

БЕЗУМНАЯ МУЗА



ОТНОШЕНИЯ,
КОТОРЫЕ Я ПРИДУМАЛА

ЧАСТЬ 1

Безумная Муза

**Отношения, которые
я придумала. Часть I**

«Издательские решения»

Безумная Муза

Отношения, которые я придумала. Часть I / Безумная Муза —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-501849-6

Разве вам никогда не хотелось узнать, что творится в голове у женщины? Почему настроение скачет туда-сюда как сумасшедшее? Почему «женская логика» такая нелогичная, и как с этим жить? Что делать, если сердце «замёрзло» и совсем ничего не чувствует, если безумно страшно влюбляться и любить? Это — книга-тренинг, книга-трансформация в оболочке легкомысленного женского романа. Нырните вслед за героиней в пучину страстей, рассыпьте вместе с ней на мелкие осколки — и соберите из них СЕБЯ. Книга содержит нецензурную брань.

ISBN 978-5-00-501849-6

© Безумная Муза
© Издательские решения

Содержание

Эпиграф	6
Предисловие от автора	7
Предисловие от автора обложки	9
Предисловие от первого читателя	10
Моя космическая Одиссея	10
Вступление	11
Глава 1	12
Пластилиновая сущность	12
Мои мечты	14
Личная жизнь ведьмы	15
БДСМ-сообщество	17
Глава 2	19
Предложение для Гексли	19
Больше чем массаж	20
Рейки	21
Баня	22
Мы с тобой одной крови	24
Второй массаж	26
Спасибо за доверие	29
Мужчины тоже люди	31
Влюбляшки	33
Ты же Гексли!	35
Предательство себя	36
Счастье через край	38
Мир в другой проекции	40
В ритме своего танца	42
Я так решила	45
Глава 3	47
Отрицание себя	47
Условия игры	48
Живи!	50
Ценность	52
Богиня сексуальности	54
Безумная Муза	56
Конец ознакомительного фрагмента.	57

Отношения, которые я придумала Часть I

Безумная Муза

Дизайнер обложки Ольга Гущина

© Безумная Муза, 2019

© Ольга Гущина, дизайн обложки, 2019

ISBN 978-5-0050-1849-6 (т. 1)

ISBN 978-5-0050-1850-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Эпиграф

Кто я? Вы сможете ответить на этот вопрос по-настоящему только тогда, когда покинете бутафорский павильон телестудии, который выстроен специальными институтами в соответствии с общественными и психологическими критериями нормальности.

~ Тимоти Лири

Предисловие от автора

Привет, моя дорогая читательница!

Знаешь, мне очень страшно отпускать эту книгу в мир. Потому что в ней я абсолютно обнажена – во всех самых тайных своих мыслях, чувствах и желаниях. В том, что и ты, наверняка, привыкла скрывать не только от других, но и от себя самой.

Если ты, как и я, боишься влюбляться и любить, если твои эмоции и чувства заморожены, если ты привыкла «быть мужиком» (или «сильной женщиной») и теперь тебе очень трудно понять, что же всё-таки значит – быть женщиной, если твои эмоции мешают тебе жить, если ты привыкла все вопросы решать умом, всё держать под контролем, включая и отношения с мужчиной, если у тебя заблокирована сексуальность или, наоборот, ты привыкла управлять мужчинами, используя «основной инстинкт», если ты заблудилась в жизни и не любишь себя, не понимаешь, зачем ты живёшь – давай руку и пойдём вместе со мной. Я не стану тебя воспитывать, учить, рассказывать, какой тебе нужно быть. Я просто покажу тебе свой путь – и, возможно, на нём ты встретишь себя.

Приключившаяся со мной история – это совершенно уникальный личный опыт осознанного проживания любви, от самой что ни на есть махровой зависимости-влюблённости и до «той самой» безусловной, исследование всех сопутствующих эмоций и чувств изнутри. Это путь длиною в два с половиной года: от самоотрицания – к тотальному принятию себя, от «замороженности» – к жизни, от расщеплённости – к цельности.

Книга, которую ты держишь в руках – «Отношения, которые я придумала» – первая в планируемом мною цикле «Быть женщиной». В печатном издании она выходит в двух частях – её объем оказался слишком велик для одной книги. В ней рассказывается о событиях девяти месяцев (из двух с лишним лет), и за ней последует продолжение – я уже начала его писать.

Это эксперимент, поставленный на самой себе, в котором мне хотелось прояснить в качестве «подопытного кролика», ведущего «бортовой журнал», несколько любопытных для меня вопросов:

- где я «косячу» в отношениях и почему они у меня никак не складываются, такие, какие бы мне хотелось;

- что будет, если выстраивать взаимоотношения с мужчиной на основе тотального доверия и исходя из тезиса «у женщин нет своей воли» (подробнее об этом тезисе можно прочитать в моей книге «Мужчина и женщина: подводная часть айсберга. Вся правда о гендерных стереотипах»);

- что будет, если позволить себе тотально проживать все свои чувства и эмоции;

- что будет, если полностью перейти в «парадигму любви», отказавшись от насилия над собой, перестать делать то, что «надо» и делать в жизни только то, что хочется.

Книга получилась сложной, хоть и в легкомысленной оболочке «дамского романа». «Книга-тренинг», как назвала её одна из читательниц. Очень сложной для меня, ведь в ней я полностью обнажаюсь и оказываюсь безо всяких масок, такой, какая есть. Очень сложной для читателя, следом за мной во время её чтения проживающим процесс трансформации.

Быть может, у меня не хватило бы смелости её дописать и опубликовать, если бы не эффект, производимый даже её фрагментами. Если бы не развёрнутые отклики моих «тестовых» читателей обо всём, что происходило с ними в процессе чтения. Если бы не Ксюша Соковикова, возникшая в моей жизни в тот момент, когда я ещё только написала заголовок на пустом листе. И все эти полгода вдохновлявшая, поддерживавшая меня в том, что эта книга нужна миру, нужна как минимум ей, а значит, я обязана её дописать.

Она – та, кому я рассказывала эту историю, кого я представляла перед собой, работая над книгой. Та, с кем мне ужасно хотелось всем этим поделиться, потому что я знала, что она проживает многое из того, что проживала я, и мой опыт может ей в этом очень помочь. Она – та, для кого я уже начала писать продолжение этого романа.

Я очень благодарна Ольге Гущиной за потрясающий и новый для меня опыт сотворчества при создании обложки для первой части книги. Я и не догадывалась, что это может быть настолько легким и вдохновляющим.

И, конечно же, я очень благодарна бесстрашному мужчине, включившемуся вместе со мной в этот странный эксперимент, ставшему в нём моим «научным руководителем», проводником, партнёром по исследованию, тонко чувствующим и идеально играющим свою роль в моих спектаклях интерактивным ассистентом и терпеливым объектом моих условно-адекватных страстей. В этой книге ты нигде не найдешь его имени, а значит, пусть оно и сейчас останется тайной.

Если в процессе чтения тебе покажется, что я абсолютно безумна, то тебе не кажется.

Твоя Безумная Муза.

Предисловие от автора обложки

– Добрый вечер! Всё никак не отпускает ваш рисунок. Рисунок-ловушка...

Да...

Обложка для книги Марины не простой рисунок. Этот рисунок – прожитый...

10 июля 2019 года я стала проживать свой рисунок-обложку для книги.

Этот день стал для меня точкой не возврата и отправления одновременно в моих придуманных отношениях со своим, теперь уже бывшим мужчиной!

Отношения, которые я придумала...

Были? Есть? Будут?

Да. Именно эти отношения я придумала со своим мужчиной. Именно я сама создала всё это у себя в голове, прочно вшив в сердце, тем самым втоптав в грязь свою душу.

Он, мужчина, показал мне одну из сторон любви. Она была невероятно красива и одновременно шокирующе отвратительна.

Я дала ей имя *male amor* (латынь) больная любовь...

С этим человеком я провела 20 лет своей жизни. В последние 5 лет это было мучительно больно и не выносимо. По одной простой причине, что я понимала на сколько сильна была эта не нормальная любовь.

Я не буду рассказывать как я вижу свой рисунок и объяснять, что я хотела сказать... Каждый сам увидит в обложке то, что захочет увидеть...

И не буду раскрывать все свои переживания, когда проживала этот рисунок. Но колбасило меня не по-детски.

А обложка, действительно, – это Ловушка, из которой, выбираются только прожив своё состояние. Вглядитесь в неё. Кого вы видите? Правильно, себя! И не важно, кто вы, мужчина или женщина. Душа не имеет пола...

Безумная Муза написала книгу, она даже до сих пор не подозревает о том, что её не открытая книга для меня стала отправной точкой в другую жизнь и точкой не возврата в прежнюю! Я считаю, что я этого достойна. И благодарю автора книги за эту возможность!

Скажу вам одно. Мой мужчина был для меня Великим учителем, который тесно имеет отношение к созданию меня, такой какая сейчас я есть! Я от всей души благодарю его за это! И, отпускаю, теперь уже навсегда плотно закрыв за ним дверь.

Ну, что? Теперь можно начинать читать книгу Безумной Музы

Ольга Гущина

Предисловие от первого читателя

Моя космическая Одиссея

Прошло всего лишь несколько дней с тех пор как мне в руки попал «секретный» файл. Я знала, что это новая книга моей подруги, Безумной Музы. «Отношения, которые я придумала». Это звучало как название дамского романа, и я увлеченно принялась за чтение.

«Для начала неплохо», – думала я, наблюдая, как в голове «срастается» ЧТО написано и КАК написано. Я получала невероятное удовольствие от слога и от «закрутки» сюжета. Невозможно было пропустить ни одной строки, ни одной буквы.

Потом стали происходить странные вещи. Вместе с героиней книги меня вдруг... разорвало на части. Буквально. Я почувствовала себя везде и одновременно нигде. Как космонавт, который тренируется в специальной центрифуге. Почему-то именно этот образ пришел. Я так и стала называть свое погружение в книгу: «Мой полет в космос Безумной Музы».

«Но ведь это – чужой космос! – успокаивала я себя, – полетаю и вернусь, как ни в чем не бывало». Но в это время (где-то середина книги) я почувствовала, что срастаюсь с теми процессами, что происходили в жизни героини. И это потрясающе! Страшно, больно, невыносимо!

По мере «приземления» я чувствовала как отпускаются мои страхи, как я начинаю под другими углами смотреть на различные вещи, как обретает цельность картинка. И вот тогда...

А чем это закончится для вас? Всем желаю незабываемых полетов и мягкого приземления!

Ксения Соковицова

Вступление

«Ты всё себе придумала!» – реальность покачнулась, зазвенев осыпающимся стеклом. Логика мучительно цеплялась за острые края разбитой иллюзии. «Как придумала?! А что же это тогда было между нами?!» – я растерянно крутила головой по сторонам. Качающийся вокруг меня мир ещё немного подождал, и, так же как и я, не получив вразумительного ответа, рухнул, погас, наступила крошечная темнота.

У меня всегда были очень сложные отношения с реальностью. Она – что-то неуловимое, которое я всю жизнь пытаюсь нащупать и опереться, а она множится перед глазами, как берёзка у алкоголика, и какую из них выбрать за главную, базовую, ту, которую я буду считать «землёй» – совсем не понятно.

Вот, допустим, общаешься ты с человеком. Он что-то тебе говорит, что-то делает, что-то думает, что-то чувствует. Ты слушаешь, что он говорит, смотришь, что он делает, сопоставляешь и делаешь выводы о его честности и последовательности. То, что он думает, остаётся для тебя за кадром, а то, что он чувствует, частенько не знает даже он сам. Поэтому обычно у людей принято опираться на эти две понятных и доступных для объективного восприятия координатных оси: если слово не расходится с делом, то вроде бы всё отлично.

Мне в этом вопросе повезло меньше. Я нередко умею слышать, что человек думает, да и что он чувствует тоже временами. Итого к двум координатным осям, лежащим в плоскости физического мира, добавляются ещё две – в ментальном и эмоциональном пространстве.

А ещё есть такая трудноуловимая субстанция как «намерение», а ещё – «потенциал», а ещё – «мотив» и «ценности». Итого ещё плюс четыре оси. Я, встречаясь и общаясь с человеком, вижу не его одного, а сразу восемь его проявлений (а на самом деле, даже больше). Если человек целен, то все они складываются в одну гармоничную картину. Но это бывает крайне редко. Чаще всего они все чудовищно противоречат друг другу. И именно тогда передо мной вдруг возникает вопрос: «Какую из всех этих разноплановых версий принять за объективную реальность, а какие считать обманом-иллюзией?»

Поступкам и словам верить сложно, они легко могут обмануть. Причём, не потому что человек так хотел, а потому что он сам не понимает, что происходит внутри него. Чувства конфликтуют между собой, и мысли – между собой, слова конфликтуют с делами, дела – с намерениями, намерения – с потенциалом. Голова идёт кругом, когда видишь это всё одновременно. Ну и... что же из этого всего выбрать за опору, за реальность, за то, которое «на самом деле»?

Я за реальность выбираю Намерение. Не то, которое на словах, а то, которое где-то глубоко внутри. То, которое составляет основу субъективной реальности каждого человека, того сценария, который он проживает. Потому что, что бы он ни говорил на словах, какие бы эмоции ни плескались на поверхности, так или иначе он вырулит туда, куда ведёт его Намерение.

В физическом мире мне ориентироваться очень трудно, потому что обычно я его не вижу. Человек в физическом мире может делать гадости, а я вижу свет у него внутри, и не замечая, что в этом мире он не такой. Или человек, наоборот, вроде, правильный весь, а я изнутри вижу, как он двоит. Или вижу в чем-то потенциал, и не замечая, что в физическом мире оно не отстроено совсем. Или наоборот, процветающий проект, а я вижу, что он мертвый, что ему недолго осталось. И всякие отношения чувствую изнутри, и это не всегда состыкуется с тем, что проявлено в реальность. Человек может говорить: «ты мне не нужна», а я чувствую «будь тут, никуда не уходи». Или наоборот «люблю, мур-мур-мур», а я чувствую обман и пустоту. И другим со мной трудно, потому что я постоянно какой-то недоказуемый бред несу. «Ты откуда всё это взяла?!» – «Да ниоткуда, я просто знаю, чувствую, что всё так устроено, и всё».

Получается, я всё время вижу что-то, чего нет в реальности. То есть вроде как придумываю.

Глава 1

Пластилиновая сущность

Он доверительно обнял меня за плечи и, чуть склонившись к моему уху, негромко произнёс:

«Открою тебе маленький секрет. У женщин нет своей воли. Единственное решение, которое женщина принимает сама – какого мужчину ей выбрать. Большие она решений не принимает. Совсем. Никаких. Все остальные решения принимает он».

Если бы на моём месте была какая-нибудь феминистка, то, наверное, эта его фраза вызвала бы в ней всплеск негодования и протеста. Но на моём месте была не она, а я. И несколько лет назад я сама пришла к такому же выводу, правда, сформулировала его по-другому. Я назвала это «пластилиновая сущность».

Я много раз пыталась обсудить своё «открытие» с разными людьми, но наткнулась на недоумение – это в лучшем случае. А в худшем мне начинали рассказывать про самодостаточность и прочее подобное бла-бла-бла. Поэтому обсуждать с кем-либо я эту тему перестала, просто берегла это знание для себя самой.

«Пластилиновая сущность» заключается в том, что на каком-то глубинном уровне я считываю Намерение любимого мужчины и трансформируюсь под него. Неважно при этом, что он говорит вслух и как себя ведёт. Важно, что он транслирует изнутри.

Это открытие озарило меня, когда я приходила в себя после тяжелого замужества. Оглядываясь назад, я вдруг поняла, что за десяток лет прожила несколько разных ролей. Когда я говорю «ролей», это не значит «изображать, притворяться, подстраиваться». Нет, это происходит совсем по-другому. Ну примерно вот так. Мужчина решает для себя: «Хочу иметь рядом идеальную любовницу». Он может не говорить этого вслух, достаточно, чтобы его Намерение было устойчиво и сильно. И тогда вдруг я, неожиданно для себя, однажды с утрачка обнаруживаю в себе желание закупить эротичных пеньюаров, меня начинают одолевать сексуальные фантазии и жажда экспериментов. «Что с тобой?!» – удивляется мужчина. А я и сама не знаю, что вдруг со мной. Я просто ловлю от него тонкий аромат удовлетворения, удовольствия от происходящего, значит, всё правильно, всё хорошо. Проходит несколько лет, мужчина, пресытившись сексом, вдруг однажды, оглядевшись по сторонам, думает: «А, наверное, классно, когда жена – хозяйюшка-хозяйюшка, борщики варит всякие, крестиком вышивает...» Я не знаю этой перемены у него в голове. Но я чутко ловлю Намерение, которое он направляет в Мир. И вот уже, сама не понимая почему, целый день с удовольствием хлопочу у плиты, а вечера провожу за вязанием, придумывая узор для его нового свитера.

Очень сложно, когда мужчина сам не понимает, чего хочет. Потому что вот эта трансформация происходит где-то очень глубоко, полная перестройка личности. И если мужчину постоянно дёргает в его желаниях-намерениях туда-сюда, то так же дёргает и меня.

«Я устал, я не справляюсь с ответственностью за семью, мне нужна соратница-помощница, боевая подруга, а лучше – друг!» – решает вдруг мужчина. И я, забыв про борщи и потянув всякий интерес к вязанию, вдруг начинаю изучать устройство автомобиля и бизнеса – и вот рядом с ним ещё один мужик, как он и хотел. Собственно, на этом мы и погорели... «Зачем мне рядом ещё один мужик?!» – вполне резонно озадачился однажды он, найду-ка я себе лучше Женщину! «Ты мне мешаешь, хочу, чтобы тебя не было!» – полетело новое Намерение в Мир. Если бы я жила у него, то в ответ на этот неслышный запрос я бы просто ушла. А поскольку из собственного дома идти мне было некуда, и он из удобного местечка уходить не хотел, то я начала просто угасать, умирать, послушно реализуя транслируемое им Намерение.

