

*Книга-тренинг для женщин, которые устали бороться
и просто хотят быть счастливыми*

ОТКРЫТИЕ ЖЕНСКОГО МИРА

Елена Гундорова

Елена Гундорова

**Открытие женского мира.
Книга-тренинг для женщин,
которые устали бороться и
просто хотят быть счастливыми**

«Издательские решения»

Гундорова Е.

Открытие женского мира. Книга-тренинг для женщин,
которые устали бороться и просто хотят быть счастливыми /
Е. Гундорова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-965128-0

«Все для счастья есть, а счастья нет» — состояние современной женщины, которая успела собрать полную коллекцию атрибутов успеха: образование, муж, дети, престижная работа, но не чувствует себя счастливой. Книга психолога Елены Гундоровой вернёт читательницу в каждый из важнейших жизненных переходов «девочка — девушка — женщина» и поможет восстановить утраченную жизненную силу. Автор делится уникальной методикой исцеления женской судьбы без использования энергетических практик и сложных концепций.

ISBN 978-5-44-965128-0

© Гундорова Е.
© Издательские решения

Содержание

Часть I	6
Предисловие. Начало	6
Глава 1. Всё для счастья есть, а счастья нет. Что делать?	9
Глава 2. А чего я хочу на самом деле?	14
Глава 3. Когда все бесит!	20
Глава 4. Как победить своих драконов?	26
Глава 5. Здравствуй, моя боль!	30
Глава 6. На развилках судьбы	36
Часть II	40
Глава 7. А ты выбрала быть девочкой?	40
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Открытие женского мира Книга-тренинг для женщин, которые устали бороться и просто хотят быть счастливыми

Елена Гундорова

*Любой путь начинается из родительского дома. Мама, папа,
посвящаю эту книгу вам! С бесконечной благодарностью!*

Корректор Ольга Иванова

Дизайнер обложки Марина Горбачёва

© Елена Гундорова, 2019

ISBN 978-5-4496-5128-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Часть I

Предисловие. Начало

Алина шла в офис. Как обычно. Каждое утро Алина шла в офис ровно 20 минут от Павелецкой до набережной. В офисе сегодня её не ждало ничего хорошего. Все, как всегда. «Шеф-Таня» будет играть в свои политические игры, днями напролёт переписываясь с Лондоном по поводу интриг и расследований. «Коллега-Таня» будет сидеть напротив с угрюмым видом, обнимая вечную антистресс-подушку. Интересно, она вообще с ней расстанется когда-нибудь? И да, они все, блин, Тани. Гнездо Тань какое-то... одна другой краше.

Единственный свет в окошке, сегодня должен приехать в центральный офис руководитель из Нижнего. Вот он красавчик, на самом деле. Алексей. Молодой и перспективный, амбициозный. К поездкам в столицу всегда готовится тщательно – стильный смарт-кэжуал, парфюм, свежая стрижка и подарочки коллегам. Алексей хороший. Но кобель. Никак пока это не проявил, скрывается тщательно. Но точно, кобель. Почему? Правильно – потому что они все такие. Ну а Тани – дуры, само собой...

Алина была предоставлена себе и своим мрачным мыслям, шагая от метро до офиса. Нет, ей не было стыдно перед самой собой осуждать и оценивать коллег. Ведь она им ничего не говорила! Не сказала, значит, этого нет! «Мало ли, что я там думаю».

Мысли о коллегах неизменно погружали в мрачное настроение. И ни июньское солнышко, ни запах кофе из многочисленных кофеен, ни новое платье не радовали.

Звонок мобильного вывел Алину из оцепенения. Звонил муж. «Блиинн... как он бесит меня, а! Ну сколько можно одно и то же говорить? Достал меня со своей мамочкой, её дачей, их вечными проблемами. Ну что за люди такие, а?» Нет, это не вслух, конечно. Это про себя. А в слух Алина давала «мудрую жену».

– Знаешь, мне кажется, нам надо немножко абстрагироваться от проблемы с кабачками, —выговаривала она мужу («Абстрагироваться» – слово-то какое! «Мудрое»!). – Вот смотри, мы ведь их не сажали? Так какого хрена мы должны их ехать поливать? Мне кажется, тебе надо поговорить с Татьяной Илларионовной. Ну да, поговори просто с ней и объясни, как есть, что у нас другие планы. Хорошо? Целую тебя!

Как же, поговорит он... Мрачные мысли стали еще более мрачными и переключились на мужа и его маму-Таню. Да что ж такое то, других имен нет на свете, что ли? Мамсик он, мамсик и есть. Задолбала она его. И его, и дедушку, и бывшую жену. О! Кстати, бывшая его... Самая глобальная проблема!

Думаете, Алина будет отдыхать от работы в выходные? Нет! Они поедут на любимую дачу свекрови и будут там трахаться с кабачками. Нет, не с кабачками, с бабушкой! Это так и называется, другого слова не подберешь – бесконечное выполнение поручений, конечно, «не так» выполненных. Бесконечные оправдания и объяснения, почему всё сделано не так. И всё это... да! С неизменно мудрой улыбкой. Ведь Алина не такая, как его бывшая. Алина хорошая!

Улыбаться при любых обстоятельствах Алину научил папа. «Человек должен быть ВСЕГДА адекватным», – говорил он в ответ на рассказы Алины о том, что одноклассница психанула по причине девчачьих разборок посреди урока и влепила пощечину другой однокласснице. «Всегда надо оставаться в рамках». Вот Алина и оставалась. Всегда.

Снаружи рамки. Снаружи вежливая улыбка и понимающий взгляд. А внутри-то... никто ведь не видит, что внутри. Внутри рамок нет, слава богу! Можно думать, что хочу, и про кого хочу! Вот Алина и отрывалась по дороге в офис.

И ещё... Алина всерьёз думала о разводе. Даже не думала. Просто жила в этих мыслях. Постоянно. Они просто были. Были как воздух, которого мы не видим и не осознаём. Ощущение бессмысленности этих отношений не покидало её с того самого момента, когда они съехались и наладили быт. Это был повторный брак. Алина выбирала этого мужа со всей тщательностью, чтобы не повторить ошибок предыдущих отношений.

Муж был всем хорош! Представительный, остроумный. Директор шоколадного производства. На 10 лет старше Алины. И вот с ним-то, как за каменной стеной, думала Алина в начале отношений. Взрослый, умный мужик. И с сексом все хорошо было. Ну, как у Алины хорошо... возбуждение есть, желание есть, оргазма нет. Оргазм в жизни Алины существовал всегда отдельно от секса. Он был всегда «под рукой», и не зависел от того, что происходило в постели. Зачем нужна эта постель тогда?

Но не об этом сейчас. А о том, что муж со временем превратился в одного из прекрасно знакомых Алине мамсигов. Как так произошло? Как ДИРЕКТОР (!!!) может быть полным инфантилом в вопросе отношений? Он обижался, надолго замыкался в себе, делал вид, что всё хорошо, на контакт не шёл. Через месяцы (!!!), когда казалось, бы всё прекрасно, он припоминал ситуации и мстил за них! Тупо мстил! Чего он хотел этим добиться? Зачем он это делал?

Он обижался на всех! Прежде всего – на всех женщин. На маму-Таню, на бывшую жену, на новую жену... На это Алина закрывала глаза. Страдала и закрывала глаза. Потому что сказать себе, что я такая же, как все женщины до меня, она не могла. И поэтому Алина отчаянно обвиняла мужа. В его инфантильности, незрелости, негативизме и мстительности. Как можно два месяца носить в себе обиду! Взрослый человек!

Да блин же ж! Алина не раздумывая ушла бы от него. Как тот колобок в сказке. Но... останавливала мысль о том, что с первым не сложилось, со вторым не сложилось... А не танцую ли я на граблях? Так бывает, что не складывается с одинаковыми симптомами повторно? Почему они сначала такие клёвые, а потом превращаются в нечто унылое.

– Морнинг!

Это Алина в своих мрачных мыслях незаметно дошла до офиса. Общение с коллегами-немцами давалось непросто Алине, хоть она и делала вид, что чувствует себя в своей тарелке.

– Привет, мать!

Офисная подружка Олечка налетела на Алину коршуном и тут же увлекла в первую попавшуюся переговорку, разогнав стайку немцев, устроивших совещание в коридоре.

– Короче! У нас с Димой очередная жопа случилась. И я хочу пойти на тренинг!

– На какой тренинг? Что случилось?

– Ходила моя Инка, ну, ты помнишь её? Говорит, там какая-то тётка рассказывает про отношения. Всё, как есть рассказывает! У Инки пипец как всё поменялось в жизни. Видела вчера её. Свекровь отстала от них с Олегом, представляешь? А она знает, как мозг им клевала всегда? Олег на новую работу устроился. Инка сама другая стала какая-то... Передумали они разводиться, кстати.

– Какая стала?

Алина помнила темноглазую взрывную Инку, которая словом могла просто убить. Просто так, проходя мимо.

– Ну... спокойная какая-то, что ли. Размеренная.

– Тормозная что ли? Зазомбировали? Секта? Всех любит теперь? Омнамашивая? Харе-кришна харерама? Дышит маткой? Представляет фиолетовый огонь?

Алина вспомнила всех знакомых, кто стал пользоваться услугами «тренеров» и «просветлел». Ничего кроме саркастической улыбки эти «практикующие» не вызывали.

– Да ну тебя!.. Не могу понять, что изменилось, но что-то сильно изменилось. Другая она какая-то. Короче, у этой тётки-тренера сегодня вечернее занятие. Пошли посмотрим? Ты чего сегодня делаешь?

Алина вспомнила, что сегодня ожидался очередной раунд телефонных разборок по кабачкам с Татьяной Илларионовной и тяжело вздохнула.

– Где это? На Маяковке? Сколько? Пятьсот рублей? Ладно. Как зовут её? Алёна Крылова? Погуглю...

Глава 1. Всё для счастья есть, а счастья нет. Что делать?

«Зальчик ничего так у них, светлый», – привычно оценивала Алина. А вот «тётька» реально странная. Непонятная какая-то. Маленькая, кудрявая, в широкой цветастой юбке до середины колена. Юбка настораживала больше всего. Цветастая, но от известной марки. В этно-стиле таком. Впечатление от юбки усиливали чулки в сеточку и забавные домашние «валенки». Она была не похожа ни на кого. Ни на «омнамашивая-йогинь», ни на гламурных «соблазнительниц-королев», ни на «ведических женщин»... Алина интересовалась рекламой женских тренингов и раньше, но никогда никуда не ходила, потому что не видела ни результатов участников, ни результатов самих тренеров.

– Начинаем, присаживайтесь, дорогие! – пригласила ведущая.

«Прямо Регина Дубовицкая-стайл», – похихикала про себя Алина.

– Меня зовут Алёна. Я рада вас видеть! Сегодня мы поговорим о том, почему у многих современных женщин всё для счастья есть, а самого счастья нет.

Интересная формулировка...

– Несколько слов обо мне. У меня американское бизнес-образование...

Вот тебе и тётька в цветастой юбке и валенках.

– После окончания университета я работала в области маркетинга, позже вела бизнес-тренинги и в какой-то момент поняла, что хочу заниматься совсем другим. Поняла, конечно, не сразу и не так просто, – Алёна улыбнулась. – Поняла в тот момент, когда оглянулась на свою жизнь и увидела, что в ней всё есть: семья, работа, доход. Но нет самого главного – я не чувствую себя счастливой. Счастливой женщиной. Знакомо?

Участницы сдержанно покивали. В зале собрались женщины, похожие на саму Алину. Молодые, в основном, в стильных аутфитах и с дорогими сумками, после рабочего дня. У многих Алина заметила обручальные кольца. Кто-то перед началом говорит по телефону явно с ребёнком... Состоявшиеся женщины. Но вот, в четверг вечером предпочли прийти сюда, значит, вопросы стоят остро.

– Почему же наша жизнь не приносит счастья? Ведь мы её наполнили тем, что выбрали для себя сами. Есть у вас ответ?

Алина задумалась. Её этот вопрос и саму тревожил. Внешне ведь всё хорошо. Они с мужем красивые, здоровые, толковые. Всё как у людей. Всё на месте. Всё есть! Но почему же в очередной раз и у него, и у неё не складывается? Повторный брак у обоих, и по тем же граблям... И умные думающие люди. Почему? Чего мы не понимаем?

– А что такое счастье? – Алина поняла, что задала этот вопрос вслух.

Ведущая внимательно посмотрела прямо в её глаза. Этот взгляд проникал куда-то глубоко. Не скользил по поверхности, а устремлялся куда-то внутрь... Взгляд был сканирующим и тёплым. И ещё... в нём не было оценки. Алина поняла, что она может задавать любые вопросы, вести себя так, как хочется. Что взгляд этот проникает в самую суть и всё равно видит всё так, как есть. И нет необходимости изображать что-то.

Внимание это было очень доброжелательным. Принимающим. Приглашающим. Взгляд говорил: «Я вижу тебя. Я знаю тебя. Ты – самое главное и ценное, что есть в этом моменте. Будь собой».

– Какой хороший вопрос! – отозвалась ведущая. – Благодарю, Алина! – у всех участниц были таблички с именами, – Давайте обсудим? Как вы думаете, что такое счастье?

Кто-то из участниц вглядывался в себя, выдерживая паузу. Но кто-то быстро выдал то, что лежало на поверхности.

– Счастье для каждого своё! Для кого-то в деньгах, для кого-то в детях.

– Счастье, это когда тебя понимают, – пошли цитаты.

Алина внутренне нахмурилась. Ей хотелось почувствовать, что для неё счастье. Не заученный ответ дать, не цветастой ведущей ответить, а самой себе. Услышать свой ответ на этот вопрос. В конце концов действительно, стоило бы разобраться, что это такое. А то мы все его ищем, гонимся за ним, и никак не догоним. И не понимаем, за чем гонимся...

Алина давно не чувствовала себя так, как в этом женском кругу. Она смотрела на других женщин и понимала, как они все похожи. Обычно стараются отличиться, выделиться, для этого сравнивают себя с другими. Но сегодня, придя сюда и сев в этот круг, они как будто оказались равны. Ведущая Алёна тоже сидела в этом общем кругу.

– Хорошо, благодарю за ответы! Так что же такое счастье? Вспомните момент, когда вы чувствовали себя счастливой? Для каждой – это свой момент. Вспомните свои ощущения. Помните? Поделитесь, пожалуйста!

Алина вдруг заговорила первой:

– Когда я счастлива, я чувствую, что всё хорошо. Мне всё нравится, люди прекрасны, жизнь прекрасна!

– Отлично! – Алёна кивнула одобрительно. – Согласны?

– Да, согласны...

– А как и чем мы чувствуем счастье? Когда мы его чувствуем?

«Непростые вопросы в конце рабочего дня», – пронеслась привычная ехидная мысль в голове Алины. Но разобраться хотелось. Чем мы его чувствуем?

– Сердцем, наверное? – симпатичная блондинка с бейджиком «Леночка» приложила руку к роскошной груди.

– Таааак, – обрадовалась Алёна. – Сердцем? Смотрите – куда Леночка показывает!

Все посмотрели Леночке в декольте, продолжая думать о своём.

– А что мы чувствуем в теле, когда мы счастливы?

«К чему она нас ведет?», – подумала Алина.

Ответить на вопрос «Что мы чувствуем в теле?» было еще труднее.

