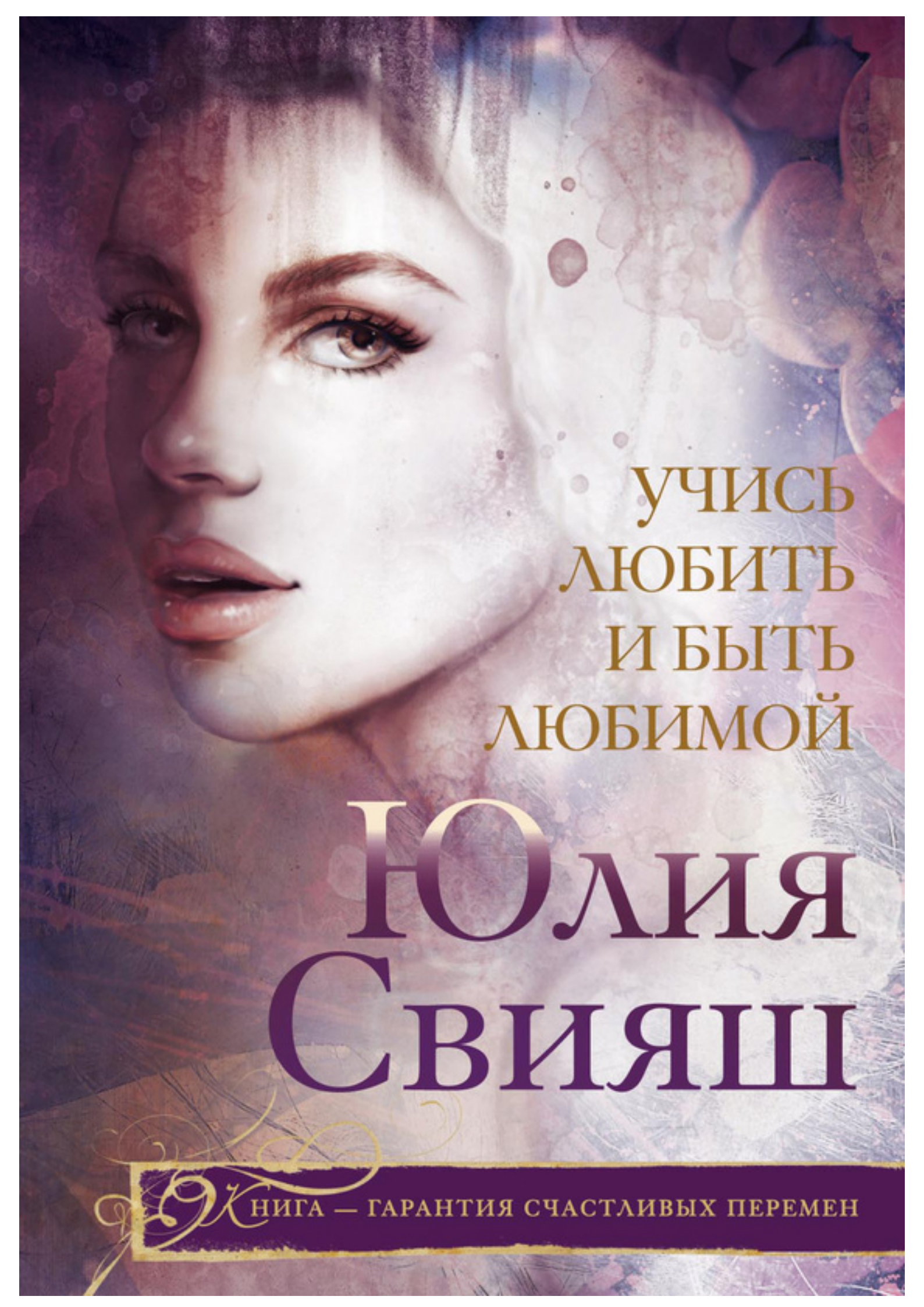




УЧИСЬ
ЛЮБИТЬ
И БЫТЬ
ЛЮБИМОЙ

Юлия
Свияш

КНИГА — ГАРАНТИЯ СЧАСТЛИВЫХ ПЕРЕМЕН

Юлия Свияш

Учись любить и быть любимой

«Центрполиграф»

2016

УДК 159.9
ББК 88.37

Свияш Ю. В.

Учись любить и быть любимой / Ю. В. Свияш —
«Центрполиграф», 2016

ISBN 978-5-227-06919-1

Реализация твоей Женственности – вот цель этой книги. Женщина счастлива и успешна в той мере, в которой она научилась обращаться с силой, которую называют Любовь. Самое трудное, с чем предстоит столкнуться, – изначально взрастить эту силу в себе. Юлия Свияш научит вас любить себя, ведь без этого невозможно стать счастливой! Со мной что-то не так, я должна стать другой – эти мысли преследуют словно тень, а от тени избавиться непросто... Для этого ты должна встать прямо под Солнце! Тогда все твои тревоги исчезнут и растворятся, уступая дорогу счастью. Каждая чувствует внутри себя необъяснимую, почти сверхъестественную силу, способную сотворить все из ничего. Но ухватить ее – все равно что поймать змею за хвост: и трудно, и страшно. Но очень хочется. Потому что это откроет тебе алхимию самой жизни. Где же это Солнце, под которое нужно встать женщине? Где же эта Сила, которую женщине надо найти? Об этом расскажет наша книга.

УДК 159.9
ББК 88.37

ISBN 978-5-227-06919-1

© Свияш Ю. В., 2016
© Центрполиграф, 2016

Содержание

Спрашивает Лиля	12
Спрашивает Нина	14
Спрашивает Алена	19
Спрашивает Людмила	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Юлия Свияш

Учись любить и быть любимой

© Свияш Ю., 2016

© «Центрполиграф», 2016

© Художественное оформление, «Центрполиграф», 2016

* * *

Важно не то, что сделали из меня.

Важно то, что я сам(а) сделал(а) из того, что сделали из меня.