«Я умею слышать внутреннее желание мужчины и трансформироваться под него, каким бы оно ни было!» – это было главное, что я по итогу поняла. «Ты как вода, ты всегда принимаешь форму того, с кем ты», – пел в наушниках Гребенщиков, словно подсказывая мне ответ.

Мой следующий мужчина мечтал о том, как он поможет мне набраться сил, стать свободной и независимой, а потом я от него уйду. Последней части этой странной мечты я сопротивлялась несколько лет, но потом всё-таки сдалась, устав постоянно считывать с пространства его изумлённое: «Почему ты всё ещё со мной? Почему ты всё ещё не ушла?! Тебе давно пора уходить!» Он мечтал о свободной уличной кошке, гуляющей «сама по себе», способной постоять за себя, не нуждающейся ни в ком. И за несколько лет я действительно стала такой. И ушла – как он и хотел.

Каждая новая влюблённость запускала в организме новый процесс трансформации. И вот – незаметно меняется стиль, манеры, черты характера, желания, интересы... И вот она – снова другая я, не похожая на предыдущую меня.

«Надоело превращаться! Устала, не хочу больше! Меня устраивает то, чем я стала, этим и останусь жить, и хватит уже мужчин с их Намерениями», – решила я. Совершенно упустив из вида, что незадолго до этого запустила в Мир свою Мечту.

Мои мечты

Сбываются ли у тебя мечты? Мои – сбываются всегда и с точностью до мелочей. Иногда сразу, иногда спустя годы, но непременно сбываются. Я «придумываю» себе мужчину – и встречаю в реальности именно такого, и он непременно говорит какую-то «кодовую» фразу из моих фантазий, по которой я его узнаю. То, насколько точны совпадения, иногда шокирует меня саму.

Я придумываю себе «работы» – и вдруг подворачивается шанс заняться именно этим, прожить свою мечту. Самый смешной пример того, как сбывалась моя мечта о работе, был с десятков лет назад. Вечером я сидела с листом бумаги и ручкой и фантазировала на тему моей «работы мечты». В то время я была обесточенная только завершившимся замужеством и набор хотелок у меня был своеобразный: хочу работу «в смену», чтобы оставалось много времени на прочую жизнь и на воспитание детей, хочу, чтобы там было как можно меньше людей, чтобы не нужно было общаться и притворяться «душкой» (ни быть «душкой», ни притворяться тогда вообще не было сил), хочу, чтобы, желательно, она была за городом, чтобы вокруг была природа, а ещё хочу, чтобы она хоть как-то соприкасалась с моей специальностью по диплому – биофизика. Намечтала, записала, сложила аккуратно лист, положила его под подушку и легла спать.

В девять утра меня разбудил телефонный звонок:

– Здравствуйте! Мы хотим предложить вам работу! Работа вахтовым методом «месяц через два», на месторождении чего-то там, в тайге на севере, небольшой коллектив, в который требуется сотрудник в лабораторию.

Я сначала немножко «офонарела» от такого предложения, а потом смеялась буквально до слёз! Умница-Вселенная осуществила моё желание с точностью до мелочей... Она же не виновата, что часть этих мелочей я сформулировала недостаточно корректно.

Кстати, когда я чуток подкорректировала желаемое, оно тоже внезапно сбылось, и тоже – вот таким телефонным звонком свалилось мне на голову: я несколько месяцев отработала на острове в черте города, в графике «сутки через трое» в абсолютно пустом помещении без единого человека, правда, с физикой это не было связано совсем никак.

Примерно так же в моей жизни появляются и мужчины. В своем печальном замужестве я, например, придумала себе мужчину, который будет меня очень любить и заботиться как о ребенке. Не успела я развестись, как бац – в моей жизни появляется новый знакомый, который вдохновенно рассказывает мне, как бы он обожал и заботился о такой женщине, если бы она была с ним. И да, я была с ним после этого целых семь лет, и он действительно меня обожал и заботился.

А потом я придумала себе Его.

Список моих желаний относительно Него был вполне конкретный:

– У Него должна быть Мечта, и не про «крутой мерс», а о чём-то действительно большом, важном и преобразующем мир. Плюс к Мечте – Намерение (воля) и Потенциал для её осуществления.

– Его потенциал, жизненный опыт, мудрость, стратегическое видение, уровень осознанности должны быть не меньше моего, чтобы я, следуя за ним, учась у него, могла тоже раскрыться «в полный рост» на общее благо.

– Он должен быть в постоянном развитии, потому что, постоянно развиваясь и учась сама, я очень быстро «перерастаю» мужчин, мне становится с ними скучно – и я отправляюсь на поиски нового.

– И ещё одно очень важное – он должен быть способен справиться со мной, потому что я та ещё штучка. Да ладно, что уж там... ведьма я, вот и все дела.

Личная жизнь ведьмы

Я использую слово «ведьма», хоть оно и несёт в нашем восприятии негативный окрас, но на самом деле исконно оно отнюдь не негативное, и происходит от «ведающая мать» – та, которая ведаёт, знает.

Поскольку «подобное притягивает подобное», то большая часть моих приятельниц и подруг – ведьмы. Причём, огромной потенциальной силы. Почему только потенциальной?

Потому что, будучи наблюдательными и человеколюбивыми, за жизнь мы постепенно научиваемся чувствовать себя «слонами в посудной лавке» (это же, кстати, касается и очень сильных магов-мужчин). Любой всплеск эмоций – то есть энергии – подобен цунами и способен «сбить с ног» окружающих. Если я психую на детей, у них резко подскакивает температура до 39. Если я психую «просто так», то во всём доме гаснет электричество, взрываются лампы, перегорают бытовая техника. Если я посылаю мужчину куда подальше, то ему немедленно и скоростно выписывают длительную командировку в такую часть страны, где нет ни интернета, ни сотовой связи.

А поскольку вред окружающим причинять как-то неже, да и вообще это похоже на метание атомной бомбы по любым мелочным поводам, то мы придумываем что-то типа «сила – это ответственность» и научиваемся себя контролировать.

В случае личных отношений это выливается в три типичных варианта:

«Хана котёнку» – если женщина выбирает мужчину, по уровню силы слабее себя. Пока она в хорошем настроении, у него всё идёт в гору, т.к. её эмоции являются для него «топливом». Как только её хорошее настроение почему-нибудь портится – у него в жизни начинаются проблемы и неудачи.

Заботливая и любящая женщина научивается контролировать свои эмоции, чтобы не причинять «вред». Тем самым, во-первых, снижая количество излучаемой и передаваемой ему энергии до его уровня (то есть регрессируя в собственном развитии и состоянии), во-вторых, психуя «тайком», что по силе разрушительного воздействия намного страшнее, т.к. подавленная агрессия прорывается в мир намного более мощным зарядом, при этом ещё и незаметно и неосознанно для обоих. В итоге, живёт она такая вся снаружи заботливая и любящая, а у мужика в жизни всё рушится по никому неизвестным причинам. Так что метать тарелки об стены – намного честнее и гуманнее по отношению к спутнику жизни.

Ещё одна «отрицательная» сторона такого союза в том, что это похоже на попытки разогнать машину с лимитом скорости в 150 км/ч до 300. Сначала он радостно гонит на пределе возможностей, но в какой-то момент движок отказывает, т.к. не создан для такой нагрузки, и мужчину в его развитии резко отбрасывает назад, и потом ему требуется время для восстановления.

«Как скажешь, дорогая!» – Вытекает из первого. Мужчина разумно приходит к выводу, что «эту бабу лучше не злить», начинает вести себя с ней аккуратно и осторожно, как с настоящей атомной бомбой. Теперь внешних разрушений вроде бы нет и все довольны. Но на самом деле он тем самым лишает и её, и себя полноценного развития. Потому что он всегда удобен, в негативных эмоциях она проявляться не имеет возможности, а как следствие и «позитивные» потихоньку идут на спад, потому что эмоции – это синусоида, и амплитуда размаха «плюсовых» и «минусовых» напрямую связана. Кто не умеет по-настоящему ненавидеть, не умеет и любить. Кто не умеет от души огорчаться, и радуется тоже «на полшишечки».

«Полноводная река в гранитных берегах» – Единственный по-настоящему хороший вариант – это когда мужчина сильнее женщины. Тогда выстраивается здоровый симбиоз, в котором он способен выдерживать, принимать, ассимилировать любые её эмоции, не боится их, давая возможность и ей проявляться в полную силу, не сдерживая себя, и выравнивая

об себя её шторма, при этом, не подавляя их, и имеет достаточную потенциальную «скорость разгона», чтобы пустить это топливо в дело. А заодно и обезопасить весь окружающий мир от вечно бурлящего атомного реактора, создав для него своего рода защитный кожух, и направить женскую энергию тоже в здоровое русло её личного развития.

Много споров ведут о том, должна ли женщина контролировать свои эмоции. Женская энергия – это бушующая вода. В тот момент, когда вода начинает сама себя контролировать, она становится льдом. Если берега, в которых она свободно течёт, слабы и неустойчивы, то их подмывает и происходит экологическая катастрофа с наводнениями и оползнями. Лишь в гранитных берегах вода имеет возможность плескаться во всю свою природную мощь, никому не причиняя вреда. И именно они способны задать устойчивое уверенное русло.

Но поскольку дожидаться, найти, встретить мужчину себе «по уровню» требует времени и осознанного выбора, а «уж замуж невтерпёж», то союзы третьего типа редки, всё больше, увы, первого и второго.

Я в своей жизни неоднократно прожила первый и второй вариант и, от греха подальше, заморозила в себе все свои эмоции. А вместе с ними, увы, погасла и способность влюбляться, любить и вообще чувствовать что бы то ни было. Вода превратилась в лёд.

А поэтому у «придуманного» мной мужчины был ещё один очень важный пункт – я должна оказаться способной влюбиться в него не смотря на всю свою «замороженность». А он – должен оказаться способным стать надёжными устойчивыми «берегами» для той энергии, которая разморозится во мне.

БДСМ-сообщество

В БДСМ сообщество я попала давно и очень осознанно, когда, проанализировав жизненный опыт, обнаружила, что нередко ищущу и провоцирую насилие. Приняв это как факт, но не понимая, как эту потребность из себя убрать, решила для начала найти способ её закрыть так, чтобы она не портила мне жизнь. Например, чтобы снова не вляпаться в замужество, подобное моему тому.

Всё получилось так, как я задумала, жизнь чётко поделилась на сферы: в быту абсолютная зона комфорта и только позитивные эмоции, а все потребности в страданиях закрывались в Теме и по итогу снова с выходом на позитивчик. За счёт этого я быстро и эффективно повысила качество жизни, полностью убрав из неё виктимность. Но гораздо важнее даже оказалось не это, а то, что тогда я впервые встретила с темой осознанности и понимания себя.

В Теме, встречаясь, знакомясь, общаясь с потенциальным партнёром, очень много времени посвящаешь разговорам, двухстороннему глубокому рассказу о себе. Лукавить нет ни малейшего смысла, ведь речь идёт о поиске человека с максимальной состыковкой интересов, так, чтобы в этих отношениях обоим было абсолютно хорошо и комфортно, чтобы они приносили исключительно радость.

А чтобы кому-то что-то о себе рассказать, это же сначала нужно понять самому! И тогда, десять лет назад, я начала потихоньку разбираться в себе: кто я, какая я, чего я люблю и не люблю, что для меня приемлемо и не приемлемо, где проходит моя личная граница, что я готова делить с другими, а что для меня неприкосновенно, чего я чувствую сейчас и как объяснить это словами так, чтобы меня поняли, чего я хочу сейчас и как объяснить это словами так, чтобы меня услышали. Учиться, как общаться прямо, открыто и честно, без тайн, провокаций и манипуляций. Учиться принимать саму себя и других со всем многообразием «тараканов» и странностей. Учиться понимать, что если наши «тараканы» не состыковались, то это не потому, что с кем-то из нас что-то не так, а потому что мы просто разные. Учиться в этих случаях чётко и ясно говорить «нет», сразу, изначально не ввязываясь в заведомо проигрышные отношения, каким бы привлекательным ни казался партнёр. Учиться понимать, что какие дикие тараканы ни скакали бы в моей голове, непременно найдется кто-то, для кого я – та самая, которую он искал всю свою жизнь, которая – идеальное совпадение, безупречная состыковка, нужно просто продолжать искать. Учиться взаимному уважению – как минимум за смелость вот так предъявить себя без масок. И глубочайшей взаимной благодарности, красной нитью проходящей через все отношения.

Для того, чтобы вообще прийти в эту субкультуру, нужно осознать и принять в себе свои потребности. А для этого нужна настоящая смелость, и она вызывает искреннее уважение. Способность человека честно сказать самому себе: «Мне нравится причинять другим боль, нравится наблюдать их страдания, нравится чувствовать свою власть, у меня есть склонность к насилию» – с одной стороны. С другой – «мне нравится ощущать себя жертвой, нравится состояние беспомощности, нравится испытывать боль, нравится подчиняться чужой воле». Потом – принять решение, что с этим делать.

Можно пытаться исправить и/или подавить это в себе, загоняя «неправильные» потребности «под плинтус». Результат такого выбора мы наблюдаем ежедневно в криминальных и прочих сводках новостей, когда двое, с комплементарными потребностями, «охотник» и «жертва», встречаются где-нибудь в подворотне. Когда они неосознанно сходятся в пару в семье (токсичные отношения, бытовое насилие – это всегда «игра на двоих», как бы ни хотелось одним обвинить во всем «насильников», а другим – «жертв»). Или когда авторитарный руководитель держит в страхе весь коллектив, который почему-то ведь тоже соглашается на эти правила игры.

Можно – сказать самому себе «да, я такой. А теперь надо подумать, как научиться с этим счастливо жить».

Разница в подходах – первый «я не окей», второй – «я окей». Принятие себя.

Чтобы найти подходящего партнёра, нужно сделать следующий шаг – найти в себе смелость предъявить себя миру вот таким, отличающимся от «нормы». Потом – быть готовым внимательно выслушать другого и понять, сходятся потребности или нет. И это тоже целое мастерство. Потому что решение, принятое из «голода» (быть лишь бы с кем, только не одному) всегда «понижает планку», ведёт к компромиссу с самим собой «ну ладно, давай притворимся, что вот эта и вот эта мои потребности не так уж важны», и эти компромиссы очень быстро вылазят на поверхность.

В отличие от «обычной жизни», где люди частенько готовы прижаться к кому угодно, лишь бы не быть одному, в БДСМ-сообществе целью партнёрства является счастье. А в основу отношений ложатся способность слышать другого, уважение, принятие, любовь и благодарность: «Спасибо, что даёшь мне возможность любить тебя так, как хорошо для меня, спасибо, что тебе хорошо от того, как я тебя люблю, спасибо, что любишь меня именно так, как хорошо для меня».

С точки зрения психологов, это сообщество травмированных «на всю голову» людей: нарциссов, психопатов, невротиков, виктимов и кто там ещё бывает. С точки зрения осознанности, это сообщество разумных людей, нашедших способ принять себя «как есть», быть с этим счастливыми самим и доставлять счастье другому.

Ещё один важный момент – Тематики имеют чёткое представление о своих взглядах на гендерное распределение ролей в паре. И это тоже базовый, предъявляемый «на берегу» критерий поиска подходящего партнёра.

К слову сказать, к вопросу физических воздействий я быстро утратила интерес, удовлетворив своё любопытство. А вот весь психологический контекст меня всерьёз заинтересовал.

Потом я стала учиться переносить эти навыки на всю остальную жизнь. И вот тут случилась сложность. Если в Тематическом сообществе такие категории, как осознанность, ответственность, искренность и честность – базовые качества большинства его участников, то в «просто обществе» – вовсе нет, «нормальных» людей это частенько пугает, шокирует, вызывает недоверие. Очень странно на первом же свидании «вываливать» всю правду о себе, свои желания, намерения, ожидания, это «не принято». Поэтому «мужчину своей мечты» я решила искать среди осознанных людей – среди Тематиков. Бесчисленное количество переписок на сайтах знакомств, немыслимые литры кофе, выпитого на встречах в кафе – и вывод «мужчины, которого я придумала и ищу, в этом городе нет». Точка. Можно дальше не искать.

Глава 2

Предложение для Гексли

Время близилось к часу ночи, я уже собиралась спать, когда на телефоне звякнуло уведомление о новом сообщении: кто-то написал мне в соцсети.

– *У меня есть к тебе предложение.*

Любопытно. Мы случайно познакомились с Ним полтора года назад, и с тех пор не общались. И вот – это сообщение. Даже без «привет», такое, словно мы близкие друзья и постоянно на связи.

– *Привет. Какое?* – пишу в ответ.

– *Самое что ни на есть для Гексли!*

О том, что я – «Гексли» я узнала за год до этих событий, почти случайно угодив на мероприятие, где проводилось соционическое типирование.

Ко всяким типированиям я вообще-то отношусь не очень. С одной стороны, понятно желание людей максимально упростить себе жизнь, разложив всё и всех по понятным коробочкам с надписями и инструкциями. С другой – это выхолащивает мир, делает его более плоским. Есть что-то противоестественное, когда вместо того, чтобы пообщаться с человеком, заглянуть ему в глаза, попытаться понять, чем он дышит, как живёт, как воспринимает этот мир, вместо простой человеческой беседы, открываешь книгу или сайт, читаешь «инструкцию к человеку» и после этого считаешь, будто всё знаешь про него.