– Понимаю, что непросто. Мы так часто сбегает из тела, не чувствуя ничего, – согласилась с молчанием Алёна, – и всё же давайте попробуем вспомнить.

– Тепло мы чувствуем в сердце, – кто-то неуверенно сказал.

– Да! Чувствуем?

– А я чувствую лёгкость! Как будто крылья за спиной вырастают!

– Замечательно! Лёгкость!

Алёна взяла красный маркер и записала на доске: «Тепло в сердце. Лёгкость».

– Что ещё?

– Радость я чувствую, когда счастлива! Но ведь это радость, а не счастье? И есть ли разница вообще? – Леночка поделилась своими соображениями.

– Отлично! Давайте пока запишем!

– А счастье и любовь – это разные вещи? – вдруг тихо спросила Оля, которая сидела рядом с Алиной и до этого момента сохраняла молчание.

– Оля, спасибо большое, что вспомнили про любовь, – обрадовалась ведущая. – Как вы думаете?

«Оооо, сейчас начнется», – запереживала про себя Алина. «Только начали разбираться, что такое счастье, а тут еще любовь нарисовалась. Зря она сюда повернула». Алине хотелось понять про счастье! А любовь – это еще более трудная тема...

Но ведущую как будто это не заботило.

– Связаны счастье и любовь?

– Да, связаны. Но бывает и несчастная любовь. Любовь, которая заставляет страдать! – участницы заговорили наперебой, прикоснувшись к больному.

– С любовью мы ещё разберемся, – успокаивающе проговорила Алёна. – Давайте пока запишем, что счастье и любовь связаны. Мы ведь так чувствуем?

На доске немного в стороне от других слов появилась надпись «Любовь».

– Итак. Счастье. Что же это? Тепло, лёгкость, радость... Получается, что мы говорим о некоем состоянии, которое мы можем чувствовать, и чувствуем иногда. А можем и не чувствовать. Так?

Участницы согласно покивали. Логично, да.

– Это состояние мы можем выражать по-разному. Бывает тихое счастье, которое просто есть внутри. Можем выражать улыбкой, словом. Можем громко и бурно! И это состояние нам всем знакомо. И оно для нас желанно! Правильно?

И снова все покивали.

– Но мы совершенно точно можем сказать, что это желанное, приятное состояние мы испытываем далеко не всегда. В нашей жизни бывают моменты, когда мы его совсем не чувствуем.

Алина ухмыльнулась, как и многие. Мягко сказано, иногда не чувствуем. Никогда мы его не чувствуем! Не до счастья тут!

Многие участницы помрачнели. Как будто вернулись в своё обычное умонастроение. Вспомнили о тех проблемах, с которыми пришли...

Алёна видела эти взгляды и всеобщий молчаливый сарказм и как будто радовалась ему!

– Более того, состояние несчастья для нас привычно. Мы скорее воспринимаем моменты счастья как редкие вспышки! А в состоянии несчастья мы просто живём. Как мы его ощущаем? Вы отвечайте, а я запишу, – Алёна взяла синий маркер.

– Тяжесть. Тоска. Уныние. Боль. Плохо. Грустно. Бесит всё! – синему маркеру работы досталось больше, чем красному. Алёна быстро записала длинный столбик синих слов.

– Простите за мой медицинский почерк, – некоторые слова и правда, были не очень читаемыми. – Итак, это состояние нам тоже знакомо.

– Итак, получается, что из этого состояния, – Алёна показала на мрачную синюю сторону доски, – мы хотим перейти в это состояние, – ладонь переместилась в красную сторону. – Мы хотим, чтобы состояния лёгкости, радости, полёта стали для нас привычными. А от ощущения тяжести, боли, уныния, злобы нам бы хотелось уйти.

– Скажите, женщина, у которой есть семья, достаток, любимая работа, может быть в состоянии несчастья?

– Да, может! – отозвались сразу несколько голосов.

– А может она же быть в состоянии счастья?

– Может.

– Получается, что счастье не зависит от внешних обстоятельств?

– Нееее... ну как не зависит? – заволновались участницы, – Зависит конечно! Вы что, предлагаете ничего вообще не делать? Будем бомжевать и чувствовать себя счастливыми, так что ли? Полный дзен и нирвана? Мой муж, получается, давно в счастье. Одна я пашу, как дура несчастная!

Разочарование и сомнения просто выплёскивались из женщин нервным смехом и почти выкриками. Такой хороший разговор получался, казалось бы. И пришли вот к чему! Очередная фигня про всеобщую любовь и медитацию! «Отрешитесь от земного, и прочувствуйте внутренний мир». Нееет! Алина прямо физически почувствовала, как ей жалко стало потраченного времени. И непонятно, чего она тут расчувствовалась. Обычное фуфло, которого много! Чуть не попала, блин!

Алёна все тем же мягким проникающим взглядом смотрела на разбушевавшуюся группу. Немного подождав и дав эмоциям выйти, подняла руку, успокаивая и прося слово.

– Понимаю ваши чувства, дорогие. Понимаю, поверьте. Я вот о чём. Если бы наши достижения делали нас абсолютно счастливыми, то в этом кругу бы сидели абсолютно счастливые женщины. Смотрите, какие вы классные! У вас есть любимая работа или бизнес, есть мужья, есть дети. Если бы обретение всего этого приносило полное счастье, то нас с вами здесь не было бы. Разве нет? Нет, я не говорю о том, что всё это не нужно! Всё нужно! Более того, часто говорят, что всё это – составляющие счастья! И человек стремится к счастью, к его полноте и так развивается.

Мы можем радоваться и чувствовать счастье в тот момент, когда обретаем что-то. Вспомните! А можем и не радоваться! Очень яркий пример – день свадьбы. Казалось бы, девушка мечтает, выходит замуж. Многие мечтают! Красивое платье, лучший мейкап и причёска! Но посмотрите, как себя чувствуют невесты в ЗАГСе? Многие из них очень красивые и очень несчастные! Я вот о чём! Многие из нас хотят, чтобы мужья хорошо зарабатывали, и видят в этом счастье. Посмотрите на состоятельных людей. Они все поголовно счастливы? Мы знаем, что это не так.

Говорят, что счастье в детях. Посмотрите на многих мам, которые совсем не чувствуют себя счастливыми! Малыш есть, желанный, долгожданный, но ей откровенно плохо!

Более того, в одних и тех же обстоятельствах я могу себя чувствовать абсолютно счастливой и абсолютно несчастной. Внешне ничего не изменилось. Дом, семья, работа. Но в один день я счастлива, а в другой – нет. Понимаете?

Да, они прекрасно понимали. Но не кивали так бодро как раньше. Притихли и смотрели в себя. Алёна права. Всё так и есть. Вокруг всё так, как другие мечтают, а на душе кошки скребут...

– Но что же делать? – этот вопрос вырвался у Леночки.

– Прекрасный вопрос! Но мой ответ вам не понравится...

Если я вам дам сейчас ответ на этот вопрос, то вы его положите на полочку, как любое другое знание, и не будете использовать. Чтобы что-то изменилось в жизни, а я очень этого хочу, и вы хотите, иначе бы вы сюда не пришли, ВАМ САМИМ надо что-то сделать. Но не получить новое знание. Знания еще никого не делали счастливыми.

Поэтому вы сейчас пойдёте в свою жизнь и продолжите её жить. И будете наблюдать за собой и отмечать своё состояние счастья. Когда оно появляется? Как вы понимаете, что это счастье? Как вы чувствуете себя при этом? Когда оно уходит?

Рекомендую завести заметку в смартфоне и записывать свои открытия в неё. Или тетрадку. Как вам нравится.

Мы с вами становимся исследовательницами своего состояния. Поставьте себе напоминание на телефон.

Чтобы в жизни что-то изменилось, необходимо начать делать что-то по-новому. Согласны? Вот мы и начинаем! Мне кажется, никто из вас никогда так не ставил перед собой вопрос – изучать проявления счастья в своей жизни. Может быть, поэтому мы его так редко чувствуем?

– Есть ли вопросы ко мне?

– А когда мы в следующий раз встречаемся?

– О! Точно! Через неделю ровно. Здесь же. Буду с нетерпением ждать результаты ваших наблюдений. Посмотрим, у кого что получится. Желаю вам интересных открытий!

Алина и Оля вышли из трехэтажного особняка в задумчивости. Оля хотела спросить о впечатлениях, но почему-то не спрашивала. И Алина ничего не говорила. Они постарались побыстрее попрощаться и разойтись. Надо было обдумать услышанное.

Алина спустилась в метро, погружённая в свои мысли. Да... Интересный поворот. Интересная встреча. Всё вроде бы просто. Но и не просто. Беседа заставила задуматься о том, что происходит в жизни. И правда, «всё для счастья есть, а счастья нет».

Жизни Алины могли бы позавидовать многие женщины. Красавица, умница, иностранные языки, блестящее образование, замужем. Муж не пьёт, деньги зарабатывает, развивается. Казалось бы – живи и радуйся! Почему же нет этой радости? Ответа не было.

«Ладно. Уже поздно и я ничего не соображаю, – подумала Алина, – разберёмся!»

Дорогие читательницы, наш тренинг начался. Приглашаю выполнить то задание, которые задала Алёна участницам. Понаблюдайте за собой. Когда вы чувствуете состояние счастья? Как оно ощущается в теле? В какие моменты появляется? В какие моменты пропадает? Возьмите бумагу и ручку прямо сейчас и напишите ответы на эти вопросы. Может быть, вам захочется начать вести «Дневник счастья», например – в формате заметок в телефоне.

Глава 2. А чего я хочу на самом деле?

Алина шла в офис. В голове было пусто. На ходу достав смартфон, Алина включила плейлист с любимыми танцевальными мелодиями. Походка мгновенно изменилась, стала игривой, лёгкой, ритмичной. Алина шла, внутренне пританцовывая. Полуулыбка появилась на её лице, взгляд потеплел и стал игривым. Звуки чувственной мелодии как будто переливались в тело и продолжали жить в нём. Алина занималась танцами с детства. Умела чувствовать ритм и сливаться с ним, выражать себя через движения тела. В тот момент, когда она танцевала, она чувствовала себя по-настоящему счастливой.

О! Алина даже остановилась от неожиданности. Так вот же оно! Ведущая в цветастой юбке вчера спрашивала о том, когда я чувствую себя счастливой. Танцы! Точно! Это ни с чем не перепутаешь!

Алина продолжала ритмично шагать под любимую музыку и прислушивалась к себе. Что со мной сейчас? Что чувствует тело? Она как будто старалась распробовать получше это состояние – состояние счастья.

Тело поёт! Каждая клеточка радуется! Мыслей нет. Опа! Мыслей-то нет! Алина удивилась. Привычная бубнилка в голове сейчас молчала.

Настроение? Ну да, настроение просто чудесное! Хочется улыбаться, приплясывать, делиться этой радостью! Вон парень идёт, угрюмый! Эй, парень, смотри какой чудесный денёк!

Погода на самом деле была солнечной. Алина осознала, что до этого момента не замечала голубого неба, белых барашков облаков, островов только что политой зелёной травки. Не видела ничего вокруг до того момента, пока не осознала внутри себя состояние счастья. Точнее – пока не создала его, включив музыку.

Вот открытие так открытие... Не об этом ли твердят все духовные мастера? Найдите гармонию в себе и внешний мир отзеркалит ваше состояние. Когда бардак в голове, бардак и в жизни. Что посеешь, то и пожнешь. Так это об этом, оказывается?

Открытие было очень ценным. Алина продолжала концентрироваться на своём состоянии. На сердце тепло. Тело и душа как будто парят в слиянии. И мыслей нет. Это самое удивительное! Мыслей – нет!

Спина сама собой распрямилась, тело движется свободно и согласовано. И радость! В этом состоянии много радости! И этой радостью хочется делиться!

«Интересно, а что ещё во мне вызывает это состояние?» – подумала Алина. Начали приходить воспоминания. Природа. Когда гуляю на природе! Не так ярко, как с танцами, более спокойная радость внутри, но очень похоже. Гармония. Тихая радость. Созерцательность. Всё нравится вокруг, всему рада.

Ещё – общение с животными! Точно! Когда Алина возилась со своим лабрадором, то она забывала обо всём. Их общение было наполнено той самой чистой радостью.

Рисование. Не так давно неугомонная Олечка притащила Алину на занятия рисованием. За три часа они нарисовали настоящую картину маслом! Это был восторг! Не сама картина, хотя и она Алине нравилась, но сам процесс. Жирненькую масляную краску, которая заманчиво поблёскивала на палитре, было так приятно брать на кисточку, переносить на холст. Размазывать по нему упоённо, как в детстве...

Детство! Точно! Много счастья было в детстве! Много счастья испытывают дети! Алина вспомнила свои детские состояния. Как теряла счёт времени, играя с подружками. Вспомнилось состояние наслаждения тем, что происходит в текущем моменте. Взрослые буквально вытаскивали из состояния счастья в моменте своим бесконечным «Пора!». «Пора обедать!», «Пора спать!». Алина помнила, как неприятно и обидно было прерывать поглотивший её процесс, отрываться от него и делать какие-то не интересные и не важные вещи...

«Не важные с твоей точки зрения, – сказал вдруг строгий голос у неё внутри, – это тебе не важно! А взрослым важно!» «Ну да, – уныло согласилась Алина со строгим голосом, – взрослые сами не радуются и детям не дают. Какое тут счастье...»

Алина почему-то расстроилась. Выключила музыку в наушниках и уныло побрела в офис.

Олечка, конечно, первым делом позвала её выпить кофе и обсудить вчерашний вечер.

– Ну как тебе? – чёрные Олечкины глаза сверкали азартом из-под стильной чёлки. – Как тебе эта Алёна?

Алина задумалась. Вот что ей сказать? Признаваться в том, что даже домашнее задание она уже выполнила нечаянно по дороге на работу, не хотелось. Но поблагодарить за то, что вытащила и познакомила с Алёной, хотелось.

Алина чувствовала, вчера она прикоснулась к чему-то очень важному... Но не могла понять и сформулировать к чему. Не подходило это важное ни под какие привычные шаблоны и описания.

– Знаешь, нормальная тётка, – сказала, наконец, Алина подруге, – интересно жжёт!

Они рассмеялись. Олечка понимала, что эти слова из уст сдержанной скептической Алины – максимальная возможная похвала. Значит, зацепило и понравилось!

Олечка, добрая душа, была очень рада, что поделилась чем-то ценным...

Вечером после ужина неожиданно для себя Алина вдруг спросила мужа:

– А что тебя радует?

Андрей удивленно посмотрел на жену:

– Что?

– Что тебя радует? Ну, по жизни? Есть какие-то занятия, которые делают тебя счастливым?

– Неожиданный вопрос, – задумался Андрей, – что меня радует?...

Он погрузился в размышления. Он вообще часто был в них погружён. Это было нормальным его состоянием, «подвисать». Алина почувствовала было привычное раздражение. Опять муж тупил! Но любопытство было сильнее.

– Смотри, ты же любишь руками что-то делать, мастерить, да? – начала помогать Алина.

– Ну да, люблю, пожалуй, – согласился муж.

– Есть ещё любишь вкусно...

– Ещё как люблю, – они рассмеялись.

Андрей действительно был любителем вкусно покушать. И даже не столько вкусно, сколько много!

– Знаешь, мне кажется, еда это про другое. Что ты ещё любишь? Что делает тебя счастливым? Или раньше делало?