Ж.-П. Сартр

Мы все любим то, чего у нас нет. Предметом нашего желания никогда не является то, что есть сейчас, как данность. Это всегда что-то такое, чего у нас нет. Пока нет, еще нет, и неизвестно, будет ли когда-то.

Быть в реальности в состоянии покоя и радости – это и есть любовь. Это касается и себя тоже. Любить в себе Себя – самое трудное.

Отношения женщины с собой – это алхимический алтарь. Именно там, в пространстве Внутреннего Я женщины, формируется и вырастает сила, которая создает все из ничего. Именно эта сила и составляет женское величие и могущество.

Что можно сказать об этой силе по существу? Только одно – она бесценна. И, как все бесценное, находится в труднодоступном месте.

Дорогая Волшебница, мы отправимся туда вместе с тобой.

Если бы мне раньше кто-то сказал: напиши книгу о Любви к себе! – я бы ни за что не стала это делать. Сама мысль об этом – абсурдна.

Во-первых, этими книгами (одна другой ярче и зазывней) завалены все полки всех книжных магазинов и прилавков. Во-вторых, написать книгу о любви к себе – это все равно что написать... ну почти Библию!

Уже некоторое время я живу так, что вещи и события скорее делают себя сами, чем я беру и делаю их.

Точно так же я не могу сказать, что я, в прямом смысле, пишу книги, сажусь в кресло-качалку, накрываюсь пледом, устремляю взор в туманную даль и записываю то, что мне удалось считать из пространства этого писательского транса.

А как же тогда это происходит? В случае с этой книгой у меня оказалась под рукой запись одной из моих клубных встреч с девочками, приходящими на Женские Практики, где я делилась опытом, отвечая на их вопросы.

Правда, открытая мною в результате работы с многими тысячами женщин, заключается в том, что каждая из нас причиняет себе боль и разрушает себя. День за днем, год за годом.

Внутри нас живут истории, которые мы наделяем силой непреложных истин, и, захваченные ими, входим в порочный круг самоосуждения и внутренней путаницы.

Мы не любим себя.

Мы хотим быть кем-то еще.

Мы не знаем, кем мы являемся.

Но все равно мы ищем чистого резонанса с самой собой.

Научиться любить Себя – это значит проложить дорогу в новую жизнь. Мы, женщины, такие разные, в глубине своей схожи. Каждая из нас таит в себе постоянно мерцающее чувство: «Со мною что-то не так». Это ощущение – смутное, но настойчивое, как тень, следующая за тобой по пятам – бежишь ли ты или стоишь на месте, занят ли твой ум и руки, или (не дай Бог) выдалась пауза. Каждая из нас хочет от этого ощущения избавиться, а потому убеждена: «Я должна стать другой».

Но от тени, тем более собственной, избавиться не так просто. Для этого ты должна встать прямо под Солнце. Тогда твоя навязчивая внутренняя спутница «Что-то в тебе не так» исчезнет и растворится, уступая дорогу твоему счастью и расцвету.

Есть и еще одна, вторая вещь, гораздо более приятная, в которой все женщины также до невозможности похожи.

Каждая чувствует внутри себя необъяснимую, почти сверхъестественную силу, способную Сотворить все из ничего. Но ухватить ее – все равно что поймать ускользающий мираж. Но очень хочется. Потому что это откроет тебе алхимию самой жизни.

Где же это Солнце, под которое нужно встать Женщине?.. Где же эта Сила, которую нужно Женщине найти?..

Об этом – наша книга.

Большую часть моей сознательной жизни я не любила себя. Я не любила себя ни в каком качестве. Ни в советском понятии «Человек», ни уж тем более как Женщина. Нельзя сказать, что моя нелюбовь принимала какие-то ужасные формы.

Но мое Внутреннее Я состояло из комплексов, хронической рефлексии по поводу своего отражения в зеркале и вечного вопроса «Что я опять сделала не так?». Это были годы, которые традиционно считаются пиком женского цветения, – с 20 до 30 лет.

Зацикленность на претензии к себе и удручающая пропасть между желаемым и действительным – вот мой скудный ассортимент психологических игр.

До 30 лет я жила с привычным, а потому неосознаваемым дефицитом энергии.

Что удивительно, жизнь баловала меня хорошими людьми и удачей. Однако ни легкое поступление в университет, ни благополучное замужество, ни даже интересное дело не изменили моего отношения к себе и моей внутренней пасмурной атмосферы.

Подбираясь к возрасту 33 лет, я сделала главное свое открытие. Оказывается, МЕНЯ У СЕБЯ НЕТ.

С этого шокового момента и начался мой путь к себе, к Женщине в себе, к пространству такой радости, свободы и творчества, которую невозможно было представить раньше. Моя счастливая женская судьба началась именно в тот благословенный день, когда все свои вопросы к мирозданию я развернула в свой адрес.

Эта книга – о Женском отношении к себе.

О том, что есть Женская гармоничность и сила.

Я вполне отдаю себе отчет в том, что вопрос фундаментальный, а книга – маленькая. На эту тему можно было написать несколько томов. Но тома – это удел теоретиков.

Имея обширный опыт практического психолога, чутко наблюдая свою собственную женскую историю, я пришла к выводам, которые, может быть, не составят научного открытия, но окажутся весьма полезными в повседневной жизни реальной Женщины.

Сегодня Женщину надо спасать. Спасать от самой себя. Увидев и проконсультировав тысячи Волшебниц на тренингах, мастер-классах и личных встречах, я констатирую, что отношение женщины к самой себе находится сегодня в бедственном положении. Не имея здоровых отношений с собой, женщина (девушка):

- не может раскрыть свою Женственность;
- не может построить счастливую судьбу;
- задает неправильные стандарты мужчинам в своем окружении;
- плодит боль, совершая ошибку за ошибкой.

