожиданий, проекций и суждений. Ваша свобода происходит от самореализации.

В конечном итоге, саморефлексия освобождает как вас, так и окружающих. Она позволяет вам ясно видеть

себя и распространять эту ясность на других. Когда вы учитесь прощать себя, вы также становитесь более терпимыми к другим. Именно так мы создаем долгосрочные изменения в наших отношениях, исцеляя наши отношения с самими собой.

Роли, которые они играют:

То, как мы относимся к себе, отражается на наших отношениях с другими. Мы подсознательно выбираем тех, кто подтверждает наше самовосприятие. Если вы приняли идентичность «того, кого всегда бросают», то вы будете неосознанно тяготеть к людям, которые уходят. Или вы будете интерпретировать их отсутствие, их молчание, их границы как доказательство того, что они уходят, даже если это не так. Вы будете назначать им роли, которые уже написали. Не потому, что хотите быть обиженными, а потому, что эта история вам знакома. Предсказуема. Безопасна в своей болезненной форме.

Это ловушка выбранной идентичности. Как только вы решите, кто вы — брошенный, невидимый, исправитель, сильный — вы начнете подсознательно формировать свои отношения в соответствии с этим. Вы

Несвязанный

будете привлекать людей, которые подтверждают эту историю, или проецировать эту роль на людей, которые даже не знают, что они участвуют в вашей пьесе. Вы будете игнорировать доброту в пользу холодности, потому что это лучше соответствует сценарию. Вы будете саботировать любовь, потому что она подтверждает ваше убеждение, что вы не заслуживаете любви. Вы будете отталкивать людей и называть это доказательством того, что никто не остается. Все это время вы не стремитесь к связи; вы стремитесь к постоянству, даже если вам не нравится результат.

Идентичность, которую вы сформировали, никогда не была связана с правдой. Она была связана с выживанием. А выживание не задает вопроса: «Это хорошо для меня?». Оно задает вопрос: «Это мне знакомо?». Потому что знакомое кажется более безопасным, чем неизвестное, даже когда оно причиняет боль.

Но что происходит, когда вам перестает быть нужна история, чтобы быть правдой? Что происходит, когда вы решаете, что больше не являетесь покинутым? Или тем, кто чувствует, что он слишком много? Или никогда не достаточно? Весь набор персонажей меняется. Роли

растворяются. Паттерн разрушается. Вы начинаете видеть людей такими, какие они есть, а не такими, какими они должны быть, чтобы поддерживать вашу боль.

Именно тогда становится возможным исцеление. Не потому, что другие изменились, а потому, что вы перестали нуждаться в том, чтобы они играли роль в пьесе, которую вы больше не хотите ставить. И это тоже акт свободы. Для вас обоих.

Разрушение цикла:

Мы не видим людей такими, какие они есть на самом деле; мы видим наши прошлые истории и убеждения. Те, которые мы пережили, те, которые нас сломали. Это иллюзия. Когда мы проецируем, мы не взаимодействуем с реальностью; мы взаимодействуем с нашим воспоминанием о реальности. Мы не реагируем на человека в *данный* момент. Мы реагируем на призрак из нашего прошлого, который ранил, игнорировал, бросил или отверг нас. И мы пытаемся, часто не осознавая этого, защитить старую, раненую версию себя, относясь к человеку перед нами как к угрозе из прошлого.

Несвязанный

Вот что такое проекция на самом деле. Это не просто обвинение; это неполная защита. Это ум, который говорит: я уже был здесь раньше, и я не вышел из этого невредимым. Так давайте сначала защитимся. Давайте обвиним, прежде чем нас обвинят. Давайте уйдем, прежде чем нас бросят. Давайте убедимся, что на этот раз все будет по-другому.

Но правда в том, что вы больше не тот человек. Вы не ребенок, который пытается быть выбранным. Вы не ребенок, который пытается быть достаточно хорошим. Вы не забытый, не брошенный, не недостойный. Возможно, вы все еще несете в себе их боль, но у вас также есть сила исцелить ее. Вы обладаете способностью предложить им сострадание и понимание, которых они никогда не получали от людей, нанеших им раны. В этом ваша сила.

Цикл разрывается в тот момент, когда вы осознаете, что угроза, на которую вы реагируете, больше не существует. Она живет только в памяти. А память — это не карта правды, это запись боли. Вам не нужно продолжать защищать свою идентичность, если эта идентичность была построена на выживании. Вам не нужно доказывать, кто вы есть, если вы больше не

Эмили Марутян

хотите быть тем, кем вам пришлось стать. Та версия вас не плоха. Они были блестящими. Они нашли способ защитить вас, когда никто другой этого не сделал. Но им больше не нужно быть у руля.

Самоанализ возвращает вам ключ. Он позволяет вам остановиться и спросить: защищаю ли я себя от этого человека или от прошлого, от которого больше не нужно защищаться? Когда вы можете ответить на этот вопрос честно, с нежностью, с состраданием, иллюзия начинает исчезать. Вы начинаете видеть людей не как врагов или спасителей, а как людей. Несовершенных, прекрасных, сложных людей. Таких же, как вы.

Вы перестаете нуждаться в том, чтобы они играли роль в вашей боли. Вы перестаете нуждаться в том, чтобы переписывать прошлое через настоящее. Вы принимаете момент таким, каким он есть, а не тем, о чем он вам напоминает. И именно здесь начинается свобода. Не в идеальном поведении. Не в овладении каждым триггером. А в осознании того, что вы больше не тот человек, с которым произошла боль. Вы тот, кто выбирает, что будет дальше.

Применение на практике:

Несвязанный

Пауза, которая исцеляет

Ловите обвинения: обращайтесь внимание на моменты, когда у вас возникает соблазн обвинить кого-то другого в своих чувствах. Спросите себя: это касается их или это говорит о чем-то в отношении меня? Есть ли здесь что-то более глубокое? Запишите свои мысли. О чем на самом деле этот спор или конфликт? Мы действительно спорим из-за забытой туалетной бумаги или это вызывает старые чувства пренебрежения и непонимания?

Проверка самосострадания: когда вы чувствуете критическое отношение к кому-то, сделайте паузу и спросите себя: «Чего я хочу в этот момент? Есть ли какая-то неудовлетворенная потребность? Могу ли я удовлетворить ее самостоятельно?». Предложите себе то, что вы ищете, будь то понимание, отдых или признание.

Используйте паузу проекции: в следующий раз, когда почувствуете, что сильно реагируете на кого-то, сделайте паузу. Прежде чем говорить или действовать,

Эмили Марутян

спросите себя: это мои чувства, которые я проецирую на другого человека? Есть ли что-то, что я боюсь принять в себе? Легче ли справиться с этим внешне, чем внутренне? Сделайте глубокий вдох. Затем ответьте, исходя не из прошлого, а из своего нынешнего состояния.

Верните себе зеркало: выберите одно недавнее взаимодействие, которое вызвало у вас реакцию, и опишите его в своем дневнике.

Не анализируйте их. Исследуйте себя. Спросите: что я чувствовал? Какое убеждение о себе было активировано? Какая версия меня была присутствовала в тот момент? Что бы увидела исцеленная версия меня? Эта практика помогает превратить проекции в самосознание, а самосознание — в трансформацию.

Вопросы для саморефлексии:

На что я действительно реагирую?

Когда меня задевают чьи-то слова или действия, останавливаюсь ли я, чтобы спросить себя, действительно ли дело в них или в чем-то нерешенном

Несвязанный

во мне? (Какую рану это может задеть?)

Какую историю о себе я ношу в себе, которая снова и снова проецируется на других? (Отражает ли эта история того человека, которым я становлюсь, или только того, кем я был?)

Бывало ли так, что я неправильно интерпретировал ситуацию или намерения, потому что фильтрую их через призму прошлого опыта? (Что помогло мне понять, что это не то, что я думал?)

Какую версию себя я защищаю, когда я набрасываюсь, ухожу или закрываюсь в отношениях? (Это раненое «я»? Брошенное «я»? То, которое все еще просит, чтобы его выбрали?)

Когда я вижу людей более ясно? Когда я чувствую себя в безопасности и целостным, или когда я чувствую себя уязвимым и испуганным? (Как мое состояние влияет на мое восприятие?)

Какие паттерны повторяются в моих взаимодействиях и

Эмили Марутян

что они раскрывают о моем внутреннем нарративе?
(Какую роль я бессознательно играю снова и снова?)

Сострадание / Разделение

То, как мы относимся к людям, которые нам не нравятся, часто является отражением того, как мы относимся к изгнанным или тeneвым частям себя. Сострадание, в своей сути, является внутренним состоянием, прежде чем оно становится внешним жестом. Оно начинается с того, как мы реагируем на свою боль, свою историю, свою человечность. Если мы встречаем свой стыд осуждением, нам будет сложно встречать других с благодарью. Но когда мы учимся относиться к себе мягко, когда мы начинаем принимать части, которые мы оттолкнули, мы открываем дверь к более глубокой связи. Не только внутри себя, но и с окружающим миром.

Разделение начинается не с политики или идентичности; оно начинается с отрыва от себя. Чем более мы раздроблены внутри, тем больше мы

Эмили Марутян

бессознательно делим мир на «я» и «они», «безопасный» и «небезопасный». Мы изгоняем других, потому что они напоминают нам о тех частях нас самих, которые мы изгнали. Мы обвиняем, критикуем или отвергаем их, потому что мы еще не примирились с собой.

Однако сострадание не требует одинаковости. Оно не стирает различия и не требует от нас согласия. Оно требует от нас ясно видеть. Смотреть за поверхность и увидеть общую нить, которая проходит через всех нас, — это стремление быть увиденным, быть в безопасности, быть любимым. Когда мы исцеляем разъединение внутри себя, мы перестаем проецировать его вовне. Мы перестаем требовать от других отражать только те части нас, которые мы приняли. Мы перестаем делить мир на части, которые мы можем терпеть, и части, от которых мы должны отгораживаться.

Истинное сострадание рождается, когда мы помним, что каждый несет в себе что-то. Что за каждым поведением стоит история, а за каждой историей — рана, страх или потребность. И хотя мы не всегда можем оправдать их выбор, мы все же можем признать их человечность, так же как мы учимся признавать свою

собственную.

Разделение – это привычка раненого «я»; сострадание – это практика целостного «я». По мере исцеления мы начинаем воспринимать людей не как угрозу или незнакомцев, а как людей. Таких же, как мы. Несовершенных, сложных, страдающих, пытающихся. И благодаря этому осознанию мы восстанавливаем связь друг с другом.

Корни разделения:

Разделение начинается внутри нас. Еще до того, как мы делим мир на категории, еще до того, как мы навешиваем на кого-то ярлык «другой», наш внутренний мир уже раздроблен. В детстве мы учимся, какие части нас приемлемы, а какие нет. Мы учимся, что приносит нам любовь, а что вызывает наказание, что дает нам безопасность, а что отторжение. Постепенно, не осознавая этого, мы начинаем раздробляться.

Мы подавляем свою печаль, если она вызывает у кого-то дискомфорт. Мы замалчиваем свой гнев, если он приносит нам неприятности. Мы скрываем свое любопытство, если оно угрожает правилам. Кусочек за

Эмили Марутян

кусочком мы изгоняем части себя, только чтобы принадлежать. Не потому, что мы сломлены, а потому, что мы адаптивны. Ребенок сделает все необходимое, чтобы сохранить связь, даже если это означает отрыв от самого себя.

Эти изгнанные части не исчезают. Они живут в глубине души, ожидая. И если их не признать и не интегрировать, они в конечном итоге проявятся в наших отношениях. Мы будем чувствовать себя задетыми чьей-то печалью, потому что она напоминает нам о печали, которую нам не разрешали выражать. Мы будем отвергать чей-то гнев, потому что он отражает ярость, которой нас учили бояться в себе. Мы будем завидовать чьей-то свободе, потому что все еще не простили себе необходимость оставаться скромными.

Когда мы не примирились со своими отвергнутыми частями, мы проецируем их на других. Мы называем их слишком эмоциональными, слишком чувствительными, слишком злыми, слишком громкими. Не потому, что они такие, а потому, что нам никогда не давали разрешения быть такими. И поэтому то, что мы не можем позволить себе, мы не позволим другим. Именно здесь начинается разделение, не через идеологию, а

Несвязанный

через незалеченную идентичность.

Люди, которых мы отталкиваем или осуждаем, часто представляют те части нас, с которыми мы не примирились. И пока мы не осознаем это, мы будем продолжать пытаться исправить мир вокруг нас, вместо того чтобы исцелить мир внутри нас. Мы будем создавать разделение там, где нам нужна интеграция.

Но когда мы начинаем обращаться внутрь себя с состраданием, когда мы говорим этим изгнанным частям: «Теперь вы можете вернуться домой», что-то меняется. Мы смягчаемся. Мы перестаем требовать, чтобы другие были другими, чтобы мы могли чувствовать себя хорошо. Мы перестаем требовать одинаковости как условия для связи. Мы перестаем использовать других как поле битвы для нашей внутренней войны.

Потому что именно этим и становится — войной. Не громкой и очевидной, а тонкой и тихой. Войной, которая живет в наших реакциях. В том, как мы критикуем кого-то за «чрезмерную эмоциональность», когда сами никогда не позволяли себе плакать. В том, как мы возмущаемся чьей-то уверенностью, потому что никогда не давали себе разрешения чувствовать себя

сильными. В том, как мы цепляемся за чье-то одобрение, потому что еще не научились одобрять себя ().

Другие люди становятся сценой, на которой наши нерешенные части разыгрывают свои истории. Перфекционист в нас нуждается в том, чтобы другие терпели неудачу, чтобы мы могли чувствовать себя компетентными. Оставленная часть нуждается в том, чтобы другие оставались, даже если это стоит нам нашего достоинства. Стыдливая часть нуждается в ком-то, кого можно обвинить, кого можно наказать, кто может нести то, что мы отказываемся чувствовать.

Не осознавая этого, мы начинаем распределять людям роли, которые репетировали годами. Злодей, предатель, судья, спаситель. Не потому, что они таковы, а потому, что это необходимо нашему внутреннему нарративу. Мы не взаимодействуем с человеком, который находится перед нами. Мы относимся к той части себя, которую они представляют. Мы думаем, что спорим с другом, партнером, незнакомцем в Интернете, но на самом деле мы спорим со своими неудовлетворенными потребностями, невысказанной скорбью, неразрешенным прошлым.

Вот почему исцеление имеет значение. Не только

Несвязанный

для нашего душевного спокойствия, но и для того, как мы проявляем себя в мире. Когда мы создаем пространство для своей боли, мы перестаем требовать, чтобы другие несли ее за нас. Когда мы проявляем сострадание к себе, мы перестаем использовать свои раны как оружие против других. Война заканчивается не тогда, когда другие меняются, а когда мы перестаем использовать других людей для решения своих проблем.

Настоящая принадлежность начинается, когда мы делаем место для всего себя. И когда мы это делаем, мы начинаем делать место и для других. Не потому, что они изменились, а потому, что изменились мы.

Отсутствие сострадания к себе:

Отсутствие сострадания к другим проистекает из отсутствия сострадания к себе. Ребенок, который винит себя за собственное насилие или издевательства, может вырасти без сочувствия к другим жертвам. Вместо того, чтобы возложить ответственность на насильника, которым может быть родитель или кто-то другой, кого психика ребенка хочет защитить, ребенок винит себя. Ребенок сосредотачивается на своей «слабости» или

недостатке и верит, что наличие другой черты характера спасло бы его от насилия. Он берет на себя ответственность за насилие над собой, хотя это не была его вина. Поступая так, он не развивает сострадания или эмпатии к себе. Следовательно, он не развивает сострадания или эмпатии к другим жертвам.

«Он не должен был тебя обижать» превращается в «Ты не должен был попадать в такую ситуацию». «Он не должен был ее насиловать» превращается в «Она не должна была пить». «Она не должна была бросать в него вещи» превращается в «Он не должен был ее злить».

Такой образ мышления освобождает насильника от ответственности за свои действия и возлагает ее на человека, подвергшегося насилию. Обычно он развивается у человека, который чувствует себя ответственным за собственное насилие.

Когда они высказывают замечания другим, на самом деле они высказывают замечания самим себе. Когда они судят других, на самом деле они судят самих себя. Их отсутствие сочувствия к другим — это отсутствие сочувствия к своим младшим, ранимым «я».

Если бы я не был таким маленьким, если бы я не был

Несвязанный

таким глупым, если бы я не открыл свой рот, если бы я не вызвал его гнев, если бы я не был таким доверчивым, если бы я не выпил, если бы я ему не доверял. Это был я. Я сделал что-то, что привело к моему собственному насилию или боли.

И поэтому «я» достаточно мудро, чтобы отделить ответственную часть и держать ее в изгнании, вдали от нашего сознания. Поскольку это болезненный вывод, «Это была моя вина», наше сознание предпочитает не думать об этом дальше. Когда оно сталкивается с жертвенностью других людей, это вызывает наши защитные части, и это проявляется в виде гнева, критики или осуждения.

Отрыв от себя создает проекцию на другого человека (). Если я отверг часть себя, я инстинктивно отвергну ее в вас. Я не могу принять в вас то, что не принял в себе. Вот почему сострадание — это не только внешняя практика. Это внутреннее состояние. Чем больше мы принимаем отвергнутые и изгнанные части себя, тем больше места мы освобождаем для других.

Сострадание течет наиболее легко, когда мы находимся в гармонии с собой, когда мы чувствуем себя целостными, спокойными и уравновешенными. Когда

мы интегрированы. В этом состоянии мы не так легко подвергаемся угрозе со стороны других. Мы не пытаемся что-то доказывать, защищать или контролировать. Мы можем позволить людям быть такими, какие они есть, не придавая этому значения для нас, потому что это не имеет к нам отношения. То, как другие люди выбирают жить своей жизнью, не имеет к нам никакого отношения. Их опыт принадлежит только им.

Однако, когда мы не находимся в гармонии, когда мы не интегрированы, когда мы не уверены в том, кто мы есть, мы начинаем отделяться. Мы начинаем обвинять. Мы начинаем нуждаться в том, чтобы другие подтверждали нас или отражали нас, только чтобы мы могли чувствовать себя в безопасности. Нам нужно, чтобы они были такими же, как мы. Нам нужно, чтобы они были на нашей стороне, чтобы мы чувствовали, что мы на правильной стороне.

С другой стороны, чем больше мы принимаем свои собственные противоречия, тем больше мы проявляем терпимость к их противоречиям. Чем больше мы принимаем отвергнутые части себя, тем меньше мы осуждаем людей, которые напоминают нам об этих

частях.

Истинное сострадание не заключается в согласии. Оно не заключается в оправдании вредного поведения или стирании границ. Оно заключается в том, чтобы видеть ясно, не дегуманизируя. Оно заключается в том, чтобы оставаться верным себе, признавая при этом общие черты с другим человеком.

Когда я вспоминаю о своих страданиях, я могу уважать ваши. Когда я вспоминаю о своем исцелении, я могу поддержать ваше. Так снова начинается связь, не через одинаковость, а через признание и сострадание.

Практика сострадания в разделенном мире:

Легко говорить о сострадании как о добродетели, ценности, идеале. Но на практике сострадание часто бывает неудобным. Оно требует от нас оставаться открытыми, когда мы хотим закрыться. Оставаться любопытными, когда мы чувствуем себя защищенными. Стремиться к пониманию, когда проще было бы судить.

Истинное сострадание не заключается только в грандиозных жестах или публичных проявлениях доброты. Оно живет в тихие моменты, когда мы решаем не принимать что-то на свой счет. Когда мы делаем

вдох, вместо того чтобы делать предположения. Когда мы напоминаем себе, что поведение кого-то может быть обусловлено болью, которую мы не видим. Не для того, чтобы оправдать его, а для того, чтобы гуманизировать.

Такое сострадание не является пассивным. Оно активно. Это решение, которое мы принимаем, иногда снова и снова, чтобы оставаться связанными с нашей собственной человечностью и человечностью других. Даже когда это сложно. *Особенно* когда это сложно.

Однако мы можем предложить такое сострадание только тогда, когда мы создали для него место внутри себя. Если мы все еще находимся в состоянии конфликта со своими эмоциями, нам будет сложно найти место для эмоций других. Если мы все еще пытаемся доказать свою ценность, мы будем воспринимать других как угрозу ей. Если мы не позволили себе проявить милосердие, мы не будем знать, как его проявить. То, чего мы не получили, мы не можем с уверенностью дать.

Вот почему сострадание начинается внутри. Не как концепция, а как практика. Как привычка обращаться к себе, а не отворачиваться. Замечать свою боль, а не заглушать ее. Принимать свои противоречия без стыда.

Несвязанный

Чем чаще вы делаете это для себя, тем естественнее оно начинает распространяться вовне. Не как усилие, а как переполнение.

Потому что, когда вы чувствуете себя в безопасности в своей собственной коже, вам перестает быть необходимо контролировать все вокруг. Вам не требуется однообразие, чтобы чувствовать себя в безопасности. Вы не паникуете из-за различий. Вы не рассматриваете разногласия как опасность. Вы можете оставаться в настоящем, укорененными и открытыми. Не потому, что другие заслужили ваше сострадание, а потому, что вы создали для него дом в себе.

В мире, разделенном убеждениями, выбором и опытом, сострадание становится мостом. Напоминанием о том, что, хотя наши раны могут выглядеть по-разному, они происходят от одной и той же боли. Одной и той же жажды быть понятым. Быть в безопасности. Быть любимым. И когда мы помним об этом, что-то меняется. Мы перестаем стремиться к победе. Мы начинаем стремиться к пониманию. Мы перестаем спрашивать: «Кто прав?» и начинаем спрашивать: «Можем ли мы найти компромисс?» «Можем ли мы найти общий язык?» Потому что нам не

Эмили Марутян

нужно соглашаться, чтобы чувствовать связь. Нам нужно признать, что под всем этим шумом, притворством, ролями мы все люди. И этого всегда достаточно, чтобы попробовать еще раз.

Применение на практике:

Очищение зеркала

Пауза перед зеркалом: когда кто-то вызывает у вас дискомфорт, будь то своим поведением, выбором или убеждениями, сделайте паузу. Вместо того, чтобы реагировать, спросите себя: какая часть меня чувствует себя некомфортно? Есть ли здесь стыд или осуждение? Какую часть меня они мне напоминают? Является ли это незалеченной частью? Используйте этот дискомфорт как зеркало, чтобы проверить себя, а не как осуждение их. Позвольте ему показать вам, где вы все еще находитесь в состоянии конфликта с самим собой. Займитесь работой с тенью. Примите те части себя, которые кажутся вам нелюбимыми, предложите им любовь и сострадание.