Пока муж раздумывал, Алина вдруг увидела, как мало в их жизни счастья. На самом деле. Нет счастья. Они несчастливы. И она, и муж, и родители... Всю жизнь они стремятся к чему-то, добивались чего-то, занимались какими-то важными вещами! И всё это для чего? Для того, чтобы быть счастливыми. А где оно, счастье? Почему мы теряем его в стремлении к нему?

А можно ли это изменить? Как добавить жизни счастья?

– Я чувствую себя счастливым, когда по мне копошатся дети, – вдруг тихо сказал муж.

– Копошатся? Это как?

– Ну, когда малыш маленький, ложишься на спину и он начинает по тебе ползать. И это ни на что не похожее ощущение! – Андрей смущенно улыбнулся.

Алина обняла его и почувствовала, как потеплело в груди.

– Ну что, дорогие, начинаем? Как вы сегодня? – тренер-Алёна была бодра и весела. — Присаживайтесь, пожалуйста!

– Как прошла ваша неделя? Как выполнилось домашнее задание?

– Ой!

Большинство участниц, собравшихся в том же зале на Маяковке, и думать забыли о каком-то домашнем задании. Алина тоже подзабыла за неделю, если честно. Что-то про счастье было...

– Я вам напомню! В прошлый раз мы обсуждали состояние счастья, помните? Говорили о том, что иногда мы его чувствуем, а иногда нет. Помните? И я вас просила понаблюдать за тем, когда это состояние появляется, а когда исчезает. Поделитесь, пожалуйста! Те, кто забыли и не выполнили, вспоминайте сейчас!

В прошлый раз мы говорили о том, что хотим прийти к состоянию счастья. А как же мы к нему придем, если не знаем, какое оно, и при каких условиях возникает?

Давайте, диктуйте, я буду записывать!

Алёна взяла в руки красный маркер и вопросительно посмотрела на участниц:

– Мммм?

– Я чувствую себя счастливой, когда отдыхаю, – начала знакомая Алине блондинка-Леночка, —когда я на море, например. Лежишь себе, ничего не делаешь! Кайф! Работать не надо!

– Леночка, давайте чуть точнее разберемся? Что именно вас радует на отдыхе? Приезжаете и тут же радуетесь? И радуетесь постоянно?

– Ну нет, конечно. Когда-то радуюсь, а когда-то нет.

– Когда радуетесь?

– Ну вот когда я лежу на пляже, солнышко, волны... Книжечку можно почитать. Кайф!

– То есть вам помогает быть в состоянии радости природа? Море, солнце. Это ведь природа?

– Ну да, – нерешительно согласилась Леночка.

– Книжечка. Это ведь что-то интересное вам должно быть, правильно? Не любая книжечка, а та, которая вам лично интересна, так?

– Да, конечно! Если я буду сборник договоров читать на отдыхе, счастья не будет! – участницы засмеялись.

– Смотрите, я записываю: «Природа. Интересная книга». Что еще радует?

– Танцы радуют, – вдруг выпалила Алина.

– О, точно, танцы! – многие участницы поддержали её.

– Прекрасно! А как вы чувствуете себя, когда танцуете?

Алина вспомнила и описала своё состояние во время движения под музыку.

– Смотрите, как важно и ценно! Давайте я сделаю новый список, который покажет, как мы чувствуем себя в счастливые моменты.

Итак: нет мыслей, нет тревог, сосредоточенность на моменте сейчас, тело и сердце соединяются, ум молчит при этом. Весь мир начинает радовать, хочется своей радостью поделиться со всеми. Ощущение тепла в груди, расширения. Теряется счёт времени. Правильно?

Участницы внимательно смотрели на список. Да, это всё было знакомо!

– Приведите примеры, когда вы бываете в таком состоянии?

– Я – когда готовлю еду, например, – сказала темноволосая высокая Лариса, – очень люблю готовить. Но только, чтобы были все нужные продукты под рукой! И чтобы было для кого готовить...

– А я люблю не велосипеде кататься летом. Едешь, балдеешь. По парку только! Где много зелени! Воздух свежий...

– А я с детьми люблю поделки делать из разных материалов. Мы садимся, обкладываемся шишками-листочками и творим!

– А я плавать люблю и баню. В баню захожу и все мысли сразу улечиваются! Релакс полный!

– А я свою работу люблю, девочки, – смущённо проговорила Олечка, сидящая рядом с Алиной, – люблю рекламу придумывать, видеть потом, как она выходит, как продажам помогает. Я ненормальная?

Ведущая и участницы рассмеялись.

– Почему ненормальная? Очень даже нормальная! Это же прекрасно – любить то, чем занимаешься. И чувствовать себя счастливой! Об этом многие мечтают! – успокоила Алёна трудолюбивую Олю.

– И я люблю свою работу. Я стилист. Помогаю женщинам быть красивыми, – проговорила глубоким грудным голосом брюнетка Елизавета, и все обратили внимание на её элегантный наряд.

– Девочки, а вот про готовку, – вслух задумалась Алина, – а я терпеть не могу готовить! И что теперь?

– Кто-то любит, кто-то не любит, это нормально, – ответили сразу несколько голосов.

Ведущая согласно покивала.

– Смотрите, одни и те же действия могут приносить радость или не приносить. Разным людям. Кого-то готовка радует, а кого-то нет. Но и одного и того же человека это занятие может радовать, а может нет. Сегодня радует, а завтра нет. Бывает такое? То есть это не абсолютный список. Мы его можем продолжать бесконечно. По большому счёту, любое занятие может приносить состояние счастья и радости. Если бы нас здесь было не 15 человек, а 150, например, то этот список был бы в десять раз длиннее.

Итак, состояние счастья нам знакомо, как я вижу, – Алёна кивнула на маркерную доску. – У нас есть список того, что радует, и чёткое понимание того, как мы ощущаем счастье и радость. Поздравляю нас! Это важный шаг!

Но... Что-то мне подсказывает, что в этом состоянии мы живём далеко не всегда. Бывают моменты, когда мы чувствуем счастье, а бывает, что это состояние нам недоступно. Мы чувствуем совершенно иное. Что кроме радости мы можем чувствовать?

– Злость.

– Гнев.

– Обиду.

– Раздражение.

Участницы набрасывали свои ответы, а Алёна успевала их записывать отдельным списком.

– Откуда они берутся, как вы думаете?

– Не всегда же радоваться, – ответила Алина, – мы же не дуры, чтобы постоянно «в каске бегать и улыбаться», как в известном анекдоте.

– Да, согласна! Но что заставляет нас чувствовать не радость? И куда девается радость? Ответив на эти вопросы, мы сможем управлять состоянием счастья. Сможем жить в состоянии радости и счастья. Логично?

Все задумались... Действительно, можем радоваться, а можем грустить или злиться. Но от чего это зависит? Много от чего! От обстоятельств. Бесит меня муж, например, я и бешусь!...

– Хочу поделиться с вами очень красивым и понятным образом, который объясняет природу нашего счастья и не счастья, а главное, показывает путь к жизни в радости.

Чем мы радуемся? Многие люди ответят – душой, сердцем. «Рада всей душой», – мы так говорим. Где живёт душа? Покажите! Да, точно, душа живёт в районе сердца.

«Оооо, душеспасительные беседы начались», – ехидно подумала Алина, а ведущая как будто прочла её мысли.

– Этот разговор может показаться отвлеченным от реальной жизни. Но посмотрите на результаты наших исследований. Мы увидели, что желанное состояние счастья очень тонкое, эфемерное такое. Счастье – это функция души!

Душа почти ушла из нашей жизни, из языка, из фокуса внимания. Может быть, и радости поэтому мало?

Давайте разбираться! Пора познакомиться с самими собой.

Что же такое душа? Давайте не будем далеко ходить и обопрёмся на понимание, которое есть в нашем языке. «Душа пришла» – человек родился. «Душа ушла» – человек умер. Правильно?

Душа, это какая-то невидимая часть человека, которая приходит в тело при рождении и покидает его в момент смерти. И всё время на протяжении жизни душа остается с нами и живёт где-то в районе груди. Всё очень просто и знакомо пока?

«Душевный человек» – это человек, который живёт по душе. Душа проявляет себя в его жизни. Рядом с ним тепло, легко, радостно. Он сам радуется, ведь радуемся мы душой, и другим помогает радоваться.

Свет души всем известен. Это спокойный ровный тёплый свет, который идёт изнутри, из сердца. Это знакомое нам состояние. И получается, если мы живы, то и душа всегда жива и всегда светит своим светом.

Но иногда, или часто, мы этот свет не чувствуем. А чувствуем другое – обиду, напряжение, боль. Душа ведь никуда не делась, человек живой. Почему же мы не чувствуем радость души?

Наши предки видели это так. Душа осталась с человеком. Но её свет бывает закрыт чем-то. Помните, говорят: «Камень на душе», или наоборот: «Камень с души упал»? Какие-то камни, тяжёлые камни могут закрывать свет души и делать жизнь человека тяжёлой.

Если душа – тонкоматериальное образование, то и камни тоже, конечно, тонкоматериальные.

Вы можете предположить, что чаще всего тяжёлым камнем лежит на душе?

– Обида. Грех какой-то. Тяжёлые мысли, – участницы включились в обсуждение.

– Угу... А когда мы чувствуем «камень с души упал»?

– Когда какая-то проблема решилась, что-то перестало тяготить.

– Отлично! Народная традиция говорит о том, что «камни на душе», это ничто иное, как наши переживания, или тяжёлые образы. Они искажают свет души, не дают нам радоваться. Если научиться распознавать эти камни и от них избавляться, то тогда душу всегда можно поддерживать в состоянии света и радости.

– Интересная перспектива?

– Да! Но как это сделать в реальности?

– Это – наша следующая задача. Для начала давайте понаблюдаем, а когда же радость пропадает из жизни. Попробуем?

Домашнее задание. Понаблюдайте за тем, что вас выбивает из ровного спокойного радостного состояния. На какие слова или поступки окружающих вы реагируете не радостью? И что вы чувствуете в этот момент?

Не самое приятно задание, согласна... но... мы много лет жили с этими болезненностями, и, если еще недельку пересматриваем их, большой проблемы, наверное, не будет.

Встречаемся через неделю!

Задание читательницам. Вспомните, понаблюдайте, что вас выводит из состояния радости и равновесия. Какие слова, действия, события? Попробуйте составить список прямо сейчас. Или понаблюдайте за собой день или два и запишите ваши наблюдения.

Глава 3. Когда все бесит!

«Что выводит меня из себя? Вот спросила тоже! Да всё выводит! Всё! Всё бесит меня!»

Дорога в офис от Павелецкой стала теперь для Алины временем самопознания.

Сегодня утром она поняла, что её бесит муж и всё, что с ним связано. Его бесконечное нытьё, дурацкий юмор, осуждение других людей. Его многочисленные родственники! Его деление на своих и чужих. Блин! Как так можно было ошибиться опять? Как можно было так попасть?

И всё это было беспросветно! Беспросветно! Без вариантов! Всё по кругу!

Чего я не понимаю? Почему я такая тупая, а?

Горячие слёзы наворачивались на глаза. Алине просто хотелось убить себя и всех вокруг! Ощущение загнанности не отпускало.

Всё бессмысленно. Эта работа от звонка и до звонка. Эти офисные сплетни, интриги.

Отношения с собственными родителями, которые жили очень далеко от Москвы, но при этом постоянно как будто присматривали за Алиной и её жизнью и были недовольны, недовольны, недовольны! Бесконечно! И им надо было доказывать, доказывать, доказывать!

Осуждали её развод, второе замужество. Работу не осуждали. Паши, дорогая, как твоя мамочка, будь лошастью! Хорошей лошадью, и всё! И что и всё? И будет тебе счастье?

Какое, нафиг, счастье? О чём мы вообще? Нет никакого счастья! Нет и не может быть! Беспросветно! Тошнит от всего просто.

Было ощущение, что тупая боль, которая сопровождала Алину всё последнее время, стала острой. Раньше она могла жить. И жила как-то. Плохонько, но жила. А сейчас просто невозможно так жить больше! «ПМС, что ли?» – какая-то часть Алины пыталась найти рациональное объяснение тому, что происходит. Алина пыталась вспомнить, когда были месячные, но привычное невнимание к себе не давало это сделать.

Олечка тоже выглядела подавленной. Грустными глазами посмотрела на Алину, и они одновременно закатили глаза. Даже разговаривать не хотелось.

Эту злость Алине хотелось донести до очередной встречи с Алёной, которая предстояла на днях. Посмотрим, что она на это скажет?

– Меня бесит всё! Просто всё! Вот что я поняла! – сказала она одна из первых, когда женский круг снова собрался. – Просто всё меня бесит!

Участницы засмеялись, потому что эмоциональный заряд Алины отражал то, что было и у них на сердце.

– Расскажи? – к этому моменту ведущая и участницы договорились, что переходят на «ты» для упрощения общения.

– Да блин, что тут рассказывать? Просто всё бесит!

– Ну, например..?

– Муж бесит!

– Тааак. Муж бесит. Что в нём тебя бесит?

– Да всё бесит! – Алине не хотелось признаваться перед многими женщинами в том, что так болело. Это создавало какое-то уязвимое незащищённое состояние.

Рассказывать все подробности не хотелось. Хотелось узнать, что можно с этим сделать? Можно же? Алина почти кричала внутри!

Ведущая сочувственно посмотрела на неё.

– Алина, спасибо тебе за то, что делишься. Это очень ценно!

Обычно нас качает на эмоциональных качелях и мы ничего сделать с этим не можем. Я хочу сегодня дать вам инструмент, который поможет справиться с болью.

Разберёмся?

Алина уныло кивнула. Не очень-то верилось в эти «инструменты». Но зачем-то она заговорила о своих проблемах... теперь надо слушать...

– Наши чувства – это очень важный и ценный ключ к пониманию себя и своему пути к счастью, – продолжала ведущая, – объясню.

Помните, мы в прошлый раз говорили о душе, что она есть в каждой из нас? И что она бывает закрыта тяжелыми камнями тех чувств, которые мы называем негативными.

Смотрите, как это устроено.

Сознание – это все образы, которые человек собирает за время жизни. СОВОКУПНОЕ ЗНАНИЕ.

Например, ребёнок узнаёт в какой-то момент, что пол – твёрдый, мама – мягкая. Что вот это вверху называется – небо, это внизу – земля. Да и что такое «верх» и «низ» он тоже узнаёт в какой-то момент. Это всё образы. В сознании накапливаются образы, которые помогают душе жить в этом мире и решать свои задачи.

– Вы со мной? – спросила Алёна у участниц. В ответ они сосредоточенно покивали.

– Итак, душа приходит из тонких миров в наш плотный мир, чтобы чему-то научиться. Научиться, это значит, обрести какие-то качества. Кто-то учится прощать. Кто-то – радоваться. Кто-то наслаждаться. Задач у души большое множество. У каждой – свои.

Так вот в сознании хранятся все образы. Слышали, наверное, об исследованиях мозга, которые до сих пор ищут ответ на вопрос, где хранится вся информация, накопленная человеком за жизнь. Учёные посчитали, что ёмкости головного мозга не хватает для хранения информации. И ищут этот носитель. И всё ближе подходят к понимаю, что головной мозг только управляет информацией. А сама она хранится в тонкоматериальной некой среде, человеческому глазу невидимой.