Здоровое же отношение к себе естественным образом приводит к счастливой женской судьбе. По сути, мне приходится заниматься извлечением здорового состояния Женщины из-под завалов, состоящих из элементарной неосведомленности, всевозможных иллюзий, груза родительских инсталляций, горького прошлого опыта, последствий ошибочных выборов. И возвращать Женщине то, что ей положено по праву, – саму себя.

Сейчас мне это несложно делать, потому что я и сама себя оттуда когда-то извлекла.

Эта маленькая книга поможет тебе восстановить свою природную женскую внутреннюю ось и приоткроет тебе кое-что важное о том, **какая это сила – здоровое женское отношение к себе**. Правда, это может отличаться от того, во что нас всех приучают верить, рассматривая женскую силу как эротический магнетизм, совершенство внешних форм или набор хитростей на каждый день.

Да, эта книга – о Любви. Но не о той романтической любви, которую женщина ищет вовне и хочет пережить с Другим. Чтобы дойти до гармоничной реализации этой любви, хорошо бы освоить другую ее форму.

Отношения с Другим – и без того непростая вещь, они в любом случае потребуют всех ресурсов Души, характера, ума... И если к ним подойти, не познав другую форму любви (именно о ней мы будем вести разговор в этой книге), то, почти неизбежно, нас ждет драма.

Почему это так важно? Потому что становление Мужчины и Женщины – это совершенно разные пути.

Женщина – это прежде всего Отношения с Собой во внутреннем пространстве психических сил. Когда этот этап освоения Внутренних Отношений как основной психической доминанты не пройден качественно, нас ждут трудности. Они даже могут показаться непреодолимыми. И нас снова и снова откидывает к этой первичной духовной задаче – на каждом возрастном этапе, в разных обстоятельствах. Слава богу, все поправимо.

Эта книга о том, как женщине любить саму себя. Как взрастить саму себя. Женственность вырастает из Внутренней Любви. Счастлива Сама в Себе – вот точка роста женщины. Любить, Женщин в Себе – задумайтесь об этом. Все остальное, что можно описать в терминах результатов, неизбежно вырастает из этого.

Так называемая «Любовь к себе» – настоящий фетиш современности. Словно священные мантры, отовсюду звучат слоганы: «надо любить себя», «пока не полюбишь себя, не сможешь полюбить другого», «все дело в любви к себе», «ты себя совсем не любишь» и т. д. Мы все дружно играем в эту психологическую погремушку. И все уже согласились с тем, что это правда: надо себя любить...

Остался только досадный вопрос... **Как? Ну как себя полюбить? Практически?!**

Я знаю: каждая Женщина ищет ответ. Каждая! Но не всех удовлетворяют советы из глянцевого журнала типа «улыбайся себе в зеркало», «побалуи себя новым ароматом» или «смени любовника».

В основном объяснения Любви к себе носят характер тупых (пardon) инструкций, и мало кто объясняет, какая сущностная основа под этим лежит.

Здоровые отношения с собой – основа всего. Это мощный источник психической энергии, силы. По сути, один из главных. И если связь с этим источником потеряна или искажена, у женщины перекрывается ее главная энергетическая артерия. Истощенная, она попадает в череду «нехороших» сценариев и историй, чувствует себя подавленной, раздраженной, запутавшейся и потерявшей пульс жизни. Без Внутренней Любви женщина не может быть по-настоящему радостной, здоровой, счастливой, любящей и любимой, музой, женой, матерью, творческой, интересной себе и другим личностью, естественно и по-своему реализованной.

Самое трудное, с чем каждой Женщине предстоит в жизни столкнуться, – взрастить любовь на уровне отношений со своим Я, постигнуть разные стороны и формы энергий своей Женственности. Если говорить более точно, это нужно не столько взрастить в себе (потому что Внутренняя Любовь к себе изначально присутствует в нашей первозданной природе), сколько очистить свое психическое, духовное пространство, чтобы здоровое состояние женщины могло таким образом проявиться во всех свойственных его природе проявлениях: цикличности, перерождении, выбросах энергии, накоплении, вынашивании и т. д. Точно так же, как сам собой проявится свежий воздух, если убрать заводскую трубу и автостраду.

Если в отношениях с собой Женщина достигает Внутренней Любви, открываются и поток силы, и качественно другой уровень жизни.

Счастливый и правильный союз с собой – это основа жизни Женщины.

На страницах этой книги я поведаю о важных вещах, о том, как Женщине выстроить с собой отношения Внутренней Любви.

Вот некоторые признаки того, что книга придется тебе кстати. Все проявления, перечисленные здесь, – это реальные ощущения и проблемы женщин, приходящих в наше Пространство.

- Тебя преследует смутное ощущение **«что-то со мной не так»**, **«что-то у меня не в порядке»**, **«я не такая»**, **«я себе не нравлюсь»**. Иногда это и вовсе не оформлено в такие ясные мысли, а носит характер смутной тревоги непонятно о чем. Оно приходит приступообразно (уж не паранойя ли это, думается тебе), или ты пребываешь в нем перманентно и уже привыкла к нему. Но хрен редьки, как говорится, не слаще. Ты давно и безуспешно «работаешь над собой», но, видимо, не в ту сторону, потому что воз и ныне там.

- При объективном наличии достижений и результатов ты все равно **не чувствуешь внутреннего удовлетворения собой**, точки опоры, мира и радости внутри.

- **Хроническая нехватка времени на себя саму**, хотя время для дел у тебя всегда находится. Ты постоянно находишься во внешнем мире, не имея контакта с внутренним.

- **Когда ты бежишь в отношения к другому как за спасением**, без оглядки, не прислушиваясь: а твой ли это человек?

- **Жизнь не идет, не летит, а тащится**, как старая кляча, – с постоянным ощущением не-достаточности ресурсов. Когда тебе недостаточно сил, энергии и вообще, это не жизнь, а выживание. Ты живешь на «подсевших батарейках». И хотя ты сама – не старая кляча, жизнь почему-то видится именно такой.