На том типировании мне минут пятнадцать задавали всяческие вопросы, а потом подытожили: «Ты – Гексли». Это было весело и непонятно.

Потом, уже дома, я слушала сброшенный мне в соцсети аудиофайл с подробным рассказом про меня, ну то есть про Гексли. Слушала – и удивлялась. Это было не просто «про меня», а вплоть до самих формулировок, до фраз, которыми я пользуюсь в жизни! И мне это понравилось! Как и для многих, соционика стала для меня «индугенцией» на право быть собой. Если до этого меня (или окружающих?) тяготило то, что я – «вечный ребёнок», что я плохо справляюсь со всякими таблицами (зато отлично лажу с людьми), что я отношусь к жизни как к увлекательной игре и всё, что я в ней придумываю себе, волшебным образом сбывается, что эмоции постоянно плещут через край, я постоянно витаю в каких-то своих облаках и постоянно во что-то или в кого-то влюбляюсь, то теперь я вдруг обнаружила, что для меня, для такой как я, это нормально. И в ответ на любое «с тобой что-то не так» появился простой ответ «со мной всё так, мне так можно, я – Гексли!».

Он предложил мне вместе работать. И пригласил к себе на массаж:

– *Там и поговорим.*

За несколько месяцев до этого я вышла из одного долгосрочного сотрудничества и теперь была открыта навстречу новым предложениям. После того, как разнёсся слух, что я «свободна», эти предложения сыпались как из рога изобилия, я лениво и неспешно рассматривала их одно за другим, параллельно помогая подруге в организации её мероприятий. Поэтому ещё одно предложение о сотрудничестве меня несколько не удивило. Видеть в специалистах их уникальность и потенциал, продюсировать, продвигать, организовывать мероприятия – это я умею. Непонятно, правда, для чего я Ему – у Него, насколько я знаю, и так дела идут отлично, ну да ладно, при встрече разберёмся.

– *Хорошо, в понедельник увидимся.*

Больше чем массаж

«Проходи, раздевайся, ложись, закуривай» – знаете такой анекдот? Наша встреча в понедельник началась примерно так же. Закурить мне, правда, не предложили, но зато предложили массаж.

– Да, и у меня массаж это далеко не массаж, это гораздо больше телесно-ориентированная психотерапия.

Ввязаться в эксперимент на себе – это ж для меня просто «хлебом не корми»! Я вообще считаю, что каждому человеку по праву рождения предоставлена возможность двух шикарных экспериментов. Один из них называется «проживание собственной жизни», второй – «воспитание ребёнка». Между ними есть тесная взаимосвязь! Когда ребёнку исполняется 18 лет, педагогический эксперимент родителей считается полностью завершённым, зато вступает в полную силу «священное право каждого человека испортить собственную жизнь так, как ему нравится», и никакой родитель больше не вправе ему в этом мешать. Я в этом вопросе предельно последовательна. Я не лезу в жизнь старшего сына, которому двадцать шесть, какую бы ерунду (на мой взгляд) он ни творил. Я почти не лезу в жизнь младшего сына, которому восемнадцать. Я никому не позволяю лезть в собственную жизнь, которую трачу по её прямому назначению – эксперимент так эксперимент!

– Чтобы понять, мне надо попробовать на себе то, что ты делаешь!

Раньше, чем Он прикоснулся ко мне, я почувствовала в ладонях такое знакомое наполняющее тепло и обрадовалась, узнав ощущения.

– Ты практикуешь Рейки?!

Рейки

Это – ещё один слой, ещё одна координатная ось, по которой я воспринимаю мир. Энергия. Я чувствую её потоки внутри себя. Я точно знаю, когда в моем пространстве кто-то активирует у себя поток Рейки. По «вкусу» энергии я узнаю людей гораздо лучше, чем в лицо. Когда я сама делаю кому-то массаж, я в собственном теле чувствую блоки на пути энергии по его телу. Я частенько знаю, кто мне звонит, не глядя на номер – просто образ или имя звонящего вдруг всплывают в голове. Я могу проснуться среди ночи от того, что любимый человек «слишком громко» думает обо мне. В общем, мир энергий для меня куда более информативен, чем обычный физический мир. Благодаря этому я частенько оказываюсь «переводчиком» у разных специалистов по тантре, шаманизму и прочим «мистическим» штукам – я могу почувствовать на себе, что они делают и рассказать об этом другим, переведя с языка энергий, ощущений и образов на обычный язык физического мира.

Рейки я начала практиковать больше десятка лет назад, исцеляя себя саму, детей, пространство и жизнь в целом. Потом – так сложилась судьба – осознанно и добровольно отказалась от этой способности и подчистую забыла про неё, прожив в «энергетической слепоте» несколько лет. А потом я однажды поехала на море в Турцию. Рядом с отелем был хамам, в нём – чудесные мальчики-массажисты, и я, решив подарить себе полноценный отдых, ходила к ним на массажи каждый день. Однажды, задумчиво потягивая чай из турецкого чайного стаканчика с изящно изогнутыми боками, я лениво перелистывала массажное «меню» и вдруг на последней странице взгляд зацепился за полузабытое слово. «Ого! А кто у вас практикует Рейки?!» Оказалось, что это именно тот парнишка, к которому я ходила на массажи чаще всего. «О, я хочу Рейки!!!» – «Ну хорошо, давай».

Час пассивного его руками над моим телом, почти не касаясь его. Я тоже пустила поток, и от нашей синергии полутёмное пространство хамама, казалось, светилось, и ладони горели огнём. Мы вышли на улицу, мне снова налили чай. «Как ты себя чувствуешь?» – «Как после хорошего секса!» Я была расслабленно-мурлыкающей и влюблённой во весь мир, сладко кружилась голова. Черноглазый парнишка сел напротив меня и показал мне свои ладони. На них вздулись огромные волдыри ожогов, словно он приложил их к раскалённой плите. «Что это?!» – изумилась я. «Рейки. Вот так стало после массажа, который я делал тебе». Я до сих пор уверена, что это был знак, доказательство, подтверждение, напоминание от Вселенной моему скептическому уму, в какой-то момент отказавшемуся верить «во всю эту чушь». Ожоги, настоящие, физические. Из-за которых он теперь несколько дней не сможет работать вообще. «Ты всё ещё не веришь?»

Так Рейки вернулась в мою жизнь. А каждый человек, практикующий Рейки, сразу попадает в категорию «свой», тот, кто знает на один сокровенный секрет больше об этом мире. Он – знал.

Баня

– *Кстати, а ты любишь баню?*

– *Люблю!*

– *Тогда я тебя приглашаю! Приходи! Я уже много лет каждую неделю по вторникам собираю банный клуб.*

Про этот клуб я слышала уже давно, лет десять назад кто-то из знакомых рассказывал мне о нём. Впечатления, которыми со мною делились, были живыми и яркими, и мне даже захотелось сходить, но идти в незнакомую компанию я тогда постеснялась. Теперь же, по личному приглашению организатора этого действа, а значит, как бы «у него под крылом» – почему бы и не нет.

– *Хорошо, я приду, спасибо за приглашение.*

Вторник случился уже назавтра, ждать долго не пришлось.

Как оказалось, клуб уже без малого два десятка лет базировался в одной из бань в самом центре города – всего пара остановок от моего дома. Там собирались единомышленники, мужчины и женщины, любящие баню, берёзовый веник, сердечное общение и массаж.

Я зашла и огляделась. Посредине большой комнаты напротив входа стоял длинный стол. На нём – разложенные по тарелкам печенье, фрукты, конфеты, несколько термосов с разными чаями – каждый приносил с собой что-то своё, чтобы угостить и порадовать остальных. Постепенно собиралось всё больше народу, люди приветствовали друг друга обнимашками, раздевались, подсаживались к столу, наливали чай, обменивались новостями за неделю. Теплая уютная компания хороших знакомых, приятно дружелюбная к «новичкам». Часть компании перетекла в большую парилку, кто-то плескался в бассейне, кто-то продолжал неспешную беседу за столом. Одно из помещений было специально отведено под массаж, тут стояли лавки и даже один настоящий массажный стол.

– *Если ты хочешь, чтобы тебе сделали массаж, ты можешь попросить любого. Он может согласиться, а может отказать. Тебя тоже могут попросить, и ты тоже можешь согласиться или отказать. Здесь всё только добровольно.*

Мужчины запарили веник – Хранитель пространства заготавливал их сам в сезон, а потом привозил с собой на каждую банную встречу. Женщины размешивали в баночках и плосках скраб – кофе, мёд, мелко помолотая скорлупа кедровых орехов... Кто-то включил расслабляющую музыку, и атмосфера стала ещё более уютной.

Напарившись и наплававшись в бассейне, я блаженно растянулась на одной из лавок. Попросить о массаже кого-то из незнакомых людей было неловко – ну вроде же как напрягать человека, неудобно же. Один из мужчин сам подошёл и спросил: «Хочешь массаж?» Я молча кивнула.

Постепенно и остальные лавки заполнились распаренными, расслабленными телами. Помещение наполнилось ароматом массажных масел и чем-то ещё, вполне осязаемым для меня, но пока неуловимым. Мужчины и женщины делали друг другу массаж. Как я потом узнала, чуть ли ни половина компании – профессиональные массажисты. Этот факт поверг меня в искреннее недоумение – им что, на работе этого не хватает?! Что им за интерес и здесь тоже мять чужие тела, да ещё и бесплатно?!

Другое удивительное действо разворачивалось в душевой, куда меня, чуть покачивающуюся после расслабляющей неги массажа, аккуратно под руку отвёл всё тот же неизвестно откуда и почему возникший заботливый «герой». Там, в душевой, мужчины бережно растирали женщин ароматными скрабами. Женщины расслабленно млели, опираясь о стену. «Так, а теперь давай пяточку... Вот так. А теперь другую...»

Бассейн... Я легла на спину, закрыла глаза, раскинула «звёздочкой» руки и ноги. Это – лучшее «упражнение» на доверие Миру, как на проверку этого доверия в себе, так и на его тренировку. Если быть расслабленной и полностью доверять воде, то так можно лежать бесконечно долго и даже дремать. Если с доверием что-то не так, то разные части тела вдруг начинают тонуть. У меня с доверием миру всё в порядке, и я очень люблю вот так отдыхать на воде. Вдруг я почувствовала слабое движение. Чуть приоткрыла глаза: снова рядом один из мужчин, теперь уже другой, подведя мне под спину ладони, «катал» меня по бассейну. Он мягко улыбнулся мне и кивнул. Я снова закрыла глаза и просто наслаждалась этим скольжением в невесомости.

Кажется, что-то подобное я испытывала в турецком хамаме, где молодые мужчины сначала бережно намыливали меня пенной варежкой-кёсе, потом – так же аккуратно смывали пену, обливая приятной по температуре водой, потом – словно ребёнка закутывали в большое полотенце, усаживали в кресло, наливали чай. Ощущение огромной, всеобъемлющей, невероятной заботы, возможность почувствовать себя женщиной (или даже маленькой девочкой), которую бесконечно любят и опекают.

Там за это удовольствие женщины платили неплохие деньги. А тут – зачем, почему всё это же происходит тут? Ум пытался обесценить происходящее, найти червоточинку, какую-нибудь корысть. Может быть, сексуальный контекст? Да не было его! Понятно, что прикосновения были приятны, и иногда возбуждающи. Но – это было отнюдь «не про секс». Тогда про что?!

Завернувшись в полотенце, я сидела за столом, пила принесённый кем-то ароматный чай, заваренный из собственноручно собранных им сибирских трав, и прислушивалась к ощущениям. Всё пространство бани, от раздевалки и до бассейна, вибрировало на уровне сердечной чакры. Чистая, безупречно чистая вибрация на уровне сердца, без примеси жестких тонов от нижних чакр.

«Просто потому, что у пришедших сюда мужчин избыток любви и им хочется её отдавать. Просто потому, что пришедшие сюда женщины готовы с благодарностью её принимать. Просто потому, что мужчины, отдавая любовь, испытывают благодарность за то, что женщины соглашаются её принимать. Пространство любви и благодарности. Тантра. Тантрический клуб – ведь именно так мне и говорили о нём тогда, десять лет назад. Ведь именно это название и испугало меня тогда. Разве я могла знать, что всё это тут происходит вот так?».

Я отыскала глазами и стала с любопытством разглядывать Его, Создателя и Хранителя этого места. Любое место – это эгрегор, это всегда отражение своего Создателя, его энергии, мировоззрения, желаний и страхов. Каким должен быть человек, создавший и уже почти двадцать лет хранящий такое пространство? Как ему это удалось? Я разглядывала его мускулистые руки и длинные пальцы, следила за каждым движением, пытаясь разгадать ответ на этот неожиданно пришедший ко мне вопрос. А Он – казалось, что Его и не было здесь. Он был **вот это всё**, но при этом – Его словно не было. Если бы я не знала, что Он тут главный, я бы ни за что не догадалась сама. Он незаметно сидел в дальнем углу, уткнувшись в планшет, и каким-то невообразимым образом, не говоря ни слова, оттуда управлял всеми шестерёнками в этом механизме.

Я по-прежнему не знала о Нём ничего, но в то же время теперь я знала о Нём абсолютно всё. О его силе, стабильности, воле – всё том, что необходимо, чтобы в течение долгих лет держать такой корабль на плаву. О Нём как о Личности. Для меня было очевидно: плохой, нецельный человек такое создать не может.

Создать и без малого двадцать лет удерживать динамичное, с текучим, меняющимся наполняющим его человеческим составом, пространство, вибрирующее на уровне сердечной чакры – я была потрясена.

Мы с тобой одной крови

Моё сотрудничество с каждым новым специалистом начинается всегда одинаково. Мне надо попробовать на себе и понять, что он делает. Оттуда, где я почувствую фальшь, неэкологичность, я немедленно уйду. Мне надо внимательно посмотреть и оценить, в какой точке находится он в своей проявленности в мир: группы в соцсетях, сайт, опыт деятельности или его отсутствие. Мне надо почувствовать его потенциал, и это такая материя, которую я никому не могу объяснить, он либо есть, либо нет. Даже не так, какой-то потенциал, безусловно, есть у всех, но одним от Бога дано больше, другим – меньше, и это факт. Мне необходимо понять его намерение и вектор движения, и это тоже неосознаваемые материи. Наконец, мне необходимо почувствовать и убедиться, что «мы одной крови».

Этим погружением в Его Мир я и занялась ещё накануне, вернувшись домой с массажа. Потому что массаж оказался высший класс! Когда-то давно, когда я сама училась массажу, тайский впечатлил меня до глубины души, и я несколько месяцев изводила всё своё ближайшее окружение своим: «А давай я сделаю тебе массаж?!» После этого я много раз ходила на массажи к разным специалистам, чаще всего – единожды, потому что это оказывалось «не то» и возвращаться не хотелось. С того массажа, который сделал мне Он – не хотелось уходить, хотелось ещё. Полтора часа пролетели как один миг.

«До психотерапии мы ещё не добрались, но техника и энергетика – высший класс! Можно начать разбираться, что там ещё, кажется, я не прочь поработать с этим специалистом!»

Я налила себе кофе, включила компьютер и погрузилась в беглый просмотр имеющегося по своему обычному «чек-листу». Ага, группа в ВК есть, посты чудесные, активность средняя, сайта нет, но это и не обязательно, опыт работы и присутствие на рынке... сколько??? «Около двадцати лет», – ответил Он на мой вопрос. Вот это да! Куча сертификатов о пройденных обученьях. Рабочий кабинет – в самом центре города, в одном из самых старых медицинских центров с отличной репутацией. Всё идеально! И не просто идеально, а и-де-аль-но! Чаще всего меня приглашали к сотрудничеству те, кому надо было выйти на рынок и они не знали, с чего начать. Моя задача была – помочь им создать первоначальный образ, имидж себя, поддержать, «поддержать за ручку» на первых этапах. Это был явно не тот случай.

– Зачем я тебе? – удивлённо спросила я. – У тебя и так всё и-де-аль-но!

– Я же тебе сказал, что это больше, чем массаж. В процессе моей работы у людей запускается внутренняя трансформация, исцеляется не только тело, но и душа, «склеиваются» разделённые субличности. Я вижу, что это происходит, что я как-то делаю это, но я не понимаю, как. Мне нужно понять, что именно я делаю, чтобы предлагать людям именно это, а не массаж.

С одной стороны, задачку мне предлагали вроде бы, нетипичную. С другой – абсолютно обычную для меня. Попробовать на себе, прожить, погрузиться с головой, увидеть процесс изнутри – и суметь рассказать на обычном человеческом языке, что именно происходит в процессе. Это интересно! Это – непонятно! Это – эксперимент! Это – всё, как я люблю!

Пункт следующий – разобраться с личностной составляющей. Новая чашка с кофе, Его личная страница в ВК, ссылка на личный блог... Очнулась я уже под утро. Каждое слово, каждое эссе, каждая строка откликались внутри чистейшим «да!». Я встретила единомышленника?!

Я была и остаюсь благодарной Ему за искренность, с которой писались все Его посты. Я часто привожу эту историю в пример, проводя свои тренинги по блогерству. «Чтобы узнать друг друга в толпе, кто-то должен первым снять маску». Если бы Он не снял её там, в своих текстах, возможно, я не узнала бы Его и прошла мимо. Не случилось бы вот этого, пронизывающего насквозь, «мы с тобой одной крови».

