



Лилия Роуз

Лёгкость быть собой

Осознанность без
самоконтроля и выгорания

Лилия Роуз

**Лёгкость быть собой.
Осознанность без
самоконтроля и выгорания**

«Издательские решения»

Роуз Л.

Лёгкость быть собой. Осознанность без самоконтроля и выгорания
/ Л. Роуз — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-692320-1

Эта книга — для тех, кто устал всё время работать над собой. «Лёгкость быть собой» — о том, как осознанность перестала помогать и превратилась в самоконтроль, напряжение и выгорание. Без давления, чек-листов и насилия над собой автор предлагает другой путь — мягкий, живой и честный. Путь возвращения к себе, своим чувствам и естественному ритму жизни. Не чтобы стать лучше, а чтобы наконец стало легче.

ISBN 978-5-00-692320-1

© Роуз Л.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Глава 1. Когда улучшение стало тяжким грузом	8
Глава 2. Осознанность без перегрузки	10
Глава 3. Процесс против состояния	12
Глава 4. Эмоциональное выгорание от самоконтроля	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Лёгкость быть собой Осознанность без самоконтроля и выгорания

Лилия Роуз

© Лилия Роуз, 2026

ISBN 978-5-0069-2320-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Мы часто забываем, что жизнь не должна быть проектом. С каждым годом все больше людей сталкивается с тем, что саморазвитие, как бы это ни звучало парадоксально, начинает истощать, а не вдохновлять. Когда процесс работы над собой становится бесконечным, он лишает нас естественной легкости, делает каждый момент жизни не чем-то живым и насыщенным, а очередным шагом, который необходимо сделать, чтобы стать «лучше». Так или иначе, многим из нас кажется, что если мы не работаем над собой, не стремимся к новым вершинам, то теряем возможность быть успешными, счастливыми или даже достойными чего-то большего. Это становится нормой – постоянно рефлексировать, анализировать свои действия, корректировать свои мысли и отношения. Но когда весь этот процесс не приводит к внутреннему облегчению, а наоборот, порождает усталость, тревожность и внутреннее выгорание, возникает вопрос: когда же мы наконец вернемся к себе, живым, настоящим, свободным от постоянного самоконтроля и анализа? Множество людей, начавших свой путь к саморазвитию, сталкиваются с этим тупиком. Вначале, конечно, все кажется увлекательным. Мы открываем для себя новые практики, читаем книги, ищем ответы в психологии, медитации, в тренингах, поддержке со стороны экспертов. Но затем, по мере углубления в процесс, появляется усталость. Мы начинаем замечать, что вся эта работа над собой больше похожа на бесконечную гонку, где нет финиша. Каждый день – это новый шаг к чему-то, что всегда остается где-то впереди. Вместо того чтобы радоваться процессу изменений, мы всё чаще ощущаем, что сами себя истощаем. Могу поделиться одной историей, которая наглядно показывает, как это выглядит в жизни. Одна моя знакомая, успешный менеджер, начала свой путь в мир саморазвития с энтузиазмом, присоединившись к многочисленным тренингам по личной эффективности. Она жаждала изменений, хотела быть лучшей версией себя – и начинала день с медитации, потом читала по несколько книг в месяц, записывала свои эмоции, пыталась контролировать каждую мысль и каждый жест, чтобы быть осознанной и находиться в полной гармонии с собой. Сначала было здорово. Она чувствовала, как её жизнь наполняется смыслом, она ставила цели, достигала их, развивалась. Но вот через год она поняла, что всё это стало её единственной реальностью, единственным способом существования. Каждый день начинался с того, что она задавала себе вопросы: «Что сегодня я должна улучшить в себе? Что мне нужно проработать, чтобы стать лучше?». Она выстраивала свою жизнь как проект, в котором каждое её действие, каждый взгляд и мысль должны были быть максимально отрегулированы. Но вместо того чтобы чувствовать себя счастливой, она начала чувствовать себя опустошенной. Стало тяжело быть собой, потому что каждый шаг, каждое решение приходилось нести на плечах тяжким грузом. Отношения с друзьями стали поверхностными, ведь у неё не было времени на спонтанность и простые радости. Она всё чаще стала задаваться вопросом, а что случилось с тем человеком, которым она была раньше, до того как стала «работать над собой»? Эта ситуация отражает реальность, с которой сталкиваются многие. Мы забываем, что работа над собой, как и любое другое занятие, должно быть органичной частью жизни, а не её центром. Мы приходим к моменту, когда сами себя превращаем в проект, не позволяя себе быть живыми и не всегда «совершенными». В этом заключается главная проблема: саморазвитие не должно стать источником стресса и давления. Это не должно быть борьбой с собой. Это должно быть органичным процессом, где каждый шаг приносит радость и облегчение, а не становится очередным шагом по лестнице, которая кажется бесконечной. Именно об этом и будет эта книга. О том, как вернуть себя, живого, настоящего, без давления и необходимости быть в «постоянном процессе». Мы поговорим о том, как перестать ощущать жизнь как проект и начать видеть её как естественный поток, в котором каждый момент ценен сам по себе. Мы разберём, как снизить давление на себя, отпустить вечную необходимость становиться лучше и обрести спо-