- У тебя есть **конкретные и хорошо сформулированные претензии к себе**. Например: «Я недостаточно...» (хороша, достойна, красива, умна, опытна, удачлива, молода, интересна и т. д.).

- Ты понимаешь, что **ты «недооценена» в жизни**. Вниманием, отношением, деньгами, заслугами, признанием и т. д. И это обидно.

• **Ты знаешь, что ты красива, умна и одарена достоинствами, однако – парадокс – ты не чувствуешь этого как своей реальности.** Ты словно не соединена с этим на уровне тонкой энергии. Ты можешь даже услышать от других людей нечто хорошее о себе, но тебя это не трогает, словно не о тебе вовсе и речь. Ум слышит и даже соглашается, а Душа не радуется этому.

• **Ты носишь в себе определенный груз внутреннего (эмоционального) напряжения** и не можешь дать точного определения, отчего ты, собственно, так напряжена.

• **Часто ты не удовлетворена своими результатами в жизни**, в отношениях, в зеркале и т. д. А если удовлетворена, это очень быстро проходит...

• **Ты оцениваешь себя** по тому, ЧТО у тебя есть (о внешнем мире), а не по тому, КАКАЯ ты есть в своих качествах характера и Души.

• **Самокритичность – твоя давняя подруга** (приступы раздражения к своему телу, характеру, поступкам, качествам).

• Ты можешь поддержать помощью, любовью, заботой, добрым словом **кого угодно, но не себя** саму – тебе это даже не приходит в голову.

• **Ты жестка и даже жестока по отношению к себе** – в требованиях, в оценках, в восприятии.

• Отсутствие внутреннего удовлетворения приводит к **повышенной требовательности** (или, о ужас, зависти) к людям.

• Ты много думаешь об исправлении своих недостатков, но не о развитии сильных сторон, **ты хорошо знакома со своими недостатками**, но плохо знаешь свои сильные стороны, свой потенциал совершенства.

• **Тебе с собой некомфортно, скучно, страшно...** поэтому ты не можешь оставаться наедине с собой какое-то время.

• **Ты постоянно сравниваешь себя с другими**, даже зависаешь на этом, и от этого тебе плохо, ты теряешься в этих оценках.

• **Тебе постоянно требуется внимание и поддержка окружающих**, чтобы чувствовать себя комфортно.

• **Ты постоянно чувствуешь желание оправдываться**, так как носишь в себе вину.

• **Ты, как заяц, живешь в мире угроз**: у тебя кто-то что-то отнимает, претендует на что-то твое – физически или психически. Хотя на самом деле угрозы эти по большей части виртуальны и никакого покушения на твою территорию нет.

• **Ты постоянно куда-то бежишь**, торопишься и **не можешь остановиться**, оглядеться – где ты, куда ты, собственно, бежишь и твой ли это путь.

• **Ты не знаешь и не чувствуешь своих глубинных потребностей, желаний.** Буквально не знаешь, чего ты сама хочешь.

• **Принятие решений дается тебе с величайшим трудом** и никогда не бывает окончательным, так как после тебя терзают всевозможные пиявки: «А может, и (не) стоило?», «А вдруг?», «Надо было не так...».

Тема наша требует уважительного к себе отношения. Когда мы читаем слишком целенаправленно и быстро, мы остаемся лишь в пространстве интеллектуального поиска. А наш вопрос этими средствами не решить. Поэтому будет гораздо лучше, дорогая Волшебница, если ты возьмешь из этой книги не просто информацию, а нечто более тонкое – энергию. Поэтому не торопись во время чтения, даже если есть желание, по привычке, читать быстро. Медитируй на строчки, которые видишь, на ощущения, которые чувствуешь.

Если прочитанные слова или выполняемая практика вызовут у тебя резонанс – эмоциональный или физический, остановись, сделай паузу и подожди, наблюдая за собой. Побудь со своими ощущениями и посмотри, во что они будут разворачиваться в тебе.

В основу этой книги легла моя встреча с Волшебницами, пришедшими на один из моих мастер-классов. Я лишь слегка причесала наш диалог. Вот так эта книга и появилась на свет. Читая ее, ты сможешь заметить и, надеюсь, простить мне мой неакадемический слог и вольное изложение весьма тонких и деликатных моментов женского внутреннего бытия. Женщину, как и Вселенную, вообще невозможно описать, не сказав ее многомерной сути. Ты сама расшифруешь мои послания так, как подскажет тебе твое мудрое чутье.

Ну что же... В путь?



– Волшебницы мои, здравствуйте.
Нас сегодня так много собралось... Мне это говорит о том, что тема важная.

– **Не то слово!**

– **Наболевшая...**

– О, уже есть вопросы?

Спрашивает Лиля

– Юля, я должна себя полюбить, в конце концов. Как это сделать? Я давно пытаюсь и все равно себя не люблю.

– «Я должна себя полюбить»... Сама постановка вопроса убивает все живое. (Смех.) Откуда ты это взяла? Кому должна?

– Себе!

– Себе? Нет, не должна. Ты не должна себя любить. Откуда у тебя эта мысль?

– Ну, все говорят.

– Вот именно. Но это не твоя мысль, не так ли? Что за сказка? «Я должна себя любить»! Если кто-то тебе скажет: «Ты должна меня любить». Ты кинешься любить? (Лилия смеется.) Оставь эту идею. Она неподъемна.

– Прямо сейчас вот так взять и оставить? (Смех в аудитории.)

– Ну, если можешь. Ты не должна себя любить. Ты свободна от этой задачи.

– Я так долго с ней жила...

– Люди живут и с более страшными иллюзиями, дорогая. Твоя – не самая худшая. (Смех.)

Ты имеешь право относиться к себе так, как это естественно сейчас для тебя. И чем больше ты пытаешься «полюбить себя» согласно этому «должна», тем хуже тебе будет.

Очень может быть, что ты даже не знаешь саму себя. Так кого ты собралась любить? В этом нет тебя, твоей потребности.