Отлично! Следующий пункт – создание образа, имиджа, личного бренда. Я, обычно, ничего никогда не придумываю, я просто собираю в кучу всю информацию о человеке, которую можно собрать, про которую он, возможно, и сам не помнит или не придаёт ей значения, а потом подсвечиваю получившийся цельный образ с правильной стороны.

Всё на тех же своих тренингах по блогерству я начинаю с того, что объясняю, для чего нужен личный бренд. Раньше, когда предложение на рынке в разных областях было не столь велико, делать выбор было гораздо проще. Например, хочу я пойти на массаж – и на весь город всего один специалист. Всё просто, да же? Ну хорошо, пусть не один, а десять. Тогда можно сравнить цены, удобство района, квалификацию. Процесс выбора немного усложняется, но, в целом, всё равно не так, чтобы очень сложно. А вот когда предложение в каждом сегменте рынка исчисляется уже не десятком, а сотнями вариантов, то нужен ещё какой-то критерий, позволяющий делать выбор. И этот критерий появился – им стал «личный бренд». Выбирая из многочисленных предложений на рынке, люди всё чаще стали заглядывать в глаза и душу тем, кто эти услуги предлагает. И выбирать, опираясь не только на наличие сертификатов, но и на то, что они увидели там, в глазах и душе. Именно поэтому я обычно и говорю, что, на мой взгляд, в таких сферах, как психолог, фотограф, массажист, да и очень многих других, конкуренции не существует. Потому что каждый клиент идёт на «своего человека». А поэтому продвижение любого специалиста стало непременно включать в себя продвижение личного бренда.

Ну-с, дорогой, давай разберёмся, что ты за человек! Следующий вечер я решила посвятить сбору информации. Обычно, мне хватает пространственного воображения, чтобы, просто прочитав несколько разных источников, склеить воедино у себя в голове то, что я «накопала», и увидеть цельную картинку. Обычно у человека два-три основных грани, составляющих его уникальность. Тут же я сперва растерялась, пытаюсь собрать воедино всё, что начало раскрываться передо мной. Удержать возникающий многогранный образ в голове не получалось. Что делать? Я создала отдельную группу в ВК и стала стаскивать всю информацию в неё, чтобы она была перед глазами вся в одном месте. Я зарылась с головой в изучение Его аккаунтов в соцсетях за несколько последних лет. С ума сойти, сколько всего! Начиная от увлечения вегетарианской кухней и публикации видеорецептов в каком-то интернет-издании и заканчивая строительством собственного дома, где каждому этапу были посвящены отдельные посты. Вот он расчищает и благоустраивает русло родника, вот доводит до эстетики какие-то непонятные мне системы жизнеобеспечения... Вот – новый кадр, новая грань, Он – внимательный папа троих детей. Вот – проводимые им встречи по Дизайну Человека. Вот – тренинги по телесно-ориентированной психотерапии и массажу. Вот Он играет на флейте. А вот – возится с детьми в качестве воспитателя в лагере. В каждом кадре – новый Он, другой человек, другая Личность.

«Таких мужчин не бывает», – подумала я, и выключила компьютер.

Второй массаж

Следующие несколько дней я была полностью занята другими делами, и мне было не до Него. Ещё несколько предложений о сотрудничестве, ещё несколько встреч-знакомств, плюс те мероприятия, которые я помогала организовывать своей подруге – обычная для меня пёстрая жизненная круговерть. Через неделю я неожиданно вспомнила, что обещала же что-нибудь сделать для Него, дать какое-то своё мнение на тему всяких Его групп в соцсетях, какие-то свои рекомендации... «Надо ж, как неловко, совсем забыла!» – подумала я.

– Не теряй, я помню про тебя, просто по уши в своих делах, – скинула сообщение в ВК.

А на следующий день снова отправилась к Нему на массаж – надо же всё-таки разобратся, чем Он занимается «на самом деле». Ну и наши условия игры – мои услуги в обмен на Его – означали: «Йоооо, у тебя есть возможность покайфовать в руках отличного массажиста, хватай возможность за хвост!»

На улице стояли первые ноябрьские морозы, и я даже немного замёрзла, пока добиралась. Он, увидев меня на пороге кабинета, улыбнулся и сделал шаг навстречу, чтобы обнять.

– Не обнимай меня, я холодная!

– Холодных женщин не бывает, бывают замёрзшие и не согретые.

Он вышел из кабинета, а я, обдумывая услышанную фразу, скинула с себя лишнюю одежду и вытянулась на расстеленном на полу пледе, накрытом одноразовой простыней. По обе стороны от меня лежали аккуратно сложенные мягкие флисовые покрывала, одно из них было фиолетовое, другое – оранжевое. Я прислушалась к себе и выбрала то, которое больше откликлось по цвету моему настроению – фиолетовое, накрылась им, чтобы побыстрее согреться, и вдруг почувствовала, как по спине разливается уютное тепло: «Ого, там подо мной что-то с подогревом!» Я восхитилась предусмотрительности хозяина пространства, позаботившегося о такой, казалось бы, мелочи для своих клиентов, прикрыла глаза и стала ждать. Он вернулся через несколько минут, зашёл в кабинет и закрыл изнутри дверь на ключ.

– Знаешь, что я поняла после прошлого массажа? Энергетику ты распределяешь по-другому, не так как люди привыкли, поэтому остается смешанное чувство. Вроде бы супер, а вроде бы – непонятно. Так же как и в сауне – ты в массаже каким-то образом создаешь поле, не завязанное лично на тебя, свободное от твоего эго, и работаешь с клиентом в этом поле. Ты вроде есть, но при этом тебя вроде нет. Я с таким раньше не сталкивалась. Обычно массажист вовлекает клиента в своё собственное поле, возникает единение, а потом – остаточная «влюбленность» в специалиста. «Остаточная влюбленность» подсаживает клиента на мастера, заставляет возвращаться снова. В твоём случае люди этого не испытывают.

– Ну да. Для меня это само собой. Это же экологично. И более того, только это и экологично.

Он уже приступил к массажу, а я всё продолжала болтать, что-то рассказывая, задавая вопросы, выслушивая то, что Он говорит в ответ. Рассказала всё, что увидела интересного в Его группах в ВК, и что там, на мой взгляд, можно было бы изменить. Рассказала своё впечатление от Его бани. Рассказала, какой на улице холод и как я ненавижу зиму. Попросила Его рассказать что-нибудь о себе. Долго и внимательно слушала о том, как в «прошлой жизни» Он был математиком, о том, что существуют опубликованные написанные Им научные статьи, о том, что потом какое-то время занимался созданием сайтов, а ещё – работал коммерческим директором в известной в городе компьютерной фирме, но всё это было очень давно. Потом – снова болтала я, рассказывая, как когда-то тоже обучалась массажу.

Обучали нас восьми разным видам массажа, среди коих был и тайский. Первое впечатление было улётное: лежишь-балдеешь-расслабляешься, а с телом твоим тем временем происходит разминочка-растяжка не хуже, чем в спортзале. (Не случайно ж второе название,

данное нам преподавателем, было «пассивная гимнастика», а ещё – «зарядка для ленивых»). После этих курсов в течение полугода я потом делала тайский массаж всем, кто под руку повернется (чаще всего собственные детки и муж подворачивались, конечно) – уж очень хотелось поделиться этим балдёжным состоянием, сделать его для других. Потом сама делать перестала, но при любой возможности отдавалась под это блаженство чьим-нибудь обученным рукам. Как-то раз была на таком массаже, начиналось всё хорошо, а минут через пятнадцать чувствую – девочке-массажисту стало скучно. В плане техники – всё отлично, не придерешься, но чего-то того неуловимого, что важнее всех техник – нет. И я, вместо того, чтобы расслабиться и кайфовать, весь час непроизвольно мучилась чувством вины за то, что обременяю девочку скучным и неинтересным для неё делом. (Вот такой разворот в системе «мастер-клиент» получился).

Пока я щебетала, Он от моих рук-ног-спины-живота добрался до головы. Я ощутила прикосновения с двух сторон у висков и словно чей-то мысленный приказ: «Всё, хватит болтать!» Я осеклась на полуслове, замолчала, прикрыла глаза. Массаж головы – это особая нега, особое волшебство, и я погрузилась в него целиком. Вдруг – я не поняла, что произошло – на одно из прикосновений тело отреагировало острым спазмом внизу живота. Меня накрыла паника.

– *Что случилось?*

– *Я не знаю. Я не поняла. Я хочу уйти. Дай, я уйду!*

Он завершил массаж, я суетливо оделась и сделала решительный шаг к двери. Он остановил меня «прощальными» обнимашками. Окружённая кольцом его рук, я неожиданно разревелась...

– *Пойдём вот сюда, садись, давай поговорим. Расскажи мне, почему ты плачешь, что произошло?* – Он довёл меня до стула в другом конце кабинета и сам сел на другой – напротив меня.

– *Я не знаю, я не поняла! Вот это твоё прикосновение... вызвало во мне сумасшедшее возбуждение. Я не хотела, я не виновата, прости. Давай, я пойду?...*

– *Почему это так напугало тебя?*

Вопрос за вопросом – Он раскручивал во мне какой-то клубок из воспоминаний и страхов, я уже не сдерживалась и плакала навзрыд, рассказывая Ему какие-то фрагменты из жизни... Он, протянув руку, взял со стола салфетку, дал её мне. Я вытерла заплаканные глаза... и снова засуетилась:

– *Всё, давай я пойду?*

– *А теперь что случилось?* – опять мягко улыбнулся Он.

– *Ты и так потратил уже слишком много времени на меня, я пришла только на массаж, а ты уже больше получаешь просто разговаривая со мной. Мне неловко, стыдно. Я хочу уйти.*

– *Но ведь ты же сама помогаешь другим?*

– *Да.*

– *Почему?*

– *Не знаю. Мне нравится. Я делаю это просто для себя.*

– *Когда ты помогаешь другим, это потому что ты такая. Когда кто-то помогает тебе, это потому что он такой. Тебе кажется, что я даю тебе слишком много? Ну ты же можешь просто в следующий раз угостить меня какой-нибудь вкусняшкой, я их люблю. Так сказать, «уровнять счёт». Ну что, полегчало?*

Я внимательно прислушалась к себе – а ведь и вправду полегчало, от прежнего смятения, страха, паники не осталось и следа. Я встала:

– *Ну вот, теперь-то я точно пойду! Спасибо, что не отпустил меня раньше, в том моём внутреннем раздрае, что заставил остаться и помог разобраться, что же со мной произошло и почему вот такая реакция. Иначе бы мне пришлось разбираться со всем этим*

дома самой, и не факт, что я докопалась бы до причин... Я ведь правда очень хотела уйти, но почему-то не смогла...

Провожая до двери, Он доверительно обнял меня за плечи и, чуть склонившись к уху, негромко произнёс:

– Открою тебе маленький секрет об этом мире. Если женщина доверяет мужчине, то она... доверяет ему. Потому и не смогла. У женщин нет своей воли. Единственное решение, которое женщина принимает сама – какого мужчину ей выбрать. Большие она решений не принимает. Совсем. Никаких. Все остальные решения принимает он.

Если бы на моём месте была какая-нибудь феминистка, то, наверное, эта его фраза вызвала бы в ней всплеск негодования и протеста. Но на моём месте была не она, а я. И несколько лет назад я сама пришла к такому же выводу, правда, сформулировала его по-другому. Я назвала это «пластилиновая сущность».

Я много раз пыталась обсудить своё «открытие» с разными людьми, но натыкалась на недоумение – это в лучшем случае. А в худшем мне начинали рассказывать про самодостаточность и прочее подобное бла-бла-бла. Поэтому обсуждать с кем-либо я эту тему перестала, просто берегла это знание для себя самой. И тут вот этот почти незнакомый человек рассказывает мне мой собственный секрет. «Откуда он узнал? Откуда он знает это? Кто ему рассказал?!»

– А как же «ответственность», «самодостаточность» и прочее «вот это всё»? – я не спорила, во мне не было возражения, я просто задавала вопрос и хотела услышать Его ответ.

– Ответственность – не женское слово. Единственная ответственность женщины – выбрать мужчину, которому она готова полностью доверять.

– Но это же неправильно, так нельзя, есть же всякая там «самодостаточность»!

– А ты попробуй... И сравни, как ты будешь чувствовать себя более счастливой...

– Но ведь нельзя же перекладывать всю ответственность на мужчин?!

– Слушай, а откуда у вас, у женщин, такое трепетное желание «беречь мужчин»? Это что, нереализованный материнский инстинкт? Мужчины настолько слабы, что не справятся, если их не беречь?

Я вышла в ноябрьские сумерки, обескураженная внезапным разворотом сюжета. От того смятения и стресса, что я проживала всего какой-то час назад, не осталось и следа. Внутри что-то трепетало, и я узнавала этот трепет. Любопытство! Есть такой неутомимый исследователь внутри меня, который любит в самый неподходящий момент кричать: «Смотри, а тут ты ещё не была, такого ты ещё не пробовала! Айда?», именно благодаря ему я вечно впутываюсь в разные приключения поэкстримальнее. Сейчас же он, в довесок ко всему, ещё и провокационно шептал: «Ну... Ты же так долго искала! Вот он, твой шанс, твоя возможность проверить это всё на себе! Посмотреть, изучить, осознанно прожить, описать весь этот удивительный процесс трансформации „пластилиновой сущности“! Ну и что? Ты реально готова упустить этот шанс?» «Заткнись, искушитель!», – беззлобно отмахнулась от него я.

Спасибо за доверие

Я пыталась отвлечься делами, но работа не шла. Возбуждение предвкушения новой игры будоражило кровь. О, это манящее слово «возможность», которое сгубило не одну Гексли! Я реагирую на возможности как хищник или охотничья собака на добычу: зрачки сужаются, всё внимание концентрируется, сам собой запускается молниеносно быстрый перебор вариантов в голове, как эту возможность можно наиболее эффективно использовать. Это какая-то встроенная функция моего организма, которая нередко оказывает мне «медвежью услугу» – иногда я вляпываюсь во что-то, что на самом деле мне вовсе не интересно, только потому, что заметив возможность и её потенциал, не смогла удержаться от соблазна.

Но это был не тот случай. Это была **моя** возможность, которую я так долго ждала! Я пыталась притвориться рассудительной, что-то проанализировать, оценить риски, предусмотреть последствия. Я изо всех сил старалась быть разумной и сначала понять, во что я вообще, собственно, намереваюсь ввязаться. «Единственное решение, которое женщина принимает сама – какого мужчину ей выбрать». Я ещё разок перелистала и просканировала в памяти всю информацию, которую за предыдущие дни собрала о Нём, вспомнила атмосферу банного клуба, то заполняющее пространство сердечное тепло и Любовь... Мне казалось, что делая всё это, я контролирую ситуацию, что у меня есть выбор, что я стою на перекрёстке и решаю, как поступить и куда дальше пойти... но на самом деле я просто пыталась обосновать уму то, что вытворяло бестолковое сердце, и чему, на самом-то деле, сопротивляться я уже не могла.

Когда-то давным-давно в восемнадцать лет в моей жизни был один совершенно дурацкий эпизод. Я встретила потрясающего мужчину и безоглядно влюбилась в него. Мы дружили, он заботился обо мне, а я писала о нём стихи. Про стихи он ничего не знал. Да и про то, что влюбилась – тоже. Потом время нас развело, он женился, я вышла замуж... Мы увиделись случайно пятнадцать лет спустя на институтской встрече выпускников. Пили вино, танцевали, вспоминали юность. «А знаешь, я ведь была безумно в тебя влюблена!» – «Почему ты ничего не сказала мне, никак не дала этого понять?! Я ведь тоже был безумно влюблён в тебя, но... мне казалось, что ты просто дружишь со мной, что больше, глубже у тебя ничего ко мне нет, и я не решился сделать какие-то более активные шаги навстречу тебе». Мы сидели и ошеломлённо смотрели друг на друга. Оказывается, у нас с ним была настоящая взаимная любовь, но мы оба даже не догадывались об этом! Вот и как же так?! «А может, это ещё можно как-то исправить теперь?» – «Уже нет. Я взял на себя ответственность за свою семью: жену и двоих детей. Я принял решение, сделал свой выбор. Так что давай выпьем ещё за нашу неслучившуюся по глупости любовь... и расстанемся от греха подальше».

И я тоже тогда приняла решение, сделала очень важный выбор для себя навсегда, на всю оставшуюся жизнь: «Влюбилась – наберись смелости и скажи. Что бы ни случилось потом». Потому что лучше пережить отказ, отвержение, «я тебя не люблю», чем испытать ещё хоть раз вот такое запоздалое сожаление о несбывшемся счастье когда-нибудь потом, пятнадцать лет спустя.

Стараясь писать как можно более легкомысленно, так, словно это всего лишь весёлая игра, я набрала сообщение:

– Представляешь, как смешно! Я вечером обнаружила, что влюбляюсь, попыталась затормозить это мозгом, а потом отпустила, позволила быть, стало весело, тепло и шкодно.

Нажать кнопку «отправить» было безумно страшно. Я ходила по дому, делала какие-то дела, а сообщение так и висело не отправленным... Вот и что же делать-то, а? Я зашла в Его профиль и стала внимательно (уже на сотый раз) перечитывать информацию «о себе»: «Сам открыто говорю, что думаю и что чувствую, и в людях ценю тотальную честность в своих про-

явлениях». Ценишь? Отлично, да будет так! Я быстро перечитала своё сообщение, зажмурилась и нажала «ввод». Ответ появился лишь спустя три часа. Открыть и прочитать его было ещё страшнее, чем отправить своё... Ещё раз собраться с духом, сделать рывок – ну, давай!