Народная традиция знала эту среду. И называла сознанием. Сознание – это совокупное знание, в котором хранятся все образы, которые насобирает человек в материальном мире. Что я слышу, что я вижу, что я чувствую. Это всё образы.

Так вот есть нейтральные образы, которые помогают душе решать её задачи. А есть образы, связанные с душевной болью. Например, ребёнок попадает в ситуацию, которую исправить не может. Но ему плохо и больно. Малыш зависим, он не может ни выйти из ситуации, ни защитить себя. Но он может принять какие-то решения, которые, как ему на тот момент кажется, помогают выжить.

Пример. Пятилетняя девочка и её мама стоят на остановке. У девочки в руках мороженое – мама купила. Девочка счастлива! Подъезжает трамвай, мама без предупреждения отбрасывает у девочки мороженое, выбрасывает, и они с трудом садятся в переполненный вагон. Эту историю рассказала мне одна из участниц тренинга. Она сказала, что это сейчас понимает, что трамваи ходили редко, что нельзя было ждать, и надо было ехать на самом первом. Что мороженое нельзя было брать в трамвай, потому что он переполнен. Но тогда маленькая девочка это восприняла как вероломное нападение от мамы, которая вообще-то должна защищать и поддерживать! И девочка очень обиделась на маму.

Маленький незначительный эпизод, скажете вы? Но он очень сильно повлиял на жизнь девочки. Она тогда приняла решение, что ей ни от кого ничего не нужно. Что она никогда ни у кого ничего не будет просить. И никогда ничего ни у кого не примет. Догадаетесь, как она живёт?

– Сама всё тащит. Одинокая. Несчастливая...

– Так и есть! Более того, она постоянно попадает в ситуации потери. То бизнес потеряет, то мужчина её обманет. Сначала получает, а потом как будто отбирают у неё.

Это был пример болезненного образа, образа обиды, который и закрывает солнышко внутри.

– Ну и что с этим делать? – Алине было просто необходимо получить ответ на этот вопрос.

– Я вам покажу сегодня упражнение, которое поможет справляться с тяжёлыми чувствами.

Что происходит обычно, когда мы испытываем душевную боль? Мы терпим, стараемся её не показывать, держимся изо всех сил. Но потом плотину прорывает! И все сдерживаемые чувства внезапно вырываются наружу. При этом обычно попадают под горячую руку самые близкие. Страдают отношения, я себя чувствую виноватой, чувствую стыд и мне становится ещё хуже.

Другой вариант. Не выплёскиваем, а всё оставляем внутри. И тогда это напряжение начинает меня саму разрушать. Знакомо? Выбор без выбора: или взрываюсь и убиваю всех вокруг, или взрываюсь внутри и убиваю себя.

Знакомые состояния?

Участницы покивали, соглашаясь. Всё это очень знакомо!

– Что же делать? Где же выход?

– Выход в том, чтобы выплёскивать боль туда, где она никому не помешает. Например – на бумагу. Мы просто берём лист бумаги и начинаем выписывать, не думая, не анализируя, не размышляя, всё, что у нас на душе. Освобождаем душу. Очищение такое получается.

Что происходит при этом? Тяжёлые образы с души мы убираем, но никто при этом не страдает.

– Всё так просто? – Оля выразила всеобщее недоверие. – Выписывать и всё? И всё пройдет? И муж станет другим?

– Всему своё время, дорогие. Дальше мы научимся с этими образами работать. Но для начала нам нужно научиться их выливать на бумагу.

Давайте попробуем прямо сейчас. Итак, вы берёте лист бумаги и ручку. И в течение пяти минут пишете то, что приходит в голову. Повторяюсь – никак не фильтруя, не оценивая, не размышляя. Это не сочинение. Просто выписываем те слова, которые приходят в голову. Мы не будем это читать, это останется только вашим. После окончания работы мы уничтожим эти записки. То есть никто не прочтёт и не узнает, что вы написали. 5 минут!

Участницы взяли предложенную бумагу и ручки и стали писать.

Алина как-то сразу влилась в процесс. Видимо, накоплено было всего много. И решимость выплеснуться хоть куда-то была велика! Слова лились рекой. Алина погрузилась в процесс с головой. Не думая о почерке, о бумаге, она писала и писала. Все обиды, злоба, тоска, которые поднялись за последнее время, переходили прямо души на бумагу. Хотелось писать и писать. И не было конца и края этому потоку...

– Останавливаемся. Пять минут прошли, – голос ведущей прозвучал неожиданно, – ну как вы? Как чувствуете себя?

Алина оглянулась вокруг. Состояние участниц было разным.

Кто-то выглядел так, как будто только что вынырнул из глубины. Отрешённый отсутствующий взгляд. Казалось, женщины побывали в другом мире и не до конца вернулись. Или не проснулись до конца.

Другие, казалось, не меняли состояние так глубоко или успели вернуться раньше. И выглядели обычно.

Подружка Оля сидела рядом с опустошенным видом и смотрела в одну точку.

Алина решила нарушить молчание.

– Я погрузилась куда-то глубоко. Так много всего выписалось. Останавливаться не хотелось! Поток прямо... Так много... боли...

Алина с трудом произнесла последнее слово. Она, возможно, впервые в жизни искренне говорила другому человеку, что с ней происходит.

Ведущая кивнула подбадривающе.

– Спасибо тебе большое за то, что поделилась. Я видела, что ты глубоко ушла. Это замечательно!

– А как часто это надо делать? – Алине хотелось еще. Она чувствовала какую-то важность для себя в этом нехитром процессе.

– Отличный вопрос. Очень рекомендую повторять это каждый день. Ставить таймер, например, на 10—15 минут, погружаться и писать. Или на 5 минут, если это удобнее. Главное, чтобы вы не думали о времени, чтобы это делал за вас таймер. Чтобы вы могли отпустить себя, отпустить свою руку и не думать ни о чём вообще.

– А как называется это упражнение? Где-то можно почитать про него?

– Да. Оно есть в разных форматах во многих традициях и школах. В интернете можете найти метод «фрирайтинг». У него есть множество вариаций, мы с вами будем их обсуждать дальше. Пока пробуем самый простой вариант.

Вот что я хочу вам сказать ещё, дорогие. Вы сможете изменить жизнь только тогда, когда будете что-то делать. Делать что-то новое. Каждый день. Если просто слушать меня, то эффекта не будет. Говорят, безумие – это делать одно и то же действие в надежде получить новый результат. Мы ведь не безумные? Поэтому будем делать новые действия и получать новые прекрасные результаты!

Задание для читательниц. Выберите время, когда вас никто не побеспокоит и место (некоторые просто закрываются в ванной комнате на 10 минут от домашних). Поставьте таймер на удобное время – от 3 до 15 минут. И просто начните выписывать то, что приходит в голову. Без анализа, без оценки. Просто выписывайте. Понаблюдайте за своими ощущениями до упражнения и после.

Алина бежала домой вдохновлённой. «Прикольный метод, – думала она, – буду пробовать». Это просто, на самом деле. И реально. Найти несколько минут в день вполне возможно. Алина вспомнила состояние погружения, которое возникало в те пять минут, которые она выписывала свои мысли. Было ощущение прикосновения к чему-то очень важному. Как будто в эти пять минут она жила по-настоящему... Но что же я делаю тогда в другое время? На этот вопрос ответа не было.

Мужа дома не было, несмотря на поздний час. Никакого сообщения от него телефон не показал. Странно как-то...

Алина набрала номер мужа, но он не ответил. Алина напряжённо закусил губу. Первая мысль – что-то плохое случилось. Вторая – он с другой женщиной. А с другой женщиной – это не плохое?

Алина заметалась по квартире. Что делать? Позвонить свекрови? Не стоит, она испугается, проблем не оберёшься. Ни спать, ни есть Алина не могла. Злость на мужа, обида, страх переполняли её.

Уже после 12-ти ночи зашевелился ключ в замке и вошёл Андрей. Он был спокоен, даже весел.

– Ты где был? – сразу налетела на него Алина. – Ты почему не позвонил мне? Не написал? Я с ума тут схожу.

– Совещание затянулось, – вжав голову в плечи, ответил Андрей.

– И что?

– И всё!

– Ты ничего не хочешь больше мне сказать?

– А что я должен говорить?

– Я психовала тут, волновалась!

– Ты всегда психуешь...

Алина ненавидела вот это состояние мужа «отвяжись». Ну сколько можно? Вообще не понимает ничего? Ему вообще плевать!

Её прекрасное настроение после тренинга моментально улетучилось. Хотелось рвать и метать. Но она вспомнила о том, что можно пойти и попробовать выписать всё свое возмущение. Тем более, она чувствовала, что разговаривать с мужем сейчас бесполезно...

Она закрылась на кухне, взяла блокнот и ручку и принялась выписывать.

«Как же ты достал меня, а? Козёл, блин! Не могу уже с тобой бодаться. Достал! Достал! Сколько можно так себя вести, а? Тебе вообще на меня плевать! Просто плевать!»

Алина чувствовала, как горячий комок подступил к горлу. Слёзы сами собой выступили на глазах. Больно! Как больно в груди.

Всю взрослую сознательную жизнь она сдерживала чувства не только для того, чтобы побережь окружающих, и «выглядеть адекватно», как учил папа, но сама себе не могла признаться во многом. Чувства часто были очень противоречивыми. Она и любила, и ненавидела одновременно. Как это выразить? Вот оно всё и клокотало внутри годами!

Сейчас «оно» полилось на бумагу. Полилось в виде неровных строчек и тяжёлых слезинок. Слёзы капали на бумагу, размывая след гелевой ручки и не собираясь прекращаться. Алина чувствовала, что открыла дверь из своей темницы. Из заточения, в котором держала себя десятилетиями! Как будто поток воздуха и света хлынул в закрытое много-много лет помещение, и бесконечный поток накопленного вырвался наружу.

«Не могу я так больше! Не могу! Достали вы меня! Как можно быть такими равнодушными! Я вас люблю, а вы... вам просто плевать! Ну и ладно! Ну и не буду никого любить больше. Не хотите со мной общаться, и не буду!»

Алина писала и писала. Сначала никак не осознавая, что идёт. Буквы были то крупными, то совсем крохотными. Какой-то бессвязный поток слов даже не хотелось анализировать. Но в какой-то момент, когда поток слёз слегка иссяк, Алина начала краешком внимания смотреть на то, что пишет её рука. И удивлению её не было предела!

«Вы меня не любите! Не любите, и не надо! И я не буду вас любить. И говорить ни о чем с вами не буду. Посмотрим, мама, как ты потом будешь себя вести!»

Она обиделась на мужа. Но вот рука писала не про мужа! Она выписывала бесконечно слова обиды на маму! На её маму, Алины! Вот уж никогда бы не подумала... Поток боли лился не останавливаясь. Алина всё изливала и изливала то, что накопилось.

«И не буду к тебе подходить вообще, если ты не хочешь со мной разговаривать. Не буду ничем с тобой делиться. Тебе ведь вообще не интересно! А я одна. Одна тут... никто меня не любит! Никому я не нужна! И вы мне не нужны! Не буду никого любить!»

Писала и плакала она долго. И в какой-то момент появилось ощущение усталости и опустошения. Как-будто тишина внутри настала. Что-то, отнимающее огромное количество сил, вышло со слезами и неровными строчками.

Алина отложила ручку и бумагу и пошла в ванную. Казалось, даже походка её изменилась. Уходила нервным неровным шагом, мысленно громко топая и хлопая дверьми. А теперь шла в состоянии опустошения и удивления.

Самым большим открытием стало то, что муж не имеет никакого отношения к той буре чувств, которые происходят в душе Алины. Алина считала, что её «изводит» Андрей своим невниманием и «наплевательским отношением» и что с этим ничего сделать нельзя. Алина пыталась делать «внушение» мужу по тому или иному вопросу, от которого он ещё глубже прятался в свою скорлупку и оттуда тихонько боялся злую жену. И Алину это бесило ещё больше!

И высказать свои чувства искренне она никогда не позволяла, потому что понимала, что это приведет только к ухудшению ситуации. Так и жила, просто захлёбываясь от боли внутри, и оставаясь неизменно вежливой снаружи.

То принимающее, любопытное даже, внимание, которое она сама себе дала сейчас, начав выпускать на бумагу свою многолетнюю боль, оказалось выходом, который она так долго искала.

Выход есть! Просто выписывать всё на бумагу. Бумага терпит! Состояние при этом меняется очень заметно. Алина чувствовала себя совершенно по-новому. Она нашла выход. Безнадёжность последних месяцев и даже лет отступила. Теперь она справится!

Когда она приняла душ и пришла в спальню, Андрей уже спал. «Ему хоть бы хны», – привычно сварливо подумала Алина. Но боли и отчаяния не было. И обиды тоже.

Она обняла мужа и уснула.

Глава 4. Как победить своих драконов?

В уже привычном зале на Маяковке царило оживление. Участницы тренинга были уже хорошо знакомы друг с другом, и сейчас активно обменивались впечатлениями от использования нового инструмента. Кто-то, как Алина, был в восторге от того, как сильно фрирайтинг сработал с первого раза. Кто-то не попробовал, по старой школярской привычке «забивал» на домашнее задание – авось прокатит. Алина привычно осуждала тех, кто даже не попробовал. «Ходить и ныть время есть, а что-то сделать – нет», – думала она и гордилась собой и своими результатами.

– Итак, дорогие, начинаем!

Сегодня Алёна была одета в стильное платье-рубашку и выглядела в нём стройной и юной. «Интересно, сколько ей лет?» – подумала Алина.

– Я услышала, что первые эксперименты с нашим инструментом состоялись. Поздравляю вас и благодарю! Сегодня я расскажу о нём подробнее. Фрирайтинг можно использовать несколькими разными способами.

– Во-первых, мы с вами научились делать «слив» – просто изливать свои чувства на бумагу. Это нужно как средство экстренной помощи, когда я готова взорваться. Почувствовали, как это работает?

Алина вспомнила про недавнюю обиду на мужа. Точно, так и было! Опыт был впечатляющим.

– Во-вторых, можно использовать фрирайтинг как метод изучения образов своего сознания. Иногда бывает так, что что-то напрягает в ситуации, но я не могу понять, что именно. Какое-то смутное такое чувство. Нет, взорваться я не хочу прямо сейчас, но что-то меня тревожит.

Вот с этим «тревожит» хорошо бы разобраться до взрыва. За любыми нашими неприятными чувствами стоят очень важные задачи души. И когда что-то «царапает» важно посмотреть туда и понять, что именно царапает. Тогда можно увидеть за этим что-то важное для себя.

– А зачем вообще с этим всем разбираться? – вдруг спросила Наташа, высокая улыбчивая блондинка. – Ну живём и живём. Зачем ковыряться в этом?

– Очень правильный вопрос! Я всегда на него отвечаю анекдотом про Гондурас. Это старый ещё советский анекдот, когда один человек другому говорит: «Что-то меня Гондурас беспокоит», а второй отвечает: «А ты его не чеши!».

Понимаете? Если что-то на самом деле вас не тревожит, как говорит сейчас Наташа, то и не надо туда лезть! Помните, зачем мы всё это делаем? Мы с вами говорили о состоянии счастья, в котором нам хочется жить, в котором нам хорошо жить. Но иногда, или часто, что-то как будто изнутри перекрывает это счастье, и мы перестаём чувствовать и излучать свет души. И вот тогда, когда я чувствую дискомфорт, я могу пойти и в него посмотреть и разобраться.