Посмотри на это долженствование «себя любить» как на иллюзию, ошибку. И освободи себя от нее. Ты не обязана себя любить. Любовь вообще не рождается по приказу.

Да, психологи говорят: «Ты должна себя любить». И этим самым делают плохое дело. Они меняют местами лошадь и телегу. То, что, по сути, правильно и священно, делается ложью.

Перестань себе быть должной. Ходить у себя в должниках – не очень приятно.

– Хорошо.

Это что-то новое для меня. Я попробую.

Я не должна себя любить. Я не должна себя любить... (Смех девочек.) Я свободна от этого. Мне не нужно себя любить, достаточно того, как я к себе отношусь. Мне почему-то легче. И радость какая-то пошла... Ой, что это?

– Это – любовь. (Долгий смех в зале.)

– Что, вот так просто?

– А ты хотела трудностей? Ну, извини. (Опять смех.) У нас сегодня не психологический тренинг будет, видимо, а вечер юмора и смеха на тему любви к себе.

– Мне больше не нужно любить себя?

– Нет.

– ?.. Почему мне стало так легко?

– Потому что в этом куда больше истинной любви, чем в изнасиловании себя извращенным психологическим упражнением.

Спрашивает Нина

– Юля, я уже боюсь спрашивать после Лили... (*Смех в зале.*) С чего вообще начинается Любовь к Себе?

– Она не начинается и не заканчивается на самом деле. Она есть всегда, просто не всегда мы есть.

Когда мы пробуждаемся, тогда и начинается любовь к себе. Начинается с освобождения себя от иллюзий. С чистки, с уборки.

Где? В пространстве своего Внутреннего Я. Мы должны очистить это пространство.

Любовь к себе – это состояние нашего психического мира, Волшебницы.

Может быть, это прозвучит странно, но у большинства из нас там очень грязно. Под словом «грязь» я не имею в виду что-то плохое или аморальное. Я имею в виду заблуждения, иллюзии. То есть то, что не является правдой о нас, путает нас. Мы себя не знаем.

И мы, заходя в пространство нашего Внутреннего Я, блуждаем в лабиринтах этого психического хлама.

Что же такое этот психический хлам?

У каждой из нас внутри – нагромождение *историй, драм* о самой себе и *долженствований* о том, **КТО ВЫ ТАКАЯ И КАКОЙ ВЫ ДОЛЖНЫ (НЕ ДОЛЖНЫ) БЫТЬ.**

Истории, драмы – это цепочка мыслей о том, что происходило в прошлом, происходит с вами сейчас или будет происходить в будущем. А может быть, это цепочка мыслей о том, как должно было бы быть, если бы... И это то, что вы сделали частью себя. Вы оцениваете себя с помощью этих историй – свои качества, достижения, ценность. И ваша психическая энергия застревает в этих историях.

Долженствования – это мысли о том, что вы должны или не должны собой представлять. По большей части они даже не являются вашими, если исследовать их источник возникновения.

Эти представления, истории и долженствования формируют образ себя и вызывают страдания. Очень важно сейчас понять, Волшебницы. *Страдание причиняет не реальность, а наша мысль о ней, история.* Мы верим в наши мысли больше, чем в Иисуса. (*Смех.*)

– Как это получается?

– В нашем Внутреннем Пространстве живет интерпретатор, который ведет непрерывное повествование о том, кто вы такая, и дает вам ощущение собственного Я. Его деятельность кажется весьма аргументированной. Он заботливо подтаскивает те истории и воспоминания, которые вроде бы похожи на правду.

Вы все пришли сюда потому, что вы верите в те ваши мысли о себе, которые вызывают у вас страдание. Вот, например, мысль Лили «Я должна себя любить» – казалось бы, хорошая мысль... Она причиняет ей страдание. Потому что она вынуждает делать и чувствовать то, что не является для нее настоящим.

В сущности, страдание – это полезный сигнал. Он говорит нам о том, что в наше Внутреннее Я вкралась мысль, которая уводит нас от истины к иллюзии.

Одна из задач нашего занятия – ***освободиться от той части внутренних историй, которые путают и обедняют ваши отношения с собой.***

Отношения с собой – это вопрос, в котором у нас, у женщин, наибольшее количество заблуждений. И за это нам приходится платить непомерно дорогую цену.

С помощью нашего занятия мы с вами, я надеюсь, перейдем от глубокого заблуждения к менее глубокому (*Смех в зале.*)

– Очень хочется!..

– Наша жизнь насквозь пропитана отношениями. Для нас, женщин, это – основное блюдо, которое мы готовим, едим и которым угощаем других. От вкуса этого блюда зависит столь многое... если не сказать все.

С отношениями напрямую связано наше женское предназначение, женское счастье, наши природные, сущностные потребности.

В то время **как мужчины питаются энергией Действий и Достижений, мы, женщины, питаемся энергией Бытия и Отношений** – они нужны нам как воздух, потому что только через отношения реализует себя полноценно наша женская природа.

Одни отношения длятся десятилетиями. Другие мимолетны, словно бабочки-однодневки. В одних отношениях мы чувствуем родство душ, в других – играем роли, надеваем маски. Мы подходим ближе или отходим дальше...

Есть отношения, которые обогащают нашу жизнь, развивают нас, развиваются вместе с нами, поддерживают, открывают новые миры. Другие – пролетают незамеченными, уродуют Душу, причиняют боль, закрывают сердце, дают горькие уроки, оставляют шрамы.

Чтобы нас полюбили так, как это только возможно, необходимо посмотреть на себя саму глазами полными любви. Невозможно встретить родную Душу, если мы сами для себя не являемся Родной Душой.

Мы мечтаем встретить того, кто примет нас целиком, не предаст и не осудит. Но как мы можем его встретить, если постоянно сами себя предаем и осуждаем, не принимаем?

Мы хотим встретить Родную Душу, которая пожертвует для нас чем-то, чем другие не хотят жертвовать. Будет милосердной, прощающей, сострадательной. Но делаем ли мы это по отношению к себе?