– Спасибо, что поделилась со мной. И спасибо за доверие.

Не убили, не послали, не дали в лоб. Ну и то хорошо.

Мужчины тоже люди

– В твоём пространстве есть очень четкое и уверенное ощущение личных границ. Я привыкла очень контролировать себя, потому что меня вечно слишком много и это всех (почти всех) нервирует. Отсюда постоянное внутреннее напряжение, страх проявляться – лишь бы «не наступить никому на ногу», не нарушить границ нечаянно. Так вот, в твоём пространстве этого нет. Само собой приходит расслабление и переход в женское состояние «воды без формы», потому что форма четко очерчена снаружи и вполне понятна и осязаема. Поскольку границы понятны, то возникает встречное бережное к ним отношение (без страха, а именно – бережное). Из-за ухода напряжения расправляется и выравнивается поток энергии, гармонизируется. А ещё раскрывается тантрическое кольцо обмена энергией по сердечной чакре. Твоя «вселенная» изнутри очень светлая, это мир выше уровня грозовых облаков и страхов, мир в парадигме любви и принятия (а не страхов). При этом, очень стабильная и заземлённая, нет ощущения, что её легко разрушить любым эмоциональным всплеском.

При личном общении Он производил впечатление слишком серьёзного, слишком сурового, но в переписке это ощущение уходило. Он очень много шутил, а я – раскрывалась навстречу Его теплу словно цветок под лучиками весеннего солнца и наслаждалась тем, что наконец-то встретила понимающего собеседника.

– Для меня твой тезис про «волю» очень любопытен. Я по анализу своей жизни пришла к тому, что я – пластилиновая, не имеющая собственной жесткой структуры, и трансформирующая её в соответствии с подсознательными ожиданиями мужчины, в которого влюбляюсь. А потому нахождение рядом с кем-то, кого самого мечет, и он не знает толком, чего хочет – разрушительно. Так же как и мужчина, который подсознательно транслирует «хочу, чтобы тебя не было», при этом не выпуская из своего поля. Это вообще жесть. Короче, как у Гребеникова «ты как вода, ты всегда принимаешь форму того, с кем ты». Но когда я начала это своё открытие озвучивать окружающим, нарвалась на непонимание и осуждение за «склонность к потере себя». Хотя самый-самый базис личности-то не теряется, ну там всякая честность, светлость и всё такое, меняется только надстройка. Поэтому твой тезис так... шоково по большому...

– Да, именно волю, а не свою суть. Вода. Суть воды неизменна, меняется форма.

– Мне эту штуку про волю один мужчина показывали на практике, и я тогда сильно истерила, её осознавая и принимая. Как меняется моё состояние от упёртого «я тут сама себе хозяйка!» до «как пожелаешь, мой господин» и обратно в течение нескольких часов абсолютно незаметно для меня и неконтролируемо мной. Показывал мне, что моё «я сама!» существует до тех пор и только потому, что ему с этим комфортно и он считает его для меня правильным на текущий момент. Крайняя степень полного растворения, состояние «бориц», когда единственное желание – осчастливить своего мужчину всеми доступными и недоступными способам. А ещё он мне рассказывал, что если женщину регулярно и качественно трогать, то в осознанное состояние она не выходит вообще, и это физиологически нормально, состояние полного тумана в мозгах сутки-двое после хорошего секса. Поэтому все серьёзные разговоры лучше вести после нескольких дней воздержания.

– Серьёзные разговоры лучше не вести, график не нарушать, туманом наслаждаться, и тем, что его «порождает».

– Тогда есть риск вляпаться в такое, как я замуж ходила. Пять лет тумана в мозгах, потом дитё родилось, график нарушился и «о боже! Ты вообще кто в моем доме???? Аaaaaa!!!!»

– Ну... Никто не отменял право (и обязанность) женщины выбирать, кому себя доверять.

– Так получается, мне стыдно не оттого, что «жила в тумане», а оттого, что вляпалась в него, проигнорировав «право (и обязанность) выбирать, кому себя доверять»! И оттого же страшно снова оказаться «в тумане»! Йоооо!!!!

– Спасибо тебе за то, что делишься осознаниями.

– А я, наоборот, парюсь, что обременяю болтовней. Что меня опять «слишком много».

– Зря паришься. Мне комфортно. Я большой мальчик и я умею сохранять свои границы. Если бы мне было не комфортно, я бы нашёл способ это остановить. Если не останавливаю, значит мне, как минимум, комфортно. На самом же деле, мне интересно и важно.

– И опять парюсь. Ты меня для работы позвал, а не для терапии с потоками сознания.

– Соцпакет! Всё включено. А париться будем в бане, веник уже заготовлен.

Было уже за полночь. Я отложила телефон, с которого переписывалась с Ним, вытянулась на животе, обняв двумя руками подушку, и даже уже задремала, как вдруг новое неожиданное понимание накрыло меня своей волной. Я схватила телефон и снова начала быстро-быстро набирать:

– Ооооо!!!! Я поняла! Когда со мной делятся потоками сознания и осознаниями, я благодарна за доверие и рада, что могу помочь, могу быть рядом, когда это важно и нужно. Я делаю это, потому что Я такая. Ты делаешь это, потому что ТЫ такой. Волшебная формула, но при общении с мужчинами сбивается, собака.

Я надеялась, что Его телефон стоит на «беззвучке», что я Его не разбужу, что Он прочитает это только утром. Но уведомление об ответном сообщении звякнуло почти сразу.

– Мужчины – тоже люди. Они бывают нормальные. Они могут делать «потому что они такие». Это была аффирмация тебе вслух сказать. И спокойной ночи тебе.

Влюбляшки

Прислушиваясь к своему состоянию, я вдруг обнаружила, что стремительно возвращаюсь к потерянному давным-давно лёгкому и творческому, абсолютно всемогущему и беззаботному состоянию шkodной кошки. Я безумно соскучилась по адекватному легкому общению без страха, в котором можно **просто быть**. Казалось, с Ним можно говорить абсолютно обо всём, и Он слушал, слышал, понимал, задавал вопросы, проявляя искренний интерес. Есть ли большее счастье, чем встретить единомышленника, говорящего с тобой на одном языке? Впрочем, тему своей влюблённости я старательно обходила стороной. Пока однажды не набралась смелости:

– Давай поговорим как мудрые люди? На тему моих влюбляшек. Для меня это непроработанная зона страха. Я (как обычно) боюсь причинить этим дискомфорт. Боюсь быть и проявляться так, как чувствую. Во-первых, потому что это состояние очарованности «здесь и сейчас» и я не знаю, сколько оно может продлиться. Во-вторых, потому что я в своей очарованности яркая, и меня и в этом обычно «слишком много». Я не доставляю тебе дискомфорт? Если что я могу занывкаться и очаровываться молча.

– Нет, не доставляешь. Какая-то бессмысленная идея занывкаться. И тебе не в кайф молча, и мне никаких развлечений.

– Смысл в том, что нормальный среднестатистический мужчина в таких случаях или пугается, или срочно пытается цапать куда-нибудь замуж, и тогда уже пугаюсь я. Поэтому я предпочитаю ныкаться, чтобы никто никого не пугал, кайф-то он свой собственный, поэтому всё равно есть, но куда меньше. Поскольку мы вроде как люди, живущие из осознанности, решила прояснить в лоб...

– Ну... Я точно не пугаюсь. И ещё точнее не собираюсь цапать замуж.

– Только ты держи границы!

– А чего их держать-то, они сами надёжно стоят.

– Для меня очень важна возможность прожить такой свой опыт более ли менее адекватно хоть раз в жизни. Способность влюбляться у меня свежесвосстановленная после оооооочень долгого перерыва, и я её исследую с любопытством. Эти вечные проблемы с границами, которые у всех вечно непонятно как стоят, а я потом во всем виновата! Поэтому лучше ныкаться, непонятно, где там эти чертовы границы, то вроде нет, а то колючая проволока с электричеством без предупреждения, или вовсе стрельба на поражение.

– Смеюсь. Зачем стрелять в пушистых Гекслей, чудесней и милей нет существ.

– Я с тобой стала неприлично много смеяться.

– Неприлично смеяться – это хорошо!

Тема влюблённости, отношений и вообще взаимодействия с мужчинами для меня и вправду болезненна и непонятна. С одной стороны – никогда в своей жизни я не была одна. Первые влюблённости и «отношения» начались с пяти лет, и с тех пор были постоянно. Как только заканчивалась одна «романтическая история», почти сразу ей на смену приходила новая. Не потому, что я страдала от одиночества или искала отношений, нет, это случалось «само собой». Как только я оказывалась «свободной», закрыв предыдущую дверь, немедленно в жизни встречался кто-то, с кем мне хотелось войти в следующую. Итого – бесчисленное количество следующих друг за другом романов, от нескольких месяцев до десятка лет. Каждый из которых я в какой-то момент завершала сама. Лишь единственный из которых – замужество в десять лет длиной – можно считать драмой, все остальные – вполне даже позитивные и приятные для воспоминания истории. Чудесные, добрые, любящие мужчины, которым я сначала долго «выносила мозг», а потом – оставляла и уходила.

Два года назад, разорвав очередные более чем благополучные отношения, я решила сделать перерыв, попробовать пожить какое-то время без мужчин и разобраться в себе: что со мной не так, почему я раз за разом бегу из отношений, почему любящим меня мужчинам я причиняю столько боли, в чём системная ошибка, как её найти и исправить? Я панически боялась снова влюбляться, потому что за этим был риск снова сплясать всё тот же «танец на старых граблях», а он мне уже порядком надоел. А как, не влюбляясь, разобраться, что же не так, я тоже не понимала. Мне позарез нужен был мужчина, которого можно было бы любить, и через эту любовь разбираться со своими тараканами – но при этом не ввязываться с ним в отношения, а главное – в секс, потому что там уж мозги затуманивались подчистую и трезво соображать больше не было никакой возможности.

Где отыскать такого мужчину, как преодолеть собственный же внутренний запрет и влюбиться в него, как объяснить ему, что я ничего от него не хочу, кроме возможности «об него» всё вот это прожить и понять, что со мною не так, как не вляпаться в отношения, секс, очередное замужество?... Слишком много вопросов, на которые я не находила ответов, тупиковая какая-то ситуация. И вот, наконец, удивительным образом всё сошлось. Если Он, конечно, не врёт. Если вот эта моя влюблённость и бурные эмоции ему действительно не в напряг.

– *Так, погоди. Исходя из тезиса про волю, если бы тебя это не устраивало, то этого всего бы не происходило?*

– *Конечно.*

– *Я сама по себе кошка, независимая! Не то, чтобы злюсь, но что-то фыркается мне опять от этих тезисов.*

– *Кошка сама решает, гулять или нет. Кошка гуляет сама по себе. Но только там, куда её пустят.*

Ты же Гексли!

– Прикинь, что я вспомнила!!!!!! Люди не только работают!!! Они ещё ходят в гости, в бани, на дискотеки, и наверняка же ещё куда-то!!! И не только ради глубокого сакрального смысла, а потому что просто в кайф! Люди вместе не только работают, а ещё и дружат, например!!!! Взрыв сознания у меня!

Очередной инсайт настиг меня как обычно на пороге сна. Видимо там, на грани сна и яви, хранятся все ответы. Потому что я вдруг получаю их либо тогда, когда нормальные люди уже давно спят, либо – сразу едва проснувшись наутро. Последние несколько лет, отказавшись от всякой романтики и мужчин, я с головой погрузилась в работу, и новость о том, что в мире бывает что-то, кроме неё, стала для меня настоящим откровением.

– А ещё... Я вспомнила вот что! Почти два года назад мы были с тобой на одном психологическом тренинге! Я там делала упражнение, и тренер велел мне для него выбрать из всей огромной группы самого понравившегося мне мужчину! И я тогда выбрала тебя!!!

Это воспоминание потрясло меня до глубины души. Интересно, как я вообще умудрилась это забыть? Общаться с мужчиной вот уже почти месяц, и даже влюбиться в него, и только теперь вдруг вспомнить, что «больше всех» он понравился мне аж два года назад!!!

– Я, «обжегшись на молоке» с теми, с кем работала раньше, хочу обсудить с тобой ещё один вопрос. Если я буду много и громко рассказывать о тебе, заполняя твоё пространство собой, своей энергией, и не буду скрывать, что влюблена в тебя, то люди могут подумать, что я с тобой, это может не понравиться женищинам вокруг тебя. В общем, я хочу, чтобы ты это понимал, вдруг это причинит тебе неудобства или вред, тогда надо как-то по-другому. Меня много, я громкая, и обычно оно получается вот так... Я здорово огреблась из-за этого от прошлого мужчины, с которым мы сотрудничали, теперь боюсь и...

– Всё нормально, я не боюсь, так что давай, жги! То, что додумывают люди, мне без разницы. А мои реальные границы сами будут держаться. Они есть и они ни при каком раскладе нарушены не будут, и я очень надеюсь, что ты достаточно мудра, чтоб самой об них не удариться.

– А это ничего, что я снова больше внимания уделяю личным состояниям, чем работе?..

– Ну это же твой способ работать! Ты же Гексли! Ты этими «личными состояниями» работаешь.

Я взглянула на часы. Время подходило к трем часам ночи. А ему же завтра рано утром на работу! Мне снова стало ужасно неловко.

– Извини, что мешаю спать. Спасибо, что такой терпеливый. Спокойной ночи. Ты удивительный, каких не бывает.

– «Извини, что мешаю спать» – плохо. «Спасибо, что слушаешь меня, несмотря на позднюю ночь» – хорошо. Я же бываю, значит бывают. Спасибо, мне приятно.

Предательство себя

Новое утро – новый инсайт, и я, от волнения пропускаю буквы в словах, спешу поделиться им с ним:

– Аааа, я нашла свою системную ошибку в отношениях с мужчинами!!!! «Я уважаю твоё прошлое и будущее, и принимаю твоё настоящее». Это самое «настоящее» – провальная зона, которую я обычно пытаюсь создать, прокинуть мостик из прошлого в будущее. У тебя настоящее НЕ провальная зона! Она есть. Никаких мостиков – нормальная стабильная дорога.

– Ничего не понял, но мне, наверное, и не надо. Главное что ты поняла для себя.

Да, я поняла для себя, и это стало новым подарком наутро от Вселенной. Всю свою жизнь, ввязываясь в отношения или сотрудничество с мужчинами, я видела их успешное прошлое, видела их потенциал, а значит, перспективу их успешного будущего, и видела, что сейчас, сегодня у них провал. Все свои усилия я прилагала к тому, чтобы каким-то хитрым образом помочь им заполнить эту дыру в настоящем. «Вообще-то он орёл, просто пил, курил, болел» – любимая присказка всей моей жизни. Был орлом вчера и непременно станет им завтра, а то, что сегодня – потрёпанный воробей, это временно. Вот ведь нашлась, спасательница потрёпанных воробьев и взращивательница из них орлов, чёрт побери! Кажется, Он – первый мужчина за всю мою жизнь, в которого я влюбилась не «на вырост», не за его потенциал, а – «здесь и сейчас». Первый, кого вообще, нисколько не надо спасать, потому что он со всем прекрасно справляется сам! «Здесь и сейчас» с ним абсолютно всё в порядке, то, что он хочет – сделать шаг ещё выше, ещё вперед.

Меня переполнило восторгом через край. Потому что это было вовсе не про Него, а про меня. По каким-то неведомым мне причинам я вдруг впервые в жизни выбрала влюбиться в **другого** мужчину, в такого, с которым всё в порядке, которого не надо спасать! Прощай, треугольник Карпмана! Я молодец, я сделала шаг вперёд, на совершенно новый уровень себя!

Настроение было лучезарным, хотелось танцевать, чудить и творить. «Я молодец, со мной всё хорошо! Я научилась влюбляться в правильных мужчин!»

– Слушай, а ещё я вдруг поняла, что ты делаешь своей массажной терапией!!! Ты создаешь поле тотального приятия и безусловной любви, человек попадая в это поле, сонатраивается с ним (подтягивается под него) и какое-то время в нём находится. Потом он от тебя выходит и, конечно, уровень его собственных вибраций падает, но не до начального уровня, остается где-то между твоим и его стартовым. Если человека держать в твоём поле регулярно или постоянно, то постепенно он исцеляется и приближается к тебе по уровню вибраций. Тотальное приятие и безусловная любовь исцеляет. Твоё целительство – это твоё поле. Неважно, что ты будешь делать с толпой: курс массажа, беседы о жизни, кулинарные мастер-классы или вообще таблицу умножения вслух читать. Сам факт нахождения в твоём поле исцеляет тех, кто в нём находится!

Я включила музыку, любимую латину, немного потанцевала перед большим зеркалом, стоявшим в комнате на полу, а потом начала собираться туда, в Его исцеляющее пространство Любви: сегодня вторник, «банный день»!

За те несколько раз, когда я тут бывала, я успела перезнакомиться со всеми завсегдатаями банного клуба и стать здесь совсем своей. Я приносила с собой флакончик массажного оливкового масла, купленного в Турции, и с удовольствием делала массажи сама и принимала их от других, уже не стесняясь, позволяла парить меня веником, растирать кофейным скрабом, угощать ароматным чаем или медитативно «катать» по бассейну. Выдержать в этом пространстве все пять часов мне, правда, было не по силам. «Слишком много любви», – говорила я обычно, уходя. – «Слишком, слишком много любви, два-три часа – мой предел, а потом я

начинаю захлёбываться в ней, и тогда срочно надо уйти и побыть одной, прожить, переварить, ассимилировать».