Возвращаясь к нашему второму способу применения фрирайтинга – исследованию. Допустим, в жизни произошла какая-то ситуация, в которой я хочу разобраться. Или есть человек, который меня раздражает, но я не могу понять, почему. Я беру ручку и лист бумаги, пишу вопрос: «Что меня томит в отношениях со свекровью?»

«О! Как точно угадала, – подумала Алина. – Вот с этим-то и разберемся!»

И дальше начинаю писать в технике фрирайтинг. Не задумываясь, не фильтруя, не оценивая. Да, там будут эмоции, возможно. А возможно, я увижу какие-то значимые фразы, на которых держатся мои переживания. Увидев эти фразы, их можно назвать ограничивающими убеждениями, я могу их осознанно отменить. И они перестанут работать в моём сознании.

Помните пример про мороженое и трамвай? Эта женщина бесконечно боролась с бедственным финансовым положением. У неё никогда не было денег, её обманывали, никто ей

не помогал. Если деньги приходили, то она тут же их теряла. Очень страдала из-за этого, долго искала ответ.

Села писать это упражнение. Задала себе вопрос «Что меня томит в отношении денег?» И увидела среди прочего свои убеждения-установки «Мне ничего не надо», «Я ничего не хочу», «Никогда ни от кого ничего не приму», «Мне вообще ничего не надо». Они были очень ярко эмоционально окрашены! И совершенно внезапно она вспомнила ту детскую ситуацию, в которой мама отобрала у неё мороженое.

В тот момент девочка не могла защитить себя. Поведение мамы она воспринимала как огромную несправедливость. Она мечтала об этом вкусном стаканчике весь день, мама ей его купила наконец-то, удовольствие было ожидаемым и очень сильным, и вдруг так же мама отбирает сокровище! И ничего сделать с этим нельзя. Жить с этим нельзя! А задача разума – сохранить жизнь. И он принимает решения, которые, как кажется пятилетнему ребенку в состоянии большой обиды, помогают выжить. «Мне ничего не нужно!» – то есть заранее она отказалась от всего хорошего, что может прийти в её жизнь, чтобы потом не было мучительно больно. И эти решения работают во взрослой жизни!

Выписав эти убеждения, мы их должны отменить. Можно их выписать на отдельный лист бумаги, в левую сторону листа, в столбик, оставив правую сторону пустой. Когда они так записаны, они представляют ту самую старую программу, которая действует и управляет жизнью. Мы их зачёркиваем и напротив в правой части листа пишем новые убеждения. Новую песню жизни. Например, «Мне ничего не нужно!» заменяем на «Я с радостью принимаю подарки от людей и мира». Или «Я ничего не хочу» заменяем на «У меня много желаний и они исполняются». Или «Ни у кого ничего просить нельзя, обманут» меняем на «Я легко обращаюсь за помощью и получаю её».

Какие именно формулировки вы захотите написать, зависит от вас, от вашего желания. Есть правила – не использовать частицу «не», то есть формулировать в позитивной форме. И делать формулировки экологичными, то есть касающимися только меня, а не других людей.

Давайте попробуем!

Итак, вспомните человека или ситуацию, которая вызывает беспокойство, и напишите исследование на эту тему, начиная с вопроса «Что меня томит в ...?» Далее найдите ограничивающие убеждения и отмените их.

Алина, недолго думая, написала на листе «Что меня томит в отношениях со свекровью?» и прислушалась к себе. Слова полились сами собой. «Она всё время ко мне придирается. Я всё делаю не так. Я плохая. Меня нельзя вообще любить. У меня руки не из того места растут. Никогда ничего у меня не получится» ... И вдруг рука сама собой написала «Ты вечно подгадишь!» И мгновенно вслед за этой странной фразой в памяти всплыла ситуация, когда маленькая Алина в первом классе делала домашнее задание по письму. Она старательно выводила элементы букв в прописи, а над ней нависали мама и бабушка. Буквально нависали, следя за каждым движением пока ещё не уверенной руки, старательно сжимавшей ручку. Горела настольная лампа, маленькая Алина очень старалась, но, подходя к концу последней строчки, уставшая маленькая рука делала неловкое движение и совершала ошибку.

Мама и бабушка как будто ждали этого! Коршуном взмывали они над Алиной с криком «Вот вечно в самом конце подгадишь! Ну что ты за человек такой, а? Ну сколько можно с тобой биться? Мы что сто раз это будем переписывать? Что нам заняться больше нечем, да? Стоим тут над ней! А она обязательно подгадит в конце!»

Алина на тренинге выписывала всё это и ей было бесконечно больно за эту маленькую девочку, которая бесконечно старалась сделать всё идеально, бесконечно доверяла любимым маме и бабушке и на самом деле соглашалась с тем, что она «подгадила».

Рука сама собой писала «Да, я гадина! Я просто гадина! Я всегда всем гажу! От меня одни проблемы! Я никогда ничего не делаю хорошо! У меня никогда ничего не получится! Я

кривая! Я уродина! Меня никто не любит, потому что я всё порчу! Я не могу даже крючочки дурацкие написать!»

«Так мне и надо! Сдохну тут над этими тетрадками! Дура криворукая! Уродина! Ненавижу тебя, гадина! Ненавижу! Лучше бы тебя вообще не было! Всё портишь всем! Всем жизнь испортила! Криворукая как была, так и осталась! Руки из жопы растут! Ничего у тебя не получится! Обезьяна криворукая!»

Боли было так много! Слова были такие страшные! Но они отчётливо звучали внутри Алины. Сквозь слёзы Алина взглянула на маркерную доску, на которой было написано «Чувства. Слова. Телесные ощущения».

И продолжила писать: «Ненависть. Ненависть к себе. Желание умереть. Желание никогда не видеть больше своих ошибок. Обида. Хочется плакать. Ком в горле. Но плакать нельзя, надо переписывать в очередной раз упражнение».

Взрослая Алина плакала. Плакала прямо здесь в зале, ей было уже всё равно, что о ней подумают. Бесконечная боль той маленькой девочки, которая ничего не могла сделать в такой мирной со стороны и такой ужасной изнутри ситуации, захлёстывала её.

Ведущая подошла к Алине и тихо сказала: «Выписывай всё, освобождайся».

И поток слёз и слов продолжался еще долго... Алина писала и плакала, плакала и писала! Ей хотелось излить всё, что она тащила за собой все эти долгие годы. Наконец слова и слёзы иссякли. Опустошение. Тишина.

Алина посидела с закрытыми глазами какое-то время, прежде чем решиться их открыть. Женщины в круге были поглощены своими переживаниями. Каждая погрузилась в глубины своих переживаний. Писали, плакали, шмыгали носами...

«Так, надо ведь отменить что-то...», – вдруг вспомнила Алина. Возвращаться к написанному не хотелось. Но привычно подавив нежелание, надо ведь упражнение делать, она снова взглянула на свои записи.

Те детские решения были чудовищно сильными и определяющими её собственное отношение к себе самой. Осуждение себя, самокритика в самой жестокой форме – это всё про меня, да, подумала Алина. Всё это работает. Все эти установки живы и работают! Так и есть! Что же делать? Отменить?

«Я гадина!» – отменяю. «Я хорошая!» – новое утверждение.

«Я всегда всем гажу!» – отменяю. «Я делаю то, что хочу и как хочу!» – новое утверждение.

«У меня никогда ничего не получается!» – отменяю. «Я получаю удовольствие от того, что делаю и получаю прекрасные результаты» – новое утверждение.

«Ненавижу тебя, гадина!» – отменяю. «Я люблю себя!» – новое утверждение.

«Всем всю жизнь испортила!» – отменяю. «Я есть величайшая ценность!» – новое утверждение.

По мере того, как Алина отменяла старые утверждения и заменяла их новыми, состояние её становилось всё лучше и лучше, к её великому удивлению. На левую половинку листа смотреть не хотелось. Хотелось смотреть на новые утверждения. В них было столько силы и радости! Хотелось их перечитывать снова и снова! И наполняться ими, примерять на себя, делать частью жизни!

– Дорогие, пора заканчивать на сегодня, – голос Алёны заставил участниц нехотя вынырнуть из своих переживаний и вернуться в реальность. – Оторвите левую половинку листа и уничтожьте её после того, как закончите работать со всеми убеждениями. Не храните. А правую сфотографируйте, чтобы она была с вами, в телефоне, например. Или повесьте на видное место. И перечитывайте почаще. Особенно – перед сном. Понаблюдайте за собой, как новые утверждения будут влиять на вашу жизнь. Хорошо бы свои открытия записывать. Увидимся через неделю.

Задание для читательниц. Выберите ситуацию, которую хотите исправить. Запишите вопрос: «Что меня томит...» Выпишите всё, что придёт. Отмените все ограничивающие убеждения, которые увидите. Проанализируйте, как старые убеждения влияли на вашу жизнь. Новые утверждения перечитывайте почаще, особенно – перед сном.

Андрей в машине ждал Алину у подъезда особняка. Сам выразил желание встретиться. Ну надо же!

Алина несколько раз успела вдохнуть влажный московский воздух, пока бежала от двери до «Бобрика», так они почему-то называли машину мужа, и юркнула в тёплый салон.

Андрей с любопытством посмотрел на неё. Что-то новое проступало на её лице.

– Привет! – Алина поцеловала мужа в щеку.

– Привет. Я заждался уже!

Андрей был настроен миролюбиво, но всё равно предложил ей игру «ты виновата, а я хороший».

– Спасибо, что встретил, – у Алины не было ни сил, ни желания играть в игры мужа. Её общение с самой собой на бумаге было таким настоящим, что участвовать в манипуляциях после него она не могла. Это было похоже на то, как если бы после красивого изысканного ужина в дорогом ресторане ей предложили бы заварить лапшу быстрого приготовления в грязной подворотне.

Андрей удивленно через зеркало заднего вида посмотрел на жену. «Не ведётся, – подумал он, —странно». Он привык к их постоянным перепалкам. В своих претензиях друг к другу они ездили как будто «по рельсам». А сейчас Алина не поддержала диалог. «Ну и хорошо».

Андрей включил спокойную музыку и сильнее прижал педаль газа. Бобрик, уверенно урча, вклинился в поток машин и повёз их домой.

Алина смотрела на ночной город, который проносился мимо. Они молчали. И это было не напряжённое молчание, а спокойное и ровное. Правильное молчание. «Наверное, о таком состоянии говорят, что с ним хорошо помолчать», – вдруг подумала она. Посмотрела на мужа и благодарно положила ладонь на его руку, уверенно держащую руль.

Глава 5. Здравствуй, моя боль!

Возможности простых техник очаровали Алину. Она никогда не обращалась к психологам, потому что не доверяла. Никому никогда до конца не доверяла. И разговаривать о самом-самом с непонятным и незнакомым человеком совсем не хотелось. Сейчас же у неё в руках был собственной психолог. Алина чувствовала себя так, как будто привыкла жить в спёртом маленьком помещении, и в нём вдруг открыли окно. Поток свежего воздуха хлынул внутрь и хотелось дышать и дышать. Алина погрузилась с головой в работу со своими переживаниями.

Раньше было ощущение, что все живут так, и это безнадежно, и ничего с этим не сделать. И, кстати, благодаря собственным изысканиям, Алина понимала теперь, откуда это идёт. От мамы! Гиперчувствительность, когда живёшь как будто без кожи, и холодная мать, которая не давала поддержку в детстве и не научила справляться с чувствами. Не научила выражать их безопасно, входить с ними в контакт. И эти чувства копились-копились-копились бесконечно! Периодически вырываясь наружу непредсказуемой агрессией и скандалами, сопровождаемыми чувством собственной непогрешимости.

Вот это чувство непогрешимости и было одной из сильнейших преград на пути к осознанию своих чувств и проживанию их. Ведь хорошие девочки не гnevаются, не обижаются, не расстраиваются. Они хорошие! В них всего этого нет!

И вот так жила Алина всю жизнь. И так жила мама Алины всю жизнь.

Только сейчас Алина начала понимать, что эта постоянная боль, которая сопровождала её с детства, которой она дышала как тем спёртым воздухом, это НЕ НОРМА! Что она, настоящая Алина, совсем не такая!

У неё просто не было шанса познакомиться с собой, прикоснуться к себе. Позволить себе побыть в своих настоящих чувствах, прожить их, выплакать, откричать, отгоревать.

«О чём тут горевать? – часто спрашивали Алину близкие. – Что тебе плохо постоянно? У тебя всё есть, с жиру бесишься! Вечно недовольная!» Мамино выражение «как будто кусочек г... на под нос повесили»... Да, маме очень хотелось, чтобы девочка была радостной счастливой хохотушкой. Но гиперчувствительная Алина просто кожей ощущала то самое «г... но», которым пахло вокруг него. Именно так, пахло. Никто его не видел, чувства ведь нельзя выражать! Но пахло очень сильно! Не чувствовать было невозможно! А когда случался взрыв и скрывать было нельзя, его упаковывали в «праведность» – «мама устала, у мамы такая нервная система, маму надо беречь».

И теперь Алина дышала и дышала этим воздухом свободы через маленькую форточку своих листочков, с которыми она теперь ходила постоянно и использовала любую возможность «сесть и пописать». В этих своих походах в глубину себя Алина узнавала себя настоящую. Узнавала истинные мотивы своих реакций, поступков. Понимала себя всё лучше и лучше. Впрочем, оставались и вопросы.

Когда они встретились снова с Алёной, Алина задала ведущей вопрос о том, почему не все ограничивающие убеждения хочется отменять.

– Есть убеждения, с которыми прямо хочется поработать, подумать о них и отменить. А встречается такой бред, что и анализировать его не хочется! Просто чушь какая-то. Откуда это берётся, вообще непонятно! И, кстати, я не помню, чтобы эти события были в моей жизни.

– Чувствуется, что ты пользуешься методом, да?

– Алёна, еще как пользуюсь! Спасибо тебе огромное за этот инструмент. Всё так просто, но я просто жить начала. Дышать как будто учусь заново! Я ведь живу постоянно вот

в этих переживаниях ненормальных. Из одного в другое переваливаюсь. Мне всю жизнь надо выписывать! Это, кстати, второй вопрос! Столько всякой ерунды во мне! Что мне теперь, так с бумажками и бегать бесконечно? Или это я одна такая? Ненормальная?

Алина показала ворох листочков разного калибра, которые торчали во все стороны из почти исписанного блокнота.

Алёна радостно улыбалась и в глазах плясали чёртики.

– Отвечу и на второй вопрос!

Но сначала про бред, который не хочется отменять. Фокус в том, что эти многочисленные образы, которые вы выписываете из себя могут быть вашими, а могут быть чужими.

Участницы недоумённо переглянулись. Как это?

– В прошлый раз мы говорили с вами о ситуации с мороженым и трамваем, помните? В этой ситуации девочка сама играла активную роль. Она сама приняла решения, которые исказили её жизнь. Произошло это под влиянием обстоятельств, на которые она не могла повлиять. Не смогла восстановить справедливость, и те решения, которые она приняла, были попыткой восстановить справедливость, защитить себя от боли в будущем. Поэтому они такие сильные и работают всю жизнь.

Но бывают и другие ситуации, которые попадают в наше сознание и оставляют отпечаток в его сознании. Например, мама кормит ребёнка грудью, а рядом кто-то ругается, скандалит, обижается. И все эти чувства, слова, телесные ощущения будут впитаны ребёнком буквально с молоком матери. И в дальнейшей жизни, этот ребёнок вырастет с какими-то непонятными установками и будет их реализовывать. Жить по этой программе. Точнее, эта программа будет периодически включаться.