койствие, позволяющее быть в жизни, а не в постоянном ожидании от неё чего-то большего. Эта книга – не о том, как стать лучшей версией себя. Это книга о том, как вернуть себя, настоящий, в этой жизни, без постоянного самокопания, без лишнего анализа и без стремления всегда быть лучше. Давайте начнем этот путь вместе.

Глава 1. Когда улучшение стало тяжким грузом

С каждым днем, шаг за шагом, я теряла контакт с тем, что на самом деле имеет значение. Я не сразу заметила, как это происходит. Сначала все было вполне естественно: стремление стать лучше, развиваться, учиться на своих ошибках. Это был важный и увлекательный процесс. Каждый новый тренинг, каждая прочитанная книга казались шагом к тому, чтобы стать более уверенной, более осознанной. Но, как это часто бывает, с каждым шагом в сторону самосовершенствования я все больше и больше чувствовала, что жизнь перестала быть моим внутренним выбором, а превратилась в нескончаемый процесс, не приносящий радости. Я жила, как в гонке, с постоянным чувством, что нужно быть лучше, чем вчера. Когда я говорю «я», я имею в виду не только себя. Это переживание знакомо многим. Множество людей, столкнувшихся с проблемой перегрузки саморазвитием, переживают схожие чувства. И вот как это происходит. Когда ты каждый день ставишь перед собой новые цели, улучшая свою продуктивность, повышая осознанность и привлекая внимание к каждому своему шагу, сначала кажется, что ты получаешь много. Ты становишься более чутким, более активным, более ответственным. Ты замечаешь, как твои отношения с людьми начинают улучшаться, как меняются твои реакции, ты чувствуешь, что ты становишься «лучше». Но вот наступает момент, когда каждое улучшение начинает ощущаться как обязанность. Ты не можешь просто быть. Ты должен всегда «работать» над собой. И вот это ощущение постоянного процесса начинает давить. Один из моих знакомых, скажем, Илья, поделился, что все его усилия, направленные на саморазвитие, в какой-то момент стали источником глубокой тревоги. Он не просто ставил перед собой задачи и цели – он не мог позволить себе отдых от этого процесса. Если он не читал каждую неделю по новой книге по психологии, не занимался спортом, не проводил глубокие анализы своих поступков и отношений, он чувствовал вину. С каждым днем его жизнь наполнялась тем, что он «должен» что-то сделать, чтобы быть «лучше». Но вместо удовлетворения и вдохновения он ощущал только усталость, тревогу и беспокойство. Когда он открыл мне эту сторону своей жизни, я поняла, что он действительно оказался в ловушке. Ловушка, где каждый шаг к улучшению не приносит радости, а только увеличивает давление. Со временем он начал замечать, как это влияет на его отношения. Его друзьям, которые не были поглощены процессом самосовершенствования, становилось тяжело с ним общаться. Он не мог просто быть в моменте, не мог наслаждаться ни прогулкой, ни разговором без того, чтобы не размышлять, что с ним происходит. Он стал замечать каждую свою реакцию, каждый жест, каждое слово. Он не позволял себе расслабиться. В поисках «лучшего» он забыл, что для счастья иногда достаточно просто быть собой, с полным правом на слабости, ошибки и несовершенства. Эти наблюдения заставили меня задуматься: в какой момент процесс «работы над собой» перестает приносить благо и начинает быть обременительным? Где проходит тонкая грань между искренним желанием развиваться и превращением этого в форму самоистощения? Это – вопрос, который я часто слышала от своих знакомых, с которыми делилась мыслями о саморазвитии. Люди начинают замечать, как их жизнь превращается в постоянный процесс работы над собой, а не в полноценно живую жизнь, в которой есть место для отдыха, для импульсивных решений, для спонтанных радостей. Стремление к лучшему становится тяжелым грузом, и каждый новый шаг, направленный на улучшение, не приносит облегчения, а только накапливает усталость. Внешний мир может поощрять этот процесс. Мы окружены идеями о том, как важно быть всегда в процессе, всегда стремиться к большему. Но что происходит, когда этот процесс перестает поддерживать и начинает истощать? Как вернуться к жизни, когда она уже перестала быть для тебя радостью, а стала исключительно долгом и задачей? Ответы на эти вопросы – не простые. На них нельзя дать универсальных решений. Однако важно понять, что сама по себе идея самосовершенствования не является вредной. Проблема возникает тогда,