Мы хотим встретить того, кто заглянет в нас глубоко-глубоко. Но не в поисках недостатков, а в поисках бесконечности. Готовы ли мы посмотреть также на себя?

Мы хотим отношений с тем, кто увидит нас целиком, воспримет наш образ, прочтает его как цельность и не будет расчленять его на мелочи, придираясь к несовершенствам, отдельных фрагментов. Но готовы ли мы посмотреть на себя, не раскладывая все по полочкам, разрезая, расчленяя, критикуя. Готовы ли мы увидеть себя целиком, не придираясь к мелочам?

Мы хотим встретить того, кто будет бороться за нас. Для кого станет дорогим то, что дорого тебе. Но готова ли ты бороться за себя так же отважно? За свои истины, за свой путь?

Мы хотим встретить того, кто примет тебя в любом виде, в удаче и неудаче, в болезни и здравии. А готовы ли мы себя принять такими?

Мы хотим доверять тому, кто разглядит нашего Внутреннего Ребенка и искупает его в океане безусловной любви. Готовы ли мы также заботиться о нем? А готовы ли мы показать этого Внутреннего Ребенка?

Мы хотим иметь дело с тем, кто полюбит твои недостатки и увидит в них красоту и уникальность нашей личности. А готовы ли мы сами сделать свои недостатки бриллиантами в короне твоей индивидуальности?

Мы хотим общего духовного пространства с тем, кто будет идти вместе с тобой к Истине. Но готовы ли мы идти к Истине и быть с ней в одиночестве, для себя?

Мы хотим встретить того, кто разделит с тобой радость каждого дня. Но готовы ли мы сейчас наполнить радостью каждый свой день?

Есть только одни отношения в нашей жизни, которые мы не в состоянии ни прервать, ни игнорировать. Отношения, в которых мы не можем отойти в сторону или отвернуться. Мы не можем их выбросить, отменить или сбежать из них – это невозможно. Сказать честно – мы на эти отношения обречены.

Это отношения с собой. Они – первичная основа всех остальных. Более того, все остальные отношения – это, ну в какой-то степени, мираж, призрак. Единственно реальные отношения у нас всегда с собой.

Итак, девоньки... Вот вам главная идея нашего занятия.

СЧАСТЛИВА САМА В СЕБЕ

– Как красиво звучит!

– Дай списать! (*Смех.*)

Волшебницы, это не простая виньетка речи. И не умственное уравнение. Это реальность, которую каждая из вас может прожить.

Почему Счастлива сама в себе? Потому что окружающие люди не могут (даже при всем желании) одарить нас всеми видами счастья, которых бы нам хотелось. Многие вещи происходят исключительно внутри нас, и только мы сами можем навести там порядок.

Для женщины вопрос отношений с собой – это ключевой вопрос жизни. Я готова повторять это снова и снова.

И вот он – парадокс... Вроде бы я у себя – самый близкий человек. Уже куда ближе! Но как раз над этими отношениями приходится трудиться больше всего.

И труднее всего нам в этом мире приходится не с кем-то другим, а с собой. Не выстроив этих «самоотношений», невозможно создать что-либо здоровое, красивое в мире внешних отношений.

Вот эти ГЛАВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ мы и привносим во все наши мирские связи, глубокие или поверхностные. С Богом, с другим ли человеком, с делом или обстоятельствами жизни. А внешний мир лишь чутко реагирует на наше отношение к себе – это не секрет.

И именно в этих отношениях – С СОБОЙ, мы оказываемся вопиющим образом беззащитны, некомпетентны и беспомощны, а порой даже несчастны.

Мы будем учиться культуре отношений с собой. И поскольку «правильное» отношение к себе для женщины – это ни много ни мало источник энергии для жизни, то этот вопрос становится ключевой задачей нашей судьбы.

Для Женщины самое главное – освоить Принцип Внутренней Любви.

Но важно понимать, Волшебницы, что мы не должны ЛЮБИТЬ СЕБЯ в том смысле, в котором спросила Лиля. Мы даже не знаем сегодня, что это такое.

Любовь к себе – это не долг, а единственный здоровый путь для Женщины. Потому что только тогда, когда женщина себя любит, то есть имеет достаточно Внутренней Любви, она в своей жизни может действовать чисто, красиво, способна отдавать любовь, питать и

наполнять. А значит, реализовываться, собственно, женским путем – СИЯТЬ, ВДОХНОВЛЯТЬ, РАСТИТЬ.

Без этого наша Внутренняя прекрасная Женщина не может проявиться. И женственность не может расцвести в полную силу.

Тем более что так устроен Женский Принцип, что все рано или поздно там сводится к Любви.

У вас на этом занятии идет диалог с собой. С теми своими частями, которые в обычной жизни вы, возможно, не слышите. То, что вы услышите, воспримете, почувствуете, УЖЕ содержится в вас как первичная истина. Я лишь открою то, к чему вы сами по той или иной причине доступ потеряли или забыли. У вас от этого может быть эффект «узнавания» этого, как чего-то давно забытого. А может быть и эффект «открытия» этого как нового, но на самом деле это не так. Для восприятия, может быть, это и ново, а для Души, для Внутреннего Я – это уже данность.

И еще... Можно по-разному быть в контакте. Хочу вас настроить на особый контакт. Знаете, мои дорогие, глубокий контакт предполагает не столько думание, сколько чувствование. Можно обдумывать тему, а можно ее «обчувствовать сердцем». Для нас, женщин, это особенно важно.

Мы сколько угодно можем накачать умной информации в мозги, но *значимые изменения у женщины происходят всегда не в пространстве интеллекта, а в пространстве самоощущения.*

Поэтому сейчас, когда слушаете меня, слушайте себя еще внимательней. Все, что я буду вам говорить, – это не с целью вас в чем-то убедить или интеллектуально вас к чему-то подвести. А для того лишь, чтобы вы прислушались к себе, что-то в себе распознали и почувствовали.