Сострадание изнутри: выберите одну часть себя,

Несвязанный

которую вам трудно принять, возможно, ваш гнев, вашу печаль или ваш страх, и проведите пять минут в тишине, предлагая ей сострадание. Скажите ей то, что вы хотели бы, чтобы кто-то сказал вам. Или напишите ей письмо в своем дневнике. Предложите ей сострадание, которого она никогда не получала от других. Когда вы начнете практиковать такую внутреннюю доброту, вы естественным образом начнете предлагать ее другим.

Наблюдайте, не соглашаясь: на этой неделе, когда вы встретите человека, с чьей точкой зрения вы не согласны, попробуйте оставаться в настоящем, не пытаясь исправить, просветить или согласиться. Просто наблюдайте. Спросите себя: какую боль они, возможно, несут в себе? Если они выбрали эту точку зрения, то она, должно быть, служит для них защитной функцией. Что они, возможно, защищают? Пусть вашей целью будет понимание, а не контроль.

Дайте то, в чем вы нуждались: вспомните момент, когда вы чувствовали себя незамеченным, неслышанным или непонятым. Затем выберите кого-то из вашей жизни ,

Эмили Марутян

кому вы могли бы это предложить. Слушайте, не перебивая. Подтверждайте, не спеша исправлять. Пусть сострадание, которого вы так жаждали, станет состраданием, которое вы теперь предлагаете другим. Станьте тем человеком, в котором вы нуждались.

Вопросы для саморефлексии:

Что я готов видеть в других?

Когда мне труднее всего испытывать сострадание к кому-то? (Какую часть меня они отражают или бросают вызов?)

Какие истории я рассказываю себе, которые создают дистанцию между мной и другими? (Ставлю ли я ярлыки, прежде чем понять их?)

Какими должны быть другие, чтобы я чувствовал себя комфортно? (И что это говорит о том, что я не полностью принял в себе?)

Что становится возможным, когда я перестаю стремиться быть правым и вместо этого становлюсь

Несвязанный

готовым быть присутствующим? (Что открывается внутри меня и между нами?)

Когда кто-то меня беспокоит, какую часть меня он пробуждает ()? (Это отвергнутая часть? Воспоминание? Рана?)

Кого я бессознательно превратил в символ того, что я отверг в себе?

Где я все еще чувствую себя небезопасно из-за различий, не потому, что они вредны, а потому, что они бросают вызов той части меня, с которой я не примирился?

Когда я замечаю, что осуждаю кого-то или отделяю себя от кого-то, я могу спросить себя: каково было бы сначала увидеть в этом человеке человека?

Что значит проявлять сострадание, не отказываясь от себя? (Где баланс между эмпатией и самоуважением?)

Где мне нужно почувствовать себя в безопасности, прежде чем я смогу открыться другим? (Какая часть

Эмили Марутян

меня все еще чувствует себя небезопасно, принимая
других? Почему?)

Часть 2:
Сила выбора

Благодарность или сравнение

Мы можем познать мир только на той глубине, на которой познали самих себя. Когда мы отрезаны от части себя, мы видим других через ту же разбитую линзу. Мы принимаем их отражение за нашу правду. Мы проецируем. Мы защищаемся. Мы разделяем.

Первая часть этой книги была посвящена тому, чтобы ясно увидеть это разделение. Она была о том, чтобы заметить разрыв между собой и другими и понять, насколько он рожден незаживающими ранами. Мы увидели, как разделение может маскироваться под безопасность и как сострадание может разрушить стены, которые мы построили, чтобы защитить себя.

Однако осознание — это только начало. Как только мы видим разделение, перед нами стоит выбор. Мы можем продолжать жить по шаблонам, которые

Несвязанный

ограничивают нас, или мы можем шагнуть навстречу дискомфорту перемен. Оба пути по-своему знакомы: один держит нас в известной боли, другой ведет нас к неизвестным возможностям.

Вторая часть посвящена этому движению вперед. Она о том, что происходит, когда мы начинаем делать иной выбор, не только в мыслях, но и в том, как мы видим себя, как мы видим других и как мы оцениваем ценность. Она о том, чтобы замечать тягу к разобщенности и все равно выбирать связь. Она о том, как отказаться от сравнений и научиться не судить. Она о том, как ослабить хватку дефицита, чтобы различия больше не угрожали нам, а расширяли наши горизонты за пределы того, что мы знаем.

Первый выбор:

Как говорится, сравнение — это вор радости. Но оно не только крадет, но и искажает. Оно проникает в наши мысли, шепча, что того, что у нас есть, кто мы есть или как мы живем, как-то недостаточно. Оно отвлекает наше внимание наружу и вверх, ища кого-то, кто имеет больше, делает больше или кажется лучше. И когда оно находит таких людей, оно задевает вашу рану.

Эмили Марутян

«Почему не я?» Этот вопрос кажется безобидным. Иногда он даже звучит мотивирующе. Но под ним скрывается тонкий подтекст: «Я отстаю. Мне не хватает. Я проигрываю. Я упускаю что-то». Эти мысли подрывают самооценку, потому что ваш разум создает ментальный счетчик, где чужая радость автоматически становится вашим провалом, а чужой свет отбрасывает тень на ваш собственный.

Сравнение умяляет нас. Не потому, что другие слишком велики, а потому, что мы забываем, насколько велики мы сами. Оно привлекает наше внимание к тому, чего нам не хватает. Оно заставляет нас сосредоточиться на недостатке. Мы начинаем сравнивать себя с образами, временными рамками или идеалами, которые никогда не были предназначены для нас. Мы принимаем чужой путь в качестве меры и удивляемся, почему наша жизнь не соответствует ему.

А что, если мы изменим свою точку зрения? Что, если вместо сравнения мы начнем ценить? Сравнение стремится к ранжированию, а ценность — к пониманию. Когда мы сравниваем, мы закликиваемся на том, что нас разделяет: на том, что у них есть, а у нас нет, на том, что мы считаем лучшим, проще или

Несвязанный

красивее. Мы упускаем из виду историю, скрытую за их внешностью. Мы игнорируем цену, которую они, возможно, заплатили. И мы забываем, что они, вероятно, тоже сравнивают себя с кем-то другим.

Ценить — значит остановиться и посмотреть еще раз, не для того, чтобы принизить себя, а для того, чтобы почтить то, что есть. Увидеть уникальный путь, по которому идет каждый из нас. Понять, что наша ценность не измеряется достижениями, скоростью или видимостью. Она измеряется правдой. Тем, сколько из себя мы готовы проявить. Как дерево может сравнивать себя с рекой? Как гора может завидовать небу? Они выполняют разные, но одинаково важные роли в природе, как и все мы.

Ценить — значит видеть ясно. Не только их, но и себя. Это значит осознать, что чужой успех не означает вашего провала. Что чужая красота не означает вашей незаметности. Что чужая любовь не означает вашей нелюбимости. Ценить — это когда мы перестаем спрашивать: «Почему они, а не я?», и начинаем утверждать: «Да, они и я тоже».

Ловушка сравнения:

Эмили Марутян

Сравнение проистекает из нашего желания получить подтверждение. Мы хотим знать, где мы находимся, насколько мы хороши и делаем ли мы «достаточно хорошо». Этот инстинкт когда-то мог служить мотивацией для выживания, подталкивая нас к совершенствованию и конкуренции. Однако в современной жизни он часто становится источником неудовлетворенности.

Социальные сети усиливают эту тенденцию, предлагая тщательно отобранные фрагменты из жизни других людей, которые мы используем в качестве ориентиров для своей собственной жизни. Мы просматриваем фотографии чужих достижений, путешествий или отношений, и вдруг наша собственная жизнь кажется нам менее значимой по сравнению с их жизнью. Они питаются лучше, отдыхают в более интересных местах и приобретают более дорогие вещи. Что это говорит о нас?

Этот цикл сравнений лишает нас возможности ценить то, что мы имеем и кем мы являемся в данный момент. Он не учитывает наше прошлое, наш рост или наш путь. Он заменяет настоящее давлением. Он превращает благословения в ориентиры. Он

Несвязанный

превращает радость в представление. Он превращает жизнь в соревнование. Теперь ничего не доставляет удовольствия, если вы не можете идти в ногу с другими или опережать их. Если все остальные не могут видеть, что вы тоже стоите того же.

Настоящий вопрос заключается в том, с кем идти в ногу? Опережать что? Всегда найдется кто-то, у кого больше. Когда это закончится? Где проходит грань сравнения? Когда достаточно будет действительно достаточно? Когда вы наконец сможете отдохнуть и сказать: «Да, я достиг цели; я закончил. Теперь я могу быть счастливым»? Есть ли место последнего упокоения, которое не является могилой?

Когда такое мышление выходит за пределы нашей личной жизни, оно проникает в наше восприятие других в целом. Мы начинаем сравнивать группы людей друг с другом, присваивая им ценность на основе произвольных стандартов. Это может привести к предвзятости, стереотипам и разделению, все из которых коренятся в ложном убеждении, что различия необходимо ранжировать, а не ценить.

Мы создаем невидимые шкалы, сравнивая культуры, внешний вид, карьеру, образ жизни и даже трудности,

как будто ценность — это то, что нужно заслужить или доказать. Как будто человечество — это соревнование за право занять место в этом мире.

Именно здесь сравнение становится опасным. Оно приводит к предвзятости. К стереотипам. К системам, которые вознаграждают одинаковость и наказывают различия. И все это основано на ложном убеждении, что ценность должна измеряться, что ее количество ограничено и что кто-то должен быть выше, а кто-то ниже. Но ценность не живет на лестнице. Она живет в присутствии. В правде. В пространстве, где мы можем стоять рядом друг с другом, не нуждаясь в том, чтобы победить друг друга.

Идентичность как мерило:

В основе многих сравнений лежит не только восхищение или зависть, но и идентичность. Это тихая убежденность в том, что того, кем вы являетесь, недостаточно по сравнению с тем, кем являются они. Что ваше само существование — ваше время, ваш стиль, ваша история — каким-то образом уступает по сравнению с чужим.

Мы сравниваем не только то, что есть у других. Мы

Несвязанный

сравниваем то, кем они являются. Их личность. Их отношения. Их видимость в социальных сетях (). Их легкость. А под этим скрывается вопрос: делает ли их идентичность мою менее ценной?

Если вы считаете себя успешным, восприятие чужого провала может подтвердить вашу правоту. Но чужой успех может показаться угрозой. Если вы считаете себя незамеченным, признание другого человека может еще больше усилить вашу боль. Мы не просто смотрим на других; мы сравниваем свою историю с тем, как они проявляют себя в мире. Их жизнь становится мерилom для нашей собственной.

Когда идентичность формируется подсознательно, она может заманить нас в ловушку сравнений. Потому что каждый раз, когда кто-то другой преуспевает вне той роли, которую мы присвоили себе, это ставит под сомнение фундамент, который мы построили. Если я всегда был тем, кто испытывает трудности, и кто-то с похожим прошлым начинает преуспевать, что это значит для истории, которую я рассказывал? Если я всегда был «красивым», что произойдет, когда появится кто-то другой и получит больше внимания? Если я построил свою ценность на том, что я лучший, что

Эмили Марутян

произойдет, когда я больше не буду на вершине?

Сравнение наиболее болезненно, когда оно угрожает идентичности. Вот почему мы воспринимаем его так лично. Дело не только в них. Дело в том, что они раскрывают в нас, в том, что мы не приняли в себе, с чем мы связали свою ценность и что, по-прежнему, считаем, что должны заслужить. Но есть и другой путь. Когда идентичность основана на целостности, а не на результатах, нам больше не нужно соревноваться. Нам больше не нужно защищать хрупкое чувство собственного достоинства. Красота, успех, радость или легкость другого человека ничего не отнимают у нас. Они просто отражают другой способ быть человеком. Другой путь. Другую правду.

Вы не отстаете. Вы не опоздали. Вы не участвуете в соревновании. Вы идете своим путем. И ваш путь не обязательно должен быть похожим на их путь, чтобы быть священным. Вы не являетесь отражением чьей-то истории. Вы — полная и сложная история самих себя. Поэтому, когда вас начинают одолевать сравнения, вернитесь к себе. Спросите себя: какая часть меня чувствует угрозу? Какая часть моей личности подвергается сомнению? Что, если мне больше не

Несвязанный

нужно защищать эту историю? Что, если я могу просто отпустить ее? Именно здесь начинается свобода. Не в том, чтобы стать похожим на других, а в том, чтобы полностью вернуть себя.

Сила признательности:

Благодарность переносит наш фокус с конкуренции на связь. Она смягчает стремление к ранжированию и заменяет его готовностью принимать. Быть свидетелем. Уважать. Благодарность говорит: «Здесь есть место для всех нас». Она приглашает нас видеть красоту не как ограниченный ресурс, а как язык со множеством диалектов. Ваш. Мой. Наш.

Когда мы ценим что-то или кого-то, нам не нужно сравнивать их с собой. Нам не нужно спрашивать, кто лучше, быстрее, успешнее или достойнее. Вместо этого мы заявляем: «Это имеет ценность. И то же самое». Это признание открывает дверь к эмпатии, любопытству и совместному росту.

Ценить помогает нам видеть различия как дар, а не как угрозу. Разное мнение становится возможностью понять. Разный образ жизни становится приглашением к обучению. Разный путь становится зеркалом,

Эмили Марутян

показывающим нам, что еще возможно.

Рассмотрим, например, культурное разнообразие. Вместо того чтобы сравнивать одну традицию с другой с точки зрения того, какая из них «лучше», «истиннее» или «более развита», признательность приглашает нас заглянуть глубже. Спросить: что это значит для них? Чему я могу научиться из этого? Какая красота здесь существует, которую я никогда раньше не видел? Как это расширяет мой опыт как человека?

Это изменение перспективы не стирает различия. Оно возвышает их. Оно переводит нас от осуждения к почтению, от отчуждения к принадлежности. И тем самым углубляет нашу связь не только с людьми, но и со всем спектром человеческого опыта.

Но признательность не только внешняя. Она преобразует то, как мы видим себя. Когда мы перестаем сравнивать, мы создаем пространство, чтобы заметить то, что уже хорошо, уже ценно, уже достойно в нас. Мы начинаем видеть свою уникальность не как что-то, что нужно исправить или доказать, а как что-то, что нужно защищать и лелеять. Мы начинаем уважать свое время, свой путь, свой процесс. Мы перестаем спрашивать: «Когда я буду достаточно хорош?» и начинаем заявлять:

Несвязанный

«Я уже достаточно хорош».

Благодарность укореняет нас в правде. Она успокаивает шум ожиданий и возвращает нас в центр. Она напоминает нам, что нам не нужно превосходить других, чтобы принадлежать. Нам не нужно затмевать свет других, чтобы увидеть свой собственный.

Нам позволено радоваться за других. Нам позволено радоваться за себя. И нам позволено существовать друг с другом без сравнений.

Переход от сравнения к признательности:

Когда мы погрязли в сравнении, мы используем различия как разделительную линию. Мы ставим один образ жизни выше другого. Один стиль, один язык, одна система убеждений, одно тело, одна традиция считаются превосходящими, а другие отстают. Но признательность стирает эту линию. Она говорит: «Есть более чем один способ быть. Есть более чем один путь к истине. Есть более чем один вид красоты или успеха».

Переход от сравнения к признательности — это не одноразовое решение, а постепенный процесс. Это практика. Возвращение. Тихое перенаправление мыслей и внимания. Это требует от нас осознанности

того, на чем мы сосредоточиваемся, и намеренности в том, как мы интерпретируем то, что видим.

Сравнение часто происходит автоматически. Оно проникает в нашу жизнь, прежде чем мы это осознаем, превращая восхищение в зависть, наблюдение в неуверенность, а любопытство в самоосуждение. Однако мы можем прервать эту модель. Мы можем выбрать осознанное отношение к таким моментам.

Вместо того, чтобы спрашивать: «Насколько я хорош?», мы можем спросить: «Что это говорит мне о том, что я ценю?». Вместо того, чтобы думать: «Хотел бы я иметь то, что есть у них», мы можем подумать: «Что во мне пробуждает то, что я вижу в них?». Мы можем использовать сравнение, зависть или ревность как возможность заглянуть в себя. Поразмыслить над собой. Работать над своими собственными ранами неполноценности. Только тогда мы сможем освободиться от тех аспектов нашей личности, которые в первую очередь вызывают зависть или ревность.

Каждый опыт дает нам ясность. Хочу ли я больше или меньше этого? Желаю ли я того же, что есть у них, и как я могу это получить? Хочу ли я быть больше похожим на них или меньше? Расширил ли этот опыт

Несвязанный

мой кругозор или сузил его? Дает ли он мне ясность? Дает ли он мне контраст, благодаря которому я могу лучше понять себя? Как он мне помог? Могу ли я ценить его, даже если мне не понравился сам опыт?

Благодарность не означает игнорирование наших желаний; она означает уважение к ним, не превращая их в причину для огорчения. Это означает признание того, что проявление красоты, успеха или радости другим человеком может быть отражением наших собственных желаний, а не угрозой нашей ценности. Это отражение того, что возможно, а не напоминание о том, чего нам не хватает.

Благодарность приглашает нас войти в мир другого человека, не теряя при этом своего собственного. Она побуждает нас оставаться верными себе, оставаясь при этом открытыми для безграничности других. Это способ узнать не только о них, но и о том, кто мы в отношениях с ними.

Это также поиск способов ценить то, что существует внутри нас. Наша собственная аутентичность, красота и навыки вносят вклад в безграничность человечества. Мы заслуживаем признать это и в наших сердцах, и в наших умах. И когда мы это делаем, мы перестаем сравнивать

Эмили Марутян

себя с другими. Мы перестаем участвовать в иерархии ценностей. Мы перестаем нуждаться в том, чтобы кто-то был выше или ниже нас.

Это изменение, как и все исцеляющие изменения, требует времени. Оно требует терпения. Оно требует мягкости. Но с каждым моментом осознания мы ослабляем хватку сравнения и возвращаемся к чему-то гораздо более мощному: способности ясно видеть, полностью уважать и любить без условий. Не только других, но и самих себя.

Применение на практике:

Цените все

Измените сравнение: в следующий раз, когда вы поймаете себя на том, что сравниваете свою жизнь с жизнью других, остановитесь. Вместо того, чтобы спрашивать: «Почему у меня этого нет?», спросите: «Что это пробуждает во мне? Какая часть меня хочет расти, выразиться или быть замеченной?». Пусть восхищение станет зеркалом не того, чего вам не хватает, а того, что возможно и для вас.

Несвязанный

Создайте ежедневный ритуал благодарности: в течение недели каждый день записывайте три вещи, за которые вы благодарны: одну о себе, одну о ком-то другом и одну о своей жизни. Не задумывайтесь слишком много. Пусть это будет просто, искренне и конкретно. Эта небольшая практика перенаправит ваше внимание с того, чего вам не хватает, на то, что у вас есть. Она поможет вам увидеть, что в вашей жизни тоже есть много ценных переживаний.

Благодарность за свой путь: запишите три вещи в своей жизни, которые вы цените или за которые вы благодарны, не сравнивая их с жизнью других людей. Как ваш опыт сформировал вас? Даже тот, который был неприятным или огорчительным? Как он сделал вас тем, кем вы являетесь сегодня? Посидите с чувством благодарности и напомните себе, что ваш путь уникален.

Поблагодарите кого-нибудь: выберите одного человека в своей жизни и намеренно поблагодарите его за успех, не сравнивая с другими. Отправьте ему доброе сообщение или выразите свое восхищение лично.

Эмили Марутян

Поразмыслите над тем, каково это — поднять настроение кому-то, не умаляя себя.

Хвалите кого-нибудь в течение одной минуты в день: уделите минуту своего времени, чтобы выразить признательность другим в социальных сетях.

Поздравьте их с недавним достижением или похвалите их наряд. Убедитесь, что это искренне. Выражайте то, что вам нравится в других.

Вопросы для самоанализа:

Что у меня уже есть?

Что заставляет меня чувствовать, что я отстаю, и с кем или с чем я сравниваю себя в такие моменты? (Какая часть моей личности подвергается сомнению или умаляется?)

Когда я вижу, как кто-то добивается успеха, я чувствую вдохновение, разочарование, зависть или что-то совсем другое? (На что может указывать это чувство во мне?)

Какая часть меня все еще верит, что радость, красота

Несвязанный

или успех другого человека означают, что мне достанется меньше? (Основано ли это убеждение на правде или на страхе? От кого я это перенял?)

Что я восхищаю в других, но боюсь признать в себе? (Какая часть меня просит, чтобы ее заметили, выразили или воспитали?)

Чего я хочу, что уже имею в той или иной форме, но еще не научился ценить? (Где я упустил из виду свою полноту?)

Когда я чувствую глубокую связь с собой, как это меняет мое отношение к другим? (Я меньше сравниваю? Больше радуюсь? Чувствую себя более комфортно?)

Когда я чувствую себя счастливым и довольным своей жизнью, я больше или меньше поддерживаю и ценю других? (Что это говорит о моем нынешнем состоянии ума?)

Сотрудничество или конкуренция

С раннего возраста идентичность становится неотъемлемой частью результативности. Нас хвалят за победы, признают за то, что мы выделяемся, и оценивают, когда мы первые. И так, не осознавая этого, мы начинаем формировать свое чувство собственного достоинства в противовес другим. Мы должны быть лучше, быстрее и умнее. Однако что, если идентичность — это не то, что мы используем, чтобы победить других, а то, чем мы вносим свой вклад?

Сотрудничество с другими не требует от вас потери индивидуальности. Оно приглашает вас использовать ее. Предложить то, кем вы являетесь, на службе чему-то большему. Не исчезнуть в однообразии, а воплести свою уникальность в коллектив.

Несвязанный

Люди всегда выживали благодаря сотрудничеству. Не потому, что все мы думали одинаково, а потому, что мы думали по-разному. Один охотился, другой собирал. Один руководил, другой учил. Один был солдатом, другой — целителем. Разные роли, разные умы, одна общая цель.

Это не просто пережиток прошлого; это то, как мы процветаем даже сейчас. Семьи выживают благодаря взаимной поддержке и разнообразным ролям. Сообщества процветают, когда потребности удовлетворяются совместно. Инновации расцветают, когда разнообразные точки зрения объединяются для решения проблем, которые никто не мог бы решить в одиночку. Истинная сила не заключается в изоляции. Она заключается во взаимосвязи; в том, как наши жизни, умы и усилия поддерживают друг друга.

Сотрудничество не требует от нас отказаться от того, кто мы есть. Оно требует от нас полностью, сознательно и добровольно приносить в него то, кто мы есть. Не для того, чтобы соревноваться за ценность, а для того, чтобы вместе создавать ценность. Потому что мы растем не только благодаря независимости, но и благодаря взаимозависимости. И когда мы перестаем

использовать идентичность, чтобы отделить себя от других, мы начинаем понимать, насколько глубоко мы призваны принадлежать друг другу.