– О, так это же вообще жуть! Сколько всего было во время кормления грудью! Мы тогда все вообще ненормальными должны быть!

– А мы и есть ненормальные в большинстве своём. Посмотрите на свою жизнь, на жизнь окружающих. Что, мы принимаем разумные решения? Мы строим счастливые отношения? Мы общаемся душевно сами с собой и с близкими? Если пристально посмотреть, то есть люди, которые так и живут – в этих болезненных образах. В чужих или своих.

– А это происходит только при кормлении грудью?

– Нет, к сожалению. Во многих других ситуациях, когда сознание открывается. Например – роды, вся беременность, просоночное состояние – на границе сна и яви, любые повреждения тела – ушибы, удары. Когда укачало в транспорте, обморок. Наркоз.

– Уууууу! До свидания! Так нам за всю жизнь это всё не выписать! У меня и наркоз был, и кормила меня мама под телевизор – сама рассказывала, – участниц поразила эта информация.

Алёна подождала, пока страсти улягутся, и продолжила:

– Помните, говорила вам про «принцип Гондураса»? Мы не знаем, что из этого включится. Может быть, и никогда не сработает. Но если вы задали этот вопрос, значит, уже сработало.

Эти чужие образы звучат в голове очень часто чужими голосами.

– Да, точно! – подтвердила Алина, которую этот вопрос очень интересовал. – Точно! Как будто не мой голос, а чей-то ещё. И слова не мои. И я даже не знаю чьи. Иногда узнаю голос, а иногда – нет.

– Да, так и есть. Расскажу вам историю про себя, – Алёна поудобнее устроилась на стуле. – Когда я начала изучать этот метод, то просто вцепилась в него зубами! Потому что он давал ответы на очень многие мои вопросы. Обо мне, о том, что происходит в моей жизни.

У меня, например, был западок, который включался на засыпание. Я ложилась спать и меня накрывало чувство ненужности, одиночества, брошенности. Вдруг ни с того ни с сего! Стала выписывать и увидела, что это я засыпала в детстве под какой-то фильм, в котором героиня очень драматично выговаривала своему любовнику: «Ты меня покинул! Нам никогда

не быть вместе! Я буду тебя всегда любить! Никогда тебя не забуду!» Душераздирающая сцена просто. Я под неё засыпала и она вошла в моё сознание. Я начинала засыпать и чувствовала себя покинутой и преданной. И это были не мои чувства!

Выписала всё и избавилась от этого.

Участницы ошеломлённо молчали.

– Отменять в западке нечего. Это чужой образ! Просто выписывать и выбрасывать. Или сжигать.

– А как я пойму, мой это болезненный образ выписывается, или чужой? – спросила Олечка.

– Можно спросить себя: «Это моё?» И разум даст ответ. Или, если не уверены, можно просто «оптом» всё отменять.

– Теперь я понимаю, почему некоторые такую чушь несут! И непонятно, откуда это все взялось... – задумчиво проговорила Оля, коллега Алины. Они продолжали ходить на занятия вместе.

– Да. Смотрите, есть способ распознать, когда человек попал в эту чужую боль. Есть внешние признаки.

– Ух ты, – участницы оживились, – какие?

– Во-первых, у человека как будто мутнеет взгляд. Бывают глаза ясные такие, а бывают мутные.

– Как у пьяных?

– Да, похоже.

Во-вторых, может поменяться речь, как будто человек говорит не своим голосом. Или быстрее, или медленнее, или высоко, или низко. Или с чужими интонациями. Например, мой муж много проводил в детстве времени с бабушкой и периодически начинает говорить бабушкиным голосом, с её интонациями. Я это узнаю сразу, и говорю: «Здрааавствуйте, баба Лида!»

Участницы засмеялись. Знакомая история!

– В-третьих, человек не может остановиться. Это похоже на то, что включается какая-то пластинка. И пока она не проиграет до конца, её не остановить.

– О! Точно! Это моя свекровь! Как заведётся! Одно и то же! Я уже наизусть этот текст знаю, — поделилась спортсменка-Наташа. – Но что же с этим делать? Вот она это всё тарактит, а мне-то что делать?

– Очень хороший вопрос!

Даже несколько вопросов. Первый – можно ли выключить этот чужой образ. Он выключается тогда, когда создаётся угроза физическому телу.

– Ого! Душить свекровь будем! – оживление в зале нарастало. – Какая это угроза?

– Помните, как из истерики человека выводят?

– Конечно! По щекам бьют, или водой обливают.

– Да, точно. И что с ним после этого происходит? Истерика прекращается, он будет плакать, может-быть, но это уже другое состояние, своё. А истерика очень часто – это тот самый чужой образ.

– Обливать свекровь водой предлагаешь? – очень всем эта перспектива нравилась!

– Смотрите, если у вас с человеком есть договорённость о том, что вы помогаете справляться с этими ситуациями, то можно просто попросить подёргать за волосы, например. Или просто сказать, что «кажется, ты сейчас дуришь». И тогда появляется шанс остановиться.

У нас с мужем, например, такой договор есть. Как только я впадаю в дурь, он мне говорит об этом. Мужчины, кстати, очень это чувствуют! И я его могу попросить меня подёргать за волосы.

– Как?

– Давайте, покажу!

Алёна пригласила пухленькую Леночку быть моделью.

– Ты разрешаешь на тебе показать?

– Да!

– Смотрите, я запускаю пятерню прямо по коже головы, близко-близко к корням волос, прихватываю у корней и тяну вверх, – Алёна медленно и уверенно запустила руку в густую гриву Леночкиных волос, прихватила и потянула аккуратно вверх. – Как только будет больно – шипи. Делай резкий вдох сквозь зубы.

Леночка шикнула, и Алёна тут же отпустила её волосы.

– Попробуйте на себе сами. Это можно сделать и самой с собой.

Участницы вцепились в свои волосы и прислушались к ощущениям.

– И повторяем это по всей поверхности головы. Успевай шипеть, чтобы я отпускала тебя!

Ведущая сделала еще несколько захватов и посмотрела в глаза Леночке:

– Ну как ты?

– Хорошooooо! – промурлыкала Леночка. – Приятно так!

– Смотрите, какие глаза ясные. Вся дурь повывключалась! Спасибо тебе, модель! – Алёна отправила Леночку на место.

– А если нет такого договора со свекровью? – не унималась спортсменка-Наташа.

– Тогда надо, во-первых, просто понимать, что это так называемая «рельсовая ситуация», и сейчас она просто катится по рельсам и остановить это практически невозможно. Во-вторых, помнить, что это не она сейчас разговаривает, а её дурь. А этому дурному чужому образу отвечать совсем не обязательно. В-третьих, не заводиться самой в ответ. Потому что эта дурь имеет свойство быть заразной!

– Это точно, – пробурчала Алина, которая прекрасно знала, что она очень легко сама «включается» на чужую дурь.

– То есть просто ждём, пока протарахтится. Не вступаем в переговоры, не спорим, не вкладываем сюда силы. Не во что вкладывать. Человека нет, есть чужой образ. Впрочем...

Есть одна смешная история про моих друзей. Они как раз в теще научились выключать чужие образы. Тёща – маленькая русская женщина, очень религиозная, посещала долгое время одну из баптистских церквей. И у них там были проповедники из Прибалтики. И когда у неё включались эти чужие образы, она внезапно выпрямлялась во весь свой маленький рост, начинала тянуть указательный палец правой руки вверх и завывать с прибалтийским акцентом: «Именем Бооога! Заклинааааю! Именем Боооога!»

Её зять – ростом больше двух метров. Она метр пятьдесят, представляете, а он – два десяти. У него ручищи вот такие здоровенные, – Алёна развела руки сантиметров на 50. – Так вот, когда у неё это включалось, он начинал этими ручищами прямо перед её носом громко и страшно хлопать. Реально страшно, потому что если он вдруг промажет, то можно без лица остаться.

Её палец тут же опускался в нормальное положение, она как будто сдувалась вся и уже обычным своим голосом спрашивала: «Чего ты тут хлопаешь?», а он отвечал: «АПЛОДИРУЮ!»

Вот так они её из дури и выводили!

Участницы посмеялись, представив эту картинку.

– А можно самой про себя понять, не попала ли я в чужой образ?

– И снова прекрасный вопрос. Изнутри вход в помеху может восприниматься как лёгкое головокружение такое. Как будто чуть-чуть повело мир вокруг. Знакомо? И состояние такое мутное слегка.

И ещё как будто какая-то часть сознания смотрит на другую часть и говорит: «Лучше бы тебе сейчас помолчать...» Но помолчать я не могу! Меня несёт! Знакомо?

– Ещё как... Кажется, я часто в этих состояниях бываю, – произнесла задумчиво Оля, как будто озвучив мысли участниц.

– Подумайте об этом, присмотритесь к себе и окружающим.

Это по поводу чужих образов.

Теперь о том, как долго этим заниматься, помните, Алина спросила? Кажется, что мы так и будем выписывать всё бесконечно. Немножко успокою вас. Представьте, в доме есть комната, в которую вы не заглядывали двадцать лет. А сейчас мы впервые приоткрыли эту дверь и оттуда на нас просто вываливается всё то, что мы не вычищали всю жизнь. И кажется, что никогда не выгрести оттуда то, что накопилось. Но это не так.

Если мы в этой комнате будем проводить по 15 минут в день, то через некоторое время она станет самой любимой комнатой в доме.

То есть сейчас мы активно занимаемся очищением, а потом будет уже поддерживающий режим. Впрочем... зубы мы ведь чистим регулярно? И не расстраиваемся, что каждый день надо чистить и чистить. И пол моем регулярно. Вот и чистотой сознания тоже надо заниматься регулярно. И тогда чистота и красота будут радовать! А мы этого и хотим!

Задание для читательниц. Попробуйте научиться отличать свои образы от чужих во время выписывания методом «Фрирайтинг». Понаблюдайте за собой, не включаются ли в вас болезненные образы чужие, которые воспринимаются как лёгкое головокружение и «я не могу остановиться». Рассмотрите эти ситуации с помощью фрирайтинга. Постарайтесь каждый день уделять около 15 минут этим упражнениям. Отмечайте изменения своего состояния.

Понаблюдайте за окружающими. Не включаются ли у них чужие образы в сознании? Как они себя ведут при этом?

– Что ж это такое? – жалобным голосом говорил Андрей, сидя над тарелкой салата. – Ну и куда это годиться?

Алина внимательно смотрела на мужа. Что-то странное было в его интонации, мимике. Как-то нараспев и жалобно звучали его слова.

– Ты о чём?

– Никак нам не решить этот вопрос. Не знаю, что и поделать! – муж как будто не слышал Алину и продолжал причитать.

«Западок, кажется», – вдруг догадалась Алина и стала наблюдать за мужем. Лицо его стало жалобным, сморщенным, как будто стекло к самому носу. Голос звучал нервно и... по-женски!

– Старайся, не старайся, ничего не получится, – продолжал говорить Андрей не своим голосом.

Алина почувствовала, как поднимается обычное её возмущение. Она ненавидела это состояние, когда взрослый мужик впадает в истерику, прямо как его мамочка! О! Точно! Это же интонации свекрови! И её слова!

И обычно с ним разговаривать в эти моменты было бесполезно!

– Я и так и этак, и всё безрезультатно. Тщетно всё!

«Тщетно!» – мысленно передразнила Алина. «Тщетно!». Она мысленно захихикала. Так вот как это выглядит со стороны. Забавно!

Глаза мужа были мутными, взгляд – каким-то отсутствующим. Он как будто уменьшился в размерах, сжался. Движения стали скованными, суетливыми, как у испуганной женщины.

Но его переживания казались настоящими. Он на самом деле страдал сейчас! Как же его вывести из этого состояния? Что там Алёна говорила? Создать угрозу для физического тела. Напугать его надо!

Алина встала со своего стула, подошла к шкафу с кухонной утварью и потянула из его глубины на себя какую-то сковородку. Тяжёлые кастрюли, которые стояли перед ней, с грохотом упали на пол. Алина посмотрела на мужа.

– Ты чего буянишь? – голос Андрея поменялся, взгляд стал ясным.

– Ой, извини. Кастрюли зацепились, – Алина с интересом наблюдала, как мгновенно выключился западок и муж стал самим собой.

– По ноге не ударило? – заботливо спросил Андрей.

– Нет, не переживай. Всё хорошо. Вкусный салат? – Алина старалась не засмеяться в голос, настолько ярко она увидела включение и выключение западка. В другое время она стала бы злиться на мужа, спорить, психовать. А тут... напугала и всё отключилось! Фантастика!

– Да, отличный. Спасибо! – улыбнулся ни о чём не подозревающий Андрей.

Глава 6. На развилках судьбы

Алина, вдохновлённая своими успехами, писала и писала. Это стало её основным времяпровождением в свободное время. Ей открывались такие хитросплетения собственной жизни, что никакой самый изощрённый детективный роман ни в какое сравнение не шёл.

Алина видела совершенно чётко теперь, что все её проблемы в отношениях уходят корнями в детство. Она и раньше это знала. Но знание – это знание. А опыт – это опыт.

Теперь, когда она собственными руками выписывала все детали своих проблем, всё вставало на свои места. Вот это в моей жизни – из этого эпизода. Это – из другого. И не психолог это сказал! Я сама ЗНАЮ!

Ярчайший пример – её состояние «Я несчастлива замужем». Алине всегда важно было быть замужем. **ОЧЕНЬ** важно! Она выходила замуж при первой же возможности. Но счастлива замужем не была. Никогда. Прежде всего из-за секса. Не нужен был ей секс, по большому счёту...

Выписалось «чудное» воспоминание из 15 лет. Алина с Витькой, её тогдашнем парнем, взасос целовались на диване в гостиной её дома, где их и застукал вернувшийся неожиданно с работы отец. Папа Алины был большим человеком в их городке. Начальником гарнизона. Все его уважали и боялись. И дома и на работе. Его авторитет был непререкаем!

Когда Алина увидела его лицо, внутри всё сжалось от страха, голова сама собой ушла в плечи, хотелось зажмуриться от ожидания страшной кары. Витьку просто сдуло с того дивана, а Алину отец вызвал на разговор.

Отец старался быть мягким и мудрым, насколько мог. Не орал, не ругал. Предупредил о том, что нельзя ей заниматься ЭТИМ. Возможна беременность, а это – позор для семьи и сломленная жизнь. Причём и Алинина, и его, отца. Нельзя допустить позора. А вот замуж выходить надо обязательно!

Алина любила и уважала отца. И тогда приняла твёрдое решение, что не будет заниматься ЭТИМ никогда больше, иначе позор для семьи! Если она будет заниматься ЭТИМ, отец не будет любить её. Ощущение «я недостойна любви» смешалось прочно в её сознании с сексуальным возбуждением. Возбуждение было **ОЧЕНЬ** сильным! Алина от природы была очень темпераментной девушкой, рано повзрослела и в свои 15 была вполне зрелой девицей, мгновенно зажигающейся от мужских прикосновений.

Логику и мотивы отца Алина сейчас, будучи взрослой, понимала прекрасно. Девица созрела, надо выдавать замуж, а до этого момента стеречь!