Быть с собой в отношениях Любви – не просто блажь, а важнейшая потребность – духовная и эмоциональная.

Это наша коренная психологическая и энергетическая артерия. Она настолько важна, что, пока мы не освоим ее, наше развитие будет больше похоже на блуждание.

ВКУС ОТ САМОЙ СЕБЯ – вот что важно. Но через это занятие я, надеюсь, вы поймете, *насколько это важно.*

Вообще-то вам, наверное, это не нужно объяснять, ведь вы уже сюда пришли. Но на всякий случай скажу, если кому-то хочется это понимание получить через слова. Не имея Вкуса любви и гармоничности, исходящего от самой себя, мы не можем реализовать то, для чего, собственно, пришли в этот мир Женщинами. Быть:

- любящей и любимой;
- женой;
- матерью;
- творческой, интересной Личностью;
- успешной;
- реализованной;
- удовлетворенной;
- женщиной, идущей духовным путем.

Какой вкус от самой себя – чувствуете ли вы его? Задумайтесь об этом. Если долгое время вы самой себе не вкусны, вам не нравится вот это ощущение самой в себе, жизнь просто останавливается.

Женщина хочет сама для себя быть вкусной, интересной, живой, разной – это ее мерило счастья.

Обратите внимание, кто больше всего озабочен этой идеей – «любить себя» – мужчины или женщины? От кого вообще исходит эта идея?

От женщин!

Да. А почему? ***Мы так упорно ищем этого состояния «любви к себе», потому что это – естественное состояние женщины, ее основной здоровый вкус и умонастроение в жизни. Это единственное, что дает Женскую Силу. Это энергетическая платформа, на которой мы строим свою жизнь.***

Одну из славянских богинь зовут Лада. Лад – это мир, гармония, пространство любви. ***Лад с собой – важнейшее искусство женщины.***

Внутренняя Любовь (состояние «я себе нравлюсь», а если точнее – «я себя вижу») – это психическая, духовная и энергетическая основа женщины. Когда сознание женщины находится в состоянии любви к себе, женщина плавно переходит по сакральной женской лестнице Девочка – Дева (Невеста) – Любовница-Жена(Хозяйка) – Мать – Зрелая Женщина.

Итак, девоньки, вот это отношение к себе, которое мы назовем *Внутренняя Любовь или «любовь к себе»*, – это наша женская алхимическая точка сборки. И мы все (!) интуитивно догадываемся, какая удивительная сила в этой точке заключена. Так ведь?

– Да!

– Точно...

Это и есть «та самая» точка сборки, в которой мы «сияем» собой. ***В каждой из нас заложена эта глубочайшая потребность – звучать, сиять собой.***

Если мы более-менее устойчиво живем, исходя из этой точки, мы получаем колоссальную силу. Мы преображаем все, к чему прикасаемся, будь то наша собственная жизнь или близкие люди. Если мы хотя бы раз попадали в эту магическую «точку сборки», мы никогда этого момента не забудем. Именно в этой точке начинается изменение судьбы.

То, насколько мы опираемся на этот женский принцип Внутренней Любви, определяет, счастливы мы или нет. Светимся изнутри или потухли. Бодры или устали в бесконечной гонке. Наполнены или опустошены.

Спрашивает Алена

– Юля, я очень хочу полюбить себя, потому что я не хочу быть в негативе. В том числе и по отношению к себе. Чтобы не чувствовать боли, дискомфорта... В общем, не реагировать негативно... Ведь когда любишь себя... Ну, ты понимаешь...

– Что?

– Ну, когда себя любишь, я не знаю, как это выразить... В общем, всегда собой довольна! Вот.

– Ага... «Когда себя любишь, всегда собой довольна...»

Красавицы, давайте наводить ясность, *а что мы вообще понимаем под Любовью к Себе?*

Иначе у нас есть возможность заблудиться. Нам же надо быть чуткими, обострить свой душевный нюх максимально.

Есть несколько распространенных мифов, иллюзий, что «Если я себя люблю, то...».

Давайте сначала разберем, что такое Миф. Миф – это история, в которую вы верите. Нечто очень похожее на Истину, но на самом деле Истиной не являющееся. Это лишь внешнее сходство, а на самом деле – подмена. Подмена сути формой. И если наше сознание привязалось к мифу, мы неизбежно страдаем.

Итак, *миф первый.*

Когда женщина себя любит, у нее отсутствуют любые внутренние конфликты, она «сама собой всегда довольна», «всегда себе нравится», «всегда чувствует себя на высоте», у нее неизменно высокая самооценка.

Этот миф порожден современной психологической модой на позитивное мышление. Согласно его парадигме, человек должен культивировать только позитивные эмоции и бороться с эмоциями «негативными». Все окружающее должно его только радовать.

Представление, что любовь к себе равна самовосхищению и гордости за себя, – это ловушка для многих женщин. В результате мы начинаем сами от себя ждать именно такого самодовольного умонастроения, что в принципе невозможно.

– И правда... А почему?

– По причине естественного нашего устройства. Женская эмоциональная природа сотворена таким образом, что взлеты и падения, цикличность и сезонность – это ее основа. Женщина зависима от колебаний своего настроения, и ее отношение к себе самой часто оказывается в эпицентре внутренних конфликтов. В конце концов, мы развиваемся через конфликт тоже.

Этот миф ничего, кроме внутреннего напряжения, не дает. Это такое детское, инфантильное ожидание, такая розовая картинка мира... все равно что все вкусы заменить вкусом шоколада. Позитивизм – штука хорошая, но живая душа чувствует и боль и радость.

И что же получается? Этот миф ставит нас в такие рамки, что мы неизбежно накапливаем по отношению к себе груз неоправданных ожиданий.

Мало того что иногда мы бываем собой недовольны, у нас еще есть запрет признать это и естественным образом прожить.