Сила сотрудничества:

История человечества часто рассказывается как история конкуренции: войны между странами, борьба предприятий за превосходство, стремление отдельных людей к превосходству. Нас приучили рассматривать жизнь как серию соревнований, где победа означает, что кто-то другой должен проиграть (). Нам постоянно говорят, что «выживают только сильнейшие». Однако человек, которому часто приписывают эту концепцию, на самом деле передавал другое послание.

В книге *«Происхождение человека»* (1871) Чарльз Дарвин писал: «Те сообщества, в которых было больше всего членов, обладающих эмпатией, процветали лучше всего». Он считал, что ключом к выживанию и процветанию вида являются такие качества, как сотрудничество, эмпатия и альтруизм, а не только сила.

Что, если бы истинным мерилем успеха было не победа над другими, а совместная работа для достижения чего-то большего, чем любой из нас мог бы

Несвязанный

достичь в одиночку? Чего-то, от чего мы все могли бы извлечь выгоду.

Сотрудничество — это основа каждого процветающего сообщества, каждого научного прорыва и каждого движения за социальный прогресс. Когда мы выбираем сотрудничество вместо конкуренции, мы создаем среду, в которой процветают инновации, углубляется эмпатия и становится возможным коллективный успех.

Одна из причин, по которой конкуренция кажется столь укоренившейся, заключается в том, что нас приучили к мысли о дефиците. Будь то богатство, признание или ресурсы, нас учат, что мы должны бороться за свою долю, иначе рискуем остаться позади. Такое мышление, основанное на дефиците, , подпитывает соперничество и недоверие, превращая потенциальных партнеров в противников. Когда мы верим в эту историю, у нас формируется менталитет «мы против них», который фокусируется на «инородности» других. Он рассматривает их как препятствие, стоящее на пути к тому, чего мы желаем или в чем нуждаемся. Различия рассматриваются как угроза, а не как ресурс.

Эмили Марутян

Сотрудничество не означает одинаковость, оно означает вклад. Оно означает поиск силы в наших различиях. В успешной команде каждый член играет уникальную роль. Симфония требует нескольких инструментов для создания гармонии, а не только одной скрипки, играющей в одиночку. Точно так же общество функционирует наилучшим образом, когда наши разнообразные таланты, точки зрения и сильные стороны объединяются в общей цели.

Настоящее единство — это не однообразие, а разнообразие, работающее вместе для достижения общей цели. Когда люди приносят свои уникальные точки зрения, решения становятся более инновационными и инклюзивными. Представьте себе группу людей, пытающихся решить сложную проблему. Если все думают одинаково, они могут застрять в одном и том же цикле идей. Однако когда слышны разные голоса, появляются новые пути, которые никто из них не мог бы представить в одиночку.

Подумайте о том, как экосистемы процветают благодаря взаимозависимости. Деревья дают кислород, пчелы опыляют цветы, а реки несут воду, которая

Несвязанный

питает всю жизнь. Ни одна часть системы не может существовать в изоляции; именно их сотрудничество создает баланс и позволяет жизни процветать. Точно так же сотрудничество людей создает сети взаимной поддержки, которые поддерживают и вдохновляют нас.

На протяжении всей истории самые значительные перемены происходили благодаря объединению людей для достижения общей цели. Даже в повседневной жизни мы можем видеть, как единство укрепляет нас. Семья, члены которой поддерживают друг друга в трудные времена, становится сильнее и выносливее. Коллектив на работе, который сотрудничает, а не конкурирует, создает атмосферу доверия и инноваций. Сила сотрудничества не устраняет индивидуальность, а усиливает ее, позволяя каждому человеку вносить свой вклад, чувствуя себя ценным и понятым в рамках общего дела.

Идентичность как сотрудничество:

Роли, которые мы играем в жизни — лидер, помощник, бунтарь, целитель — часто определяются идентичностью. Однако когда идентичность становится жесткой, она может заставить нас конкурировать, а не

сотрудничать. Мы начинаем определять себя через противопоставление: если я сильный, то вы должны быть слабым. Если я эксперт, то вы должны быть учеником. Я не могу иметь положительных качеств, если они не контрастируют с вашими отрицательными. Не осознавая этого, наше чувство собственного «я» становится связанным с сравнением, и сотрудничество начинает восприниматься как угроза.

Однако идентичность не обязательно должна изолировать. Когда мы рассматриваем нашу идентичность не как фиксированные роли, существующие в противовес другим, а как живой вклад, мы создаем пространство для вклада других. Мы начинаем видеть и их ценность. Мы перестаем стремиться быть всем и начинаем позволять себе быть частью большего целого.

Подумайте о силе разнообразия в мозге. Каждая часть вашего разума выполняет свою функцию: логика, эмоции, память, интуиция. По отдельности каждая часть ограничена. Но вместе они образуют своего рода внутреннюю экосистему, интеллектуальное целое, которое принимает решения более эффективно, чем любая отдельная часть. То же самое верно и для

Несвязанный

сообществ. Когда мы объединяем разные умы, опыт, навыки и знания, мы не просто получаем больше идей, мы получаем лучшие идеи. Мы создаем своего рода коллективный интеллект, общую мудрость, которая возникает только благодаря связи и единству.

Именно здесь происходит трансформация идентичности, не из индивидуальной гордости, а из общей цели. Мы начинаем понимать, что наш уникальный способ мышления, бытия и действия не предназначен для того, чтобы конкурировать с другими; он предназначен для того, чтобы дополнять их. Художнику нужна муза. Визионеру нужен исполнитель. Эксперту нужен исследователь. Каждый вносит что-то важное в общее дело.

И если быть честными, многие из нас устали притворяться, что могут все. Устали защищать свою ценность, оставаясь в одиночестве. Истинная идентичность не нуждается в изоляции, чтобы чувствовать себя реальной. Она становится наиболее сильной в отношениях, когда находит свое место в более широкой гармонии. Мы не были созданы, чтобы стать самодостаточными брендами. Мы были созданы, чтобы стать симфонией: каждый голос, каждая роль, каждая

нота добавляют богатства целому. Не для того, чтобы затмить друг друга, а для того, чтобы вместе создать что-то прекрасное.

Когда конкуренция становится вредной:

Конкуренция может иметь свое место. Она может мотивировать нас, оттачивать наши навыки и подталкивать к росту. Однако, когда она становится доминирующим образом мышления, она может привести к изоляции и выгоранию. Если жизнь воспринимается только как гонка, мы упускаем красоту путешествия и возможность общаться с теми, кто бежит рядом с нами.

В мире гиперконкуренции легко усвоить убеждение, что отдых, замедление темпа или сотрудничество означают отставание (). Это убеждение усугубляет выгорание. Давление, связанное с необходимостью превосходить других, может превратиться в бесконечный цикл «никогда не достаточно», когда ни одно достижение не приносит удовлетворения, потому что всегда есть кто-то, кто стоит выше на воображаемой лестнице.

Эта изоляция ощущается не только на

Несвязанный

индивидуальном уровне, она распространяется на организации и сообщества. Рабочая среда, где сотрудники постоянно соревнуются друг с другом, порождает обиду, а не стойкость. Вместо того чтобы праздновать коллективные победы, люди больше озабочены индивидуальным признанием, что ослабляет команду в целом. Напротив, рабочая среда, основанная на сотрудничестве, поощряет взаимное уважение, обмен идеями и чувство принадлежности, что приводит к большей инновационности и долгосрочному успеху.

Когда конкуренция становится культурной нормой, она проникает в институты и влияет на то, как функционирует общество. Например, системы образования могут стать более ориентированными на рейтинги и результаты тестов, чем на развитие творчества, сотрудничества и целостного обучения. Студенты могут чувствовать, что их ценят только за оценки, а не за их уникальные взгляды или таланты. Акцент на «превосходстве над другими» создает разрыв между людьми, которых называют «победителями», и теми, кого считают «несостоявшимися».

Успех, достигнутый благодаря конкуренции, часто бывает недолгим. Он может восприниматься как

Эмили Марутян

одиноким победой, которой не с кем поделиться. Сотрудничество, однако, создает наследие, которое остается надолго. Компания, которая поощряет сотрудничество, не только получает прибыль, но и создает культуру, в которой люди чувствуют себя сильными и ценными. Семья, которая поддерживает друг друга в трудные времена, становится сильнее, углубляя свои узы доверия и стойкости. Общество, которое ставит коллективное благополучие выше индивидуальной выгоды, становится более сострадательным и устойчивым.

Настоящий прогресс требует переноса акцента с вопроса «Кто победит?» на вопрос «Как мы все можем извлечь выгоду?». Когда мы заменяем соперничество сотрудничеством, мы создаем условия, в которых каждый человек может внести свой вклад и почувствовать поддержку в своих слабостях. Прелесть сотрудничества в том, что оно не умаляет индивидуальные достижения, а усиливает их и делает их более возможными.

Переосмысление успеха:

Чтобы принять сотрудничество, мы также должны

Несвязанный

переосмыслить успех не как одиночное восхождение, а как совместное становление. Однако миф о «самостоятельно достигшем успеха» человеке укоренился глубоко. Мы часто слышим истории о предпринимателях, которые добились успеха «в одиночку» (). Однако за каждой историей успеха стоит тихая сеть людей, которые поддерживали, учили, создавали пространство. Кто-то, кто купил продукт, воспользовался услугой, создал приложение и т. д. Даже наши самые смелые поступки формируются невидимыми нитями сообщества. Признать это не значит умалять наши усилия, это значит говорить всю правду. Правду, которая включает в себя связи и вклад других людей.

Когда мы расширяем наше определение успеха, включая в него отношения, вклад и совместный рост, что-то смягчается. Мы перестаем стремиться быть лучшими и начинаем хотеть быть частью чего-то значимого. Мы перестаем спрашивать, как продвинуться вперед, и начинаем задумываться, как мы можем двигаться вперед вместе.

Это не означает потерю идентичности. Это означает ее развитие. Переход от «Я есть то, чего я достигаю» к «Я

Эмили Марутян

есть то, что я приношу». От «Я должен сделать это в одиночку» к «Мы лучше, когда делаем это вместе». Сотрудничество не стирает то, кем мы являемся. Оно создает пространство, в котором мы все можем более полно проявить себя. Оно напоминает нам, что наша индивидуальность — это не преграда для связи, а мост. Мы процветаем в экосистемах, а не в империях.

Когда вы отпускаете потребность быть самостоятельным, вы обнаруживаете, что вам никогда не было суждено быть таким. Вам суждено было принадлежать. Вам суждено было строить. Вам суждено было делить бремя, видение и победу.

В этом заключается успех. Не в конкуренции с другими, а в сотрудничестве с самой жизнью. Это не обязательно должно быть что-то грандиозное или драматичное. Мы можем начать с малого: сотрудничать, а не конкурировать на работе, протягивать руку, а не отстраняться в личных отношениях, и радоваться успехам других, а не завидовать им. Эти небольшие акты сотрудничества распространяются вовне, меняя наш подход к вызовам и успехам.

Представьте мир, в котором мы ценим сотрудничество так же, как и конкуренцию. Где наш

Несвязанный

инстинкт — протянуть руку помощи, а не мчаться вперед. Это видение не наивно, оно необходимо. В взаимосвязанном мире наше выживание и прогресс зависят от нашей способности работать вместе, не только для личной выгоды, но и для общего блага.

В своей основе единство — это связь. Это понимание того, что сотрудничество не ослабляет нас, а укрепляет нашу общую цель и делает невозможное возможным. Когда люди чувствуют, что они являются частью чего-то большего, чем они сами, они становятся более заинтересованными в своих сообществах и отношениях.

Наши различия — это не препятствия, которые нужно преодолевать, а преимущества, которые обогащают целое. Это смещает акцент с «я» на «мы», создавая культуру, в которой эмпатия, уважение и сотрудничество становятся основой для долгосрочных изменений.

Применение на практике:

Единство вместо разделения

Создайте что-то вместе: выберите одну задачу, которую вы обычно выполняете в одиночку — на работе, дома

Эмили Марутян

или в творческой деятельности — и пригласите к ней кого-нибудь еще. Не потому, что вам нужна помощь, а потому, что вы хотите поделиться процессом. Пусть это будет эксперимент по доверию, а не по контролю. Обратите внимание на то, что открывается, когда это больше не только ваше.

Переосмыслите успех: определите область, в которой вы чувствуете давление «победить» или превзойти кого-то другого. Вместо того чтобы рассматривать это как соревнование, спросите: «Как мы оба можем добиться успеха в этом?» Есть ли вариант, при котором выиграют все? Предпримите одно действие, которое способствует взаимной поддержке, а не соперничеству.

Празднуйте коллективную победу: вспомните успех в своей жизни, который не был полностью вашим. Кто еще помог достичь этого результата? Обратитесь к ним и признайте их роль. Отдайте им должное, даже если оно невелико. Пусть успех станет чем-то общим, а не накопленным.

Прервите мышление, основанное на дефиците: когда

Несвязанный

вы замечаете, что чувствуете конкуренцию или отставание, сделайте паузу. Спросите себя: «Какую историю я рассказываю о своей ценности в данный момент? Что, если их успех является доказательством того, что мой успех тоже возможен?» Пусть свет других людей станет для вас источником вдохновения, а не угрозой.

Практикуйте быть частью целого: в следующей групповой ситуации (например, на рабочем совещании, семейном ужине или общественном мероприятии) попробуйте смягчить свою потребность в самовыражении или доказательстве. Присутствуйте, не оказывая давления. Предложите свою часть, не пытаясь быть целым. Пусть вашего вклада будет достаточно.

Вопросы для саморефлексии:

Кем я являюсь в группе?

Когда я чувствую потребность соревноваться, а не сотрудничать? (Какая часть моей личности чувствует угрозу в общем успехе? Нормально ли, если другие тоже побеждают? Что это говорит обо мне, если другие

Эмили Марутян

побеждают?)

Какие роли я взял на себя в жизни, которые мешают мне просить о помощи? (Кем мне пришлось стать, чтобы почувствовать себя ценным? Не беру ли я на себя слишком много?)

В каких сферах моей жизни я связываю свою ценность с тем, чтобы быть лучшим, первым или тем, кто делает все? (Чего я боюсь, если это не так?)

Когда я вижу, как кто-то другой добивается успеха, какие мысли это вызывает у меня? (Это подтверждает мой путь или заставляет меня его подвергать сомнению?)

Кем я становлюсь, когда работаю в группе? (Я исчезаю, беру на себя руководство, выступаю, ухожу в себя или честно вношу свой вклад?)

Какую идентичность я построил вокруг независимости или самодостаточности? (Это все еще помогает мне или просто защищает меня?)

Несвязанный

Какие ощущения возникают в моем теле, когда я представляю, что меня поддерживают другие? (Какое сопротивление возникает?)

Аутентичность или однородность

Контраст имеет основополагающее значение для нашего понимания мира. Он формирует наше восприятие, уточняет наши определения и обеспечивает ясность в различных опытах. Без контраста мы теряем способность различать. А без различий смысл теряется.

Рассмотрим простое понятие «вверх»: оно существует только потому, что у нас есть понятие «вниз». Точно так же «влево» имеет смысл только по отношению к «вправо». Контраст придает определение и сущность вещам, которые мы видим, чувствуем и в которые верим.

Этот принцип распространяется на все в жизни. Если бы мир состоял только из белого цвета, его было

Несвязанный

бы невозможно отличить от ничего. Нам нужны другие цвета, чтобы определить, что такое белый, придать ему контекст и значение. Если бы я представил вам чистый холст как произведение искусства, вы бы были бы сбиты с толку. Где цвета? Где формы? Где объекты? Что это такое? Нет ничего, что можно было бы воспринять, оценить, что вызвало бы эмоциональную реакцию.

Представьте, что вы входите в музей, заполненный одинаковыми картинами. Отсутствие разнообразия сделало бы этот опыт совершенно бессмысленным. Ваш разум не знал бы, на что смотреть и что чувствовать.

Даже в наших эмоциях контраст придает смысл. Радость кажется слаще после печали. Мир кажется более глубоким после хаоса. Дело не в том, что страдание необходимо, а в том, что наша способность распознавать глубину часто формируется через контраст. Без него опыт становится плоским. Осознание притушается. Контраст позволяет нам идентифицировать, сравнивать и, в конечном итоге, понимать то, что мы испытываем.

Мы созданы так, чтобы замечать различия. Не как недостаток, а как функцию. Так мы учимся. Так мы развиваемся. Так мы начинаем понимать себя по отношению ко всему остальному. Мой голос звучит как

Эмили Марутян

мой, потому что он не звучит как ваш. Моя точка зрения кажется уникальной, потому что ей есть с чем соприкасаться — с противоположной точкой зрения.

Контраст — не враг единства. Это мазок кисти, который рисует полную картину. Это то, что придает цвет холсту нашей жизни. Когда мы перестаем бояться различий, мы начинаем открывать для себя единство. Когда мы перестаем оценивать контраст как лучший или худший, мы начинаем видеть его как нечто необходимое. Именно тогда происходит понимание. Именно тогда внутри нас открывается что-то мягкое, и мы понимаем, что все это не имело бы никакого значения, если бы все было одинаковым.

Контраст — это не недостаток, который нужно сгладить. Это сама форма знания.

Наши определения:

На протяжении всей истории контраст формировал наше понимание сложных понятий, таких как культура, религия и идентичность. В некоторых коренных культурах не было слова «религия», потому что они не сталкивались с другими системами верований. Их обычаи и традиции были просто самой жизнью,

Несвязанный

охватывающей все аспекты их существования. Только когда они столкнулись с противоположными верованиями, возникла необходимость определить «религию». Внезапно то, что было невысказанным образом жизни, потребовало названия, границы, разграничения.

Контраст вынуждает к конкретизации. Он заставляет нас формулировать, что что-то есть, показывая нам, чем оно не является. Это может быть просветляющим, помогая нам обрести ясность и понимание. Однако это также может привести к разделению и расколу, если мы начнем рассматривать контрастные различия как барьеры, а не как возможности для понимания.

Контраст обогащает нашу жизнь, придавая ей глубину и разнообразие. Представьте себе мир, в котором все одинаково, где каждое дерево, каждый человек, каждая мысль неотличимы друг от друга. Это было бы однообразное существование, лишённое роста и вдохновения. Контраст питает творчество, инновации и прогресс. Он побуждает нас критически мыслить и смотреть на мир через более тонкий объектив.

Что изменилось бы в мире, если бы мы просто

Эмили Марутян

подражали всем остальным? Что было бы по-другому, если бы мы все пытались быть одинаковыми? Что бы развивалось? Что бы эволюционировало? Что бы изобретали или создавали? Что бы случилось с человечеством, если бы все были абсолютно одинаковыми? Что бы мы делали с обществом из восьми миллиардов врачей или восьми миллиардов абстрактных художников? Кто бы писал книги, пел песни, строил дороги, выращивал продукты питания или шил одежду? Как бы вообще функционировал мир, в котором все одинаковые? Он не мог бы функционировать. Ничто не функционирует и не существует без контраста.

Тем не менее, несмотря на это, мы часто пытаемся придать себе и другим одинаковый облик. Мы пытаемся упростить идентичность, разделить людей на четкие категории и создать стандарты того, что является нормальным, приемлемым или идеальным. Мы определяем красоту по одному образу (). Мы определяем успех по узкому пути. Мы определяем пол, интеллект, любовь и ценность с помощью жестких ожиданий. И когда что-то или кто-то существует за пределами этих определений, они рассматриваются как

Несвязанный

неправильные, а не как разные.

Однако каждое определение, которое мы создаем, рождается из контраста. Мужское начало существует только потому, что мы понимаем, что мы обозначили как женское. Богатство имеет значение, потому что мы также знаем, что такое его отсутствие. Цивилизация определяется в противоположность племенному устройству. Ни одна из этих идей не сформировалась в изоляции. Они возникли из сравнения. Из наблюдения за «другим» и попытки назвать «себя» по отношению к нему.

Опасность заключается в том, что мы путаем определения с истиной. Когда мы забываем, что наши представления о нормальном, правильном или лучшем не являются фактами, а конструктами, сформированными временем, местом, культурой и властью. Определения не являются нейтральными. Они часто носят политический характер. Они отражают, кто имел право решать, что считается важным, что имеет значение и что принадлежит.

Если доминирующая культура определяет интеллект как академическую успеваемость, то ребенок, который блестяще работает руками, но испытывает

трудности в школе, считается неумным. Если красота определяется светлым цветом кожи, худобой или симметрией, то всех, кто не соответствует этому шаблону, оценивают по искусственной шкале. Эти определения не отражают весь спектр человеческого потенциала. Они отражают контраст, который был превращен в оружие.

Однако мы можем вернуть контрасту его законное место в качестве инструмента для открытий, а не разделения. Как способ углубить понимание, а не уменьшить различия. Мы можем позволить ему расширить наши определения, а не сузить нашу человечность. Потому что на самом деле контраст не разделяет нас. Он соединяет нас. Он позволяет нам видеть полную картину. Сохранять пространство для множества способов быть человеком. И когда мы перестаем бояться различий, мы начинаем расширяться, индивидуально и коллективно. Мы переходим от навешивания ярлыков к слушанию. От определения к открытию. И в этом пространстве становится возможным что-то новое. Что-то более свободное. Что-то неограниченное.

Выход за рамки определений:

То, что мы считаем «мужским» или «женским», не является универсальной истиной во всех культурах и традициях. В основном это представление. Сценарий, передаваемый из поколения в поколение, укрепляемый повторением, вознаграждением и отвержением.

На Западе длинные волосы, юбки и макияж часто считаются женскими атрибутами. Но это убеждение исчезает, как только мы выходим за пределы нашей культурной линзы.

Мужчины коренных народов Америки носят длинные волосы как символ силы, связи с духом и культурной гордости. В Шотландии мужчины носят килты — по сути юбки — с достоинством и честью, особенно во время священных церемоний. Во многих африканских и южноамериканских культурах мужчины раскрашивают лица перед охотой, украшая себя цветами и символами, которые через призму западной культуры могут быть ошибочно приняты за «макияж». Ни одна из этих практик не является женственной. Они являются культурными. Контекстуальными. Нормальными в одном месте. Неправильно понятыми в другом.

Эмили Марутян

В начале 1900-х годов в США и некоторых частях Европы мальчикам часто рекомендовали розовый цвет, а девочкам — синий. Журналы и руководства по уходу за детьми начала 20-го века иногда предлагали розовый цвет для мальчиков, поскольку он считался более сильным и смелым цветом. Синий, напротив, считался нежным и изящным и более подходящим для девочек.

Маленькие дети обоих полов обычно носили платья или халаты до 6-7 лет. Это облегчало смену подгузников и было практичным в то время, когда нормы детской одежды были больше связаны с удобством, чем с полом.