Но её собственные решения, принятые в этот драматический момент, были настолько сильными, что она, а) всегда стремилась замуж, хоть бы за кого, не важно; и б) в сексе никогда не была такой открытой и раскрепощённой, как тогда на диване. Весь её темперамент испарился. Наслаждения от любовной игры она не испытывала.

Конечно, в таких обстоятельствах мужа вызывали в ней только чувство раздражения. Особенно в моменты, когда начинали к ней приставать с сексуальными намерениями. Алина отказывалась под любыми предложениями. Излюбленным способом её было – обидеться на что-то на мужа днём, чтобы вечером даже думать не мог о близости! Она гордая и обиженная!

Мужья понимали, что «попали в переплёт», обижались, настаивали, злились... какое уж тут семейное счастье? И да, мужа! Мужей у Алины было несколько и сценарий повторялся...

Конечно, Алина всё это делала не осознанно! Только сейчас, используя инструменты тренинга, она начала осознавать свои мотивы, корни своих поступков. И, главное, чувствовала реальное облегчение в тот момент, когда корень был найден и решение отменено. Просто физически становилось легче. Часто в этот момент выступала испарина, пробегала дрожь по телу. Чувство освобождения и опустошения. И очень хотелось спать...

– Очень ценные наблюдения, – проговорила Алёна.

Сегодня она была в белом трикотажном платье-макси, которое красиво очерчивало фигуру и спускалось мягкими складками до пола.

– Тело реагирует на избавление от тех многолетних напряжений, которые вынуждено было носить в себе долгие годы. Распускается напряжение психики – распускается напряжение тела.

Итак, мы сделали важнейший шаг – научились изучать своё сознание самостоятельно с помощью инструмента «фрирайтинг». Поделитесь результатами, что с вами произошло за это время? Какие открытия вы сделали?

Алина прислушивалась к ответам женщин.

– Очень много этих самых помех в сознании...

– Всё во мне! Я теперь перестала смотреть телевизор и книги читать, потому что с собой разбираться интереснее! Это моя жизнь!

– Всё свободное время пишу! Мужу интересно аж стало! Но я не показываю, там так-оооооо!

– Вижу теперь чётко, когда я попадаю в дурь. И не принимаю важных решений в такие моменты. Сначала выписать и успокоиться.

– А я теперь и у других эти же помехи вижу. Когда со своими разобралась, то видно прямо, как другой человек так же себя ведёт. И что интересно, вообще перестала реагировать на то, что меня бесило раньше!

– А я, девочки, устала выписывать, – блондинка-Наташа не разделяла всеобщего энтузиазма. – Нет, у меня всё получилось. Но сколько можно то уже? А жить когда? Мы так будем до старости писать и чистить и всего не перечистим!

Участницы замолчали, вопросительно глядя на ведущую. На самом деле, это сомнение посещало всех. В жизни столько всего, копать не перекопать. Но жизнь-то проходит мимо!

Алёна, улыбаясь, смотрела на них. Она как будто ждала этого вопроса.

– Отлично! Вот мы и добрались до следующего этапа нашего тренинга... Наступило время как-то систематизировать наше самопознание и самоочищение, правильно? Действительно, в хаотичном режиме можно очень долго этим заниматься.

Теперь мы готовы поговорить о дальнейших шагах.

Все мы родом из детства. Мы знаем, что ребёнок впитывает с молоком матери те подходы и сценарии, которые в дальнейшем станут основой его собственной жизни. Теперь мы точно это знаем, правда? Теперь это не теория! – участницы покивали, соглашаясь.

Изучая подходы этнопсихологии, науки, которая рассматривает народную мудрость, заложенную в традициях разных народов, я увидела, что во всех традиционных культурах есть так называемые возрастные переходы или инициации.

Например, ребёнка до 3 лет в русской традиции называли дитём, словом среднего рода. В возрасте примерно 3 лет проводили обряд выбора пола, после которого в жизни малыша менялось многое. Его начинали одевать как мальчика или девочку, было видно теперь, кто он – мальчик или девочка, относились к нему соответственно. Этот переход обозначал смену состояния. Ребёнок взрослеет, состояние меняется и жизнь его должна поменяться.

Таких переходов было несколько. Девочка-девушка-женщина. Меняется состояние, меняется жизнь. Происходит гармоничное взросление.

Каждый из этих переходов – это развилка на дороге судьбы. Как повернула, так и сложится твой жизненный путь.

Современная культура, к сожалению, почти утратила эту мудрость. И поэтому мы часто «застреваем» в каком-то из возрастов. Или из этого возраста тянутся «хвосты» болезненных переживаний, которые влияют на нашу жизнь.

Вот эти нерешённые задачи вы и увидели, когда писали свои исследования. В следующих частях нашего тренинга мы последовательно пойдем по важнейшим возрастным переходам, в каждом из них осознавая помехи этого возраста и последовательно очищая их. Таким образом, постепенно мы дорастём до текущего возраста.

Первый переход будет посвящён возрасту 3 лет. Пожалуйста, принесите на следующее занятие чистую одежду (помимо той, что будет на вас), а также женские и мужские предметы – аксессуары, символы, изображения, одежду. У кого что есть. И, да... мы встречаемся в другом зале. Форма одежды – свободная, сидеть будем не на стульях, а на полу.

Алёна продиктовала адрес.

Жду вас на новом этапе!

Задание для читательниц. Подведите итоги своих исследований. Какие инсайты вас посетили? Что вы увидели важного для себя, для отношений в своих исследованиях? Что прояснилось? Какие новые вопросы появились?

Алина и Андрей ждали начала спектакля. Давно они не выбирались в театр и Алина предвкушала прекрасный вечер. Она очень любила эту атмосферу. Зрители рассаживались на удобные красные кресла, гул голосов смешивался с лёгкой музыкой, воздух ощущался сухим и немного пыльным. Как будто в этом зале витали призраки интереснейших историй, происходящих на сцене.

Андрей что-то просматривал в телефоне. Алине хотелось бы, чтобы он общался с ней, делился своими впечатлениями, но муж выглядел отстранённым, как часто в последнее время. «Ладно, – думала Алина, – пусть так будет. Занят он. Он ведь привел меня сюда». Алина старалась не думать о том, что она сама нашла спектакль, купила билеты и организовала этот вечер. Главное – они вместе, ждут спектакль. И всё у них хорошо!

Вдоль ряда кресел, на которых они сидели, от прохода двигалась молодая женщина. Алина успела отметить её элегантный кремовый костюм, яркую помаду. Незнакомка подошла к ним и с вежливой улыбкой попросила разрешения пройти к своему месту. Андрей оторвался от телефона поднял на неё глаза и широко заулыбался, поспешно вставая.

– Конечно, с удовольствием, – промурлыкал Андрей самым приятным из своих голосов, вставая и нависая над хрупкой девушкой. Ряд кресел был узким, и она очень близко, почти касаясь его, проскользнула мимо. Алина тоже встала, пропуская красивую зрительницу. Она явственно почувствовала сладковатый аромат дорогих духов, который шёл от незнакомки.

Девушка поблагодарила их и проследовала дальше к своему месту. Алина и Андрей снова уселись на свои кресла. Но настроение Алины уже было совсем не таким благостным, как минуту назад. «Как он смотрел на неё и улыбался, – мрачно думала Алина, – Давно я не видела его таким оживлённым и галантным. Со мной он как бука сидит, не смотрит даже. А может, оказывается, быть прямо лучезарным».

Мысли неслись в голове, не останавливаясь. Алина и забыла про то, что только что ей всё вокруг казалось таким уютным и прекрасным.

«Мне никогда не быть такой, как она. Она – настоящая женственная интересная женщина. А я лохушка какая-то. Не ухоженная, толстая, в старых сапогах. Кто будет такую любить? Вот он и не любит. Терпит меня только. Ещё и достаю его своими нотациями.

Дура! В театр выбрались раз в сто лет! Обрадовалась!

Да ему этот театр вообще не нужен! Со мной, особенно. Это я ему не нужна. Я никому не нужна. Как была тупой злобной уродиной, так и осталась. Возомнила о себе что-то! На тренинг дурацкий хожу какой-то! А муж вон слюни пускает на нормальных женщин. Потому что они – нормальные! А я – ненормальная! Я – урод! Уродина я! Больная, кривая, старая! Тупая дура!»

В этот момент в зале плавно, но быстро погас свет. И Алина физически почувствовала, как темнота снаружи и внутри охватывает её...

Часть II

Глава 7. А ты выбрала быть девочкой?

Этот зал был совсем другим. Находился он в помещении йога-центра. Небольшое помещение, оформленное в натуральных тонах с акцентами бордового и красного цвета. Подушки и пледы на полу, свечи, аромат благовоний, подогреваемый пол. Всё настраивало на медитативный лад, погружение в себя, расслабление. Негромкая спокойная музыка усиливала ощущение таинственности. Спешить никуда не хотелось. Думать не хотелось. Хотелось расслабляться, валяться, просто быть...

И участницы в свободной одежде спортивного стиля выглядели совершенно по-новому. Они как будто сняли с себя панцири офисных лат и превратились в обычных женщин. Смягчились лица, мобильные телефоны, казалось, навсегда прилипшие к рукам, остались в сумочках у входа в зал. Алина с любопытством изучала подруг. Такие все человеческие стали...

– Начинаем, дорогие!

На Алёне была длинная юбка, топик и палантин глубокого бордового цвета. Она уютно расположилась на подушках в кругу участниц поближе к музыкальному центру.

– С сегодняшнего дня мы идём в совершенно новый процесс, как вы видите. Новый зал, новое состояние, новые открытия. Как вы чувствуете себя? Чего хочется? Мы многое уже прошли. Чего вы ждёте от наших занятий. Поделитесь, пожалуйста?

Алёна взяла свечу в подсвечнике и передала ближайшей участнице. Ею оказалась Оля, офисная подруга Алины.

Оля смотрела на свечу и молчала. Когда она, наконец, заговорила, её голос зазвучал из какой-то большой глубины. Алина с удивлением посмотрела на подругу. Вместо тараторки-Олечки свечу держала сейчас совсем незнакомая женщина.

– Я всегда точно знала, чего хочу. Точно знала, куда иду и зачем. А сейчас... Такое состояние, что я потерялась. Я вижу сейчас мотивы своих поступков, источники многих проблем. У меня в руках есть инструмент решения любых жизненных задач. Но я не знаю, куда идти... Можно, я ещё подумаю? – вопросительно посмотрела она на Алёну.

– Конечно! Передавай свечу.

Следующей была спортсменка-Наталья. Она выглядела очень забавно в спортивном костюме из последней коллекции топ-марки со свечой в руке. Она тоже была в новом состоянии.

– А я знаю, чего хочу, девочки. Знаю. Только не знаю, как туда прийти. Я решала всегда любые жизненные задачи. Любые! Всё, что хочу, получала! Но если что-то создавалось, то тут же что-то разваливалось. Захотела бизнес – создала, пришли деньги. Но отношения с мужем зашли в тупик. Сейчас занимаюсь отношениями, с деньгами всё плохо. Есть состояние волка, который ловит яйца, помните игра такая была? Не успеваю ловить уже!

– И... и чего хочешь, Наташа? – спросила Алёна. – Ловить яйца не хочется, а чего хочется?

Наташа задумалась. Ей не хотелось отвечать привычно быстро и чётко, но поверхностно.

– Хочу, чтобы всё шло своим чередом. Чтобы я была не загнанной лошадкой, которой всё везде надо успеть, а счастливой женщиной. Но я не хочу ни от чего отказываться! – быстро проговорила она, глядя на Алёну. – Не предлагай мне расставлять приоритеты и сидеть дома. Я так точно не смогу! Хочу, чтобы всё было, всё двигалось. Но я при этом не была задолбанной!

– А какой ты хочешь быть, если не задолбанной? – улыбнулась Алёна.

– Радостной! – на этот вопрос Наталье было легко ответить. – Радостной я хочу быть, счастливой. Кайфовать хочу! Радоваться всему, что есть в моей жизни!

Многие участницы согласно закивали. Этого хотели все! И чтобы в жизни всё было, и «чтобы нам за это ничего не было» – как говорилось в известной шутке. И радости хотелось, конечно!

Алина слушала подруг и думала о своём. Скоро свеча дойдёт до неё. А чего хочет она? Было ощущение перехода на какой-то новый уровень, на котором она сама была другой. Незнакомой. И чего хотела эта новая Алина, было непонятно.

Свеча шла по кругу, звучали голоса женщин: «Хочу на всё находить время и не быть в постоянной гонке...», «Хочу родить ребёнка...», «Хочу, чтобы с мужем были отношения нормальные», «Хочу, чтобы секс радовал»...

И вот свеча в руках у Алины. Как будто настал момент истины. Алина чувствовала непонятное волнение, поднявшееся изнутри. Было ощущение экзамена. Перед этим тёплым огоньком Алина не могла скривить душой. Не могла сказать что-то дежурное...

– Я хочу жить по душе! – вдруг сказала она, неожиданно для себя. И удивилась сказанному.

– Аж мурашки побежали!.. – сразу несколько участниц переглянулись и поёжились. Произошло что-то важное. Алина сделала выбор. И многие женщины к ней присоединились.

– Благодарю тебя! – глаза ведущей Алёны в этот момент казались совсем чёрными. Её взгляд проникал в душу и, казалось, она читает чувства Алины, как раскрытую книгу. И говорить больше ничего не хотелось...

От участницы к участнице свеча закончила свое неторопливое шествие по кругу и вернулась к ведущей.

– Ну что ж, дорогие. Мы готовы идти дальше.

Благодарю вас за то, что поделились. Вспомните, какими вы пришли несколько занятий назад. И какие вы сейчас. Вижу изменения в вас и очень рада им!

Мы договаривались, что пойдём в возрастные переходы. Всё то, что загадали вы – быть счастливой, жить по душе, быть радостной каждый день и наслаждаться всем тем, что есть в жизни – это важнейшие задачи любой женщины.

Проблема в том, что если в каком-то из возрастов мы «застряли», потеряли свою жизненную силу, то идти дальше по жизни тяжело. Решать задачи взрослой жизни невозможно. Представьте ребёнка, который вынужден жить взрослую жизнь? Он ведь просто не будет справляться! Всё будет валиться из рук, сил ни на что не будет, он будет срываться и злиться, ничего не будет получаться. Вот так часто мы и живем. Всё есть, а счастья нет...

Начнем мы с изучения такого явления, как «девочка». Предлагаю прямо сейчас написать методом фрирайтинга ответы на вопросы: «Что такое девочка?», «Что значит «Быть девочкой», «Что девочке нельзя?», «Что девочка должна?»

Напоминаю, что мы с вами не фильтруем, не оцениваем, выписываем так, как есть.

Участницы погрузились в изучение своего сознания...

Дорогие читательницы, задание для вас. Напишите фрирайтинг-исследование по технологии, описанной в предыдущих главах по следующим темам: «Что такое девочка?», «Что значит «Быть девочкой», «Что девочке нельзя?», «Что девочка должна?»

И только после этого продолжайте чтение.

– Итак, что у нас получилось?

Участницы начали читать результаты своих исследований.

– Девочка – ребёнок женского пола. Хорошенькая, маленькая, послушная. Любит маму и папу. Играет, поёт песенки...

– Бантики, заколочки, платья. Красота!

– Домики, куколки, мишки...

– Мамина помощница...

– Любимица семьи. Нежность, любовь...

– Девочка любит папу и маму. Любит обниматься, целоваться, нежничать.