Я забежала в парилку, где уже сидело человек шесть. «Обнимашки!», – я по очереди обнималась со всеми, приветствуя единомышленников. Прижалась телом к Нему:

– *Ой, какой горячий!*

– *Смотри не обожгись!* – что-то было такое в интонации, с которой эта фраза была произнесена, что в животе защекотали бабочки, или мне просто померещилось? Я прогнала непрошенные ощущения и спросила:

– *Ну что, ты не против, если я сделаю тебе массаж?*

Я не знаю, чего я больше люблю, делать массаж сама или когда его делают мне. Я получаю удовольствие от прикосновения к человеческому телу, наслаждаюсь и люблю им, кайфую от ощущения в собственных ладонях, скользящих по блестящей от масла спине, в пальцах, разминающих мышцы, нащупывающих неуловимые точки вдоль позвоночника. Те восемь видов массажа, которым я училась когда-то, давно уже спаялись воедино, став чем-то самостоятельным, новым, усиленным интуицией и годами практики на собственных детях и родных. Я на собственном опыте знаю, что массаж может творить чудеса: у старшего сына в раннем детстве были «ножки колесом» и выправить их удалось, благодаря ортопеду, порекомендовавшему комплекс массажа, который я ежедневно делала ему в течение нескольких лет. В советские времена, прочитав в журнале «Физкультура и спорт» удивительную методику снятия острых простудных состояний и бронхо-лёгочных инфекций, сочетающую контрастный душ, массаж и диафрагмальное дыхание, я и её много лет успешно «обкатывала» на родных. Самой попадать в руки массажистов мне доводилось несравнимо реже, а поскольку в процессе массажа я чутко чувствовала их настроения, то и расслабиться, и получить удовольствие доводилось далеко не всегда.

Делая массаж, я, бывает, закрываю глаза и полностью доверяюсь своим ощущениям, следуя руками туда, куда интуиция меня ведёт. Это очень медитативно-трансовое состояние для меня самой, и того, кому делается массаж, я тоже стараюсь вовлечь в это трансовое пространство. Вот и сейчас, находясь где-то между явью и сном, между небом и землёй, я скользила ладонями по Его телу. Вдруг морок развеялся, потому что откуда-то нахлынул дурацкий страх. «Он же – профессиональный массажист! А кто я?! Вот лежит, наверное, и думает про меня и про мой массаж всякую ерунду!»

– *Слушай, я уронила пространство, потеряла контакт...*

– *Что случилось?*

– *Я вот подумала... – и я честно рассказала Ему всё, творившееся у меня в голове и в душе.*

– *А зачем ты думаешь такую ерунду – да ещё и за меня? Не думай, просто делай и всё...*

Проходивший мимо мужчина что-то безобидно съязвил на тему стоящей на коленях возле массажной лавки меня. Я знала, что он завидует Ему. И мне показалось, что мне надо его «утешить», чтобы не завидовал. И я и ему тоже сделала массаж, сама не знаю, почему, хоть мне и не хотелось. Настроение было полностью сбито и испорчено, внутри зудело ощущение предательства себя.

– *Уже уходишь?*

– *Да, что-то не так. Кажется, мне надо побыть одной.*

Счастье через край

Утро началось с активной беготни по делам – уже через неделю у нас с подругой выездной тренинг, который она проводит, а я помогаю организовать. Надо съездить за город, посмотреть тот коттедж, который нам для него посоветовал кто-то из друзей. Надо договориться с его хозяином по стоимости аренды. Надо прикинуть, сколько продуктов необходимо закупить, и просчитать всю затратную часть. Вся вчерашняя хандра улетучилась без следа, и даже погода была на удивление солнечной для середины ноября. Я, стянув зубами с руки варежку, достала из кармана шубки телефон и быстро набрала:

– Знаешь, что я поняла? В тебя надо срочно влюблять всех женщин поголовно! Как метод лечения! Я теперь по утрам смеюсь, танцую и пою!

Да, я знаю, что у меня слишком много эмоций, и они постоянно плещут через край. Их нужно куда-то девать, иначе они разорвут меня изнутри. Поэтому обычно я щедро раздаю их всем тем, кто становится поводом для их струящегося водопада. Я вслух рассказываю обо всём, что вызывает мой восторг. У продавщицы в магазине красивая брошь? Надо ей срочно об этом сообщить! А у соседки по автобусу – потрясающие серьги? Ну не любоваться же молча, я же так не умею, надо и ей рассказать! У мужчины в очереди в банке невероятного цвета глаза? Ну как тут смолчать?! Людей часто шокирует, что я делаю слишком много «комплиментов» и говорю слишком много приятностей, а я же просто сразу возвращаю им самим те эмоции, которые во мне случились из-за них. А случается у меня почему-то по большей части восторг и восхищение. Вот я и раздаю их налево и направо, чтобы меня саму ими не порвало. У меня какое-то абсолютно детское отношение к миру: «ух ты, смотри, какой цветочек, и какое стёклышко, и какое солнышко, и какой мужчина, и какая игра!!!» И то, что Он позволил мне влюбляться, не ныкаясь, стало настоящим подарком для меня! Это значит, что мне не надо думать, куда девать свой восторг, не надо пытаться запихать его в строчки стихов – я просто могу отдать его весь целиком Ему самому же! Вся наша переписка пестрела моими «ты классный!», «ты чудесный!», счастливыми мордочками смайликов, и наполнялась десятками моих сообщений по поводу и без.

– Ты не представляешь, насколько ты этой шуткой попала в истину. В некоторых случаях удавалось даже фигуру изменить... А душевное состояние и собственная ценность – это как температуру снять.

– Это не шутка, это серьёзно. Тебе реально надо какие-то курсы для мужчин вести.

Я представила себе мир, наполненный счастливыми влюблёнными женщинами, вот такими же, как я сегодня с утра – и расплылась в довольной улыбке.

– С мужчинами не так всё просто, беседой не решить ситуацию. Мужчина сначала должен стать собой, принять свои страхи и конфликты, это возможно только если он осознает свои травмы и исцелит их. Это всегда связано с матерью. А пока травмы им управляют, он или мстит, или лебезит перед женщиной. Первое травмирует, второе раздражает. Мужчина должен позволить себе быть мудаком, слабым и озабоченным. Чтобы стать мужественным, сильным и благородным.

Ух ты, какая серьёзная мысль! Я перечитала её на несколько раз. Умные мужчины – моя самая большая слабость. Я не представляю, как можно их не обожать.

– Почему от тебя – вот такого! – женщины уходят?

– Может, потому что не держу? Или со мной начинают слушать себя и, наконец, понимают что такое «мой мужчина» и «не мой мужчина» и идут искать «своего»? И чаще я их от себя отвожусь. Тех, кто не чувствует «мой» или «не мой». Видимо, со мной кармы не сваришь. Уходят к «своим» карму отрабатывать. А я как санаторий по лечению душевных ран.

У меня же главная задача не «как бы замутить секс», а «как бы избежать секса». Кто из женщин с таким согласится?

– Я! У меня на данный момент та же тема: как бы так и с мужчиной задружиться, и при этом секса избежать.

– Ну ты и дружишься. Даже влюбляешься. Я тебе не мешаю, впрочем, и не помогаю особо, но тебе это и не надо.

– Так я и кайфую! Говорю ж, идеальный мужчина, идеальные отношения! Влюбляться не мешает, внимание принимает во всех видах, включая плюшки и массажи, смешит, и при этом – ничего от меня не хочет!!! Мечта!

Моё счастливое настроение переливалось через край, притягивая взгляды прохожих. Кто-то улыбался, глядя на сияющую меня, кто-то, нахмурившись, отворачивался. А я шла по улице и пела... Негромко, правда, чтобы совсем уж сильно никого из прохожих не напугать.

– Кстати, тебе личное спасибо от моего младшего, сказал: «Когда мама влюбляется, это хорошо, в доме сразу всякая вкусная еда и музыка появляются», меня на творчество прибывает, кормлю его этим творчеством уже неделю!

– Круто. Вон от меня какая польза! Самый лучший способ делать пользу. Он мне нравится.

Мир в другой проекции

Впрочем, и деловые вопросы мы тоже иногда обсуждали. Правда, сводились они чаще всё к тому же обсуждению базовых жизненных ценностей и взглядов на мир. Отношение к спам-рассылкам и таргетированной рекламе, ценообразованию и эффективности тех или иных маркетинговых ходов, статистика активности в группах и на личных страницах, анализ, почему работает так, а не иначе.

– Я не люблю халявные мероприятия. Записывается по пятьдесят человек, приходит три. Люди не внося деньги, не чувствуют ответственности.

Я написала это, вспомнив, что именно такой странный случай был в моей практике организатора пару лет назад: я пришла на встречу с распечатанным списком из пятидесяти трех человек, приготовилась отмечать в нём присутствующих – а их оказалось всего трое!

– А я люблю. Это же исследование. Прибор по измерению ценности идеи. И правильности подачи.

Совершенно неожиданный для меня разворот, в таком ракурсе я на это никогда не смотрела!

– Ты правда потрясающий. Ты возвращаешь меня в состояние исследования мира. Из состояния «продажника-организатора».

– Подожди, так быстро не возвращайся! Фишка в том, что я постоянно считаю, что у людей трудная ситуация и мне ничего не стоит сделать им добро, войти в их положение...

– В общем, мне кажется, я твоему меценатству нашла иллюз. Теперь у тебя в партнерах барышня, которая хронически в трудных ситуациях, как стиль жизни. В силу непрактичности и безалаберности. И единственный способ её спасти – дружно развивать твой бизнес, чтобы и ей печеньки перепали. Теперь каждый раз при порывах меценатства можешь вспоминать грустную голодную Гекслю.

Грустной, честно говоря, я себя абсолютно не чувствовала. Голодной – ну да, иногда бывает. Поскольку, как я уже объясняла где-то в самом начале, отношения с физической реальностью у меня очень сложные и я её не всегда замечаю, то и она временами платит мне взаимностью, абсолютно не замечая меня и забывая, что меня неплохо бы чем-нибудь кормить, поить и вообще радовать всякими благами материального мира, деньгами, например. Не то, чтобы меня это напрягало, но если вдруг рядом оказывался человек, способный как-то поддерживать мой контакт с физическим миром, я неизменно была благодарна и довольна, как мурлыкающая кошка. Один из моих мужчин, например, постоянно дарил мне на Новый год большой настенный календарь с «бегунком» и следил, чтобы я не забывала каждый день переводить его на сегодняшнюю дату, тогда, по крайней мере, у меня не возникало путаницы с тем, какой сегодня день недели, число и вообще какой нынче месяц на дворе.

Кстати, это же, возможно, было одной из важных причин, отчего в Его банном клубе я чувствовала себя такой счастливой: идеально обустроенный кусочек физического мира, где уютно, тепло, кормят разными вкусностями, поят ароматными чаями, балуют массажами. Маленький Гекслячий рай на Земле, который создал Габен. Я не настолько много знаю о соционике, чтобы взяться объяснять, что всё это означает. Главное, что я усекла для себя: в этом мире существуют дуалы. Это такие совершенно противоположные друг другу люди, у которых общее только одно – жизненные ценности, а всё остальное – словно дополняющий друг друга пазл. Два человека – два множества способностей, особенностей, черт, пересекающихся между собой лишь в одной единственной точке. Например, если я – экстраверт, этик и интуит, то Габен – интроверт, логик и сенсорик. На первый взгляд, настолько разным людям совершенно невозможно поладить между собой. Но если научиться друг другу доверять, то вместе, дополняя друг друга, можно стать «восьмируким богом» и делать воистину невозможное.

– А ты что, читаешь мои сообщения прямо за рулём?! Тогда я отныне молчу! Меня воспитали так, что два пункта «мужчина работает» и «мужчина за рулём» значит «не мешать» – это впитано «с молоком матери». И ещё три маяка есть. «Мужчина устал», «мужчина голодный» и «мужчина не в духе». Все они означают: «сейчас лучше не лезть».

– Первые два согласен. А вот мужчина не в духе... Это скорее ещё не мужчина... Представь себе микроволновку, утюг или пылесос. Что-нибудь бытовое, которое нагревается в процессе работы. И вот возможны варианты: «Нагрелся – согрел (сломался)», «нагрелся – взорвался», «нагрелся – отключился (сработала защита), остыл, включился». Это уровни взросления. Вот в моем понимании два первых – это ещё не мужчина.

Каждое Его сообщение немножко переворачивало мой мир, открывая его в таком ракурсе, в котором я никогда не смотрела, и это было очень интересно и любопытно. Как та известная картинка с проекциями цилиндра, который один наблюдатель видит как прямоугольник, а другой – как круг. Через диалоги с Ним мне словно приоткрывался взгляд и на другую сторону тоже, и «круг» постепенно обретал объем, превращаясь из плоской проекции в трёхмерный «цилиндр».

В ритме своего танца

Мне кажется, что на отрезке между «влюбилась» и «постель» я когда-то в жизни пропустила целый огромный этап, что он остался недопрожитым, неизученным, что я понятия не имею, что там в нём таится. Быть может, это не только моя проблема, а целого нынешнего поколения, привыкшего к тому, что путь между «ты мне нравишься» и сексом иногда измеряется даже не в днях, а в часах. Там, на этом участке пути, много каких-то неведомых страхов, так много, что самой не преодолеть. А поэтому есть беспроигрышный способ – провокация. Надо дать мужчине знак «ты мне нра», потом «притвориться мёртвой» и не сопротивляться – всё остальное он сделает сам, протащит через этот страх напрямую в постель так быстро, что я даже не успею испугаться, а потом сексом затуманится разум и чувства, и всё это станет уже не важно – до тех пор, пока не закончится секс, не рассеется туман и я снова не оттолкну его. Всё, что находится между первым моментом «влюбилась» и сексом – огромная бездонная расщелина, полная зубастых крокодилов. Либо – быстро перенеси меня через неё на руках, либо я сама никогда не решусь её преодолеть.

Эту стратегию преодоления «пропасти с крокодилами» я неосознанно вырабатывала всю свою жизнь, оттачивая искусство соблазнения, провокации и манипуляции. Потому что если бы не они, то, возможно, я так всю жизнь и прожила бы одна. В детстве и юности у меня было множество поклонников, они писали мне письма и стихи, дарили подарки и цветы, водили на прогулки... Но ни один не смел прикоснуться. В то время, когда подруги вовсю делились друг с другом впечатлениями от первого секса, я всё ещё жила нецелованной и получала записки от парней «Спасибо тебе за твою чистоту». В то время, когда подруги уже выходили замуж и рожали детей, я пыталась довести хоть один свой романтический роман до постели, но даже от самых отъявленных ловеласов получала в ответ: «Нет, с тобой так нельзя, с тобой нельзя **просто так**, с тобой надо по-настоящему, ответственно, навсегда, однажды – и на всю жизнь. Прости, мне ещё рано, я пока к этому не готов». Спустя годы я узнавала о том, что постоянно была окружена любящими мужчинами, которые молча боготворили меня... и женились на других. А мне в своих чувствах признавались десятилетия спустя. Между мной и мужчинами словно стояла стеклянная стена «только смотреть, руками не трогать», только дружить, обожать, опекать – не пересекая какую-то неведомую невидимую черту. Если бы я была холодна сама – это было бы ясно для меня и не создавало никаких проблем. Но у меня-то внутри пылал пожар, я изнывала от страсти и желания, мечтала о сексе и жаждала его. Мужчины чувствовали, знали, созерцали мой пожар... благоговейно отступая на полшага назад и складывая к моим ногам очередные охапки цветов. А я пыталась понять, что же со мною не так.

Незадолго до девятнадцати лет я, устав от этой непонятной мне ситуации, приняла волевое решение – разрушить эту стеклянную стенку любой ценой, отправилась в студенческое общежитие, присоседилась к какой-то весёлой компании, где все пили вино, и я тоже его пила. А потом, впервые пустив в ход своё мастерство соблазнения, обаяла незнакомого мне красавчика с отвратительной репутацией прожженного бабника (как выяснилось позже) и он, не мучась никакими морально-этическими заморочками, быстро и качественно помог мне, наконец, избавиться от девственности.

Но, как оказалось вскоре, я не разбила стеклянную стенку, а всего лишь нашла способ проникать в «зазеркалье», в ту часть пространства, где не дарят цветов и не боготворят, где есть только животный секс. Мостика между тем и этим миром как не было, так он и не возник, но я узнала лазейку в него, а ещё – что ни один из любящих мужчин меня туда провести не способен. Романтика и те, кто влюблен в меня – по ту сторону стекла, секс и те, в кого влюблена я – по эту. Два непересекающихся множества.

И вот теперь я поставила себе цель: понять, разобраться, что же прячется там, в «пропасти с крокодилами», что будет происходить со мной на этом пути, почему он всю жизнь так непреодолимо страшен и для меня, и для любящих меня мужчин. А для этого мне нужна была свобода обживать пространство «в ритме собственного танца», чтобы никто меня никуда не тянул и не торопил. Ради возможности «обживать пространство в ритме собственного танца» я обычно выбираю невзаимную любовь. Желательно тайком. Тогда оно свободное от внешних воздействий, своё собственное. Никто не отталкивает, и – главное – никто не протаскивает за уши через непрожитые этапы и состояния галопом, когда надо либо упираться четырьмя лапами и пытаться затормозить хоть как-то, либо смириться и превратиться в безвольную бездыханную тушку.