Ассоциация цветов постепенно менялась на протяжении десятилетий, в основном благодаря маркетингу середины века, массовому производству и стремлению крупных розничных сетей к более гендерно-специфичной детской одежде. Крупные универмаги и производители популяризировали современный стандарт «розовый для девочек, синий для мальчиков» с помощью рекламы, начиная с 1940-х годов. По сути, это означает, что наши нынешние стандарты мужественности и женственности были определены универмагами, которые хотели продавать больше одежды, разделяя полы по цвету. Это позволило

Несвязанный

родителям покупать отдельную одежду для мальчиков и девочек, а не использовать одну и ту же.

Вот что значит сказать, что пол — это социальная конструкция, а не фиксированная реальность. Это набор ожиданий. Выученная хореография внешнего вида, выражения и поведения. «Мальчики не плачут». «Девочки играют с куклами». Другими словами: следуйте сценарию, исполняйте свою роль. Но кто написал этот сценарий? И кто может его редактировать? И как часто?

Правда в том, что мы исполняем гендерную роль так, как нас этому научили. И когда кто-то отклоняется от сценария, это не всегда потому, что он запутался. Иногда это потому, что он свободен. Свободен выражать себя без объяснений. Свободен существовать без извинений. Свободен переосмыслить выражение мужчины, женщины или чего-то, выходящего за рамки обоих.

Хотя гендерное самовыражение может казаться значимым, а для некоторых даже священным, оно не является универсальной истиной. Оно связано с культурой, религией и традициями. Однако традиции могут развиваться. И в некотором смысле они должны

Эмили Марутян

развиваться, потому что однообразие не может поддерживать общество в течение длительного времени. Оно не может его строить, развивать или продвигать вперед. Мир, состоящий из одного типа людей — с одной ролью, одним способом мышления, одним способом существования — рухнет под тяжестью собственного однообразия.

Одинаковость может казаться безопасной в некоторых отношениях, но она не создает ничего нового. Она не приводит к инновациям и не способствует развитию. Переход от телеграфа к телефону и мобильному телефону потребовал мышления, выходящего за рамки общественных норм. Каждое изобретение, каждый прорыв, каждое произведение искусства было создано кем-то, кто мыслил иначе, кто представлял себе то, чего еще не существовало. Различия не просто полезны, они необходимы. Сама структура человечества основана на контрастах.

Даже внутри себя мы процветаем благодаря разнообразию. Мы носим разную одежду в зависимости от настроения, погоды или случая. Мы жаждем разной еды, исследуем разные идеи и выражаем себя разными

Несвязанный

способами. Это внутреннее разнообразие отражается в обществе. Оно делает нас интересными. Оно придает жизни текстуру.

В некоторых случаях единообразие может обеспечить порядок, но это достигается за счет личного самовыражения, свободы и аутентичности. Оно упрощает человеческий опыт. Если бы все мы думали одинаково, выглядели одинаково, любили одинаково, мечтали одинаково, что бы осталось открывать? Мир стал бы скучным местом.

Совершенно нормально, если вы считаете гендерное самовыражение священным, если вы цените традиции, если это кажется вам правдивым и обоснованным. Речь не идет о том, чтобы заставить вас отказаться от того, что придает смысл вашей жизни или идентичности. Речь идет о том, чтобы дать возможность другим людям тоже придерживаться своей правды, даже если она не похожа на вашу. Это просто приглашение позволить другим людям жить так же свободно и аутентично, без страха, как и вы живете так, как считаете нужным.

Ведь одинаковость может казаться удобной в теории, но на практике она лишает нас возможности роста. Она лишает нас любопытства и потенциала. Она

Эмили Марутян

заменяет возможности предсказуемостью. А люди не должны быть предсказуемыми. Мы должны быть открытыми, живыми и постоянно развиваться. И поэтому мы должны позволить себе развиваться.

Ловушка однообразия:

Хотя контраст необходим для понимания, он также может привести к конфликту, если его неправильно интерпретировать или неправильно использовать. Различия в убеждениях, практиках или ценностях часто становятся предметом споров, а не возможностью для связи и понимания. Вместо того чтобы ценить индивидуальную аутентичность, мы можем чувствовать себя угрожаемыми ею и уходить в однообразие, чтобы защитить свое чувство собственного «я».

Униформа кажется безопасной, потому что устраняет необходимость в переговорах или компромиссах. Но эта безопасность имеет свою цену: она сдерживает рост, сужает перспективы и создает «эхо-камеры», где допускается только один способ мышления.

Однако в определенных обстоятельствах эта безопасность может быть полезной. Например, когда

Несвязанный

люди из определенной группы объединяются, чтобы обеспечить защиту своих прав, однородность дает им единый голос, который может быть более мощным, чем индивидуальные усилия. Точно так же общие переживания, такие как перенесенная всеми травма, могут создать чувство солидарности и взаимопонимания, которое дает утешение и исцеление. Эта форма однородности способствует укреплению силы, стабильности и устойчивости внутри группы. Она позволяет людям объединиться под одним знаменем или идеей.

Вообще говоря, единообразие создает сообщество, но оно также может подавлять свободу самовыражения. Конформизм имеет свою цену. Обычно он требует от вас пожертвовать частью себя ради принадлежности. Заглушить свои инстинкты. Сгладить свои острые углы. Смеяться, когда не смешно, соглашаться, когда вы не имеете этого в виду, улыбаться, когда вам хочется кричать. Вы можете остаться в комнате, но какой ценой? Приспособление, когда оно требует отказа от самоности, — это особый вид одиночества. Вы можете быть окружены людьми и все равно чувствовать себя невидимым, потому что они не видят вас. Они видят ту

Эмили Марутян

версию вас, которая ведет себя достаточно хорошо, чтобы оставаться принятой.

За аутентичность тоже приходится платить. За выбор своего собственного пути. За отказ сжиматься, чтобы вписаться в пространства, которые никогда не были созданы с учетом ваших интересов. Это может привести к изоляции. Люди могут вас не понимать. Они могут критиковать вас, ненавидеть или покинуть. Вы можете оказаться в одиночестве, неся на себе груз своей правды, без поддержки.

Тем не менее, быть одному не обязательно означает быть одиноким. Одиночество может быть священным. Когда вы перестаете пытаться вписаться в одну форму, вы понимаете, что никогда не были предназначены для принадлежности только к одной группе. Вы не однозначны. Вы не одна метка. Вы многогранны, изменчивы и обширны. И эта обширность позволяет вам свободно перемещаться между пространствами. Общаться, не подстраиваясь. Принадлежать, не растворяясь. Сохранять свою аутентичность везде.

Я нахожусь между сообществами. Я армянка. Я духовный человек. Я нетрадиционна. Я философ. Я писательница и поэтесса. У меня есть свой бизнес. Я

Несвязанный

выполняю множество действий и обязанностей в различных сферах. Я с легкостью перемещаюсь между различными сообществами: художниками, активистами, альтруистами, предпринимателями, людьми, пережившими травмы, терапевтами и целителями. Я не живу в рамках одного прилагательного. Я существую на пересечении всех этих сообществ. Я ношу много «ярлыков» одновременно. И мне не нужно определять себя по какому-либо из них. Потому что, когда я появляюсь в одном сообществе, я не скрываю другие части себя. Я не становлюсь одним ярлыком в ущерб своей аутентичности. Я не могу разделить себя, чтобы другие чувствовали себя комфортно. Никто не растет в комфорте. А я — катализатор роста.

В этом заключается тихая сила аутентичности. Она создает пространство там, где его не было. Она позволяет вам находить связи на своих условиях. Она позволяет вам сохранять свою индивидуальность, при этом оставаясь открытым для других. Не через ассимиляцию, а через резонанс. Не потому, что вы подходите, а потому, что вы полны. И такая принадлежность реальна, потому что она не требует от вас исчезнуть, чтобы принадлежать. Я принадлежу в

первую очередь себе. Все остальное — во вторую очередь.

Принятие контрастов:

Контраст приглашает нас принять разнообразие и признать, что наши различия не являются по своей сути разъединяющими. Они являются возможностью расширить наши горизонты и увидеть мир таким образом, о котором мы, возможно, никогда не задумывались. Но сложность заключается в поиске баланса. Как принять контраст, не позволяя ему разделить нас? Как ценить различия и в то же время укреплять чувство единства? Ответ заключается в смене нашего мышления с сопоставления на любопытство. Вместо того чтобы рассматривать контраст как угрозу, мы можем рассматривать его как приглашение учиться и расти.

Униформа имеет свое место. Она обеспечивает стабильность и сплоченность, позволяя обществам функционировать, а людям чувствовать свою принадлежность. Однако когда униформа становится жесткой, она ограничивает нашу способность адаптироваться и развиваться. Контраст, если к нему

Несвязанный

подходить с открытым умом, может дополнять униформу, привнося свежие перспективы и новые возможности.

В конечном счете, контраст — это не противопоставление. Это взаимосвязь. Орел и решка могут быть обращены в разные стороны, но вместе они образуют одну монету. Свет и тень танцуют вместе, создавая глубину. Звук и тишина формируют музыку. Различие — не враг единства, а условие для него.

Контраст напоминает нам, что мы не отделены друг от друга; мы определяемся по отношению друг к другу. Моя перспектива расширяется, когда она встречается с вашей. Моя истина обостряется, когда она сопоставляется с другой. Даже когда мы не согласны, мы все равно ведем диалог, все равно связаны пространством между нашими взглядами.

Когда мы перестаем бояться различий, мы начинаем видеть их такими, какими они являются на самом деле: приглашением. Приглашением учиться, слушать, выходить за пределы того, что мы знаем. Контраст не ослабляет нас. Он укрепляет наше понимание. Он добавляет красок в наше мировоззрение. Он создает пространство для нюансов, для эмпатии, для

расширения.

Принимая контраст, мы переходим от защитной позиции к любопытству. От осуждения к признательности. Мы перестаем спрашивать: «Чем вы отличаетесь от меня?» и начинаем задаваться вопросом: «Чему я могу научиться из вашего взгляда на вещи?» Потому что контраст не только учит нас, что такое что-то, но и показывает нам, чем это не является. Он учит нас, кто мы есть. Он отражает нас самих, не как фиксированную идентичность, а как изменчивое и развивающееся выражение жизни.

Применение на практике:

Практикуйте открытость

Ищите контраст: в течение недели обращайтесь внимание на области, в которых разнообразие мыслей, опыта или происхождения обогащает вашу жизнь (например, беседы с людьми, которые бросают вызов вашим взглядам). Поразмыслите над тем, как контраст помогает вам расти и развиваться.

Проверьте однородность: определите область в вашей

Несвязанный

жизни, где однородность дает вам комфорт или силу (например, общие семейные традиции, принадлежность к команде). Привнесите в эту область другой аспект своей идентичности и посмотрите, как он будет принят. Выразите правду, поделитесь ярлыком, установите связь через другой опыт. Запишите в дневнике, как единство в этих областях способствует вашему чувству принадлежности, но также мешает вам полноценно выражать себя.

Освободитесь от потребности в согласии: в следующем разговоре, особенно если он будет связан с разными мнениями, постарайтесь сохранять связь, даже если вы не согласны. Вместо того чтобы планировать свои возражения, попробуйте сказать: «Расскажите мне подробнее, почему вы так считаете». Пусть вашей целью будет понимание, а не победа. Так мы строим мосты, а не стены.

Работайте с триггерами: если какая-то часть этой главы затронула вас, найдите время, чтобы обратиться к себе. Обратите внимание на то, что всплыло на поверхность. Вы почувствовали защитную реакцию, беспокойство

Эмили Марутян

или желание прекратить чтение? Мягко спросите себя, почему. Угрожало ли это какой-то части вашей личности? Какой именно? Примите все, что всплывает, без осуждения. Пусть ответ покажет вам, куда смотреть дальше.

Вопросы для саморефлексии:

Чему меня учит различие?

Когда я чувствовал себя некомфортно в присутствии различий? (Что это вызвало во мне: страх, любопытство, осуждение, вдохновение?)

Какая часть меня чувствует себя в большей безопасности, когда все согласны, ведут себя одинаково или верят в одно и то же? (Какая часть моей личности защищается в этой одинаковости?)

Где в моей жизни я ошибочно принимал комфорт за истину? (Что может открыться, если я позволю дискомфорту быть дверью, а не опасностью?)

Чему я научился от людей, которые не похожи на меня?

Несвязанный

(Как их точки зрения расширили мои собственные?)

Какие личные или культурные убеждения у меня сформировались под влиянием конформизма, а не любопытства? (Как бы выглядело их оспаривание сейчас?)

Допускаю ли я нюансы в других или чувствую необходимость быстро классифицировать их? (Каково было бы позволить людям раскрыться, а не определять их заранее?)

К скольким различным сообществам я принадлежу? Могут ли они пересекаться? (Могу ли я создать пересечение для некоторых из них? Могу ли я проявить там другой аспект своей личности?)

Расширение или сокращение

Страх и любопытство — это реакции на неизвестное. Одно заставляет нас сокращаться, другое помогает расширяться. Страх напрягает тело, закрывает ум и подсказывает нам защищать то, что мы знаем. Любопытство смягчает тело, открывает ум и приглашает нас исследовать то, чего мы не знаем. Оба чувства могут появиться в один и тот же момент, в зависимости от наших наработанных реакций.

Страх требует уверенности. Он требует гарантий, прежде чем сделать шаг вперед. Любопытство не нуждается в знании того, что находится по ту сторону. Оно просто хочет увидеть. Оно не безрассудно, оно восприимчиво. Оно задает вопросы, а не делает предположения. Оно слушает, а не отступает. И в этом пространстве слушания становится возможным что-то

новое.

Когда мы сталкиваемся с различиями — будь то в идеях, людях или частях нас самих — страх подсказывает нам судить, навешивать ярлыки или контролировать. Любопытство, с другой стороны, побуждает нас задаваться вопросами. Остановиться. Сделать место. Любопытство не означает, что мы принимаем все как истину, но означает, что мы достаточно открыты, чтобы выяснить, что является истиной *здесь*. Не то, что было истиной в прошлом. Не то, что было истиной для кого-то другого. Не то, что было истиной в другое время, в другом месте, с другим человеком. Здесь. Сейчас. Что происходит *сейчас*?

Эта глава не о том, чтобы заставить страх замолчать или игнорировать его. Она о том, чтобы выбрать, что делать, когда он проявляется как выработанная реакция, а не как реакция, спасающая жизнь. Она о том, чтобы заметить дверь, которую страх пытается закрыть, и все равно открыть ее, не силой, а интересом. Не сопротивлением, а присутствием.

Любопытство не требует от вас бесстрашия. Оно просто просит вас оставаться с собой достаточно долго, чтобы увидеть, что там есть.

Природа страха:

Страх заложен в нашей биологии. Это древний механизм, предназначенный для того, чтобы сохранить нам жизнь, предупреждая об опасности и готовя нас к реагированию. В дикой природе это было жизненно важно, поскольку адреналин, выделяемый в организм, позволял нам бежать, сражаться или скрываться перед лицом угрозы. Эта система по-прежнему существует в нас сегодня, несмотря на то, что опасности изменились. Мы больше не убегаем от диких животных, но наша нервная система не всегда может отличить физическую опасность от эмоционального дискомфорта. Она по-прежнему реагирует одинаково.

Амигдала мозга отвечает за обнаружение угроз. Однако она не всегда может отличить реальную чрезвычайную ситуацию от сложного разговора, новой идеи или момента уязвимости. Когда что-то кажется незнакомым или небезопасным, она сигнализирует телу, чтобы оно подготовилось к выживанию. Сердце бьется быстрее. Дыхание становится поверхностным. Мышцы напрягаются. Пищеварение замедляется. Осознание сужается. Тело переходит в состояние

Несвязанный

готовности не к слушанию, а к защите. Это реакция «борьба, бегство или оцепенение», и она невероятно эффективна в защите нас от вреда. Однако когда она активируется в моменты межличностных отношений, она часто приносит больше вреда, чем пользы.

Вместо того чтобы слушать, что говорит человек, мы фильтруем его слова через нашу прошлую боль. Вместо того чтобы задавать вопросы, мы готовимся к спору или отступлению. Префронтальная кора головного мозга — часть, ответственная за эмпатию, логику и рефлекссию — отключается, а контроль переходит к более примитивным частям мозга.

В этом состоянии мы не общаемся, чтобы понять. Мы общаемся, чтобы защитить себя. Мы перебиваем, отключаемся, набрасываемся или замолкаем. Не потому, что мы несовершенны, а потому, что наш разум и тело пытаются защитить нас.

Трагедия заключается в том, что эти основанные на страхе реакции часто возникают в моменты, когда нам действительно нужна связь. Когда чья-то точка зрения противоречит нашей, когда мы чувствуем себя непонятыми, когда появляются различия, мы не всегда остаемся открытыми. Мы становимся замкнутыми. Мы

надеваем броню. И тем самым мы упускаем момент. Мы упускаем друг друга.

Страх сужает нас. Он заставляет нас сжиматься эмоционально, ментально и даже физически. Он создает туннельное зрение. Он заставляет нас принимать несогласие за опасность, а любопытство за угрозу. Он заполняет пробелы предположениями, придумывает несуществующие мотивы и сводит сложность другого человека к истории, которую мы можем контролировать. И хотя страх может казаться защитным, он часто изолирует нас, отрезая от новых точек зрения, новых опытов и более глубоких форм понимания.

Любопытство, напротив, не является реакцией на выживание. Оно не возникает из угрозы, а из интереса. В то время как страх сжимает, любопытство расширяет. Оно приглашает нас наклониться, прислушаться, исследовать, не нуждаясь в контроле. Но чтобы любопытство проявилось, страх должен ослабнуть. Не исчезнуть полностью, а отойти в сторону, чтобы мы могли перейти от защиты себя к открытию себя. Не безрассудно, а с осознанностью.

Понимание природы страха, того, как он

Несвязанный

проявляется в теле и захватывает разум, дает нам силу. Оно помогает нам распознавать, когда мы реагируем на основе старых инстинктов, а не текущей реальности. И это распознавание является началом выбора. Потому что мы не можем предотвратить появление страха, но мы можем решить, что делать, когда он появляется.

Сила любопытства:

Любопытство приглашает нас исследовать неизвестное с открытым сердцем и открытым умом. Когда мы любопытны, мы задаем вопросы, а не делаем предположения. Мы стремимся понять, а не судить. Вместо того, чтобы сказать: «Я не понимаю, поэтому я буду избегать этого», любопытство говорит: «Я не понимаю, поэтому я хочу узнать больше».

Любопытство не имеет отношения к согласию или принятию; оно имеет отношение к исследованию. Вам не нужно соглашаться с чьими-то убеждениями или выбором, чтобы проявить любопытство к их истории. Вам не нужно принимать свой собственный стыд или осуждение, чтобы проявить любопытство к их истокам.

Любопытство ведет к эмпатии, потому что оно побуждает нас задаваться вопросами, а не судить. Что

Эмили Марутян

могло вызвать мой всплеск эмоций? Есть ли во мне часть, которая чувствует угрозу? Что могло заставить кого-то придерживаться этого негативного убеждения? Какие жизненные обстоятельства могли привести их к этому?

Любопытство — это тихая форма мужества. Оно не кричит и не требует. Оно склоняется. Оно мягко спрашивает: «Расскажите мне больше». Независимо от того, говорим ли мы о своих внутренних процессах или задаемся вопросами о чужих, любопытство открывает дверь, которую страх захлопывает.

Когда мы проявляем любопытство, мы не пытаемся победить. Мы не пытаемся быть правыми. Мы пытаемся понять. Любопытство выводит нас за пределы нашего текущего понимания и открывает путь к чему-то новому.

Когда страх пробуждается в нас, он не только побуждает нас остерегаться других людей, но и может настроить нас против наших собственных мыслей, чувств и воспоминаний. Стыд, осуждение и самокритика — это всего лишь страх в другом обличье.

Встречать себя с любопытством означает сделать паузу, прежде чем решать, что какая-то часть нас

Несвязанный

неверна или сломана. Это означает спросить: «Почему это здесь?», а не заявлять: «Этого не должно быть здесь!». Это готовность прислушаться к тем частям нас, которые мы пытались изгнать; к тем, которые несут в себе старую боль, боятся быть снова ранеными, все еще ждут безопасности.

Это искреннее любопытство. Это взгляд на наш страх и вопрос: «Скажи мне, что ты хочешь, чтобы я знал». Это встреча с постыдной частью нас с теми же мягкими вопросами, которые мы задали бы другу: «Что с тобой случилось? От чего ты меня защищаешь? Что помогло бы тебе почувствовать себя в безопасности?»

Когда мы практикуем это, наш внутренний мир меняется. Мы перестаем относиться к своему страху как к врагу и начинаем видеть в нем посланника. Мы перестаем заставлять замолчать изгнанные части себя и начинаем приглашать их высказаться. И чем больше мы это делаем, тем больше мы можем проявить то же терпение и открытость по отношению к другим.

Это не всегда легко, особенно когда история другого человека отличается от нашей. Особенно когда его правда бросает вызов тому, что мы знали или во что верили. В такие моменты возникает соблазн закрыться

или отвернуться. Предположить, что разница означает опасность или что, если его опыт действителен, наш опыт каким-то образом недействителен. Но это ложь, которую нам внушает страх: что в одно время может существовать только одна правда. Любопытство знает лучше. Оно знает, что две вещи могут быть правдой. Что история другого человека не стирает нашу. Она дополняет картину того, что значит быть человеком.

Когда мы встречаем людей с любопытством, а не с защитой, мы начинаем видеть за пределами ролей, ярлыков и внешнего вида. Мы начинаем задаваться вопросами о невидимых историях, которые сформировали их. О горе, которое они несут, о ценностях, которых они придерживаются, о местах, где их сердца были разбиты. Мы спрашиваем не для того, чтобы бросить им вызов, а для того, чтобы узнать их. И этот простой акт вопроса становится приглашением к общению.

Любопытство требует присутствия:

Любопытство требует присутствия, потому что страх возвращает нас к старым историям. Он воссоздает прошлое, вытаскивая фрагменты памяти и старую боль

Несвязанный

в настоящее, пока мы больше не реагируем на то, что действительно находится перед нами. Мы реагируем на призраков.

Страх не ищет нового, он ищет знакомого. Он пытается подтвердить то, во что уже верит, даже если эта вера причиняет нам вред. Присутствие прерывает этот цикл. Оно возвращает нас к тому, что происходит прямо сейчас, без искажения того, что было раньше.

Когда мы присутствуем, мы можем заметить разницу. Мы можем задавать вопросы, которые относятся к этому моменту, вместо того, чтобы предполагать ответы из другого времени. Любопытство больше интересуется задаванием вопросов, чем поиском ответов. Страх, с другой стороны, всегда имеет ответ.

Присутствие удерживает нас в наших телах, вместо того чтобы мы терялись в наших умах. Оно позволяет нам слушать, не спеша с интерпретацией. Оно дает нам время почувствовать, прежде чем принимать решение. Вот почему любопытство и присутствие неотделимы друг от друга. Без присутствия любопытство поглощается предположениями. С присутствием оно становится дверью к чему-то новому.

