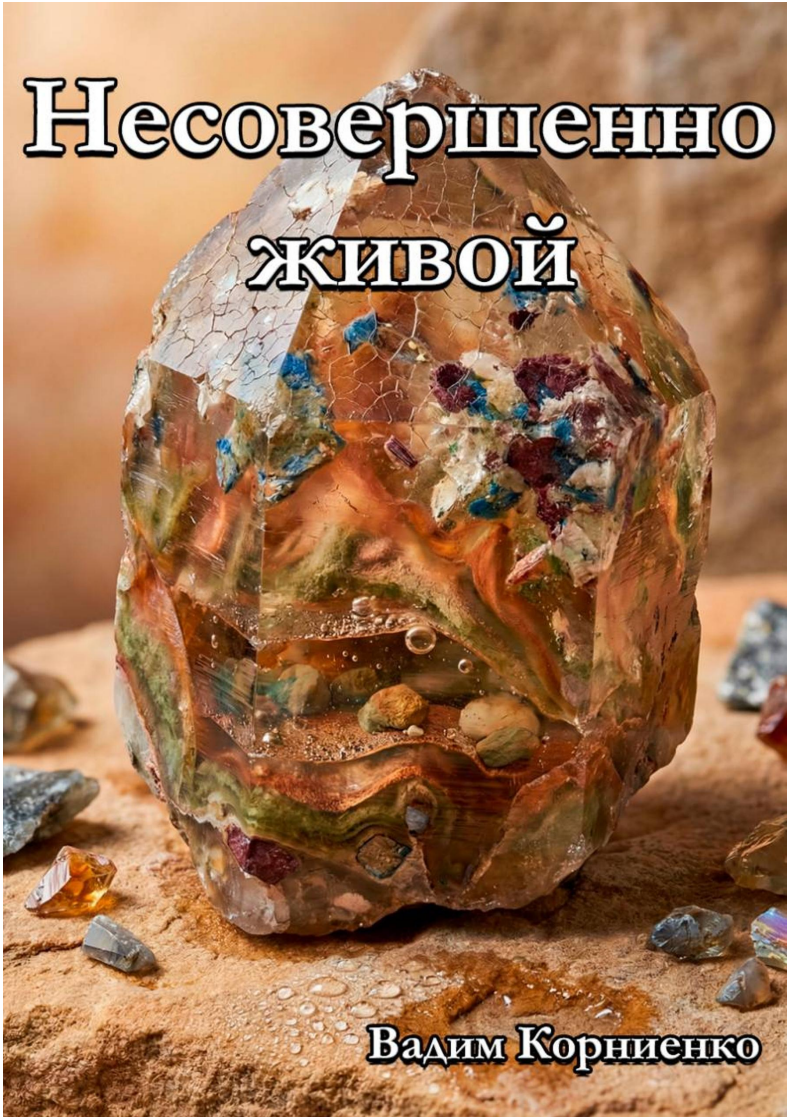
Несовершенно
живой
Вадим Корниенко

Вадим Михайлович Корниенко

Несовершенно живой

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73013377
SelfPub; 2025

Аннотация

Принятие своей уязвимости, ошибок и несовершенств как естественной части жизни. О том, как быть настоящим, смелым и искренним, перестать прятаться за масками и открыть для себя подлинную близость, внутреннюю свободу и полноту опыта.

Содержание

Глава 1. Право быть несовершенным 4
Глава 2. Уязвимость, от которой мы бежим 7
Глава 3. Стыд как тень человеческого существования 10
Конец ознакомительного фрагмента. 12

Вадим Корниенко
Несовершенно живой

Глава 1. Право быть несовершенным

Мы растём с мыслью, что жить правильно – значит не ошибаться. Нам с детства объясняют, что ошибки нужно избегать, слабости скрывать, а недостатки исправлять как можно быстрее. Похвала прилетает за успехи, а молчаливая тень разочарования – за любой промах. Постепенно внутри формируется строгий контролёр, который постоянно требует: будь лучше, будь сильнее, будь правильнее.