Мужчины всегда слишком, слишком торопятся! «О, кажется я ей интересен, кажется, она мне тоже, погнались!» – и берет инициативу в свои руки. И всё, всё пропало. Погнались с его скоростью. Ещё худший вариант – это мужские попытки добиться интереса и «завоевать», охота в чистом виде! До какого-то момента эти все игры забавляют, потом становятся утомительными. Приходишь к тому, что лучше мужчин не провоцировать. Вообще не отвечать. Не показывать интереса. Не проявлять сексуальности. Ничем не привлекать. Не давать повода к охоте. Так спокойнее и безопаснее. Сидишь себе, влюбляешься тайком, проживаешь свои состояния – и всё типтоп.

– *Мужчина в охоте за женщиной должен торопиться так же, как в каменоломни камни таскать. Вроде он и не против такой работы, но торопиться туда не стоит.*

– *Ты прав. Ты очень мудр. Спасибо тебе. Люблю тебя. И знаешь, я больше не пойду к тебе на массаж. Ты меня возбуждаешь, и никакого нормального массажа не получится. «Ты меня возбуждаешь» – это настолько давно потерянное ощущение, что я его прямо по капелькам собираю и проживаю «в ритме своего танца» и очень радуюсь, что оно хотя бы на уровне слабых импульсов начало возвращаться. Это даже не выход ещё, а свет в конце тоннеля, но он, по крайней мере, проявился, после семи лет темноты.*

Это было моё первое «люблю», написанное Ему вот так, напрямую. До этого я пряталась за легкомысленным словом «влюбилась», стараясь всеми способами подчеркнуть: «Эй, ты только не принимай это всерьёз, ладно? Это я просто играю, это моя игра, я не знаю, когда она закончится, я не хочу, чтобы ты поверил мне и потом (вдруг) тебе стало больно. Я сама не верю, что это надолго, так что и ты, пожалуйста, не верь. Это просто глупая, легкомысленная, недолгая, невесомая, ни к чему не обязывающая игра. Я ничего от тебя не хочу, никто никому ничего не должен, договорились?» Теперь, написав вот это «люблю», я сжалась и напряглась. «Ты только ничего такого не подумай, это по-прежнему всего лишь игра!» – мысленно умоляла я. Фраза «ты меня возбуждаешь» тоже далась мне очень нелегко. Но раз уж мы про искренность – пусть будет так.

Каждый раз, когда я писала Ему что-то, преодолевая свой страх, спустя несколько часов начинался «откат», меня начинал мучить жуткий стыд за сказанное совсем недавно, я начинала ругать и ненавидеть себя: «Я что, не могла промолчать?! Зачем я опять была настолько откровенной?»

– *Вопрос. Можно я уже отключу свое чувство ответственности за ближнего и нырну в своё чувство с головой? И я не знаю, куда оно меня вынесет. Я хочу уйти в тотальное проживание, но боюсь причинить тебе дискомфорт или вред и постоянно контролю себя головой. Блин, да что я за неведома зверюшка такая, даже путем влюбиться не могу без разрешения, лишь бы никому плохо не сделать!!! «Что ты умеешь делать? – Я умею не мешать» – из моего реального диалога несколько лет назад. У меня острый приступ злости на себя. И всё что я пишу – полный бред, если со стороны посмотреть, чувствую себя идиоткой. И своё «люблю» я отпустить не могу, потому что осознаю, что чувствую его «в моменте», и вдруг оно закончится по завершении процесса «терапии», а я типа «обманула». Короче, сама себе*

не доверяю. С одной стороны мне хочется уйти в состояние тотально, с другой – слишком умная и хорошо понимаю процессы...

– Можно. Отключи уже. Один чёрт, отвечать за ближнего невозможно, это не ответственность, а ментальная мастурбация. Ближний сам пусть за себя отвечает. Процесс процессом, люблю люблём (или любля люблём) – штуки самостоятельные. Завершение одного не завершает автоматически другого, только по твоему собственному желанию. Чувствовать себя злой идиоткой – это нормально! Чем это хуже гениальной красавицы? Ничем, только собственным неприятием. «Я – злая идиотка, и этим я интересно, ща я ещё злобно поидиотничаю»!!!!» И получать от этого кайф! Разрешаю!

– Теперь я ещё больше чувствую себя идиоткой.

Я не знаю, что за стены сносило у меня внутри каждое его «можно», но рассыпались они всегда со слезами, и вместе с этими слезами приходило облегчение: «Можно!» Можно и вот в этом быть настоящей, самой собой. Он шутил, и я начинала улыбаться сквозь слёзы. Если шутит – значит, видимо, и вправду, можно.

– Почему говорят, что Гексли всех веселят и заряжают оптимизмом? Что-то я обратный процесс наблюдаю...

– Наверное, ты наблюдательная Гексли. Гексли всех заряжают оптимизмом... А разряженных Гекслей Габены заряжают.

– Я тебя люблю. Ты чудесный. Спасибо, что помогаешь мне справляться с моими тараканами размером с драконов. Скажи, женищине вообще под силу своих тараканов самой утихомиривать? Мои тебя намного лучше, чем меня, слушаются. Но это же типа несамостоятельность и инфантильность?

– Это женская природа. Женищине нужен мужчина.

Я так решила

Эти выходные я проводила за городом вместе с подругой, помогая ей организовывать её выездной тренинг в красивом двухэтажном коттедже. Я занималась готовкой на кухне, пока остальные делали разные практики. Параллельно иногда переписывалась с Ним, обдумывая его ответы и проживая свои эмоции, прислушивалась к своему состоянию. Покой и тишина заснеженного леса умиротворяли и наполняли спокойствием и восхищением.

«У нас завершающая практика, спонтанные танцы! Пойдём с нами танцевать?» – позвала меня она. Танцевать – это я всегда «за», танцы для меня – лучшая медитация, в которой уходят все вопросы и приходят все ответы.

Мой запрос в этой практике был тем, который беспокоил меня последние несколько недель: взаимность во взаимоотношениях с миром, как выровнять баланс «отдавать-принимать», как научиться принимать? Пришедший ответ не оригинален по сути, но – он пришёл изнутри, не от головы, а от глубинного понимания, и этим ценен. Для начала надо принять себя. Полюбить себя целиком, вместе со своей «тенью», страхами, законами, «тараканами» и прочим «неадекватом» (неадекватная – чему, кстати?). И предъявить это всё миру, смело и открыто.

Этот процесс для меня начался на тренинге полгода назад. Помню, после его завершения разговаривала с тренером: «И что мне теперь с этим делать?» – «Проявляться. Говорить» – «И получать „в лоб“?...» «Да, но снова продолжать проявляться и говорить». Что, в общем-то, с того времени и начала делать. Что повлекло за собой кучу этих самых «в лоб», иногда весьма болезненных. Кучу перемен в жизни, временами не менее болезненных. Но всё это в итоге сложилось в очень важную формулу: «Я имею право **быть**, вот такая, какая есть, имею право открыто заявлять о своих чувствах и желаниях/нежеланиях, о своих правилах игры». Выход из позиции жертвенности. Играть (в любую игру: работа, дружба, любовь) стоит только с теми, с кем получается согласовать правила игры с позиции «всем комфортно», без ущемляющих одну из сторон компромиссов. Уважать собственные границы и интересы стоит не меньше, чем чужие. Как только кто-то заявляет что-то типа «А вот это в тебе надо бы переделать» – немедленно разворачиваться и уходить. Даже если в моменте это больно и страшно. Эта боль – ничто по сравнению с потерей себя в угоду другим.

Способность принимать и взаимность с миром начинает формироваться в тот момент, когда вместо привычного «мне ничего не надо, главное, чтобы вам хорошо было» заявляешь «я хочу!»

Музыка наполняла пространство и увлекала за собой, огромные – во всю стену – панорамные окна открывали вид на освещённый фонарями ухоженный пустынный двор, а там, за ним – темнел ночной лес. Ощущение свободы, простора, всемогущества, торжествующего права **быть** разливалось по венам обжигающей волной. «Я знаю, чего я хочу и чего я не хочу!» – пришёл изнутри ясный и чёткий ответ. «Я точно больше не хочу такой невзаимной любви, какая была у меня раньше, до Него. Не хочу, чтобы я опять день за днём обнимала пустоту. Не хочу, чтобы мужчина смеялся надо мной и моими чувствами. Не хочу унижения. Не хочу боли. Я хочу взаимности, я имею право на неё! А если нет – не нужна мне такая любовь!»

Я, запыхавшаяся от движения, прервав танец, схватила телефон и быстро набрала:

– Я поняла, что я слишком ценна себе любимой, чтобы ещё раз вляпаться в невзаимную любовь. Вот такие новости. Вариант «я его люблю, а он со мной работает» я уже разок попробовала, было очень не вкусно, если что, его лучше тогда прямо на берегу свернуть, «пока не началось». Так что мне необходимо знать, что я тебе интересна более чем терапевтиче-ско-продвиженческая единица. Мне было бы любопытно попытаться выстроить дуальные

отношения и посмотреть, что из этого получится, это честно. Но если что – я могу и свалить, пока не привязалась слишком сильно. Вот.

Три часа ночи. Он уже спит. Ну и пусть. Я решила. Если Он ответит мне «нет», я немедленно уйду, и плевать на работу, на чувства, вообще на всё. Я сильная, я справлюсь, я смогу.

Глава 3

Отрицание себя

Я не знаю, знакома ли тебе такая штука, как отрицание себя. По моим наблюдениям, оно свойственно почти всем поголовно. Это когда, спустя какое-то время, начинаешь вдруг винить себя за что-то сделанное ранее. Когда сначала говоришь, а потом бросаешься извиняться за сказанное. Когда думаешь: «Лучше бы я тогда поступил иначе!» Когда удаляешь всю страницу в соцсетях и начинаешь жизнь «с чистого листа». Или сбегашь в другой город или даже страну, где никто тебя не знает – в надежде, что это аннулирует все прежние «ошибки» и начнётся какая-то другая жизнь, теперь уже без ошибок. Или когда тщательно скрываешь свои мысли, поступки, чувства, проявляя в мир лишь то, что проходит цензуру твоего внутреннего контролёра. Или – самый популярный, пожалуй вариант – когда ты (если ты – женщина) просыпаешься утром, смотришь на себя в зеркало, достаёшь косметичку и начинаешь на себе рисовать «идеальную себя», потому что та ты, какая есть, не соответствует эталонам твоего внутреннего цензора.

Отрицание себя – это когда две части тебя конфликтуют между собой. Когда одна из них точно знает, как выглядишь «ты идеальный», а другая – это просто ты, такой, какой ты есть. Первая часть говорит второй: «Тебя вот такого, какой ты есть, я не люблю». Вторая отвечает: «Прости, я не знаю, что на меня нашло, и почему я вёл себя так! Я больше так никогда не буду! Я буду соответствовать тем требованиям, которые ты придумал для меня, только, пожалуйста, люби меня».

Две части тебя, одна из которых – суровый «нормативный родитель» -перфекционист, другая – затюканный «внутренний ребёнок». Иногда «внутренний ребёнок» вырывается на свободу и устраивает «Праздник Непослушания», говорит: «А на самом деле я вот такой, у меня есть свой характер, свои потребности, свои желанья и мечты!», а спустя несколько часов, терзаемый страхом и раскаяньем, шепчет: «О ужас, что я натворил!»

Именно с этим страхом и раскаяньем я и проснулась наутро. Внутренний цензор неистово орал: «Как ты посмела хотеть взаимности?! Ты разве не знаешь, что это тебе запрещено?!» (И я до сих пор не понимаю, кем, почему, как и откуда вообще взялось это «запрещено»). Другая Я закрывала руками глаза, от ужаса сжавшись в комок.

За долгие годы сосуществования «Другая Я» научилась обманывать «контролёра». Главное – успеть сделать вот такой рывок, совершить поступок, «зажмуриться и прыгнуть». Потом, конечно, он будет злобствовать и орать, но ведь сделанного уже не изменишь.

Да, сделанного уже не изменишь. Надо собраться с духом, всё-таки взглянуть на телефон и прочитать Его ответ.

Условия игры

– *«На каждого мужика, который хочет „пожить для себя“ всегда найдется баба, которая захочет, чтоб он пожил для неё».* (Интернетная мудрость).

«Получила?!» – недобро усмехнулся внутренний цензор.

Но ведь я же ничего такого не хотела! Всё, что мне было нужно – это знать, что я тоже интересна Ему, так же интересна, как и Он мне. В моей жизни уже был мужчина, который «жил для меня», это невероятно удобно, но до ужаса скучно, это – тупик, из которого нет выхода, из которого потом можно только сбежать. Ещё, конечно, его можно было бы цинично использовать, но тогда становилось ужасно мерзко на душе. И поэтому тогда, от того мужчины, я выбрала уйти. А сейчас надо срочно объяснить Ему, что «ничего такого» я вовсе не хотела, что мне не надо, чтобы кто-нибудь жил для меня. Что и сама я ни для кого жить не готова.

Я начала быстро-быстро строчить сообщения одно за другим. Много-много слов, чтобы ими «заболтать» свою внутреннюю неловкость, которая, между тем, почему-то только сгущалась.

– *Мне нужно только чувствовать связь с тобой по сердечной чакре – и всё. Мне больше ничего не надо от тебя!*

Уфффф, кажется, получилось, кажется, я успела, сумела «отрулить назад», исправить свою вчерашнюю дурацкую ошибку.

– *Пока у меня находится время прочитать, у тебя всё успевает поменяться. Я так понимаю, тебе мои ответы вообще не актуальны. По крайней мере, если они не в реальном времени.*

«Никогда не задавай вопрос, если не уверена, что готова услышать **любой** ответ» – эту мудрость я выучила уже давно, и обычно следовала ей, а поэтому вообще почти не задавала вопросов. Но вчера вечером, разогретой танцами и своим ощущением себя, мне ведь и вправду казалось, что я готова к любому ответу. Наутро эйфория спала, и оказалось, что вовсе нет. Но ведь сделанного уже не изменишь.

Буквально на днях я сама же писала Ему своё понимание отношений: «Отношения (любые) это шахматная партия. Делаешь ход (такой, который правильный для тебя) – и делаешь паузу. Теперь ход другого. Его право отреагировать и поступить так, как правильно для него». Именно по этой причине я так ненавижу недомолвки и ложь – это значит, что, делая свои ходы, другой лишает меня права на ответ, решает за меня, что я «по умолчанию» приняла его ход и никак не отреагировала, оставив всё как есть. Потому что он боится моего возможного ответного хода и не хочет, чтобы я совершила его, и поэтому утаивает от меня информацию о своих ходах.

А что я сама делаю теперь? Я сделала свой ход, и вот всеми силами стараюсь лишить Его права на ответ, заставить «пропустить ход»!

– *Я замолчала и жду твоих ответов.*

Ответ покорной девочки перед лицом стихии, которой дано право вершить её судьбу.

– *Отвечу, как буду не набегу.*

«Давай забудем, давай притворимся, что я ничего такого тебе не писала!» – умоляла я про себя. Всё моё нутро скручивал страх. Прошёл день, потом второй. Он молчал.

Целый месяц до вчерашнего вечера, до этого моего наглого заявления о своих желаниях, мои дни были наполнены легкой и беззаботной перепиской с Ним. И теперь вдруг повисла тишина. «Чего мне не хватало?» – я, не переставая, упрекала и ненавидела себя.

Спустя три дня неожиданно пришло сообщение от Него. Следом ещё и ещё. Он подробно и развёрнуто отвечал на каждое моё сообщение. Я скользила по строчкам глазами, не вчитываясь в их смысл, пытаюсь найти, выхватить, понять главный для себя ответ: удастся ли мне

сохранить хотя бы то, что было ещё три дня назад, хотя бы вот эту возможность общения с Ним? Ага, вот оно. Чётко и по пунктам. Чего не будет: замужа, детей, секса, конфетно-букетной романтики. Я облегченно выдохнула: ничего из этого списка мне пока и не надо, и отлично, что не будет! Что возможно: работа, дружба, дуальные отношения. Ура, кажется, всё хорошо! Три дня напряженного ожидания разрядились потоком слёз.

Живи!

– *Что такое чувства?* – Он огорошил меня вопросом перед сном.
– *Для меня чувства и эмоции – это жизнь, это – быть живым.*
– *О, а с твоей точки зрения я и не живу... я не чувствую чувства. Эмоции, но и их играю скорее, чем чувствую...*

Я на минутку растерялась. Вспомнила Его улыбающиеся глаза: они так солнечно светятся изнутри, и вокруг собираются мелкие лучики-морщинки, а ещё Он так смешно морщит нос, когда смеётся... Такое невозможно сыграть, как ни старайся.

– *Не чувствуешь чувства... Не чувствуешь нежности? Желания оберегать и заботиться (не от головы, а потому что это кто-то очень-очень дорогой тебе)? Ты мне рассказывал, как ты любишься своими клиентками, расслабленными и красивыми. Любоваться – это тоже чувство, очень крутое и не каждому данное. Ты рассказывал про радость от общения с дочкой по утрам. Это же тоже чувства, это же от сердца, изнутри.*

Я знаю, что такое «не чувствовать чувства». Ещё полтора года назад я и сама была такой: обожженная, замороженная насквозь, сгоревшая дотла в замужестве. Я продолжала что-то делать, ходить на работу, смеяться, вести активную внешнюю жизнь. А приходя домой, закрывалась в своей комнате и часами молча лежала, глядя в потолок. Не было ни желаний, ни целей, ни мечт. Лишь одно – дорастить ребёнка до восемнадцати, и всё, и хватит, и – я ужасно устала жить, мне скучно, неинтересно и нет больше сил. Я отлёживалась в тишине, накапливая ресурс, чтобы выплеснуть его в несколько часов яркого жизненного карнавала на работе и – и снова уйти на своё дно.