Любопытство не требует от вас потери себя. Вы

Эмили Марутян

можете слушать чью-то историю и при этом оставаться собой. Вы можете понять, откуда они исходят, не отказываясь от того, что верно для вас. Любопытство создает пространство для обоих. Оно не сглаживает различия, а уважает их. Оно говорит: «Я вижу, что вы не я. И я хочу знать, каково это».

В разъединенные времена любопытство является революционным, потому что оно гуманизирует. Оно берет то, что страх превратил в «другое», и приближает это к нам. Оно не требует от нас отказаться от наших ценностей или убеждений; оно просит нас смягчить свое отношение к ним. Сделать место для того, чтобы кто-то другой мог существовать рядом с нами, а не против нас.

Когда мы остаемся любопытными, мы становимся лучшими слушателями, партнерами и соседями. Мы перестаем искать то, что нас разделяет, и начинаем замечать то, что нас связывает. Одинаковое стремление быть понятыми. Одинаковая потребность в безопасности. Одинаковое желание чувствовать себя увиденными. Эти общие черты начинают проявляться, когда мы перестаем перебивать друг друга и начинаем задавать более качественные вопросы. Вместо того,

Несвязанный

чтобы предполагать, что чье-то поведение «неправильно» с точки зрения, мы можем спросить: какие события могли привести к такому поведению? Что это мнение говорит о его ценностях в жизни? Чем оно похоже на мое?

Реакции, вызванные страхом, часто начинаются со слов «А что, если?». А что, если они угрожают моему образу мышления? А что, если я не прав? А что, если это изменит мое видение мира? Но любопытство меняет эти вопросы: А что, если они могут научить меня чему-то ценному? А что, если я смогу расти благодаря этой встрече? А что, если мы на самом деле похожи?

Вопросы обладают большой силой, потому что приводят нас к ответам, а правильные вопросы могут привести нас к взаимопониманию. Они заменяют осуждение желанием понять. Они переосмысливают страх как возможность для роста. Они могут открыть пути для общения и взаимопонимания.

Поэтому в следующий раз, когда вы почувствуете нарастающее сопротивление, желание защищаться или уйти, сделайте паузу. Спросите себя: «Какую историю я еще не услышал? Какую часть этого человека я еще не увидел? Что я могу обнаружить, если перестану

стремиться быть правым и начну стремиться понять?

Любопытство смягчает острые углы страха. Оно превращает незнакомцев в истории, а различия — в диалоги. Оно не требует от нас одобрять все, оно требует от нас понимать. Это не слабость, это сила, корнящаяся в искренней открытости (). Это стремление к росту, а не к уверенности. И в мире, который учит нас бояться того, чего мы не понимаем, выбор оставаться любопытным может быть революционным поступком.

Мужество оставаться любознательным:

Любопытство требует от нас быть уязвимыми. Оставаться открытыми, когда проще закрыться. Признать, что мы не знаем, когда мы предпочитаем быть уверенными. Ставить под сомнение то, во что мы всегда верили, и слушать, не нуждаясь в защите. Такое мужество начинается изнутри, потому что выбор любопытства вместо страха не всегда удобен, но он силен.

Страх сжимает тело, сужает ум и побуждает нас защищаться. Любопытство замедляет нас, сглаживает острые углы и говорит нам, что мы в безопасности и

Несвязанный

можем исследовать. Это изменение не только эмоциональное, но и биологическое. Когда мы останавливаемся, дышим и остаемся в настоящем, мы активируем парасимпатическую нервную систему — естественное состояние покоя организма. Сердцебиение замедляется. Дыхание углубляется. Мозг вновь открывается для новой информации. Мы больше не находимся в режиме выживания. Мы находимся в состоянии осознанности.

И это осознание дает нам выбор. В пространстве между реакцией и ответом мы можем выбрать другой путь. Путь, где вопросы заменяют предположения. Где связь имеет приоритет над контролем. Где различия не вызывают страха, а побуждают нас задаться вопросом: «Что еще может быть правдой?».

Так любопытство становится практикой. Не представлением, а тихим возвращением к присутствию. Решением от момента к моменту оставаться с собой достаточно долго, чтобы оставаться друг с другом. Каждый раз, когда мы дышим, а не напрягаемся, спрашиваем, а не предполагаем, слушаем, а не защищаемся, мы переписываем историю, которую пытается рассказать нам страх. Мы тренируем нашу

нервную систему, чтобы она признавала, что неизвестное не всегда опасно. Иногда это открытие.

Любопытство не требует совершенства. Оно требует готовности. Готовности верить, что рост возможен. Что люди — это больше, чем роли, которые мы им присваиваем. Что мы — это больше, чем истории, за которые мы цепляемся. И в этой готовности мы начинаем меняться. Не только в том, как мы видим других, но и в том, как мы видим себя.

Быть любопытным в мире, полном страха, — это радикальный поступок. Не потому, что это меняет то, что мы знаем, а потому, что это меняет *то, как* мы знаем. С искренностью. Со смирением. С открытостью одного сердца другому.

От страха к любопытству:

Страх — это сокращение нервной системы. Когда мы ощущаем угрозу — будь то физическая опасность или эмоциональный дискомфорт — тело переходит в режим выживания. Это полезно, когда мы находимся в реальной опасности, но в моменты разногласий или несогласия это часто блокирует ту самую открытость, в которой мы нуждаемся. Чтобы двигаться к

Несвязанный

любопытству, нам нужно помочь телу снова почувствовать себя в безопасности. Эта безопасность начинается в парасимпатической нервной системе, ветви, которая успокаивает и восстанавливает.

Простые физические сигналы могут вернуть ее в рабочее состояние. Мы можем сделать паузу перед ответом, чтобы дать нашему телу время осознать, что мы в безопасности. Мы можем дышать медленно и глубоко, сигнализируя мозгу, что нет непосредственной угрозы. Мы можем смягчить осанку, расслабив челюсть и плечи. Мы можем расширить взгляд, буквально оглядываясь по сторонам, напоминая себе, что мы не в ловушке.

Эти сигналы сообщают телу, что оно может перейти из состояния защиты в состояние осознанности. После этого префронтальная кора — часть мозга, отвечающая за эмпатию, рефлексивность и перспективу — возвращается в рабочее состояние. В этом состоянии вопросы снова кажутся возможными. Снова становится возможным слушать. Связь больше не воспринимается как угроза.

Страх может все еще присутствовать, но он больше не определяет ситуацию. Любопытство становится нашим руководством. Тогда мы можем спросить себя:

Эмили Марутян

«Что я могу здесь обнаружить? Чему я могу научиться? Готов ли я услышать что-то новое?» И, задавая эти вопросы, мы выбираем расширение, а не сужение.

Любопытство не требует от нас бесстрашия; оно требует от нас готовности. Готовности держать дверь открытой, оставаться в настоящем достаточно долго, чтобы встретить неизвестное не как врага, а как учителя.

Применение на практике:

Дайте вопросам возможность прозвучать

Пауза любопытства: в следующий раз, когда чьи-то слова вызовут у вас сильную реакцию, сделайте паузу, прежде чем отвечать. Вместо того чтобы напрягаться или закрываться, мягко спросите себя: какую часть их истории я еще не знаю? Какая часть меня чувствует себя небезопасно, слыша это? Могу ли я принять обе правды одновременно, свою и их?

Начните вести дневник любопытства: в течение недели каждый день записывайте одну вещь, которая вам интересна, неважно, насколько она незначительна. Это

Несвязанный

может быть тема, чувство, поведение или человек. Затем сделайте один маленький шаг, чтобы узнать об этом больше. Обратите внимание на то, как любопытство ощущается в вашем теле по сравнению со страхом.

Ролевая игра «Страх против любопытства»: Напишите диалог между Страхом и Любопытством, как если бы они были персонажами внутри вас. Пусть Страх выскажется первым, озвучив свои опасения. Затем пусть Любопытство ответит, не для того, чтобы бороться, а чтобы понять и мягко предложить новый путь. Это дает голос обеим частям внутри вас и помогает найти баланс между ними.

Вопросы для саморефлексии:

Страх или любопытство?

Как страх ощущается в моем теле? (Каковы физические ощущения? Что он хочет, чтобы я сделал — закрылся, убежал, спорил, доказал?) Как любопытство ощущается в моем теле? (Каковы физические ощущения? Где я чувствую открытость, мягкость или тягу к знаниям?)

Эмили Марутян

Когда я перехожу в оборону, что я на самом деле пытаюсь защитить? (Мою правду, мою идентичность, мое чувство безопасности?)

Какая часть меня верит, что чужая правда может стереть мою? (Это убеждение основано на страхе или фактах?)

В каких ситуациях я постоянно выбираю страх вместо любопытства, и что мне нужно в эти моменты, чтобы чувствовать себя достаточно безопасно, чтобы исследовать?

Каково это — признать, что у меня нет всех ответов? (Это освобождает или вызывает дискомфорт? Почему?)

Как я могу практиковать умение слушать, не планируя свой следующий ответ? (Как я могу просто принять этот опыт, не чувствуя себя защищающимся?)

Что меня больше всего пугает в точках зрения, которые бросают вызов моему мировоззрению? (Что произойдет, если я останусь любопытным, а не буду защищаться?)

Несвязанный

Как я могу развивать в себе любопытство в повседневном общении, будь то с близкими или с незнакомыми людьми?

Часть 3:

Расширение себя

Я с другими

Мы познаем себя не только через внутреннюю рефлексию, но и через то, как, по нашему мнению, нас воспринимают другие. Мы корректируем свое поведение, убеждения и даже идентичность на основе этих воображаемых представлений. Что они подумают о том, как я одеваюсь? Как я говорю? Кого я люблю?

Иногда это даже не конкретный человек, а эхо общества, религии, школы или семьи. Их голоса живут в наших умах, как зеркала, и постепенно личность формируется под их воображаемым взглядом.

Это тихое рождение внутренней «инородности». То, как мы видим себя глазами других людей. Эта проекция не направлена на различия, которые мы видим в них; это различия, которые, *по нашему мнению*, другие люди

видят в нас. Это внутренний контроль, который мы осуществляем, чтобы наша семья, сообщество, религия, или друзья не отвергали нас.

Мы контролируем свои мысли, корректируем свое поведение и надеваем идентичности, призванные удержать нас в близости к нашему сообществу. Чтобы быть любимыми. Уважаемыми. Безопасными. Мы учимся играть роль. Демонстрировать силу, чтобы никто не видел слабости. Выражать уверенность, чтобы никто не почувствовал страха. Оставаться тихими и приятными, чтобы не создавать конфликтов и дисгармонии. Доказывать свою ценность через роли, титулы и маски.

Мы не хотим, чтобы другие видели в нас «других» людей, поэтому мы демонстрируем обратное. Мы представляем себя противоположностью того, чего боимся. Например, демонстрировать силу — значит бояться показаться слабым перед другими. Демонстрировать богатство — значит бояться показаться бедным. Демонстрировать мужественность — значит бояться показаться женственным.

Эти роли являются средством защиты для неуверенного в себе человека. Если бы мы были

Несвязанный

сильными, нам не нужно было бы это демонстрировать. Именно поведение подразумевает неуверенность. Именно поведение становится маской. Потому что, когда наше чувство собственного «я» основано на страхе отделения от других, мы живем в реакции и поведении, а не в правде. Это происходит в основном потому, что мы боимся, что другие будут стыдить и изгонять те части нас, которые они считают нелюбимыми, так же, как мы поступаем с собой.

Итак, если основная цель нашей выбранной идентичности — избежать изгнания и отделения от нашей семьи, друзей и сообщества, то кто мы тогда? Мы — та версия себя, которая обеспечивает нам безопасность? Или та, которая сохраняет нашу истинность? Потому что часто это не один и тот же человек.

Зеркальное «я»:

«Зеркальное я» — термин, придуманный социологом Чарльзом Кули, описывает, как мы формируем свое чувство «я», проецируя то, как, по нашему мнению, нас видят другие. Мы представляем себе их оценку, их одобрение или неодобрение, а затем

формируем себя в ответ на это. Не на основе того, кто мы есть, а на основе того, кем, по нашему мнению, они нас видят.

Это происходит настолько незаметно, что мы часто этого не замечаем. Мы корректируем свой тон, чтобы звучать более интеллигентно. Мы скрываем часть себя, которая, по нашему мнению, может подвергнуться осуждению. Мы публикуем в Интернете то, что, как мы надеемся, вызовет восхищение у других, или не публикуем ничего из опасения, что это не вызовет восхищения. Мы задаем себе вопросы: «Что другие мужчины подумают о моей мужественности?», «Будут ли мои друзья уважать мой музыкальный вкус?», «Что скажет моя мама, если я расскажу ей правду?». Эти вопросы не просто витают в воздухе, они влияют на наши решения, иногда очень сильно.

Опасность здесь заключается не только в однообразии. Это отрыв. Когда мы живем в соответствии с тем, что, по нашему мнению, хотят другие, мы теряем связь со своими собственными желаниями, своими ценностями, своим голосом. Мы начинаем играть роль, а не жить. Предвкушать, а не чувствовать. Искать одобрения, а не согласия.

Несвязанный

Но правда в том, что большинство людей не думают о нас так много, как нам кажется. Их воображаемый взгляд живет в наших собственных умах. Это наше восприятие их восприятия. А это означает, что единственное одобрение, которого мы действительно ищем, — это наше собственное.

Чтобы выбраться из этого круга, мы должны спросить себя: кто я, когда никто не смотрит? Кто я без ожиданий? Без представлений? Без зеркал, в которые я слишком долго смотрел?

Когда мы перестаем спрашивать: «Как я выгляжу в глазах других?», и начинаем спрашивать: «Как я себя чувствую?», мы начинаем процесс возвращения себя из рук других. Мы начинаем жить не как отражение, а как нечто целое и реальное.

Когда мы молоды, мы учимся ставить безопасность на первое место. Сжиматься или растягиваться в роли, которые сохраняют связь, даже если эта связь условна. Мы становимся тем, кто всегда согласен. Тем, кто силен. Тем, кто не задает вопросов. Тем, кто не требует слишком многого. Эти идентичности могут принести нам одобрение, но они обходятся нам ценой нашей аутентичности.

Эмили Марутян

И чем дольше мы остаемся в этих ролях, тем сложнее становится понять, где заканчивается маска и начинаемся мы. Мы убеждаем себя, что это просто то, кем мы являемся. Но под поверхностью часто скрывается более спокойное «я», которое все еще ждет, когда мы его увидим.

Это «я» помнит, каково это — быть цельным до того, как началось представление. До адаптации. До страха. Оно хранит те части нас, которые мы скрыли, чтобы быть принятыми. Вопросы, которые нам запретили задавать, мечты, которые нам запретили желать, правду, которую нам запретили говорить. Вернуться к этому «я» — значит рискнуть быть увиденным. Рискнуть быть другим. Рискнуть потерять близость с людьми, которых мы любим больше всего.

Но это также единственный способ принадлежать, не предавая себя. Потому что настоящая принадлежность не зарабатывается приспособлением, она раскрывается, когда вы показываете себя таким, какой вы есть, и позволяете этому быть достаточным. И если это стоит вам комфорта другого человека, это не потеря. Это возвращение. Возвращение к себе, которое вы оставили, чтобы выжить.

Несвязанный

Поэтому возникает более глубокий вопрос: живу ли я жизнью, которая отражает мою правду, или жизнью, которая защищает меня от отвержения? И что нужно, чтобы переступить этот порог, чтобы вернуть себя, которое было изгнано, чтобы остаться любимым?

Именно здесь начинается настоящее «я», не в противостоянии другим, а в честных отношениях с нашей собственной душой.

Инаковость другого:

Граница между собой и другими определяет, как мы движемся по миру. Она показывает нам, где заканчиваемся мы и начинается кто-то другой. Но эта граница не так тверда, как нам кажется; она легко стирается травмами, воспоминаниями, культурой, суждениями и потребностями.

Мы живем в мире, где ценится индивидуальность, и все же мы постоянно сравниваем себя с другими. Это напряжение между «я» и «другим» создает парадокс: мы жаждем связи, но боимся уязвимости; мы хотим быть замеченными, но скрываемся за ролями и масками. Чтобы преодолеть этот разрыв, мы должны понимать как свою собственную сложность, так и человечность

окружающих нас людей.

По сути, «другой» — это любой, кого мы воспринимаем как отдельного или отличного от нас, отличного по убеждениям, происхождению, образу жизни или ценностям. Однако «иностранность» часто является иллюзией, конструктом, который позволяет нам оправдать разобщенность. Когда мы классифицируем кого-то как «отличного», мы создаем ментальную границу, которая может привести к чувствам превосходства, осуждения или страха. Чем более отдаленным мы воспринимаем кого-то от нас, тем легче становится неправильно понять или даже дегуманизировать его.

Это не только создает разделение в обществе, но и разделяет нас внутри самих себя. Мы подсознательно понимаем последствия того, что мы «другие», и поэтому защитная часть нашей личности стремится лишь к одному — уберечь нас от боли и страданий, вызванных этим разделением. Для этого она создает раскол внутри нас. Она маркирует некоторые аспекты личности как не заслуживающие любви и изгоняет их в тени нашего существования. Она использует стыд как стража этой внутренней тюрьмы.

Несвязанный

В тот момент, когда мы осознаем цену «инородности», мы начинаем контролировать себя, пытаемся избежать ее. Мы заглушаем свои вопросы, скрываем свою мягкость, закаливаем свои грани. Мы приспосабливаемся к доминирующему голосу — будь то семья, культура или сообщество — не из-за правды, а из-за выживания. Мы говорим себе: «Если я буду как они, я буду в безопасности. Если я буду другим, я буду одинок».

И так мы разрываемся. Мы отвергаем те части себя, которые угрожают принятию. Мы называем их слабыми, неправильными, драматичными, наивными, нечестивыми, чрезмерными. Эти изгнанные части не исчезают. Они уходят в подполье. И чем дольше они остаются погребенными, тем более чужими они начинают казаться, пока мы не начинаем относиться к ним так, как нас учили относиться к другим: с подозрением, с отвержением, с молчанием.

Но то, что мы отвергаем в себе, мы неизбежно отвергаем и в других. Если я похоронил свою нежность, ваша нежность будет меня беспокоить. Если я был наказан за то, что слишком много требовал, ваша уязвимость будет восприниматься мной как угроза. Так

внутреннее разделение становится внешним осуждением. Так проецируется «инородность».

Чем больше мы изгоняем части себя, тем больше делим мир на категории: приемлемое и неприемлемое, правильное и неправильное, один из нас или нет. И с каждым разделением мы отдаляемся не только от других людей, но и от своей собственной человечности. Потому что правда в том, что все, что мы видим в другом, живет и в нас. Мы так же способны к мягкости и жестокости, невежеству и прозрению, отчаянию и благодати. Отрицать это — значит отрицать нашу целостность.

Чтобы разрушить иллюзию инаковости, мы должны начать с обращения внутрь себя. С того, чтобы посмотреть в лицо тем частям нас, которые нас учили отвергать. Принять их обратно без стыда. Не потому, что они идеальны, а потому, что они наши. Чем больше мы интегрируемся внутри, тем меньше мы чувствуем угрозу от внешних различий.

И в этом месте интеграции что-то меняется. Мы больше не нуждаемся в том, чтобы определять себя в противоположность другим. Нам больше не нужно быть одинаковыми, чтобы чувствовать себя в

Несвязанный

безопасности. Мы можем позволить людям быть такими, какие они есть, полностью и свободно, потому что мы тоже создали пространство, чтобы быть такими, какие мы есть.

То, как мы относимся к другим, — это то, как мы относимся к «другим» частям себя. Когда мы перестаем изгонять свои противоречия, мы перестаем бояться их в других. И именно здесь начинается настоящий мост. Не через согласие, а через признание и принятие «меня» в «тебе».

Я как Другой:

Восприятие не является нейтральным, оно личное. Мы несем в себе внутреннюю систему, построенную на десятилетиях убеждений, историй и опыта. Эта система становится линзой, через которую мы видим всех остальных. Если я считаю себя недостойным, я могу интерпретировать любовь как обязательство или доброту как манипуляцию. Если я считаю себя выше, я могу интерпретировать несогласие как невежество. Если я считаю себя невидимым, я могу воспринимать исключение там, где его не было. В любом случае, я не реагирую на человека, стоящего передо мной. Я

Эмили Марутян

реагирую на идентичность, которую я привношу в взаимодействие.

Это и есть молчаливое влияние идентичности. То, кем я себя считаю, определяет, чего я ожидаю от других, как я интерпретирую их действия и какую роль я бессознательно присваиваю им в своей истории. Некоторые становятся угрозой. Некоторые становятся спасителями. Некоторые становятся отражением раны, которую я еще не залечил. Другие становятся доказательством истины, к которой я еще не готов.

Чем менее уверены мы в своей идентичности, тем больше мы склонны проецировать ее на окружающих. Мы навешиваем на других ярлыки, чтобы укрепить свою позицию. Мы возвышаем или принижаем их в попытке стабилизировать себя. Однако чем больше мы осознаем, кто мы есть на самом деле (помимо страхов и эго), тем меньше нам нужно это делать. Мы перестаем использовать людей как зеркала для своих неуверенностей. Мы начинаем воспринимать их такими, какие они есть, а не как продолжение наших нерешенных проблем.

Мы становимся более понимающими их опыт и точки зрения. Мы помним, что так же, как мы

Несвязанный

формируемся под влиянием собственной точки зрения, так же формируются и все остальные. Я не только тот, кто воспринимает, но и тот, кого воспринимают другие. Я могу быть «другим» в системе восприятия кого-то другого. Посторонним. Незнакомым. Тем, кто не совсем вписывается. Мои слова, мои ценности, даже моя доброта могут быть неправильно поняты. И они не обязательно ошибаются, просто я не соответствую их представлениям о том, что является нормальным.

Это заставляет нас быть скромными. Это напоминает нам, что, хотя мы можем чувствовать себя уверенными в своей правде, для кого-то другого мы можем казаться противоречивыми. Для человека, несущего в себе раны отверженности, наша потребность в пространстве может восприниматься как отказ. Для человека, сформированного контролем, наша свобода может казаться угрозой. Для человека, воспитанного в уверенности, наши вопросы могут звучать как бунт. Мы не живем в вакууме. Мы живем в общем поле восприятия. И так же, как мы хотим, чтобы нас видели ясно, мы также должны быть готовы ясно видеть других.

Это означает, что мы должны проявлять сострадание не только к тем, кого мы встречаем, но и к

Эмили Марутян

тому факту, что нас тоже могут неправильно понять или отвергнуть. Мы должны включить в нашу идентичность осознание того, что нас не всегда воспринимают так, как мы того хотим. И поэтому мы должны проявлять к другим ту же милость, которую мы надеемся получить: давать презумпцию невиновности, быть готовыми сохранять любопытство, быть открытыми, чтобы понять, что скрывается за маской.