Но в реальности всё живое несовершенно. Цветок не цветёт ровно по календарю. Река не течёт по линейке. Даже сердце бьётся с небольшими отклонениями – и именно это делает его живым. Там, где есть жизнь, есть искренность процесса: движение, сбои, возвращения, перемены. То, что идеально – мертво. Только статуя никогда не оступится.

Идеальность – это маска. Она создаёт красивую картинку, но лишает дыхания. Человеческое же – это тёплое, шероховатое, иногда смешное, иногда неловкое. Если убрать из жизни всё, что не вписывается в категории успеха и контро-

ля, останется пустое сияние – без радости, без глубины, без вкуса.

Каждый человек приходит в этот мир не для того, чтобы соответствовать стандарту, а чтобы прожить свою уникальную траекторию. У кого-то она прямая, у кого-то извилистая. Кто-то движется медленно, кто-то быстро. И в этом нет победителей и проигравших. Есть только разный опыт и разное время, необходимое каждому.

Ошибки – это не сбой системы. Это способ узнать себя. Это часть обучения, развития, взросления. Это доказательство, что мы пробуем, ищем, рискуем, живём. Быть безошибочным – значит не выходить за рамки привычного. А значит – не расти.

Слабости – не приговор. Это точки, где нам нужен контакт с миром, с другими людьми, с поддержкой. Это те места, через которые в нас проникает настоящая близость. Человек без слабостей не способен на доверие, а значит – и на любовь.

Стыд – это чувство, которое говорит: «Я боюсь, что меня перестанут принимать». Но представьте: если бы каждый скрывал свою уязвимость, мир заполнился бы одинаково сильными и молчаливыми фигурами, которые притворяются, что справляются. От этого становится холодно и пусто.

Несовершенство делает человека живым. В нём есть тепло. В нём есть правда. В нём есть возможность меняться, открываться, удивляться себе и другим. Перестать гнаться за

идеалом означает дать себе право на дыхание.

Ты имеешь право быть уставшим, иметь сомнения, ошибаться, плакать, менять мнение, начинать сначала. Имеешь право не знать, как правильно. Имеешь право просто быть – без условий.

Самое важное: твоя ценность не зависит от успешности, стабильности или уверенности. Она есть по факту твоего существования. Каждый шаг, сделанный с дрожью в руках, гораздо живее и смелее, чем безупречно выверенный марш.

Жизнь создана не для того, чтобы впечатлять. А для того, чтобы чувствовать.

Быть несовершенно живым – значит быть настоящим. И в этом есть сила, которой не научат ни одни инструкции. Это сила быть собой, а не чьей-то фантазией о том, каким нужно быть.

Глава 2. Уязвимость, от которой мы бежим

Быть уязвимым – значит рискнуть показаться живым. С непричесанными чувствами. С синяками прошлого. С тревогами о будущем. С тем, что может не понравиться, не вписаться, не вызвать одобрения.

Но мир давно научил нас: уязвимость опасна. Она делает заметным то, что хочется спрятать – страхи, потребности, нежность. В школе смеются над теми, кто слишком чувствительный. В семье критикуют за слёзы. В отношениях иногда пользуются слабостями, чтобы причинить боль. И мы учимся прятаться.

Мы надеваем маски: уверенность, холодность, успешность, независимость. Иногда – маску вечного спокойствия. Иногда – маску силы, чтобы никто не догадался, как внутри дрожит.

Эти маски помогают выжить… какое-то время. Но с ними невозможно проживать жизнь глубоко. Они закрывают доступ к тому, что делает нас людьми: потребности в близости, в заботе, в понимании. Они не дают чувствовать радость в полной мере, потому что защищают и от боли – но и от тепла тоже.

Когда мы играем роль сильного, мы лишаем себя права на

поддержку. Когда становимся слишком «правильными», теряем спонтанность. Когда затягиваем броню, перестаём дышать.