– Играть в доктора, всех лечить!

– А моя девочка не хочет ходить в садик!

Участницы делились своими открытиями.

– Отлично! А что девочке нельзя? – спросила Алёна.

– Нельзя есть много сладкого, зубы выпадут. Нельзя дружить с мальчиками. Нельзя обижаться, грустить. Нельзя совершать ошибки, накажут. Нельзя любить, потому что потом всё равно все уйдут. Нельзя грубить воспитательнице!

– Смотрите, как интересно. Есть очень чистые образы, которые отзываются в душе радостью, теплом. А есть те, которые вызывают боль. Всем, у кого эти образы появились, обязательно с использованием наших инструментов надо освободиться от них. Они искажают жизнь.

И сейчас давайте посмотрим, что девочка должна?

– Слушаться маму и папу, хорошо кушать. Доедать всё, что есть на тарелке. Ходить в садик, мама ведь ходит на работу! Быть послушной, ласковой. Всех любить! Не показывать своё недовольство! Ишь, надулась, как мышь на крупу! Помогать маме должна. Сидеть с младшим братом. Хотеть сестрёнку должна! Должна делиться, нельзя быть жадной! Должна хорошо учиться и быть умницей. Должна радовать маму и папу! Должна любить всё, что приготовила бабушка. Нельзя быть толстой! Должна уметь за себя постоять...

– Чувствуете, сколько противоречивых требований внутри нас звучат? И всё доедать должна, и нельзя быть толстой. И слушаться всех должна, и постоять за себя должна. И быть при этом радостной и радовать всех. И плакать нельзя!

– Вот так мы и живём, – задумчиво проговорила красавица-Леночка, – так и живём, и мечемся. Так вот откуда всё это!

– Рада очень твоему замечанию. Так и есть. Зачем мы исследуем содержимое своего сознания? Чтобы лучше понять себя, свои мотивы. Ребёнок набирает все образы, которые предлагает ему жизнь, не фильтруя. И не всегда эти образы гармоничны и последовательны. Когда мы начинаем изучать себя во взрослом возрасте, мы вскрываем эти противоречия и можем сами распорядиться, какие образы оставить, а какие убрать. Это и будет домашним заданием! Убрать все болезненности, которые выявились в сознании по теме «девочка».

Но сейчас надо поговорить вот о чём. Искренность в наших исследованиях – самый главный инструмент. В современном мире, как мы видим сейчас, нас воспитывают так: «девочка ВСЕГДА ДОЛЖНА быть ласковой и весёлой, чтобы не расстраивать взрослых». И мы на самом деле приучаемся подавлять свои истинные чувства. Не позволяем себе их проявлять и со вре-

менем перестаём чувствовать вообще. И в сексе в том числе. Ведь чувственность, это от слова «чувствовать». Знакомо?

Алина очень активно закивала головой. Это была как раз её история. Научившись выливать чувства на бумагу, она увидела, сколько всего накопила за долгую жизнь. Увидела, что тот красивый фасад, который она предъявляет окружающим, и её истинная внутренняя жизнь совсем непохожи! А про чувства – вообще отдельная история. Проявлять чувства в детстве было опасно, никакие чувства не принимались близкими. Плакать нельзя, обижаться – стыдно. Короче, чувствовать хоть что-то – опасно. И Алина научилась не чувствовать. Но никогда до этого момента не думала о том, что это связано с сексом.

– Итак, мы не умеем быть искренними. Но учимся! А как мы себя ощущаем рядом с искренним человеком?

– С ним легко, хорошо... Можно вести себя так, как на самом деле чувствуешь, он поймёт. И сам не будет держать «камешек за пазухой» ... Уютно себя чувствуешь, комфортно. Легко общаться с искренним человеком, всё по нему видно, что думает. Надёжный, не обманет.

– Отлично! Ещё вопрос. А какое качество является противоположностью искренности? Участницы задумались.

– Неискренность, – наконец сказала Наташа и все заулыбались.

– Логично! А ещё?

– Нечестность? Лживость? Это как-то с перебором уже, да? Скрытность? – участницы перебирали варианты.

– Очень близко! Это сдержанность.

Смотрите, как работает ум. Он даёт оценки всему. Если искренность – хорошее полезное качество, то ум перебирает варианты из «отрицательных» качеств. А сдержанность тоже всегда считалась всегда прекрасным качеством! И мы её не видим в списке «отрицательных». Помните, только что сами говорили, о том, что нас этому учили!

Но именно сдержанность не даёт нам быть искренними. Мы просто не позволяем себе ничего чувствовать и проявлять. Не даём себе проживать чувства! Сдержанная женщина очень удобна для окружающих. Никогда ничего лишнего не скажет, для всех хорошая! А то, что вместе с отрицательными проявлениями она и любить перестаёт, и радоваться тоже, и хотеть что-либо, это мало кого интересует. Так?

Участницы внимательно слушали Алёну, боясь упустить хоть слово. Кто-то активно писал в тетрадке, кто-то был погружён в себя. Это было совершенно точно про каждую из них! Удобная женщина, живущая «как положено», непонятно, правда, кем и когда «положено», подстраивающаяся, угождающая всем... Каждая узнавала себя.

– А потом берёшь и просто срываешься на ребёнка, например! – выпалила Оля. – И стыдно потом, что не сдержалась. И даёшь себе обещание быть ещё более сдержанной! Блин... как мы вообще живём с этим, а?

– Вот так и живём, Олечка. Удобными, бесчувственными, срывающимися и виноватыми. О каком счастье можно говорить? О какой чувственности? Изображаем мы это всё... А на самом деле давным-давно подавлены сами собой.

Но у нас есть волшебные инструменты, правда? Мы знаем, что с этим делать! Этим разговором об искренности и сдержанности я хотела напомнить вам о том, что, для того, чтобы увидеть образы, которые живут в сознании, очень важно быть в состоянии позволения.

Позволение – редкое слово, да? Это когда я себе позволяю проявлять то, что приходит ко мне. Разрешаю себе! В наших упражнениях на бумаге как раз очень важно это состояние позволения. Оно направляет нас на те части нашего сознания, где есть напряжения. И мы их можем распустить.

– Кстати, о напряжениях. Давайте сейчас посмотрим, как они образуются и как связаны с болью. Сейчас я вам покажу. Давайте встанем!

Все поднялись, с удовольствием потягиваясь и с любопытством глядя на Алёну.

– Сейчас мы с вами увидим, как образуется боль. Откуда она берётся. Мне нужна модель! Кто хочет?

Вызвалась активистка-Оля и Алёна поставила её в центр круга.

– Смотрите, сейчас Оля и мы все согнём слегка колени. То есть присядем, но не до конца. И замрём в таком положении. Понятно? Готовы? Давайте!

Дорогие читательницы! Если у вас есть возможность, то примите участие в этом эксперименте. Встаньте прямо сейчас, согните колени и продолжайте чтение в таком положении.

Все замерли с полусогнутыми коленями. Алёна тоже слегка присела и продолжала говорить.

– Олечка, давай с тобой разговаривать. Что ты чувствуешь?

– Напряжение в ногах.

– А как ты его чувствуешь?

– Как боль в мышцах ног.

– Ага, прекрасно! А чего тебе хочется?

– Прекратить это хочется.

– А как? Что надо сделать, чтобы ноги сейчас перестали напрягаться?

– Выпрямить их...

– Или?

– Или присесть до конца.

Кто-то продолжал стоять на полусогнутых ногах, кто-то уже выпрямился с выдохом облегчения.

Ноги Оли начали подрагивать.

– Уже очень хочется выпрямиться, можно?

– Давай!

– Уфффф... – Олечка с удовольствием распрямила ноги и потрясла ими, расслабляя.

– Что сейчас ты чувствуешь? Боль есть?

– Нет, конечно! Чувствую расслабленность, приятные ощущения в ногах. Хорошо мне!

Все уселись на свои места, устраиваясь поудобнее. А Алёна продолжала:

– Эта маленькая демонстрация показала нам, как образуется боль. В сознании и в физическом теле работают одни и те же принципы. Что мы с вами сделали? Присели, но не до конца. Не закончили действие. Замерли. Это создало напряжение, которое превратилось в боль.

Вот так и в жизни. Мы хотим что-то сказать, но не говорим. Слова застряли в горле. Напряжение создалось. Позже оно превращается в боль. Сначала напряжение накапливается в сознании, потом переходит в тело.

Почему нам хорошо после массажа или бани? Потому что тело расслабляется, сознание расслабляется. И мы начинаем чувствовать себя так, как должны себя чувствовать. Напряжения уходят. Чем меньше напряжений в сознании и теле, тем больше в теле жизненной силы и радости.

В напряжённое тело и напряжённое сознание на поступает сила. Когда есть напряжение в теле, там застаивается кровь. Так и жизненная сила застаивается в сознании, в определённых местах. В теле могут образовываться опухоли, воспаления. И в сознании происходит то же самое. При этом сознание первично. Напряжения, повторюсь, появляются сначала в сознании. Если заболело тело, значит сознание уже переполнено напряжением.

Что делать? Как лечить? Мы знаем. Распускать напряжения сознания через состояние позволения. В подходящей обстановке. В наших практиках. Выписывать.

Не всегда я могу сказать то, что хочется. Но наедине с собой и листом бумаги могу это выписать. И освободиться от этого. Распустить напряжение. Вернуть в жизнь радость и силу!

И вот теперь, когда у нас есть понимание, как образуются напряжения и боль и как с ними связана искренность, мы готовы вернуться к понятию «девочка».

Образ «девочка должна» и «девочке нельзя» вы выпишите и почистите. А что же придёт взамен?

В русской традиционной культуре было понимание о возрастных переходах души. Люди наблюдали за тем, как растёт ребенок и видели в какие моменты происходит смена состояния. Сейчас психологи называют эти переходы «кризисами». И эти периоды принято считать болезненными, проблемными. В лучшем случае современный родитель ждёт, что «хоть бы прошло спокойно и тихо». Потому что из культуры ушло понятие «душа». Мы не видим и не понимаем, что происходит с ней.

А традиционная культура построена на стремлении постичь душу и её путь. Наши предки видели, что до определённого возраста ребёнок не осознаёт свой пол. Не осознаёт различий между мужчинами и женщинами. Но примерно в возрасте трёх лет у ребёнка формируется понимание, что мужчины и женщины разные. И что он или она принадлежит к какому-то полу.

В этот момент проводили первую инициацию в жизни ребёнка, которую сейчас мы бы назвали «выбор пола», когда малышу надо было показать, что он осознанно выбирает тот мир, в котором он будет жить. Мир мужской или мир женский.

Мы с вами тоже сегодня пройдем этот переход. Ведь если осознанного перехода не было, то и мир до конца не выбран. И мы живём как будто между мирами, не принадлежа ни тому, ни другому...

– А как определяли стремления души?

– По её желаниям. Если понаблюдать за детьми, становится видно, чего им хочется, куда двинется их охота. Дети очень ярко проявляют это.

Давайте вспомним, что любят девочки. Что они хотят? К чему стремятся? Снова вспомните свое детство, если помните, до 5 лет, вспомните своих дочек, внушек, сестрёнок... Что любят девочки?

– Нарядиться! Красоваться у зеркала! Тырить мамину помаду! И туфли!..

– Модничать любят! Перед зеркалом себя рассматривать, жесты репетировать.

– Косы из колготок делать!

Участницы с улыбкой вспоминали девчачьи состояния, и зал наполнился девчачьим щебетом.

– С микрофоном выступать! Вообще выступать перед публикой! Концертики показывать! Петь, танцевать. И чтобы ей хлопали обязательно! И цветочки дарили!

...Алина погрузилась в свои детские воспоминания. Она летом приезжала с родителями к бабушке и дедушке, которые души в ней не чаяли. И вечерами она показывала «концертики». Маленькая Алина стояла на коричневой половице, носочки выравнивала по краю яркого ковра, «паласа», как его тогда называли. У неё было ощущение, что этот край – это граница сцены.

Сейчас её не видно, она не на сцене, но стоит наступить на ковёр, как тут же она станет видимой публике. Дед объявлял: «Выступает знаменитая артистка, танцовщица и певица Алина Иванова! Сегодня она покажет нам... что покажет?» – тихонько спрашивал дед у маленькой Алины.

– Танец «полька», – отвечала внучка.

– Танец «полька»! Просим, Алина!

Бабушка начинала петь весёлую мелодию, на самом деле похожую на польку, и Алина, прослушав «вступление», наконец, ступала на край ковра и начинала танцевать.

Алина помнила эти чувства. Всё было более чем реально! Она видела себя на сцене. У неё менялась осанка, она тянула старательно носочек. Уже в то время Алина занималась хореографией и умела красиво двигаться. И для неё это выступление было реальным, настоящим! Публика была реальной!

Закончив выступление, Алина непременно кланялась, и тут... Бабушка доставала из-за спины цветочек, живой цветочек, спрятанный до этого момента в складках фартука. И преподносила артистке на сцене в благодарность за выступление! Этот момент всегда был очень неожиданным. Цветочек появлялся всегда как-то внезапно! И Алина, поблагодарив публику ещё одним поклоном, убегала со «сцены».

Мама, присутствуя на этих «концертиках», просто умирала от смеха. Вызывало смех то, как серьёзно девочка готовится к «выступлению». И только сейчас Алина поняла, что её душа тогда действительно готовилась к тому, чтобы выйти на публику и показать нечто, и получить благодарность... Что-то очень важно было в этих воспоминаниях...

Тем временем, участницы тренинга продолжали делиться тем, что любят девочки.

– Любят играть в маму. Укладывать кукол спать, кормят их. Наряжают, ухаживают за ними.

– Строят домики под столом! Если пониже стащить скатерть и постелить одеяло под стол, получается домик! И там можно жить целой семьёй – папа-мишка, мама-мишка и медвежатки!

– В посудку любят играть! У меня у дочки целая кухня. Она меня приводит, усаживает и начинает угощать.

– А ещё девочки любят папу! Обнимаются с ним, целуют, кокетничают! Выпрашивают всякие подарочки!

При упоминании о любви к папе у многих по лицу пробежала тень. Алёна увидела это, конечно. Но о любви к папе в другой раз.

– Вспомните, как девочки всем этим занимаются. Вспомните, в каком состоянии они всё это делают?

– Им очень нравится! Могут бесконечно это делать. Не устают в эти своих домиках!

– Вот! – обрадовалась Алёна, которая всё это время на маркерной доске записывала то, что проговаривали участницы. – Это и называется охота. Вспомните это состояние – «мне охота». Вспомните, с какой охотой девочки всё это делают! И могут это делать бесконечно! Если мама, например, разберёт домик, то что делает девочка?

– Начнёт всё заново! Ещё лучше всё устроит!

– Точно! Обратите внимание, сколько любви, радости в этом процессе. Как аккуратно, любовно девочки всё устраивают в своём мире. И как приглашают полюбоваться этим миром!

...И новая волна воспоминаний захватила Алину. Она устраивала домик для любимых зверюшек на ковре за креслом. Стелила аккуратно уютно голубое одеялко, это была граница домика. И в домике находила место для всех. Мишка укладывался на деревянную кровать, для которой мама сшила подушечку и одеяло с кружевами. Как настоящие! Лошадка была большой, но всё равно не оставалась «на улице», а стояла в домике и спала стоя. Сердце почему-то сжималось от этих воспоминаний. Куда делась эта девочка?..

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.