Когда мы осознаем, что в глазах других мы можем быть «другими», это смягчает нас. Это делает нас более терпеливыми, более присутствующими. Это напоминает нам, что связь — это не только быть понятым, но и выбрать понимать, даже когда путь неясен.

Нести в себе это осознание — значит расширять саму идентичность. Не только включать в нее то «я», которое мы знаем, но и то «я», которым мы становимся в присутствии других. То «я», которое слушает, прежде чем действовать (). То «я», которое помнит, как легко ошибиться в оценке того, чего мы еще не понимаем.

Возможно, это и есть путь вперед: не стирать границы между нами, а проходить их медленно, с осторожностью. С мужеством сказать: «Возможно, вы не

Несвязанный

видите меня ясно. Возможно, я не вижу вас ясно. Но давайте останемся достаточно долго, чтобы посмотреть еще раз».

Чтобы устранить барьер между собой и другими, мы должны сначала понять, насколько другие люди формируются определением себя. И когда мы переходим от идентичности разделения к идентичности целостности, мы перестаем задаваться вопросом «Они за меня или против меня?» и начинаем задаваться вопросом «Какая часть меня встречается с ними прямо сейчас?» «Я ищу связи или подтверждения старой идентичности?»

Путь к целостности:

Другой не только находится снаружи, но и внутри нас. Голоса, которые мы игнорируем, убеждения, которые мы осуждаем, и черты, которые мы не можем терпеть в других, все в той или иной форме существуют внутри нас. Возможно, они были заглушены. Возможно, они были постыжены. Возможно, им никогда не позволяли проявиться. Но они живут там, под поверхностью того, кем мы себя считаем. Чтобы ясно видеть «другого», нужно помнить, что все, чего мы

боимся, все, чем мы восхищаемся, все, что мы с трудом понимаем в другом человеке, также возможно и в нас самих. Мы содержат в себе множество граней. Мы не являемся неизменными существами; мы изменчивы, способны к противоречиям, росту и изменению. И в этом смысле мы больше похожи, чем отличаемся.

Каждый раз, когда мы отворачиваемся от различий, мы рискуем отвернуться от части самих себя. Каждый раз, когда мы судим то, чего не понимаем, мы упускаем возможность для роста. Качества, которые мы отвергаем в других, часто отражают то, что нас учили отвергать в себе. Итак, путь к целостности проложен не разделением, а интеграцией.

Философ Эммануэль Левинас писал, что «лицо другого» — это призыв к ответственности. Не к ответственности исправлять или контролировать, а к ответственности видеть. Признавать, что в каждом лице есть жизнь, такая же полная, сложная и священная, как и наша собственная. Когда мы действительно видим другого человека, мы вспоминаем, что человечность живет во всех нас, а не только в некоторых.

Легко жить в комфорте однообразия. Окружать себя теми, кто отражает то, во что мы уже верим. Но

Несвязанный

комфорт — это не то же самое, что связь. Мир без различий может казаться предсказуемым, но он также узок. Наша личная реальность расширяется каждый раз, когда мы решаем оставаться в настоящем с чем-то незнакомым. Не для того, чтобы изменить это. Не для того, чтобы согласиться с этим. А для того, чтобы понять это.

Различия — это не угроза, это дверь. Каждое взаимодействие с кем-то, кто не похож на нас, ставит нас перед выбором: защищаться или открывать. Когда мы выбираем открытие, мы превращаем «другого» в учителя, а не в врага. Мы становимся учениками человечества, а не его стражами. И в этом пространстве что-то смягчается. Мы начинаем понимать, что мы тоже являемся для кого-то «другими». Что наши убеждения, наши выборы, наш способ передвижения по миру могут казаться незнакомыми — или даже угрожающими — для кого-то другого. И если мы хотим, чтобы к нам относились с благодарностью, любопытством, заботой, то мы должны предлагать то же самое в ответ. Не как представление, а как принцип. Не для того, чтобы понравиться, а для того, чтобы быть целостными.

Целостность требует от нас расширить круг.

Эмили Марутян

Перейти от «я *против* других» к «я *с* другими». Это не требует от нас сглаживать наши различия или стирать границы. Это просто приглашает нас вспомнить, что под каждой идентичностью лежит общая нить.

Потребность быть увиденным. Потребность принадлежать. Стремление быть в безопасности в том, кто мы есть. Когда мы идем по этому пути, с состраданием как к своей собственной сложности, так и к человечности других, мы перестаем строить стены и начинаем строить мосты. И в этом соединении мы не теряем себя. Напротив, мы находим больше того, кто мы есть.

Применение на практике:

Встреча без маски

Оставайтесь собой: выберите один момент на этой неделе — разговор, встречу, отношения — когда вы часто меняетесь. Вместо того чтобы приспособливаться к тому, кем, по вашему мнению, вам нужно быть, оставайтесь верными себе. Пусть ваш тон соответствует вашей правде. Пусть ваши жесты исходят из легкости, а не из желания произвести впечатление. Связь не

Несвязанный

требуется, чтобы вы становились такими, как они. Она требует, чтобы вы оставались собой.

Практикуйте слушание без позиционирования: в следующий раз, когда вы встретите человека, чья личность бросает вам вызов, сопротивляйтесь желанию защищаться или отступать. Вместо этого проявите любопытство. Спросите: «Что я могу упустить в их истории?» или «Какой опыт мог привести их сюда?» Пусть понимание будет важнее, чем быть понятым.

Используйте зеркало, а не мерку: Поразмыслите над недавним взаимодействием, которое вызвало у вас сильную эмоциональную реакцию, такую как восхищение, защитная реакция, ревность или осуждение. Запишите это в дневнике. Что они отражали вам? Тоску? Рану? Часть себя, которую вы еще не приняли? Что, если они были не проблемой, которую нужно решить, а отражением, которое нужно понять? Что, если это было приглашением поработать над собой?

Вопросы для саморефлексии:

Эмили Марутян

Кем я становлюсь в отношениях с другими?

Кем, по моему мнению, я должен быть, чтобы чувствовать себя частью общества? (Кто меня этому научил? Стараюсь ли я быть похожим на них? А они сами себя любят?)

Какие части себя я скрываю в присутствии других? (Чего я боюсь, что они увидят или не увидят?)

Когда я чувствую отчуждение от кого-то, какую историю я рассказываю себе об этом человеке, чтобы объяснить это отчуждение? (Какая часть меня пытается остаться в безопасности?)

Как часто я встречаюсь с другими такими, какие они есть, а не такими, какими я их представляю? (Как мои взгляды влияют на то, что я готов видеть?)

Каким образом я ожидаю, что другие будут дополнять или подтверждать версию меня самого, в которой я не уверен? (Использую ли я их, чтобы почувствовать себя лучше в связи со своей неуверенностью?)

Несвязанный

Когда я чувствую себя полностью собой, как это меняет мое восприятие других?

Что становится возможным, когда я перестаю определять себя в противовес другим и начинаю видеть себя наряду с ними?

Как я определяю себя по отношению к другим?

Сосредотачиваюсь ли я на наших различиях или на наших сходствах?

Какие части себя я склонен скрывать, умалять или преувеличивать, когда нахожусь с другими? (Что я пытаюсь защитить или доказать?)

Когда я чувствую себя наиболее отделенным от других, и какие убеждения о себе возникают в эти моменты? (Чувствую ли я себя меньше? Больше? Недостаточно? Незаметным?)

Каким образом я подсознательно ожидаю, что другие будут меня одобрять, отражать или дополнять? (Как это влияет на динамику, которую я создаю или терплю?)

Эмили Марутян

Что стало бы возможным в моих отношениях, если бы мне больше не нужно было определять себя через контраст? (Если бы мне не нужно было быть лучше, безопаснее, умнее, духовнее, правее?)

Как я могу изменить свою точку зрения с «я против других» на «я и другие» в своих повседневных взаимодействиях?

Мы и они

Каждый из нас живет в личной системе реальности, сформированной нашими убеждениями, точками зрения, идентичностью и жизненным опытом. То, что мы считаем «правдой», часто является просто тем, что имеет смысл в нашей системе. Все, что мы знаем, вписывается в нее. Все связано. Но удалите одно убеждение из этой системы, и она может внезапно показаться иррациональной, противоречивой или даже абсурдной.

Вот почему мы можем придерживаться противоречивых убеждений, которые кажутся обоснованными. Каждое из них принадлежит к другой системе логики. Другой версии себя. Другому контексту. Каждое убеждение имеет свой вес в своей

системе. Но когда его переносят в другую систему — сформированную идентичностью или жизненным опытом другого человека — оно начинает распадаться. Не потому, что оно ложно, а потому, что оно не принадлежит этой системе.

Вот почему так сложно отговорить кого-то от убеждения, которое кажется вам ложным. Вы не просто ставите под сомнение простую мысль. Вы вступаете в контекст, в котором эта мысль является истинной. Она была доказана жизненным опытом, и есть история доказательств, подтверждающих ее. Она была укреплена их болью, их семьей, их религией или их культурой. И в рамках этой системы их убеждение не является нелогичным. Оно защищает их. Оно заслужено. Оно имеет смысл.

Фрустрация, которую мы испытываем, когда другие «отказываются видеть это по-другому», часто возникает из-за попыток втянуть их убеждение в нашу систему, ожидая, что оно выживет там. Но это невозможно. И они тоже не могут последовать за нами туда. Не без утраты части своей идентичности. Не без сдвига почвы под ногами. И большинство людей не готовы к этому, не сразу. Иногда — вообще.

Несвязанный

Поскольку система больше, чем убеждение, она поддерживается всем, что им известно. Их семейной системой. Их культурной системой. Их религиозными и политическими системами. Эти коллективные структуры создают фон для их личной реальности, и в этом фоне допускаются только те части, которые соответствуют их выбранной идентичности.

Даже когда два человека, казалось бы, имеют общие черты, такие как религия, культура или происхождение, их личные системы восприятия () никогда не бывают идентичными. Никто не живет в одном и том же внутреннем мире, поскольку каждая система фильтруется через личный опыт. То, что не соответствует этому фильтру, часто остается незаметным. Именно поэтому люди могут жить в совершенно разных реальностях, находясь в одной комнате.

Однако у каждой системы есть свои трещины. Небольшие отверстия, через которые может просочиться новая информация. Разговор, который затягивается. Вопрос, который не дает покоя. Момент противоречия, который задевает за живое. Это приглашения; тонкие, священные возможности для

расширения. В большинстве случаев мы их упускаем. Не потому, что не хотим, а потому, что не осознаем саму систему. Мы думаем, что видим мир. Но на самом деле мы видим только свою версию мира.

Чтобы расширить наши личные системы, нам не нужно их разрушать; нам просто нужно осознать их. И это происходит через работу с идентичностью. Через вопросы: «Во что я верю и почему?» «Кем меня делает эта вера?» «Кто мне ее дал?» «Кем я был бы без нее?»

Чем больше мы узнаем об архитектуре нашей реальности, тем более открытой она становится. Тем больше мы можем выдерживать противоречия, не разрушаясь. И тем больше сострадания мы испытываем к системам, в которых живут другие. Потому что, если я знаю, что моя правда живет внутри системы, то я могу понять, что ваша тоже.

Несмотря на то, что каждый из нас живет в своей реальности, мы не так далеки друг от друга, как кажется. Системы могут быть личными, но потребности, лежащие в их основе, универсальны. Мы все хотим чувствовать себя в безопасности, ценными и понятыми. Мы все хотим принадлежать к чему-то.

Именно здесь коренится иллюзия «мы против них»;

Несвязанный

не в зле или невежестве, а в незнании. Мы предполагаем, что человек, живущий в другой системе, не может нас понять, не может заботиться о нас, не может принадлежать к нам. Но правда в том, что система каждого человека построена на одном и том же сырье: опыте, эмоциях, памяти, значении. Это и есть дверь.

Если мы смотрим за пределы поверхности, за пределы убеждений и идентичностей, которые, казалось бы, разделяют нас, мы начинаем понимать, что то, что действительно нас разделяет, часто является лишь историей. Историей, которую мы унаследовали. Историей, которую мы никогда не подвергали сомнению. Историей, которая исчезает в тот момент, когда мы встречаем кого-то, кто живет по-другому, но чувствует то же самое. Тогда мы понимаем, что принадлежность важнее идентичности. Что «мы», которое мы слишком узко определили, можно расширить. И что нет никакой необходимости в «них», потому что это просто еще больше нас, которые ждут, когда их обнаружат.

Психология принадлежности:

Мы запрограммированы на принадлежность. Это не просто социальное предпочтение, это инстинкт выживания. С самого начала мы нуждались друг в друге, чтобы выжить. Чтобы добывать пищу. Чтобы делиться теплом. Чтобы остаться в живых. И даже сейчас, спустя долгое время после того, как угроза изменилась, эта потребность остается, не только в теле, но и в уме.

Мозг сканирует окружающую среду в поисках принадлежности так же, как он сканирует ее в поисках опасности. Он спрашивает: «Я здесь в безопасности?» Но он спрашивает не только о физической безопасности. Он спрашивает: «Меня примут?» «Есть ли у меня место?» «Меня изгонят, если я покажу слишком много себя?»

Принадлежность успокаивает нервную систему. Отказ активирует ее. Даже тонкие формы исключения — игнорирование, неправильная оценка или непонимание — могут восприниматься как боль. Вот почему мы меняемся. Почему мы скрываемся. Почему мы играем роли. Это биологический инстинкт.

Однако иногда инстинкт принадлежности становится стратегией выживания. Мы начинаем

Несвязанный

сжиматься, чтобы вписаться в пространство, из которого мы уже выросли. Мы молчим, чтобы не потерять связь. Мы заставляем замолчать части себя, только чтобы остаться в кругу. И чем больше мы это делаем, тем больше начинаем забывать, кем мы были до того, как начали изменять себя.

Настоящая принадлежность не требует достижений. Она не требует от нас зарабатывать свое место. Она требует от нас быть самими собой. Не идеальной версией. Не приемлемой версией. Настоящей версией. Версией, которая мягкая и острая. Цельная и исцеляющая. Версией, которая не всегда знает, где ее место, но все равно появляется.

Принадлежность, которая требует от вас отказа от своей правды, не является принадлежностью. Это компромисс. И правда в том, что чем больше мы позволяем себе принадлежать тому, кем мы являемся, тем меньше мы боимся людей, которые отличаются от нас. Потому что мы больше не ищем безопасности в однообразии. Мы нашли ее внутри себя.

Когда мы чувствуем себя в безопасности внутри себя, нам больше не нужно исключать других, чтобы чувствовать себя включенными. Мы перестаем строить

свою идентичность на контрасте. Нам больше не нужно определять «нас», делая кого-то другого «ними».

И именно здесь начинается перемена.

Принадлежность, которая начинается внутри, расширяется наружу. Она не сужает наш мир. Она открывает его. Она не стирает различия. Она уважает их. Потому что когда вы чувствуете себя уверенно в том, кто вы есть, вы больше не чувствуете угрозы от того, кто есть кто-то другой. Вам не нужно проводить границы. Вы можете строить круги.

Человеческая потребность в принадлежности не должна удовлетворяться за счет исключения других; она может быть расширена за счет их включения. Наш инстинкт формировать связи может стать источником силы, а не разделения, если мы расширим наше понимание того, кто принадлежит к «нам».

Вместо того чтобы сужать наше чувство принадлежности, чтобы вписаться в узкие категории, мы можем выбрать видеть, как наши идентичности пересекаются и переплетаются друг с другом. Мы принадлежим к многим группам одновременно — культурным, социальным и человеческим. Осознавая это, мы начинаем разрушать барьеры, которые

Несвязанный

разделяют «нас» и «их», и делаем место для правды, что «их» не существует. Существует только «мы».

В мире, который часто требует от нас выбора стороны, мужественным поступком является выбор связи. Это сопротивление инстинкту классифицировать и вместо этого опираться на полноту нашей общей человечности. Чем больше мы расширяем наше чувство принадлежности, тем больше мы создаем пространство для эмпатии, понимания и исцеления. Поступая так, мы не только укрепляем наши сообщества, но и освобождаем себя от изоляции разделения.

Связь — это не потеря идентичности; это признание того, что наша индивидуальность процветает больше всего, когда она существует рядом с другими, а не отдельно от них.

Я и вы:

Одно дело — принимать других в теории. Другое дело — оставаться открытым, когда кто-то бросает вызов вашим убеждениям, вашему образу жизни или тому, кто вы есть. В такие моменты наш инстинкт принадлежности может вступать в конфликт с нашим инстинктом защиты. Мы можем почувствовать, как

отступаем. Осуждаем. Замыкаемся. Не потому, что мы плохие или нетерпимые, а потому, что что-то внутри нас чувствует себя нестабильно. Что-то говорит: «Если они такие, то кто же я тогда?» Мы забываем, что принадлежность не требует противостояния. Что идентичность другого человека не стирает нашу собственную.

Когда мы считаем, что наша идентичность хрупка, мы защищаем ее, подчеркивая контраст. Мы проводим границы. Мы создаем группы. Мы решаем, кто прав, кто не прав, кто безопасен, кто опасен. Мы делаем это не потому, что мы по своей природе жестоки, а потому, что пытаемся стабилизировать что-то нестабильное внутри себя. Мы боимся, что если мы допустим существование слишком многих истин, наша собственная может исчезнуть.

Если я приму другие культуры, не исчезнет ли моя собственная культура? Если я буду уважать другие религии, не станет ли моя менее значимой? Если я приму людей, которые являются геем, не отрицает ли это мою собственную сексуальность? И поэтому я спрашиваю: почему включение чего-то должно означать отрицание чего-то другого? Это не так. Вы по-прежнему

Несвязанный

являетесь частью своей культуры, независимо от того, кем являются другие. Вы по-прежнему являетесь христианином, мусульманином, буддистом, независимо от того, кем являются другие. Вы по-прежнему испытываете влечение к противоположному полу, независимо от того, к кому испытывают влечение другие люди. Их существование не отрицает ваше. Вы можете существовать как противоположности, не отменяя друг друга.

Разум жаждет определенности. И бессознательная идентичность становится механизмом выживания — способом быстро понять мир. Но когда она затвердевает в «мы против них», она перестает служить ясности и начинает служить контролю.

То, кем мы считаем себя, определяет то, кем мы считаем других. Если я определяю себя как морально превосходящего, мне потребуется, чтобы кто-то был неправ, был ниже меня, иначе я не смогу быть превосходящим. Если я определяю себя как победителя, мне потребуется, чтобы кто-то был проигравшим. Если я определяю себя как избранного, я буду рассматривать других как исключенных. Мое определение себя должно исключать других, иначе оно не будет

определением. Идентичность нуждается *в других*, чтобы существовать. Именно здесь начинается разделение, не в другом, а в себе.

Однако идентичность не обязательно должна разделять нас. Она может соединять нас, если мы перестанем относиться к ней как к стене и начнем относиться как к окну. Если мы откажемся от потребности быть правыми, чистыми, лучшими или выше, мы сможем начать видеть, что наши различия не являются барьерами; они являются вариациями одной и той же истины, выражающейся в бесконечных формах.

Мы не просто «мы» и «они». Мы все — проявления одного человеческого опыта. Мы скорбим. Мы надеемся. Мы боремся. Мы пытаемся. Мы хотим быть любимыми, быть в безопасности, быть замеченными. И под каждой этикеткой, каждой границей, каждым убеждением мы не чужие, мы — отражения.

Тот мусульманин хочет защитить свою семью и обеспечить ее всем необходимым, как и вы. Та трансгендерная женщина хочет чувствовать себя любимой и замеченной, как и вы. Тот гей хочет общины и безопасности, как и вы. Когда мы помним об этом, нам больше не нужно защищать свою идентичность, потому

Несвязанный

что существование других не угрожает ей. Вместо этого мы можем расширить ее. Мы можем переосмыслить «нас», чтобы включить в него больше. А «их» — чтобы означало меньше. Именно здесь начинается исцеление, не в одинаковости, а в общей человечности.

Ведь для того, чтобы «я» существовал, «ты» должен существовать в противоположности. Это факт, который мы часто используем против других, не признавая решающего значения различия не только в идентичности, но и в человечестве в целом. Правда в том, что мне нужно, чтобы вы были собой, чтобы я мог быть собой.

Расширение нашего круга принадлежности:

Один из способов развеять иллюзию «их» — это расширить наше представление о том, кто принадлежит к «нам». Если вы армянин, вы можете чувствовать естественную связь с другими армянами. Они являются частью вашего «нас», потому что вы разделяете общее наследие, культуру или историю. Однако правда в том, что ваше «мы» не ограничивается национальностью или этнической принадлежностью. Вы также являетесь частью других групп — возможно, как женщина, как

Эмили Марутян

родитель, как студент или как человек, который разделяет профессию, хобби или систему ценностей. Вы принадлежите ко многим категориям, и каждая из них пересекается и связывает вас с другими.

Возможно, мы не принадлежим к одному и тому же «мы», когда речь идет о языке или образе жизни. Но, возможно, мы оба похоронили родителя. Возможно, мы оба пережили рак. Возможно, мы оба держали в руках разбитое сердце и задавались вопросом, как мы это переживем. Разве это не является, по-своему, общей принадлежностью?

Кто-то из вашей религии или культуры может не разделять этот жизненный опыт, но кто-то другой может точно понять, что означает эта боль. Кто бы вы чувствовали себя *более* понятым, признанным и оправданным: тот, кто просто разделяет вашу культуру, или тот, кто испытал ту же боль, что и вы? Тот, кто понимает, что горе — это просто любовь, рушащаяся под тяжестью собственной инерции.

Это тоже своего рода принадлежность. Та, которая не всегда имеет название, но живет в теле. Знание, которое говорит: «Я *был там*. Может быть, не совсем так, как вы, но достаточно близко, чтобы распознать форму

Несвязанный

вашей боли. Или тяжесть вашей радости».

Это скрытые круги, которые мы разделяем; тихие круги. Те, которые не определяются происхождением или идеологией, а опытом. И как только вы начинаете их замечать, вы понимаете, как их много. Круги скорби. Круги стойкости. Круги выживания, творчества, юмора, тоски, восстановления, любви. Вы принадлежите более чем одному «нам». Вы всегда принадлежали. Как и все остальные.

Когда мы перестаем сужать наше определение принадлежности, мы начинаем видеть связи, которые всегда существовали. Друг, который не разделяет вашу веру, но понимает ваши сомнения. Незнакомец, который не говорит на вашем языке, но все равно улыбается с той же нежностью. Коллега, который вырос в совершенно другом мире, но каким-то образом понимает ваше чувство юмора.

Так расширяется круг. Не через согласие, а через признание. Через выбор искать то, что нас объединяет, а не то, чего нам не хватает. Через готовность видеть перед собой полноценного человека, а не только ярлыки, которые на него навешивают.