Страх быть увиденным настоящим – это не страх оценки. Это страх быть отвергнутым вместе со своей хрупкостью. Внутри звучит тихий ужас: «Если узнают, какой я есть на самом деле, развернутся и уйдут». И тогда мы предпочитаем не показываться полностью – только гладкую, безопасную поверхность.

Но что происходит дальше?

Жизнь начинает ощущаться пустой. Контакты становятся поверхностными. Ты можешь находиться среди людей, но чувствовать одиночество. Можно смеяться, участвовать, общаться – и при этом всё время быть отстранённым, закрытым, недоступным.

Это дорого обходится.

Каждый раз, скрывая уязвимость, мы выбираем одиночество вместо связи. Мы отказываем миру в доступе к себе. Прячем свои настоящие чувства так глубоко, что однажды перестаём их распознавать. И тогда даже мы сами уже не знаем, кто там внутри.

Настоящая близость невозможна без риска. Кто-то может не понять, не принять, отвернуться. Да, так бывает. Но если никогда не открываться, невозможна ни поддержка, ни любовь, ни встреча двух живых людей без игры в совершенство.

Уязвимость – это не слабость. Это смелость быть види-

мым. Смелость идти в контакт, не имея гарантий. Смелость доверять. Смелость признавать: мне больно, мне страшно, мне важно.

И самое прекрасное – когда мы позволяем себе быть хрупкими, мы обнаруживаем, что внутри есть не только страх. Там есть мягкая сила, которой невозможно обладать в броне. Сила быть человеком, а не ролью. Сила говорить «я есть» без доказательств и выставления счетов.

Этот мир требует от нас защищённости. Но только в открытости рождается настоящая жизнь. Уязвимость – это дверь, за которой случаются настоящие встречи. Там, где можно быть несовершенным – и в этом быть бесконечно живым.

Глава 3. Стыд как тень человеческого существования

Стыд – одно из самых тихих и разрушительных чувств. Он появляется не тогда, когда мы сделали что-то неправильное, а когда нам кажется, что неправильны мы сами. Не действие, не поступок, а наша сущность будто маркируется печатью дефекта. Стыд – это внутренний шёпот: «Со мной что-то не так. Я плохой. Я недостоин».

И этот шёпот рождается не на пустом месте. Он прививается незаметно, шаг за шагом, с детства. Ребёнок усваивает стыд через взгляды взрослых, их молчание, сравнения с другими, обесценивающие фразы. «Смотри, как он, а ты?» «Ну сколько можно?» «Не позорь меня». В мире, где любовь часто даётся за соответствие ожиданиям, очень просто поверить, что быть собой – риск.

Так формируется внутренний судья – жестокий, бескомпромиссный и всегда недовольный. Он прячется под маской дисциплины и стремления к лучшему, но его настоящая мотивация – страх отвержения. Этот судья не верит в нашу ценность, он требует доказательств снова и снова. Вечные требования: будь лучше, умнее, спокойнее, красивее, успешнее. Не чувствуй лишнего. Не будь неудобным. Не показывай слабость.

Стыд заставляет нас сокращаться, становиться меньше, чем мы есть. Он диктует, что нужно спрятать. Он запрещает проявляться. Он учит: если ты скажешь о своей боли, тебя решат не любить. Если покажешь желание – посчитают жадным. Если попросишь помощи – обвинят в слабости. Если будешь слишком радоваться – назовут глупым. Стыд буквально ограничивает спектр проявлений нашей живости.

И чем глубже стыд, тем сильнее изоляция. Человек с высокими стенами вокруг сердца может создавать впечатление идеального: успешного, собранного, уравновешенного. Но внутри – одиночество. Не потому что рядом никого нет, а потому что никто не знает настоящего «я».

Стыд мешает принимать свои потребности. Он заставляет скрывать желания. Он превращает сам факт нашего существования в проект по исправлению. И каждый раз, когда мы пытаемся стать «лучше», мы, сами того не замечая, подтверждаем рассуждение внутреннего судьи: «Ты пока недостаточно хороший, чтобы заслужить место в этом мире».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.