когда мы начинаем воспринимать себя как проект, и единственной целью в этом проекте становится улучшение. Нужно помнить, что жизнь – это не задача для решения. Она не состоит из шагов, которые нужно постоянно анализировать и улучшать. Жизнь – это поток, в котором можно быть живым, настоящим и, главное, спокойным. В этой главе я хочу поделиться тем, как вернуться к себе, не через новый шаг саморазвития, а через простое присутствие в своей жизни, без давления и обязательств.

Глава 2. Осознанность без перегрузки

Когда я только начала знакомиться с практиками осознанности, я была воодушевлена. Сначала было увлекательно: каждое новое осознание, каждое внимание к своему дыханию, телесным ощущениям, мыслям и эмоциям давали чувство контроля, которого мне так не хватало в жизни. Я чувствовала, как постепенно, шаг за шагом, я начинаю «знавать» себя. Этот процесс приносил невероятное удовлетворение. Но постепенно что-то изменилось. Все эти практики начали забирать больше, чем давать. Я стала чувствовать, что вместо того чтобы просто «быть», я бесконечно фокусируюсь на том, что происходит в моей голове, в теле, что я каждое мгновение должна быть в состоянии осознанности. Я перестала замечать мир вокруг, потому что была поглощена тем, как контролировать каждый свой шаг, каждую свою мысль. Помню, как однажды я сидела на балконе, делая практику осознанного дыхания, когда вдруг поняла, что вместо того чтобы наслаждаться тишиной и простором, я бесконечно «проверяю» себя, каждое дыхание, каждый вдох. Я следила за ощущениями в теле и думала, правильно ли я всё делаю. Мой ум стал как огромная сеть, ловящая каждое движение, каждую мысль, каждый импульс. И в какой-то момент я осознала: я не живу этим моментом, я не чувствую тишину – я просто фиксирую её как что-то, что нужно анализировать. Знакомая ситуация возникла у моей подруги, Лены, которая с огромной отдачей занималась йогой и медитацией. В начале она была счастлива, чувствовала себя более спокойной и уверенной. Но спустя месяцы постоянных практик медитации и осознанности, Лена начала замечать, что её внутреннее состояние стало всё более напряжённым. Каждый раз, когда она пыталась расслабиться, она ловила себя на мысли, что «всё должно быть идеально». Вместо того чтобы просто ощущать, что она расслабляется, она чувствовала давление, что она должна «осознавать» каждый момент этого процесса, чтобы он был правильным. Её стремление к «правильной осознанности» стало лишать её покоя. Это началось с маленьких деталей: она перестала наслаждаться простыми разговорами, потому что анализировала каждое слово и каждую эмоцию, вместо того чтобы