Мы по-прежнему можем с гордостью сохранять свою

идентичность. Мы можем любить свой народ, свою культуру, свои истории, но не обязательно использовать их как барьеры. Вместо этого мы можем позволить им быть корнями, укореняющими нас в том, кто мы есть, и при этом оставляя место для других.

Когда вы начинаете видеть множество способов, которыми вы уже принадлежите, становится ясно, что принадлежность не обязательно должна быть исключительной или узкой. Если вы можете расширить свое ощущение «мы», чтобы включить не только ваши ближайшие культурные или социальные группы, но и людей с разным происхождением, убеждениями и идентичностью, концепция «они» начинает растворяться. Зачем сужать его, если можно расширить? Зачем изолировать себя в маленьком уголке идентичности, если можно стоять в безграничном пространстве общей человечности?

Круг принадлежности и так был широким; он просто ждал, когда мы признаем его за пределами расы, культуры или религии. За пределами очевидных поверхностных общих черт, которые мы разделяем. Вместо того чтобы строить стены, чтобы сохранить наше чувство принадлежности, мы можем расширить

Несвязанный

круг, чтобы включить в него больше людей, укрепляя связь, а не страх.

Принадлежность не уменьшается, когда ею делятся; она умножается. Распиряя наше чувство «мы», мы создаем пространство для эмпатии, сострадания и сотрудничества. Мы начинаем понимать, что мир не делится на «стороны». Нет «других». Есть только «мы», соединенные нашей общей человечностью.

Чувство принадлежности не уменьшается, когда им делятся, оно растет. Оно углубляется. Оно становится более реальным. И если мы достаточно смелы, чтобы принять других — не только тех, кто выглядит как мы, голосует как мы или думает как мы, — но и тех, кто напоминает нам о нашей общей человечности, то понятие «они» начинает исчезать. И остаемся только *мы*.

От стен к мостам:

Стена — это просто. Она прочная. Знакомая. Она не пропускает одних и удерживает других. Она показывает, где вы находитесь. Кто на вашей стороне, а кто нет. И какое-то время это может давать ощущение безопасности. Но стены не только защищают. Они

изолируют. Они отрезают нас от того, что могло бы быть возможным, если бы мы осмелились протянуть руку. Комфорт, который она дает, тихий, но так же тихо и одиночество. В конце концов, та же стена, которая защищала вас, становится причиной того, что вы чувствуете себя отделенным. Одиноким. Отключенным.

Мост требует от вас большего. Он требует, чтобы вы рискнули ошибиться. Чтобы вы слушали. Чтобы вы смотрели снова. Чтобы вы помнили, что понимание — это не то же самое, что согласие, и что сострадание не требует консенсуса. Оно требует только признания (). Признания того, что человек по ту сторону тоже человек.

Построить мост — значит выбрать связь вместо комфорта. Протянуть руку к кому-то не потому, что он вам подходит, а потому, что он важен. Это значит спросить: «Что стоит за вашими убеждениями?» вместо «Как я могу доказать свои?». Это значит оставаться любопытным, даже когда проще закрыться.

Мосты не стирают различия, они их уважают. Они не говорят: «Вы должны быть похожи на меня, чтобы принадлежать». Они говорят: «Вы принадлежите, даже если вы совсем не похожи на меня».

Несвязанный

Необязательно налаживать отношения со всеми. Некоторые связи могут быть небезопасными. Некоторые разговоры не стоит вести. Однако мир по-прежнему полон людей, на которых вы не обращали должного внимания. Люди, которые пережили боль, которую вы понимаете. Люди, которые больше похожи на вас, чем вы могли себе представить. И каждый раз, когда вы решаете смягчиться, а не ожесточиться, слушать, а не предполагать, оставаться открытым, а не закрываться, вы кладете еще один камень в мост между вами.

Так мы начинаем все сначала. Не разрушая все стены сразу, а находя места, где можно протянуть руку. Где можно увидеть сердце. Где тихое «я тоже» может резонировать через то, что когда-то казалось разделением.

Будущему не нужны новые эхо-камеры. Ему нужны новые мосты. И эти мосты начинаются не с политики или убеждения, а с присутствия. С вас и меня. Прямо здесь. Прямо сейчас.

Потому что то, что мы делаем в нашей обычной жизни, имеет большее значение, чем мы думаем. То, как мы разговариваем с кем-то, кто отличается от нас. То,

Эмили Марутян

как мы выдерживаем дискомфорт. То, как мы выбираем видеть друг в друге полноценных, сложных существ, а не упрощенные категории. Это то, что строит мир, в котором мы живем.

Если вы задаетесь вопросом, с чего начать, начните с малого. Начните с местного уровня. Начните с незнакомца в продуктовом магазине. С человека, который видит мир иначе, чем вы. С любимого человека, которого вы перестали слушать, потому что это было слишком сложно.

Начните с того момента, когда почувствуете, что отстраняетесь. Не спешите навешивать ярлыки или защищаться. Просто остановитесь. Вдохните. Спросите себя: «Есть ли здесь мост, который я готов построить?» Не каждый момент требует этого. Не каждый человек будет чувствовать себя в безопасности, чтобы протянуть руку. И это нормально. Вы не обязаны общаться со всеми. Но вы также не обязаны превращать их в врагов.

Позвольте людям быть такими, какие они есть, даже если они вам не подходят. Даже если их ценности не совпадают с вашими. Даже если их присутствие кажется закрытой дверью. Вы можете уйти, не ранив никого. Вы можете уважать свои границы, не причиняя вреда — ни

Несвязанный

умственного, ни эмоционального, ни духовного, ни физического. Возможно, они не принадлежат вашей жизни, но они все равно принадлежат истории человечества. Пусть этого будет достаточно, чтобы относиться к ним с достоинством.

В конечном итоге, выбор выйти за рамки «мы против них» — это не только создание мира в мире, это создание мира внутри нас самих. Когда мы перестаем разделять себя внутри, мы перестаем разделять и других на категории. Мы снимаем напряжение между принадлежностью и индивидуальностью и принимаем правду о том, что связь не требует конформизма. Она требует только готовности позволить другому существовать, иметь значение, быть важным. Так же, как и вы.

Применение на практике:

Расширьте круг

Обратите внимание на тонкие различия: в течение одного дня обращайтесь внимание на мелкие способы, которыми вы мысленно дистанцируетесь от других. Это может быть молчаливое осуждение, пренебрежительная

Эмили Марутян

мысль или отказ от общения. Каждый раз, когда вы это замечаете, остановитесь и спросите себя: «Какая часть меня чувствует потребность в разделении прямо сейчас?» «Это защищает меня от чего-то?» Вы не пытаетесь исправить это; просто обратите внимание на то, что это защищает.

Практикуйте принятие людей такими, какие они есть: выберите одного человека, которого вы обычно сводите к ярлыку; кого-то, кого вы мысленно классифицировали на основе его работы, убеждений, происхождения или поведения. Вместо того, чтобы усиливать эту нарративную линию, запишите три вещи, которые также могут быть правдой о нем. Позвольте ему быть больше, чем роль, которую вы ему присвоили.

Примиритесь без согласия: вспомните человека, от которого вы отделились из-за разногласий. Обратитесь к нему не для того, чтобы изменить его мнение, а для того, чтобы восстановить связь с общей человечностью, лежащей в основе конфликта. Вам не нужно вновь обсуждать проблему. Вы можете просто сказать: «Я знаю, что мы по-разному смотрим на вещи, но я ценю

Несвязанный

вас». Пусть отношения будут важнее убеждений.

Намеренно расширяйте круг общения: посвятите один день сознательному расширению своего «мы». В кафе, в пробке, в Интернете смотрите на незнакомых людей и молча напоминайте себе: они тоже принадлежат к этому миру. Обратите внимание на то, как меняется ваше тело, когда вы видите их частью своего мира, а не чем-то внешним.

Вопросы для саморефлексии:

Где я провожу границу?

Кого я бессознательно обозначил как «их» в своей жизни и какое убеждение о «нас» это защищает? (Какая часть моей идентичности чувствует себя в большей безопасности, когда они остаются отдельно?)

Какие страхи или раны активируются, когда я сталкиваюсь с людьми, которые думают, верят или живут иначе, чем я? (Это страх быть неправым? Быть в опасности? Измениться?)

Эмили Марутян

Где я унаследовал мышление «мы против них» — от семьи, культуры, религии или истории? (Что бы значило поставить это под сомнение сейчас?)

Что происходит внутри меня, когда я представляю, что расширяю понятие «мы», включая в него тех, кого я ранее исключал? (Какое сопротивление возникает? Какое сострадание становится возможным?)

Кого я дегуманизировал — тихо, социально, идеологически — чтобы чувствовать себя более уверенным или превосходящим? (Как бы это выглядело, если бы я рассматривал их как сложных личностей?)

Что я получаю, когда отпускаю потребность быть «на правильной стороне»? (Что открывается, когда я перестаю нуждаться в сторонах вообще?)

Каким образом я определяю, кто принадлежит к моему кругу «нас»? (Являются ли эти границы гибкими или жесткими? Почему?)

Какие страхи или неуверенность вызывают мое чувство

Несвязанный

отделенности от других? (Почему мне *нужно* отделяться от них?)

Как я могу практиковать расширение своего круга принадлежности небольшими ежедневными шагами?

Становление

Под всеми ярлыками, под ролями, которые вы исполняли, и именами, на которые вы отвечали, есть нечто, что никогда не менялось. Это было там до первой раны. До первой идентичности. До того, как вам сказали, кем вы должны быть.

Это не версия вас. Это не то, что вы создаете или чем становитесь. Это то, что остается, когда все ложное уходит. Это тишина. Непоколебимость. Целостность.

Вам не нужно объяснять это, чтобы жить этим. Вам не нужно доказывать это, чтобы заслужить это. Вам просто нужно перестать это скрывать. Это та часть вас, которая наблюдает без осуждения. Которая говорит без притворства. Которая остается, когда все остальное исчезает. Некоторые называют это присутствием. Некоторые называют это душой. Некоторые никогда не

Несвязанный

называют это, но они знают, когда живут этим, потому что есть мир, даже в дискомфорте. Есть ясность, даже в неопределенности. Есть принадлежность, даже когда вы стоите в одиночестве.

Это возвращение. Не к новой идентичности, а к вашей первоначальной. К той, которую вам не нужно было зарабатывать. Эти шаги — не дополнительные уроки и не быстрые решения. Это живая практика. Способ оставаться свободным долго после того, как вы закроете эту книгу.

Они не являются прямой линией. Они являются спиралью. Вы будете проходить их много раз в своей жизни, каждый раз все глубже, каждый раз все искреннее. Вы не спешите. Вы не выполняете их. Вы живете ими. Каждый шаг требует от вас видеть, исцелять, признавать, задавать вопросы, ослаблять, расти, жить по-другому. Вместе они формируют форму свободы.

Следующие шаги не являются формулой. Они являются путем обратно к этому центру. Каждый из них — это движение внутрь, прочь от исполнения, к присутствию. Вы можете возвращаться к ним много раз, в разные сезоны, через разные раны. Это нормально.

Эмили Марутян

Путь не является линейным. Но каждый раз, когда вы идете по этому пути, что-то смягчается. Что-то ослабляется. Что-то возвращается домой. Это не самосовершенствование. Это возвращение к себе. Воспоминание о том, кто вы есть, без барьеров, которые вам навязали другие.

Шаг 1: Наблюдайте

Первый шаг в любой трансформации — научиться видеть. Не только глазами, но и осознанием. С неподвижностью. С честностью. Такое видение не является реактивным. Оно не спешит исправлять, корректировать или объяснять. Оно просто замечает.

Большинство из нас проходит через жизнь, не осознавая, какие идентичности мы собрали и какие роли мы отрепетировали. Мы носим их как вторую кожу, забывая, что когда-то их надели. Увидеть их — значит вспомнить, что они не являются вами; это представления, сформированные памятью, болью, культурой и потребностью принадлежать.

Видение — это практика наблюдения за собой в движении. Это наблюдение за тем, как вы разговариваете с разными людьми, как меняете тон, как

Несвязанный

меняете позу, как избегаете или чрезмерно объясняете или ищете подтверждения, не осознавая этого. Это наблюдение за тихими способами, которыми вы ищете безопасности в каждом взаимодействии. Замечание того, что вы подчеркиваете, что скрываете, что отрицаете и к чему привязываетесь, потому что это дает вам чувство идентичности.

Речь не идет о вине. Речь идет об осознании. Нет необходимости стыдиться за то, что вы делаете то, чему научились, чтобы выжить. Цель не в том, чтобы разрывать себя на части. Цель в том, чтобы ближе познакомиться со своими собственными паттернами. Потому что вы не можете изменить то, что не позволяете себе увидеть. И вы не можете утверждать свою правду, отрицая то, что вы проживали.

Видеть — это основа. Это свет, который проникает в комнату. Это тихая пауза, в которой вы называете то, что было бессознательным. И когда вы начинаете замечать не только то, что вы делаете, но и почему вы это делаете, тогда что-то начинает ослабевать. Хватка ослабевает. Поведение меркнет. И вы начинаете понимать, что то «я», которое вы показывали миру, может быть не тем «я», которым вы являетесь на самом

деле.

Поэтому на данный момент нет необходимости что-либо менять. Просто наблюдайте. Обращайте внимание на свои реакции. Обращайте внимание на свои защитные механизмы. Обращайте внимание на то, что заставляет вас чувствовать себя незначительным, и на то, что вы используете, чтобы чувствовать себя значительным. Позвольте вашей жизни стать зеркалом, и позвольте этому зеркалу показать вам, что вы несете в себе. Смотрите на это полностью. Смотрите на это с добротой. Смотрите на это, не делая ничего другого, потому что такое видение не является пассивным. Это первый шаг к становлению.

Он требует от вас вынести все это на поверхность. Поддержать это в свете. Сказать: *«Это то, к чему я был призван. Это то, к чему я сам себя призвал»*. Не пытаюсь пока это исправить. Не нуждаясь в оценке, хорошо это или плохо. Не спеша от этого отказываться. Это акт наблюдения за собой.

Быть свидетелем означает стать сознательным. Встать перед зеркалом своей жизни и назвать то, что вы видите. Не те части, которые вы хотели бы видеть, не те части, которые вы делаете вид, что не существуют, а все

Несвязанный

целиком.

Примите свои ярлыки. Не только те, которые вы с гордостью носите, но и те, которые вы шепчете. Те, которые вам дали другие, и вы их приняли. Те, которые вы отвергли, но все еще чувствуете под кожей.

Наблюдать означает замечать, не отводя взгляда. Это означает оставаться с тем, что реально, даже когда это больно. Это означает сделать паузу, достаточно долгую, чтобы правда всплыла на поверхность. Не спешите пройти мимо этого. Возможно, вы хотите быстро перейти к разрыву или освобождению, но вся трансформация начинается здесь, в медленном, честном наблюдении. Быть свидетелем означает сказать: *«Это то, что определило меня. Это то, что я сделал, чтобы принадлежать. Это то, что я скрывал, чтобы оставаться в безопасности»*. Это нежная работа. Это также самая сильная работа, потому что ничего не изменится, если останется невидимым.

Поэтому пусть наблюдение станет вашим первым обещанием самому себе: *я увижу то, что здесь есть, полностью*. Без обвинений. Без стыда. Только правда. Этого достаточно. Это мощно. Это начало.

Эмили Марутян

Шаг 2: Вопрос

Как только вы начнете ясно видеть свои шаблоны, следующим шагом будет их оспаривание. Не в форме допроса или ного нападения, а в форме мягкого вопроса: *«Это действительно мое?»*.

Большая часть того, что мы верим о себе, была нам передана. Это пришло от голосов, которым мы доверяли, систем, от которых мы зависели, и опыта, который мы пережили. Со временем эти убеждения укрепились в нашей идентичности. Мы перестали спрашивать, откуда они взялись, и начали жить, как будто они были правдой.

Сомнение — это действие, смягчающее эти границы. Это тихое восстание против уверенности. Это то, что позволяет вам поднять свои убеждения на свет и исследовать их, не опасаясь того, что вы обнаружите. Именно поэтому я включил вопросы для саморефлексии в конце всех предыдущих глав. Это дает вам возможность поразмыслить над этими вопросами и посмотреть, что у вас получится.

Иногда именно простые вопросы приводят к самым большим прорывам: *кто меня этому научил? Когда я впервые поверил в это о себе? Что происходило вокруг меня,*

Несвязанный

когда я решил, что это правда? И, что еще более важно, соглашался ли я когда-нибудь с этим убеждением? Вы можете просто обнаружить, что некоторые из ваших самых глубоких представлений о том, кто вы есть, изначально не были вашими. Это были чужие страхи, чужие правила, чужие ожидания, проецируемые на вас.

Вопросы приглашают вас нарушить автоматическое согласие, которое вы заключили с этими идеями. Это не означает, что они все неверны; это просто означает, что они заслуживают повторного рассмотрения.

Этот процесс не связан с стиранием вашего прошлого. Он связан с возвращением вашей власти в настоящем. Когда вы начинаете задавать вопросы, вы начинаете выбирать. Вы создаете пространство между тем, что вам говорили, и тем, во что вы действительно верите. Между тем, что вы делали, и тем, что вы действительно цените. И в этом пространстве вы можете перестроиться, исходя из ясности, а не из необходимости выживания.

Вы не порочите свою историю, задавая эти вопросы. Вы чтите свою способность расти, выходя за ее пределы. Эволюционировать. Решать, с полной осознанностью, что все еще подходит, а что никогда не подходило.

Эмили Марутян

Этот шаг требует мужества. Ставить под сомнение почву, на которой вы стоите, может вызывать чувство неуверенности. Но то, что построено на правде, останется. А то, что отпадает, с самого начала не было частью вас. Продолжайте задавать вопросы. Продолжайте слушать. Не самый громкий ответ, а тот, который приносит вам покой. Это тихое знание — голос возвращающегося «я».

Вопросы побуждают вас раскрыть то, что вы скрываете от мира, но, что более важно, от самого себя. Иногда это зарытое убеждение: *я недостоин, поэтому должен казаться идеальным*. Иногда это старая рана: *они покинут меня, если увидят, кто я на самом деле*. Иногда это противоречие : *я хочу близости, но отталкиваю ее*.

Вопрос не в том, чтобы исправить эти противоречия, а в том, чтобы дать им возможность дышать. Дать возможность тем частям вас, которые шепчут в темноте, выйти на свет. Не для того, чтобы их ругать. Не для того, чтобы их оправдывать. А для того, чтобы дать им возможность существовать без маски.

Работа по постановке вопросов является деликатной, потому что требует честности без притворства. Не делиться этим пока. Не защищать это. Но встать перед

Несвязанный

зеркалом своей жизни и спросить: *«Это я? Это тот, кем я хочу быть?»* Без уклонений. Без оправданий. Только правда».

Для этого нет временных рамок. Откровение — это процесс, цветок, который распускается, когда готов. Будьте терпеливы. Будьте добры. Будьте достаточно смелы, чтобы остаться, когда правда неудобна.

Вопрос — это ваше второе обещание самому себе: *я позволю тому, что скрыто, выйти на поверхность. Я позволю своей правде дышать и буду задавать вопросы о ее происхождении и причинах существования.* В тишине правда не причиняет вам вреда. Она освобождает вас.

Шаг 3: Признайте

Признать — значит столкнуться с тем, что вы обнаружили благодаря вопросам, и уделить этому все свое внимание. Не просто взглянуть, а посмотреть так, как будто вы говорите: *«Я вижу вас».* Я понимаю, почему вы здесь. Этот шаг является одновременно актом сострадания и актом ответственности. Он требует от вас признать то, что вы скрывали, не только те части себя, которые вы отвергали, но и причины, по которым вы их создали в первую очередь. Недостаточно просто

Эмили Марутян

увидеть закономерность. Вы должны назвать ее цель, назвать ее вес, назвать то, как она сформировала вас.

Каждая идентичность, которую вы принимали, сопровождалась определенной платой. Она давала вам то, в чем вы нуждались — защиту, похвалу, связи, власть — но, скорее всего, она также что-то у вас отнимала. Голос. Мягкость. Правду. Право существовать без разрешения. Настал момент подвести итоги. Признать истинную цену вашей идентичности.

Спросите себя: *что дала мне эта личность?* Возможно, она дала ощущение контроля. Возможно, она заставила вас почувствовать себя избранным. Возможно, она помогла вам избежать конфликтов или незаметности. А затем спросите: *во что это мне обходится сейчас?* Потому что любая маска, какой бы полезной она ни была когда-то, начинает душить, если мы носим ее слишком долго.

Если вы жили как миротворец, возможно, вы получили одобрение, но потеряли способность говорить правду. Если вы жили как достигающий успеха человек, возможно, вы чувствовали себя достойным, но ценой этого стало истощение и изоляция. Если вы жили как невидимый человек, возможно, вы избежали вреда, но утратили право

Несвязанный

занимать место. Право быть услышанным и признанным.

Это тихая работа зрелости — бережно относиться к своему прежнему «я», благодарить его за то, что оно несло, и признать, где оно больше не подходит. Сказать: *«Я вижу, как это мне помогало. Я вижу, как это меня сейчас ограничивает»*. И то, и другое может быть правдой.

Признать – значит учитывать обе стороны. Без стыда. Без самообвинения. Только честность. Это зрелое осознание того факта, что каждая личность, сформированная страхом или инстинктом выживания, несет в себе как дар, так и бремя, и только вы можете решить, стоит ли по-прежнему нести это бремя.

Это момент, когда вы перестаете действовать ради любви и начинаете выбирать себя. Момент, когда вы благодарите свое прежнее «я» за то, что оно привело вас сюда, и мягко признаете, что оно не может вести вас дальше.

Это не интеллектуальный шаг, это шаг, который чувствуется. Вы можете почувствовать стеснение в груди, упадок сил, горе от потери или тихое облегчение от того, что вас наконец-то заметили. Позвольте этому подняться. Позвольте этому выразиться. Потому что

Эмили Марутян

признание цены позволяет вам перестать ее платить.

Это шаг, на котором исчезают иллюзии. На котором вы перестаете притворяться, что можете оставаться прежними и при этом быть свободными. Чтобы освободиться, вы должны сначала назвать, чем вы были связаны. Это и есть входные ворота. Это третье обещание, которое вы даете себе: *я возьму на себя ответственность за свои идентичности. Я буду ценить то, что они мне дали, и отпущу то, что больше не служит мне.* Только тогда вы сможете начать выбирать что-то новое.

Шаг 4: Бросить вызов

Бросить вызов — не значит разрушить. Это значит мягко противостоять, встать на грани того, во что вы верили, и спросить: *«Это все еще правда?»* Вы не воюете с самим собой. Вы просто больше не хотите защищать то, что мешает вам расти.

Это шаг, на котором вы сталкиваетесь со своим комфортом, своей историей, унаследованными рассказами и давите на них. Не для того, чтобы разрушить их, а чтобы проверить их прочность. Не все, что вы пережили, заслуживает права остаться.