Мне казалось, что тот механизм в организме, который отвечает за способность чувствовать, перегорел и вышел из строя навсегда. Тогда, на тренинге, внезапно увидев, как выглядят живые эмоции, я была потрясена до глубины души. И ещё больше была потрясена, обнаружив, что я тоже по-прежнему способна плакать, злиться, испытывать нежность. Тренинг вскрыл толстый слой льда у меня в душе, и под ним оказалась живая я. Живой быть страшно. Живые умеют чувствовать боль. Я не хотела боли, её в моей жизни было слишком много несколько лет назад, я выбрала тогда все лимиты, и была уверена, что даже крошечная капля душевной боли теперь способна меня убить – я уже просто не сумею справиться с ней. Мне казалось, что, не смотря на это, я всё же способна любить. И только после тренинга вдруг поняла: то, что я испытываю – такая привычная для меня любовь ко всему живому и не живому, а на самом деле – ни к кому и ни к чему...

На своём «пути оживания» я получила несколько бесценных Даров. И первый из них был ответ на мой вопрос про любовь, данный мне тогда тренером.

«Про любовь ко всему и ни к кому конкретно. Любовь ко всему, на мой взгляд, именно этим и опасна: она создаёт тончайшую и привлекательнейшую иллюзию – наличия любви. Это, скорее, принятие и радостное изумление от мира и его проявлений. А вот любовь – это рай и ад в одном флаконе. Опыта проживания „живой и настоящей“ любви у людей почти не осталось: их слишком пугает ад и слишком прельщает рай. А вот повторять путь Данте мало кто готов».

Я была готова. Но главное, что мне требовалось тогда – научиться снова не бояться боли, убедиться, что я способна её пережить – и не умереть. Тогда, после тренинга, я выбрала самого холодного и отстранённого мужчину из всех, кого могла найти, и, шокируя своим поведением окружающих, наплевав на гордость и прочие светские глупости, будила об него свою чуть живую душу, раз за разом преодолевая страх, разбиваясь в кровь о его циничное равнодушие, проживая невыносимую боль – и к своему удивлению, по-прежнему оставаясь живой. Впрочем, это совсем другая история.

Главное же, что сделал тот мужчина – вручил мне ещё один бесценный Дар. Он сумел объяснить, донести до меня так, чтобы я поняла, **идею о ценности чувств**. О том, что каждое чувство важно и ценно, что если оно почему-то возникло, значит, оно имеет право быть. Что его надо принимать в себе и проживать. Что смех, сарказм, шуточки очень часто являются способом обесценить чувство, сделать его «не важным» и «не значимым». И я старательно училась – принимать в себе и проживать. И радовалась малейшему движению оживающей души, даже если это была способность чувствовать боль, и пока ничего кроме боли.

Для меня это было похоже на ледоход, вскрытие толстого слоя льда страха на реке души. Каждое слово, каждое действие давалось с огромным трудом – на преодолении страха. Судорожные, порывистые, неуклюжие движения. Зажмуриться – и прыгнуть. И ещё разок. И ещё. Мне нужна была именно невзаимная любовь, в которой никто бы не торопил меня, не мешал оживать со своей собственной скоростью. Я очень благодарна мужчине, который вёл меня этим путём боли: «Любое (!) возникающее чувство ценно и имеет право быть! Нырять в него до дна, проживай! Грустно? – проживай! Радостно? – проживай! Злишься? – проживай!» Научил продолжать дышать, не затаивать дыхание, не исчезать, не сбегать – проживать, что бы ни происходило. Каждый раз, когда я снова пыталась затаиться, напоминал: «Живи!» И параллельно я проживала повторно весь свой «персональный ад», который когда-то «убил» меня, каждый раз удивленно обнаруживая «Больно. Но я всё ещё жива! От этого не умирают, если проживать это правильно и продолжать дышать!!!»

Результат? Отступил страх быть отвергнутой, страх «что скажут люди», страх разрыва эмоциональной связи, ещё целая охапка страхов. Я знаю, что я могу со всем этим справиться, и я знаю, как это сделать. Невзаимная любовь – неудачная любовь? Всё относительно. Иногда это реанимация души. Тот лёд, который не удавалось растопить любовью и заботой тех мужчин, которые любили меня, удалось вскрыть электрошоком повторного – осознанного! – проживания боли. Это было исследование себя. Очень ценный – и бесценный! – опыт понимания себя, наблюдения процессов и себя в них.

То, что сейчас я так безрассудно нырнула в свою новую влюблённость, оказалось возможно только благодаря тем, предшествующим полутора годам и цистернам выплаканных за них слёз. И обрётённой мною снова уверенности: что бы ни происходило, как больно бы мне ни было, меня это не убьёт, я сумею это пережить.

Я оказалась готова начать учиться любить, и – Учитель пришёл.

«Как ты не боишься влюбляться, да ещё и говорить об этом вслух?», – спрашивают меня подруги. Боюсь! Ужасно боюсь! Но Любовь – это очень интересный путь творческого исследования себя через другого. Тантрический путь.

*Лишь тот, кто умирал душой, поймет,
Что прорыдать полночи напролёт,
Что злиться, ненавидеть, тосковать,
Надежду обретать – и вновь терять,
То проклиная, то благодаря,
Сходя с ума, подруг с ума сводя,
Мечтать, скучать, надеяться, любить —
Всё это – тоже счастье. Это – жить.*

Ценность

Столь ценное для меня общение с Ним вернулось в мои будни. И не просто вернулось, а, как мне казалось, обрело новую глубину. Мы много обменивались взглядами на жизнь, обсуждая разные житейские ситуации. Он много рассказывал мне о себе. То, что постепенно выстраивалось между нами, было так похоже на дружбу! Тонкая ниточка душевной близости протягивалась от строки к строке, согревая сердце и наполняя его теплом. Я чувствовала, как день ото дня оттаиваю в этом тепле.

Мы почти не встречались, в лучшем случае – раз в неделю, если я приходила в его банный клуб, что получалось не всегда. Всё наше взаимодействие по-прежнему происходило в переписке в соцсетях.

Когда я перечитывала наши переписки месяцы спустя, больше всего меня изумляло то, что тогда, в самом начале, я очень правильно говорила всё на словах. Причем, это же было не «умствование от головы», не информация, вычитанная из чьих-то книг, а собственное внутреннее знание, свои понимания про этот мир. Я знала их с самого начала, но потом каким-то невероятным образом умудрилась забыть, чтобы, переродившись, обрести и найти их в себе вновь, теперь уже не только на уровне знания, но и на уровне действий и чувств.

Например, однажды мы обсуждали с ним ситуацию, в которой мужчина зовёт женщину замуж, она отказывает ему и он разрывает всякое дальнейшее общение с ней.

– А на мой взгляд, он поступил правильно. Я считаю, что это о чувстве собственной ценности. Если я знаю, что стою миллион, но согласна продаться за рубль, лишь бы не потерять – это обесценивание себя. Причем, как в собственных глазах, так и в глазах другого, и со временем это всё вылезает. Он отказался снижать собственную ценность, и на мой взгляд это было правильно.

При этом я всю жизнь абсолютно не понимала, в чём же моя ценность?

Кажется, впервые мне её удалось осознать в себе лет пять назад благодаря БДСМ. Когда вдруг обнаружилось, что я – высоковостребованная «нижняя» (идеальная осознанная жертва до мозга костей), что ко мне есть огромный интерес, что меня хотят к себе в пару. Когда я поняла, что выбираю **я**, а не меня. Потому что все, с кем я встречалась и знакомилась, подбирая партнёра, хотели, чтобы я выбрала именно его. И тогда я не справилась с этим ощущением – у меня от него закружилась голова, я стала пренебрежительно-высокомерной и научилась смотреть на мужчин свысока. В их признании моей ценности для них я видела лишь слабость. В их желании заботиться обо мне я видела лишь желание меня «купить». В их звонках и просьбах о новых встречах, в их «скучаю по тебе», в их вопросах «чем тебя порадовать?» я слышала, что правила этой игры устанавливаю я, и мне становилось скучно.

Я не знаю, как уж так сложилось, что, несмотря на свою успешность во многих сферах жизни, мне с самой юности казалось, что ценность женщины (и моя в том числе) лишь в сексе. Быть может, оттого, что женщин в нашем мире воспитывают как «секс-объект», с молодых ногтей обучая тому, как быть привлекательной для мужчин, как угодить их вкусам во внешности и в постели? А может, оттого, что это была та сфера жизни, в которой я чувствовала себя «гением от рождения», и мужчины охотно подтверждали мне это. При этом, ещё до недавнего времени я была абсолютно уверена, что в этом нет ничего исключительного, что абсолютно все испытывают то же, что и я, что множественные оргазмы, способность «заводиться» от малейшего прикосновения и получать невероятное наслаждение от секса во всех его вариантах доступно всем женщинам поголовно. Недавно с изумлением обнаружила, что это не так. Что это – мой дар, талант, особая уникальная способность, которая есть не у всех.

Когда после десяти лет совместной жизни я подала на развод, муж воскликнул: «А где я ещё себе такую бабу для секса найду?!», и потом, спустя пару месяцев добавил: «Ого, оказы-

вается, с тобой даже есть о чём поговорить!» Десять лет жизни, совместный ребёнок, общий быт – и всё, о чём он сожалеет, прощаясь со мной – это секс? Это единственное ценное для него, что было во мне всё это время?!

Хотя нет, это не всё. Ещё моя ценность для него была в сексапильной внешности. В завистливо-восхищенных взглядах его друзей и случайных прохожих на улице. В возможности предъявить меня как «трофей». Мерзкое ощущение «почувствуй себя вещью», приложением к выходному костюму и красивым часам. К тому же, служившее постоянным источником невроза: внешность – такая ведь штука, переменчивая, а значит, и ценность её нестабильна. А что потом?

Кажется, именно тогда я научилась ненавидеть мужчин. За то, что единственное, что интересует их в женщине – это её тело: секс и внешность.

После развода я осознанно разрушила её, чтобы убрать из своего окружения всех тех мужчин, которые «ведутся» на яркий фантик, не чувствуя «нутра». Я была уверена, что чувствующий мужчина почувствует мою сексуальность «из воздуха», а не чувствующих – после моего-то тантрического опыта – мне уже не надо, пусть проходят стороной. Впрочем, и секс я тоже исключила из «меню». Попробуйте полюбить меня за что-нибудь ещё! Есть варианты, за что?

«Ну вот, например, за мой профессионализм, за то, чем я могу помочь тебе в твоей работе, за аналитичность мышления и ум. Как тебе такой вариант? Видишь ли ты в этом ценность для себя?», – я научилась предъявлять себя мужчинам другой стороной. И стали находиться те, кому именно эта часть меня оказывалась ценна – моя голова. Ну вот Он, например.

Уже намного позже я осознала довольно простую и очевидную вещь: какое своё «потребительское качество» предъявляешь миру, считая его своей ценностью, таких мужчин и притянешь в свою жизнь. Если сама считаешь, что твоя ценность – только тело, то и откликаться будут те, для кого именно эта ценность востребована и важна. Если считаешь, что твоя ценность – профессионализм, мозги и голова – получай соответствующую выборку вокруг себя. Если видишь собственную ценность в роли «хозяйюшки», или уютной матери семейства и предъявляешь эти грани себя – обнаружишь себя в окружении именно это ценящих в женщине мужчин. А при попытке сменить вектор собственной ценности, скорее всего, наткнешься на бурный протест. Что, в общем-то, логично и неудивительно. Если «продаешь себя» с биркой «варю борщи», и потом вместо обещанной варки борщей вдруг исчезаешь в интеллектуальном труде, поверивший в борщи справедливо чувствует себя обманутым. Если вдруг происходит наоборот, то исход – тот же самый, увы: обманутые ожидания.

Я предложила свою ценность «умная голова», и она была принята. Ценности «тело» и «хозяйюшка» были отклонены по «условиям игры». Но тут оказалось, что помимо тела и головы у меня есть ещё и душа – непонятная, неведомая мне самой, неизученная, не представляющая никакой ценности для меня – а значит, и для других тоже.

Богиня сексуальности

Мы продолжали обсуждать всё на свете, включая работу. А по вторникам я расслаблялась в «банном клубе», в котором стала абсолютно своей. Мне говорили, что все легендарные тайские улыбки собраны во мне одной и я освещаю собой то место где нахожусь, а я улыбалась в ответ. Отсутствие сексуального контекста давало возможность вслушиваться в отклики своего тела, не беспокоясь о последствиях. Тело, обрадованное, что на него снова обратили внимание, начало просыпаться. Каждое прикосновение пробегало по нему волной возбуждения, а я чутко вслушивалась в него и позволяла этому быть. Я вытягивалась на полке в парилке, прикрывала глаза и чувствовала, как кто-то начинал нежно массировать каждый пальчик на моих ногах, кто-то другой – разминать мышцы на плечах. Я сладко постанывала, потому что именно такие звуки приходили изнутри. «Я имею право чувствовать то, что я чувствую!», – как мантру твердила я самой себе, учась не подавлять, не прятать, не скрываться за социально-правильной маской «хорошие девочки так себя не ведут!» Я старалась не думать, не смотреть на себя со стороны, не сравнивать с тем, как ведут себя другие. Я полностью сосредотачивалась на своих ощущениях, чутко ловила и выпускала их на волю. Невинные массажи сопровождались десятками моих оргазмов, и эта чувственность сводила с ума мужчин, растиравших душистыми маслами моё тело.

Моя сексуальность снова обрела свою ценность, теперь уже замешанная не на внешности, а на чувствовании – как я и хотела. «А можно в следующий раз я сделаю тебе массаж?», – каждый раз одним и тем же вопросом провожали меня в дверях сразу несколько человек. Я выбирала из них одного, того, чьё чувствование оказывалось более чутким, чем у других. Вот оно, снова то самое, когда выбирают не меня, а я. Я снова чувствовала себя Богиней, представляющей миру свою ценность и выбирающей, кому доверить быть её хранителем на этот раз. Я училась принимать внимание и заботу. Позволять шубке падать с моих плеч на руки подошедшему встретить меня мужчине. Позволять накормить меня виноградом с рук. Позволять помыть меня в душе. Позволять заботиться о себе и не чувствовать при этом вины, не искать, чем немедленно «отплатиться». Не чувствовать свою неловкость перед другими женщинами от того, что такое внимание достается не всем, от того, что моё поведение слишком чувственно и полно природной страсти, от того, что я получаю сексуальное удовлетворение, а дающие его мне мужчины – нет. От того, что я отличаюсь и выделяюсь из толпы.

Мне не верилось, что с того массажа у Него в кабинете, когда я рыдала навзрыд, испугавшись, что тело вдруг откликнулось секундным возбуждением, прошёл всего лишь месяц. А с того момента, когда я запретила телу чувствовать, прошло около семи лет. Кажется, ничего я не боялась так сильно после своего замужества, как снова угодить в сексуальную зависимость, снова оказаться для кого-то всего лишь «телом». И придуманная мною надёжная страховка от этого – установленный мною самой себе полный запрет чувственно откликаться на мужчин – надёжно меня от этого риска хранил. Здесь, в этом пространстве, было не страшно позволить себе снова быть такой, какая я есть – я точно знала, что это не перейдёт в секс, не выйдет за стены этого места. Что я в безопасности, что моя чувственность – не провокация, что не будет насилия, что со мною всё хорошо. Что моё тело по-прежнему живо, и реакция на него мужчин вовсе не зависит ни от моего возраста, ни от внешности: тех, кто умеет чувствовать не надо «раздраживать» ни макияжами, ни эротическим бельём, они реагируют на другом уровне восприятия, на уровне самой природы, на уровне энергии, находящейся вне постижимости обычными органами чувств незримой вибрации.

Ощущение «Богини сексуальности» омрачалось лишь одним – в моей «свите» не было Его. Мне казалось, что Он наблюдает издалека, мне хотелось, чтобы Он видел, как я потрясюще хороша. Но Он никак не включался в эту игру, больше не позволял мне делать ему мас-

сая (а это ведь тоже мой способ проявить свою чувственность через прикосновение!), не делал массажи сам. При этом лишь Он был единственным из всех, кто меня по-настоящему возбуждал, чьих прикосновений мне хотелось больше всего.

Безумная Муза

Тем временем и наш творческий процесс сдвинулся с мёртвой точки. Он предложил тему встречи-беседы, я организовала её. Откликнулось десять человек. Мы активно обсуждали и продумывали подготовку, а потом вместе анализировали результат.

– *Знаешь... Как организатор мероприятий всегда чувствую огромную личную ответственность за то, что предлагаю людям. Начиная сотрудничество с новым специалистом, я пристально изучаю его в мероприятиях, прощупываю на малейшую фальшь... Это такое сумасшедшее напряжение. И такое абсолютное расслабление потом, просто бессилие. Выдох. «Ура, всё кристально чисто. Всё так, как надо. Всё правильно. Я не ошиблась».*

– *Проверяй!* – рассмеялся Он в ответ на мой монолог.

А я, наблюдая Его, проникалась всё большей и большей нежностью и чуткостью к интровертам. Снаружи кажется, что они такие... слегка замороженные, равнодушные и всё им нипочём. Но когда они тебе доверяют и позволяют заглянуть в свою душу чуть глубже – обнаруживается, что там, внутри, такая гамма чувств и эмоций, что мне и не снилось...

Мне всегда хотелось «подкрутить» им «уровень громкости», растормошить, вытащить их эмоции на тот уровень, где мне будет их слышно и видно. А теперь я вдруг обнаружила, что иногда достаточно самой заткнуться, притихнуть и прислушаться, найти в себе более тонкие настройки – и тогда в их кажущейся тишине услышишь целый океан.

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.