просто быть в моменте. Её усталость от бесконечного контроля стала заметной. Когда ты начинаешь ощущать осознанность как обязательство, ты теряешь самое важное: способность чувствовать жизнь без напряжения. Вместо того чтобы быть просто человеком, ты начинаешь воспринимать себя как проект, который всегда нужно улучшать. В результате ты перестаешь наслаждаться моментом, в котором находишься, потому что пытаешься контролировать его и быть «правильным» в своём присутствии. Это и есть перегрузка осознанностью. Ты становишься рабом того, что раньше тебе приносило радость. Я наблюдала за этим процессом не только у себя и Лены, но и у многих других людей, которые стали чрезмерно увлекаться практиками саморазвития. Осознанность превращалась из лёгкости в тяжесть. В попытке почувствовать каждый момент мы, наоборот, становились зависимыми от его контроля. И вот здесь важно понять, что осознанность – это не о контроле, а о принятии того, что есть. Это не означает, что нужно постоянно быть на чеку, не позволяя себе ни одной «неосознанной» мысли или ощущения. Это наоборот: позволить себе быть, отпустить внутренний контроль и просто воспринимать. Для того чтобы осознанность не превращалась в перегрузку, необходимо научиться находить баланс между присутствием в моменте и отпусанием этого момента. Наша жизнь – не лаборатория, где каждый шаг нужно подвергать анализу. Это не игра, где каждый ход должен быть просчитан и верен. Наша жизнь – это поток, в котором можно просто быть, а не всегда стремиться к чему-то, что нужно улучшить. Сначала для меня это было сложно понять. Я пыталась заставить себя «пустить осознанность в свою жизнь», но чем больше я стремилась к этому, тем дальше уходила от реального переживания. Я искала идеальные моменты для практик, идеальные условия для того, чтобы всё происходило правильно. Но как только я отпустила это стремление, вернулась к простому состоянию присутствия, осознанность снова стала

источником радости, а не обязанности. Так же и с Лёной. Она начала отпускать привычку требовать от себя «правильного состояния» и просто позволила себе быть. Она перестала пытаться зафиксировать каждое мгновение своей жизни. Когда она начала позволять себе быть менее «осознанной», ей стало легче и комфортнее. Она снова начала чувствовать жизнь, а не «контролировать» её. И вот это, наверное, и есть настоящая осознанность – не в стремлении быть «правильным», а в способности быть с тем, что есть, не анализируя каждый шаг. Осознанность без перегрузки – это принятие того, что ты не всегда можешь быть в полном контроле, но при этом ты остаешься живым и настоящим в каждом моменте.