Бросить вызов — значит коснуться границ своего

Несвязанный

комфорта, линий, которые вы считали своими, и посмотреть, что произойдет, когда вы начнете давить на них. Кто сказал вам не подвергать это сомнению? Что произойдет, если вы это сделаете? Какой страх возникает, когда вы задаетесь вопросом: *«А что, если я не только это?»*

Для некоторых это будет похоже на предательство. Как измена семье, культуре, религии, самому себе. Так вы поймете, что приблизились к чему-то реальному. Не потому, что вы хотите разрушить свои корни, а потому, что вы хотите посмотреть, подходят ли они к жизни и будущему, которые вы хотите построить.

Когда вы бросаете вызов старой идентичности, вы не разрушаете ее силой. Вы проверяете ее с нежностью. Сохраняется ли она, когда вы смотрите ей в глаза? Становится ли она мягче, когда вы называете ее трещины? Рушится ли она, когда вы перестаете ее демонстрировать?

Теперь, когда вы увидели свою идентичность и признали ее вес, этот шаг требует от вас взаимодействия с ней. Не просто наблюдать, а прислониться к ней. Подойдите ближе. Посмотрите, как далеко она простирается, прежде чем сопротивляется вам.

Эмили Марутян

Спросите себя: *эта идентичность соответствует вам или просто отрететирована? Это убеждение расширяет или сужает вас? Эта роль служит вашему будущему или просто повторяет ваше прошлое?* Это не поверхностные вопросы. Они такого рода, что поколеблют основы и всколыхнут тихие части вашего существа.

Бросить вызов — значит войти в напряжение между тем, кем вы были и кем вы можете стать. Это напряжение священо. Оно содержит в себе трение, которое предшествует росту. Оно содержит в себе сопротивление, которое защищает вашу свободу. И иногда то, что вы чувствуете, — это не сопротивление изменениям, а верность чему-то, что когда-то давало вам любовь, безопасность или смысл. Позвольте себе это почувствовать. Вы не предаете свои корни, бросая им вызов. Вы уважаете свое право на развитие.

Выберите одну истину, которой вы жили — идентичность, убеждение, образ жизни — и позвольте себе принять ее дискомфорт. Не для того, чтобы исправить ее. Не для того, чтобы убежать от нее. А для того, чтобы спросить: *«Если бы мне больше не нужно было быть таким, что было бы возможно?»*. Вам не нужно иметь ответ. Вам просто нужно быть готовым принять вопрос

Несвязанный

и чувства, которые с ним возникают.

Это не пассивная работа. Это тихая смелость становления. Это момент, когда вы перестаете защищать маску и начинаете прислушиваться к голосу под ней. Потому что, когда вы наконец перестаете играть роль, правда получает возможность выйти на поверхность.

Это ваше четвертое обещание самому себе: *я больше не буду защищать то, что мешает мне расти. Я буду бросать вызов тому, что кажется постоянным. И я позволю себе перерасти даже те вещи, которые когда-то обеспечивали мне безопасность.* Так вы ослабляете цепи: спрашивая, были ли они когда-нибудь заперты.

Шаг 5: Полностью ощутите это

Наблюдение, постановка вопросов, признание и оспаривание откроют дверь, но только ощущение поможет вам пройти через нее. Именно здесь работа переходит из ума в тело. Именно здесь информация становится опытом.

Большинство из нас приучены анализировать свои эмоции, а не чувствовать их. Мы пытаемся понять боль интеллектуально, надеясь, что понимания будет

Эмили Марутян

достаточно, чтобы освободить нас. Однако правда в том, что боль не уходит с помощью логики. Она уходит с помощью присутствия. С помощью дыхания. С помощью готовности. Она уходит, когда мы встречаем ее там, где она есть.

Каждая личность, которую вы носили, несла эмоциональный груз. Возможно, это был стыд, страх или тоска. Возможно, она была построена на отвержении, покинутости или потребности быть выбранным. Возможно, она пропитана горем.

Вы не просто пришли к этим идентичностям с помощью разума; вы прочувствовали их. Вы адаптировались не только для физического выживания, но и для эмоционального. И теперь, если вы хотите стать целостным человеком, вам необходимо вернуться к эмоциям, которые вы похоронили, чтобы освободиться от них.

Этот шаг не о том, чтобы вновь пережить свою боль; он о том, чтобы освободить место для того, чему никогда не давали возможности существовать. Вы можете испытывать скорбь за то, кем вам пришлось быть. Гнев за то, что от вас ожидали. Печаль за те части себя, которые вы заглушили, чтобы быть частью

Несвязанный

общества. Эти чувства не являются препятствиями; они являются сигналами. Они говорят вам, что было важно. Они говорят вам, где находится рана. И, позволяя себе их почувствовать, вы начинаете возвращать те части себя, которые были скрыты под маской.

Позвольте эмоциям подниматься, не пытайтесь их исправить. Позвольте слезам течь, не пытайтесь их объяснить. Позвольте вашему телу высказать правду, от которой ваш разум пытался вас защитить. Потому что когда вы чувствуете что-то полностью, без го осуждения или сопротивления, это больше не нужно кричать. Это больше не нужно контролировать ваше поведение из тени.

Чувства не делают вас слабыми. Они делают вас настоящими. Они делают вас честными. Они возвращают вас к тем частям себя, которые были оставлены в прошлом во имя выживания. Поэтому позвольте им пройти через вас. Позвольте им показать вам, что еще не зажило, что еще больно, что еще имеет значение. Потому что, как только вы это почувствуете, вам больше не нужно этого бояться. А когда вы больше не боитесь, вы свободны.

Это ваше пятое обещание себе: *я буду чувствовать*

Эмили Марутян

это полностью, чтобы освободиться от оков стыда и молчания. Я освобожу себя от прошлого.

Шаг 6: Позвольте себе исцелиться

После того как вы увидели свои шаблоны, усомнились в их истинности, признали их цену, бросили им вызов и прочувствовали свои чувства, исцеление становится возможным. Потому что вы больше не находитесь внутри идентичности, пытаетесь выжить. Теперь вы находитесь вне ее, с перспективой, с присутствием, с выбором.

Мы позволяем исцелению, не сопротивляясь его процессу. Не вмешиваясь в его естественный ход. Мы позволяем нашим эмоциям всплывать на поверхность, мы позволяем горю проходить, и вместо того, чтобы бороться с частью себя, которая нуждается только в любви и принятии, мы принимаем ее.

Исцеление не заключается в том, чтобы забыть о том, что произошло, или притвориться, что это не повлияло на вас. Оно заключается в том, чтобы уделить внимание тем местам, которые когда-то были заброшены или отвергнуты. Оно заключается в том, чтобы вернуться к ране с мудростью, которой у вас не

Несвязанный

было, когда она впервые образовалась.

Исцелять — значит ухаживать. Дарить тепло там, где было холодно. Приносить сострадание там, где было самообвинение. Вы можете обнаружить, что идентичности, которые вы носили, никогда не были просто масками; они были повязками. Они скрепляли части вас, которые не знали, как существовать открыто.

Возможно, вы стали сверхдостигателем, потому что не верили в свою достаточность. Возможно, вы стали миротворцем, потому что конфликт когда-то означал опасность. Возможно, вы исчезли, потому что видимость приносила вред. Это не были недостатки. Это были реакции выживания. Интеллектуальные, адаптивные, защитные реакции.

Исцеление начинается, когда вы перестаете наказывать себя за то, что вам пришлось сделать, чтобы выжить. Это не всегда драматическое раскрытие. Иногда это тихо. Один момент прощения. Мягкое дыхание там, где раньше была паника. Пауза там, где раньше была реактивность.

Исцеление наступает, когда вам больше не нужна идентичность, чтобы нести боль за вас. Когда вы можете чувствовать печаль, не погружаясь в нее. Когда вы

Эмили Марутян

можете вспоминать прошлое, не переживая его заново. Это пространство, где начинается интеграция, не силой, а благодатью.

Исцеление не означает стать кем-то другим. Это означает возвращение к тому, кем вы были до того, как сформировали личность, чтобы пережить травму. И это означает выбор, снова и снова, относиться к себе с нежностью, а не с защитой. Исцеление не сотрет шрам, но оно освободит от потребности постоянно к нему прикасаться.

Когда вы исцеляетесь, вы отпускаете это. Не с помощью насилия, не с помощью стыда, не с помощью самонаказания. С помощью простого, смелого выбора: *«Мне больше не нужно нести это»*. Вы не заставляете то, что не готово уйти. Вы не вырываете это, как сорняк. Вы позволяете этому ослабнуть самому, потому что перестали питать его. Вы позволяете исцеленным частям интегрироваться в вашу систему, и это освобождает вас от старых моделей выживания.

Освобождение — это когда все это становится воплощенным отпущением. Вы можете почувствовать горе. Или облегчение. Или страх. Или легкость. Иногда это похоже на потерю части себя, но то, что отпадает, —

Несвязанный

это только костюм, а не суть. Вы отпускаете представление и вспоминаете, кто вы есть.

Отпустить — значит сказать: «Спасибо за то, что вы мне дали. Я вижу, что вы выполнили свою работу. И теперь я выбираю расти дальше вас». Это нежное прощание со старой идентичностью, ограничивающим убеждением, маской, которая стала тяжелой для вашей кожи.

Это ваше шестое обещание самому себе: я буду заботиться о тех частях себя, которые когда-то забросил. Я перестану демонстрировать свою боль и начну лечить ее. Я отпущу то, что причиняло мне боль, не для того, чтобы забыть, а для того, чтобы наконец выйти за ее пределы.

Шаг 7: Расширяйтесь

Исцеление создает пространство. Теперь мы можем заполнить его не новыми идентичностями, а разрешением. Дыханием. Возможностями. Это шаг, на котором вы перестаете спрашивать, кем вам позволено быть, и начинаете становиться тем, кем вы уже являетесь под слоем страха, брони и ролей, которые вы когда-то играли.

Когда вы расширяетесь, вы приглашаете вперед скрытое «я»; то, которое научилось шептать вместо того,

Эмили Марутян

чтобы говорить, ждать вместо того, чтобы хотеть, сжиматься вместо того, чтобы сиять. Теперь вы начинаете раскрываться в этом тихом потенциале. Не как представление. Не как перерождение. А как возвращение.

Расширение — это не становление кем-то новым. Это раскрытие тех частей вас, которые ждали; ваш голос, ваше присутствие, ваша креативность, ваша сила. Это выбор перестать подстраиваться под ожидания мира и начать выражать то, что всегда было в вашей душе.

Иногда расширение будет выглядеть смело — говорить громче, стоять выше, говорить «нет» без извинений. В других случаях оно будет мягким — более глубокий вдох, небольшая граница, простая правда, сказанная ясно. Вам не нужно знать, к чему это приведет. Вам нужно только оставаться открытым. Потому что расширение — это не цель, это готовность.

Вам не нужно точно знать, к чему это приведет. Расширение — это не цель. Это способ жизни: оставаться открытым для новых возможностей, а не уходить в старые рамки.

Расширение — это ваше седьмое обещание самому

Несвязанный

себе: я не буду ограничивать то, кем я могу стать, тем, кем я был. Я останусь открытым для большего, даже если большее кажется неопределенным.

Когда вы расширяетесь, вы учите жизнь тому, как встретить вас там, где вы действительно находитесь. Это свобода в движении.

Шаг 8: Воплощение

Здесь работа покидает страницу и входит в вашу жизнь. Не как концепция. Не как чувство. А как действие. Как ритм. Как истина в движении.

Жить этим означает перестать пытаться стать и начать быть. Вы перестаете объяснять, кто вы есть, и начинаете жить так, как будто вы уже знаете. Потому что вы знаете. Вы видели маски. Вы подвергали сомнению истории. Вы признали цену, исцелили рану и растянулись к новым возможностям. Теперь наступает часть, о которой не нужно говорить. Ее просто нужно прожить.

Жить этим не означает, что вы никогда больше не забудете. Это не означает, что вы не вернетесь к старым привычкам. Это означает, что когда вы это сделаете, вы быстрее это осознаете. Вы смягчитесь, а не углубитесь в

Эмили Марутян

спираль. Вы вернетесь, а не рухнете. Так выглядит интеграция. Это не совершенство, а присутствие.

Вы можете по-прежнему испытывать страх. Вы можете по-прежнему чувствовать тягу к старым ролям, притяжение привычных ограничений. Однако теперь у вас есть выбор. Вы можете реагировать исходя из своего становления, а не из своего прошлого. Вы можете выбрать согласованность вместо результативности, ясность вместо контроля и правду вместо комфорта. Именно здесь ваше исцеление становится видимым: в ваших решениях, ваших отношениях, вашем молчании, вашем голосе.

Воплощение может не выглядеть радикальным для других. Оно может быть тихим, тонким, медленным. Оно может выглядеть как отказ, когда вы раньше соглашались. Как отдых, когда вы раньше напрягались. Как просьба о том, что вам нужно, даже когда ваш голос дрожит.

Каждый раз, когда вы выбираете то, что соответствует вашей целостности, вы углубляете свою свободу. Каждый раз, когда вы действуете из правды, вы напоминаете своей нервной системе, что быть настоящим — это безопасно.

Несвязанный

Когда вы расширяетесь, вы видите, кем вы могли бы быть. Когда вы воплощаете, вы становитесь этим; не просто как идея, а как живая правда. Здесь работа покидает страницу и входит в ваш день. Здесь свобода перестает быть тем, чего вы *хотите*, и становится тем, что вы *воплощаете*.

Воплощать означает нести новую правду в повседневность. В то, как вы просыпаетесь, как говорите, как любите, как отстаиваете себя, как смягчаетесь, когда хотите защититься.

Интеграция — это не совершенство. Это не безупречное воплощение вашего нового становления. Это практика, позволяющая вашим выборам соответствовать вашей свободе. Это не воплощение новой идентичности. Это воплощение вашего неограниченного «я». И это не произойдет сразу. Это произойдет на практике, в паузе, в дыхании. Снова и снова.

Спросите себя: «Как я двигаюсь по миру теперь, когда я не связан старой историей?». Если вы освободились от потребности соревноваться, как вы относитесь к другим на работе, дома, в любви? Если вы стали более честным с собой, как вы говорите, когда ваша правда дрожит на

Эмили Марутян

краю ваших губ? Если вы разрушили разделительную стену между вами и *ними*, как вы слушаете, когда различия вызывают дискомфорт?

Интеграция живет в крошечных повседневных моментах. В паузе, прежде чем вы выберете старую реакцию. В дыхании, которое вы делаете, чтобы вспомнить: *я больше не только это*.

Никто не вручит вам сертификат за то, что вы стали свободными. Никто не объявит о вашем прибытии. Интеграция и воплощение — это не прибытие. Это то, как вы возвращаетесь к себе каждый раз, когда забываете.

Это ваше окончательное обещание самому себе: *я буду жить как тот, к кому я вернулся. Не в теории. В действии. В выборе. В тихом проявлении себя, даже когда никто не смотрит. Я не играю для других. Я не ищу их согласия или одобрения. Я тот, кем я выбираю быть в этом мире*.

Это не конец работы. Но это начало жизни, укорененной в том, кем вы действительно являетесь. Жизни, сформированной не представлением или защитой, а присутствием. Жизни, в которой вы больше не гонитесь за идентичностью, чтобы быть достойным, а

Несвязанный

живете в согласии, потому что вы уже достойны.

Шаги, которые вы сделали, не являются формулой; они являются фундаментом. Фундаментом, к которому вы будете возвращаться снова и снова, каждый раз все глубже, каждый раз все более искренне. Становление — это не то, что вы заканчиваете. Это то, что вы практикуете. В том, как вы говорите. В том, как вы выбираете. В том, как вы проявляете себя, когда никто другой не видит этого. Пусть это будет вашим началом. Не чего-то нового, а чего-то настоящего. Чего-то цельного. Чего-то неограниченного.

Несвязанного

К настоящему моменту вы подвергли сомнению почти все — свои предположения, свои ярлыки, свои роли, свои убеждения. Вы ослабили хватку историй, которые не писали вы, и честно посмотрели на те части себя, которые были сформированы выживанием, а не правдой.

Вы задали самые сложные вопросы. Вы отказались от имен, которые никогда не принадлежали вам. Вы сняли слои историй, пропитанных страхом, выживанием и представлением. И, возможно, теперь наступила тишина. Возможно, теперь появилось пространство.

Это не пустота. Это начало. В этом пространстве возможно все, потому что вы не определены. Определение — это недостаток. Оно ограничено и

Несвязанный

имеет границы. Оно должно отрицать одно, чтобы стать другим. Когда оно говорит: «Я это!», оно также говорит: «Я не то!». Это одновременное заявление, которое сразу же ограничивает и сужает то, что мы определяем.

Поэтому сейчас мы отказываемся от определений, историй и ограничений. Мы раскрываемся.

Это распутывание является священным. Но оно также может вызывать чувство дезориентации, потому что нас учат, что идентичность — это безопасность. Чтобы быть кем-то, мы должны назвать это. Заявить об этом. Объявить об этом. Но что происходит, когда эти названия больше не подходят? Что происходит, когда роли исчезают, категории растворяются, и мы остаемся в пространстве между тем, кем мы были и кем мы становимся?

Это пространство может казаться пустотой. Но это не пустота. Это открытость. Это часть пути, когда старая кожа сброшена, но новая еще не сформировалась. Когда структура исчезла, а тишина кажется почти слишком громкой.

Вы можете не узнать себя здесь, без ролей, без имен, без привычных границ. Вы можете захотеть ухватиться за что-то твердое, за что-то, что вернет вам комфорт от

Эмили Марутян

осознания того, кто вы есть.

Это нормально. Это человеческое. Это эхо мира, говорящее: «Определите себя, чтобы мы знали, где вас разместить». Но что, если вы еще никуда себя не помещаете? Что, если вы позволите себе еще немного поплавать в этом пространстве? Не потерянным. Просто свободны. Потому что эта открытость — это не отсутствие идентичности, а свобода ее создать. Исследовать, что подходит, не требуя, чтобы это было окончательным. Сказать: «Я в движении», и пусть этого будет достаточно. Вам не нужно заполнять это пространство достижениями или уверенностью. Вы можете заполнить его дыханием. Любопытством. Честностью.

Вы можете отдохнуть здесь. Вы можете слушать. И из этого слушания возникнет что-то новое. Не из-за давления. Не из-за традиций. Не из-за страха. А из-за правды.

Вы не должны быть неопределимыми. Вы должны быть свободными. Свободными выбирать, свободными меняться, свободными развиваться за пределы того, что кто-либо ожидал от вас. Включая вас самих.

Быть свободным не означает быть неопределенным.

Несвязанный

Это означает быть тем, кто определяет. Это означает проходить через жизнь с осознанным отношением к тому, кто вы есть и кем вы становитесь. Это означает спрашивать не «Кем они хотят, чтобы я был?», а «Что сейчас кажется мне самым правдивым?».

Вы не должны стирать себя. Вы должны вспомнить себя до того, как мир сказал вам, кем быть. Переписать себя, основываясь на ясности, а не на условностях.

Вернуть себя — полностью, смело и без извинений.

Пусть ваша идентичность будет живым существом. Пусть она меняется, когда вы растёте, смягчается, когда вы исцеляетесь, и расширяется, когда вы учитесь. Пусть она вмещает все ваши противоречия. Пусть она развивается вместе с вашим становлением.

Вам не нужно быть уверенным. Вам нужно только быть честным. Потому что самое сильное, чем вы можете быть, — это то, что не понимают. С чем не соглашаются. Что не восхищают. Это реальность. И это то, чем вы являетесь сейчас. Без ярлыков. Без ограничений. Без связей. Просто реальность. Как это выглядит для вас?

Возможно, это будет отличаться от того, как это выглядит для меня. И это нормально. Так и должно

быть. Если это не нормально, то мы вернемся к исходной точке. Мы вернемся к разделению, дискриминации и борьбе друг с другом из-за ярлыков. Давайте вместо этого перенаправим эту энергию с борьбы друг с другом на совместное строительство.

Представьте мир, в котором мы больше не определяем себя и других с помощью жестких ярлыков. Мир, в котором любопытство заменяет осуждение, сострадание превосходит страх, а связь становится нормой, а не исключением. Это не далекая мечта; это в пределах нашей досягаемости. Но чтобы создать этот мир, мы должны сначала освободиться от умственных и эмоциональных цепей, которые ограничивают нас и разделяют.

Когда мы начинаем воспринимать себя как многомерных, постоянно меняющихся существ, мы открываем дверь к глубокой свободе. Мы больше не обязаны вписываться в категории, которые создали для нас общество, традиции или страхи. Мы можем избавиться от ограничивающих нас ярлыков и принять всю полноту того, кем мы являемся и кем становимся. Эта свобода — не отказ от идентичности, а ее расширение. Это признание того, что наша сложность

Несвязанный

— не повод для опасений, а повод для радости.

Это путешествие начинается с вас. С каждым моментом осознанности, каждым актом доброты и каждым выбором оставаться открытым, а не закрытым, вы создаете волны перемен. Когда вы видите других без искажений стереотипов и предположений, вы создаете пространство для связи. Когда вы предлагаете сострадание вместо осуждения, вы приглашаете других поступать так же. Так рушатся стены, один разговор, один поступок, одно сердце за раз.

Наше освобождение является коллективным. Освобождая себя от необходимости классифицировать и контролировать, мы помогаем освободить других от бремени ожиданий и недопонимания. Мы начинаем понимать, что нет «их», есть только «мы». То, что когда-то разделяло нас, становится мостами, а не барьерами.

Итак, какой мир вы создадите своей энергией и присутствием? Мир, в котором нас определяют страх и разделение? Или мир, в котором эмпатия, понимание и любовь стирают границы, которые нас разделяют? У вас есть право выбора.

Каждый момент дает возможность расширить круг принадлежности, жить, не скованным страхом и

Эмили Марутян

открытым к бесконечной красоте разнообразия. Пусть эта книга станет для вас чем-то большим, чем просто прочитанным текстом. Пусть она станет приглашением жить по-другому. Жить без ограничений.

Вы не просто наблюдатель этих перемен, вы их создатель. Ваша жизнь изменится не потому, что кто-то другой примет вызов, а потому, что вы это сделали.

Свобода — это не то, чего мы должны ждать; это то, что мы можем воплотить сегодня. В каждом акте связи, в каждом моменте сострадания, в каждом решении оставаться открытыми мы возвращаем себе силу создавать лучший мир.

Будущее не предрешено. Оно формируется, вдох за вдохом, выбор за выбором. И когда мы шагаем вперед, свободные, без масок и без страха, мы шагаем к будущему, определяемому не страхом или разделением, а единством, мужеством и любовью. Это то, кто мы есть. Это то, кем мы всегда были. И это то, кем мы можем стать.

Мы едины. Мы все.