Глава 3. Процесс против состояния

Я долго не могла понять, почему, несмотря на все усилия и стремление к улучшению, я не ощущала удовлетворения. С каждой новой практикой саморазвития, с каждым шагом в сторону «лучшей версии себя» я становилась все более измотанной. Это было как бег по кругу: каждый день я ставила себе новые цели, выстраивала шаги, решала задачи, и когда достигала очередной вершины, вместо облегчения появлялся вопрос: «Что дальше?». Я постоянно находилась в «процессе», но этот процесс не приносил завершенности. Я не могла остановиться и просто быть. Я не осознавала, что саморазвитие не должно быть вечной гонкой, в которой нужно обязательно достигать чего-то. Ведь саморазвитие – это не стремление к цели, а способность быть в процессе жизни, не требуя от него ничего. Однажды я поехала на выходные к своей старой подруге, Кате, которая всегда была для меня примером «состояния». Она была глубоко уверена в себе и гармонична. Мы много разговаривали, и в какой-то момент, среди всех этих разговоров, я спросила: «Как тебе удастся быть такой спокойной? Я всё время в процессе, и это кажется бесконечным. Я всегда чувствую, что должна сделать что-то еще, чтобы стать лучше». Катя посмотрела на меня с улыбкой и ответила: «Я тоже была в процессе. Хочешь знать, как я выбралась? Я просто перестала воспринимать свою жизнь как проект. Я научилась просто быть. Быть в том, что есть, в том, что я чувствую, в том, что происходит вокруг меня. Я не требую от жизни того, чтобы она была идеальной. Я перестала считать, что каждый день должен быть шагом к большему». Эти слова застали меня врасплох. Я поняла, что все это время я воспринимала жизнь как проект, который нужно улучшать, корректировать, отлаживать. Я пыталась найти смысл в каждодневных усилиях и самокопании, но потеряла то, что на самом деле важно – способность просто быть в моменте, в том, что происходит прямо сейчас, не заставляя себя делать что-то для будущего. Вместо того чтобы наслаждаться собой и тем, что есть, я искала способы улучшить, усовершенствовать и оптимизировать. Этот бесконечный процесс стал мне не в радость, а в тяжесть. Моё внутреннее состояние было как бы и не завершено. Я не могла найти ощущение завершенности, потому что всегда стремилась к следующему этапу. И я начала понимать, что разница между процессом и состоянием – это как раз не достижение чего-то, а умение быть в том, что есть, не анализируя каждый момент, не исправляя себя, не работая над собой, не контролируя мысли и чувства. Я вспомнила, как когда-то в школе, на уроках рисования, мы с друзьями с удовольствием рисовали, не задумываясь о том, что получится в итоге. Мы не думали, какой будет наша работа, как правильно будет передать форму, тени и свет. Мы просто наслаждались процессом, не ожидая результата. И чем больше мы рисовали, тем легче становился каждый штрих. Но потом, когда я начала взрослеть и воспринимать жизнь как проект, я начала замечать, как это чувство лёгкости исчезает. Всё начинало казаться слишком важным, каждый шаг становился осознанным, каждое решение – «правильным». Я перестала делать что-то просто потому, что мне это нравится. Я начала делать, потому что мне нужно было доказать себе, что я могу. Моя жизнь превратилась в проект, в котором не было места для случайных, непродуманных действий. Я потеряла способность наслаждаться моментом, не анализируя, не исправляя. Я поняла, что нам нужно научиться жить не только в процессе, но и в состоянии. Нужно дать себе возможность просто быть. Остановиться на миг и почувствовать, как чудо – это не результат работы, а сама жизнь. Не задача и не проект, а момент, который можно прожить, не думая о том, что нужно сделать дальше. Состояние жизни – это не стремление быть «лучше» или «эффективнее». Это способность просто существовать, наслаждаться собой, окружающими и тем, что есть здесь и сейчас. Когда я научилась отпускать этот постоянный контроль над собой, я поняла, как много я теряла, постоянно находясь в процессе. Я возвращала себе возможность быть живым человеком, а не проектом. С каждым днем я становилась спокойнее, потому что перестала беспоко-

иться о том, что ещё нужно изменить. Жизнь, наконец, вернулась в свой естественный ритм, и я снова могла радоваться ей без чувства вины за то, что не «делаю» что-то для своего улучшения. Саморазвитие и процесс совершенствования не могут быть целью сами по себе. Это важно помнить. Нам нужно научиться быть в состоянии. И только когда мы научимся быть в этом состоянии, мы сможем действительно понять, что такое жизнь.

Глава 4. Эмоциональное выгорание от самоконтроля

Неосознанное желание контролировать свои эмоции, реакции, мысли и чувства может легко превратиться в настоящую ловушку. В какой-то момент, когда всё, что ты делаешь, превращается в упражнение по самоконтролю, ты перестаешь быть собой. С каждым днем, с каждым новым осознанием, с каждым шагом к «лучшей версии себя» ты начинаешь ощущать, что теряешь живое, настоящее «я», которое не нуждается в постоянной регулировке. Я не сразу заметила, как это произошло. Сначала всё было под контролем: я сдерживала эмоции, анализировала реакции, выстраивала каждое своё слово и поступок. Вроде бы всё шло как надо, и я ощущала, что, управляя собой, управляю и своей жизнью. Но спустя некоторое время я поняла, что вместо того чтобы чувствовать себя лучше, я начала чувствовать усталость и внутреннюю пустоту. Это было как если бы я перегрузила себя бесконечными задачами, которые нужно решать, но которые так и не приводят к внутреннему удовлетворению. Моя подруга, Оля, рассказывала мне, как она однажды пришла в себя после очередного долгого дня на работе. У неё было ощущение, что она пережила не просто трудный день, а целую неделю эмоционального напряжения. И хотя внешне её жизнь казалась вполне успешной и сбалансированной, внутри она чувствовала, что выгорает. Она призналась, что вся её энергия уходила на то, чтобы контролировать свои эмоции и реакции. Она не позволяла себе переживать что-то «непозволительное», избегала выражения гнева, раздражения, разочарования. Каждый раз, когда в её жизни возникала сложная ситуация, она пыталась найти логическое объяснение своим чувствам и контролировать их. Но вместо того чтобы справляться, она только углубляла проблему. Чем больше она стремилась быть «правильной» и «сдержанной», тем больше отдалялась от того, что на самом деле чувствует. Оля рассказывала, что с каждым месяцем она становилась всё более уставшей и запутанной, потому что не позволяла себе ни расслабиться, ни признать, что её эмоции тоже имеют право на существование. Её выгорание стало следствием постоянного самоконтроля, от которого она не могла освободиться. Я сама когда-то пережила подобное. Моя жизнь превратилась в бесконечный процесс «правильного реагирования» на всё, что происходило вокруг меня. Я не позволяла себе злиться, расстраиваться или показывать, что мне что-то не нравится. Всё это было контролируемо, и мне казалось, что я делаю правильное дело. Но однажды я осознала, что, пытаясь удерживать свои эмоции в рамках «правильного» поведения, я начала испытывать чувство внутренней пустоты. Мне было всё сложнее чувствовать, радоваться, переживать события. Я стала, по сути, чужой для себя, потому что больше не проживала свои чувства, а просто «обрабатывала» их. Я превращалась в механизм, который постоянно что-то контролировал и регулировал. Мои эмоции и чувства, которые раньше были естественным процессом, теперь стали чем-то, что я должна была «управлять». Это вызывало не облегчение, а внутреннюю усталость. Сейчас я понимаю, что постоянный самоконтроль – это не только попытка уберечь себя от эмоций, но и способ избежать боли, не разбираться в своих истинных переживаниях. Это ведь легче, чем столкнуться с реальной болью или неудовлетворением, правда? Но чем больше ты сдерживаешь свои чувства, тем больше они накапливаются внутри, создавая напряжение, которое невозможно просто «подавить». И вот оно – выгорание. Это не просто физическая усталость от работы или внешних проблем. Это истощение изнутри, когда ты больше не можешь найти сил на себя, потому что отделился от своих собственных переживаний. Важно осознавать, что в мире, где всё контролируется, где каждый шаг даётся с расчетом и вниманием, мы теряем связь с тем, что естественно и живо. Эмоции, переживания, даже раздражение – это не враги, которые нужно уничтожить. Это естественная часть нашей человеческой природы. Мы не можем выжить, игнорируя их или пытаясь затупить их с помощью самоконтроля. Они призваны учить нас, направлять, и, если мы не будем позволять себе их чувствовать, то просто потеряем способность быть живыми. В этом заключается

настоящая опасность самоконтроля: мы теряем не только связь с собой, но и с миром, в котором живем. Мы становимся более холодными, потому что не позволяем себе тепло настоящих эмоций. Наша задача – научиться отпускать контроль, чтобы быть живыми и чувствующими. Нам нужно вернуться к умению проживать свои эмоции, не контролируя их и не пытаясь подогнать их под какие-то идеалы. Только тогда мы сможем почувствовать, что такое настоящая свобода. Свобода быть собой – с гневом, радостью, болью и счастьем. Свобода – это не в контроле, а в способности позволить себе быть настоящими, какими бы сложными и противоречивыми ни были наши чувства.

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.