Желание всегда реагировать позитивно приводит к тому, что женщина отказывает себе в контакте с определенными сторонами личности и в итоге перестает чувствовать вообще. Природа Внутреннего Я так устроена, что запрет на что-то одно рождает полную блокировку всей системы. Правильно организованная эмоциональная жизнь женщины подразумевает определенную свободу чувств, в том числе и болезненных.

– Ой, Юля, ты у нас прямо почву из-под ног выбиваешь! А как же? Как же теперь жить? (Смех.)

– Мне продолжать? А то запугаю вас окончательно!

– Продолжай! Там что-то очень важное...

– Хорошо. Девоньки, Любовь к себе не избавляет от разнообразной гаммы вкусов, от разных чувств, от внутренних недовольств и кризисов.

Вопрос не в том, девоньки, что у нас не будет конфликтов с собой, не будет разочарований или огорчений.

Они будут. Вопрос в том, как вы будете с ними взаимодействовать. Если вы себя любите, вы будете все-таки защищены от чрезмерной рефлексии без конца и края, а также несправедливого самобичевания. Понимаете?

Мы же ошибочно ищем состояния вечного покоя, чтобы порешать все сомнения, и остаться навечно счастливой. Девоньки, этого не будет! Душе необходимо напряжение, чтобы развиваться.

Любовь к себе существует одновременно с конфликтом, с испытанием. Ну, с чем бы это сравнить... Вот есть у мамы маленький ребенок.

Он все хватает, везде лезет, все тянет в рот... Или ребенок подросток... Там вообще ужас... Она раздражается, злится... Но она его любит. Хотя она на время может забыть об этом. Но если ее спросить: раз ты на него злишься, ты что, его не любишь? Она скажет: вовсе нет! Конечно, люблю! Он же мой, засранец! (Смех.) Так ответит здоровая мать.

Это, конечно, не самый точный аналог, но все же.

Мы ошибочно понимаем любовь к себе, думая, что это отсутствие недовольств и претензий. Вовсе нет. Любовь к себе – это когда вы, даже пребывая в состоянии решения разных, в том числе и дискомфортных, задач, все равно внутри себя сохраняете контакт с чувством любви. Одновременно.

Можно иметь некоторое напряжение внутри себя, иногда быть собой недовольной, иногда признавать свои ошибки, иногда горевать о неудачно сделанном выборе, о потерянном времени, но при этом все равно чувствовать пульсацию любви к себе и в конечном счете находить решение.

Пока вы не полюбите расти (а рост очень часто происходит через проблему), вы не полюбите себя.

Поэтому вернее было бы сказать так.

Любовь к себе не исключает внутренней непогоды. Но она дает нам силы идти по Пути, встречаться с Кризисами, с разными сторонами своей личности, с вызовами жизни, с достижениями и потерями. Она дает нам чуткость и способность улавливать верное направление развития. Любовь к себе дает нам силы видеть себя подлинную, а не придуманную.

По сути, этот миф вырос из идеи, распространенной среди людей «продвинутых» психологически и духовно. Идея 100 %-ного позитива..., Она абсурдна, понимаете? Прежде всего потому, что нормальный, здоровый человек – он разный. А уж тем более женщина.

Эта идея родилась как потребность в защите или страховке от неприятных эмоций – страха, обиды, гнева, беспомощности. Этаким инфантилизмом души, замечу.

Нам кажется, девоньки, что, полюбив себя, мы чудесным образом занавесимся от некрасивой реальности, не будем чувствовать боли, навсегда защитимся от тех частей себя, которые мы постоянно отчуждаем и не хотим иметь с ними дела.

Да, в каком-то смысле *наши чувства становятся гармоничней, если мы себя любим*. Мы приходим в состояние единства. Но их разнообразие не исчезает. Понимаете? Мы проходим через победы и поражения, мы теряем и находим. И проживаем это как живые люди. У нас по-прежнему будут черные и белые полосы в жизни. Мы взрослеем, стареем, в конце концов...

Но у нас есть иллюзия, что Любовь к себе избавит нас от душевной боли в случае поражений и потерь. Словно обезболивающее...

– Разве не избавит? (*Робко.*)

– До конца не избавит. Но, переживая серые и черные вкрапления на полотне вашей судьбы, *вы будете себя и свою жизнь с этими чувствами принимать*. Вы не станете подавлять их: о, я не должна это чувствовать!

Да, возможно, вы будете грустить или гневаться, но эта грусть потечет через вас свободно и естественно. У нее не возникнет внутренней преграды. Вы знаете, что грусть, которая не подавляется, – это даже в чем-то красивое чувство? И она, кстати, быстрее закончится. Понимаете?

Мы не умеем принимать собственные чувства. В этом проблема.

Если вы себя любите, вы не будете насиловать себя эмоциональными кандалами «правильных» реакций. Урезая себя в праве переживать грусть, мы потеряем и радость.

Поэтому ***главный результат любви к себе – это вовсе не позитивизм. Это гармоничная естественность. Девочки, не стремитесь к позитивизму. Стремитесь к естественности.***

Истинная любовь к себе создает внутри вас пространство для проживания разных чувств.

Одно из наиболее глубинных свойств любви к себе – это способность давать внутреннюю свободу своим чувствам. И радости, и скорби. Проживать как позитивный, так и негативный полюс своей психики.

Застревание в одной женской модели, не важно, насколько она прекрасна, – опасное дело. Застрясть можно в психическом слое Девочки.

Застрясть можно в роли Любовницы. Застрясть можно в Хозяйке. И в других ролях. Мы не можем без конца эксплуатировать один, комфортный нам способ отношений с миром.

Здоровая, любящая себя женщина должна учиться входить в соприкосновение с задачами жизни, активируя разные стороны своего Женского Начала.

Вот где истинное принятие себя. Любовь освобождает, дает пространство, запомните это. Любовь ничем не насилует. И позитивизмом в том числе. Вообще, долженствование чувствовать только определенные, правильные и даже «мудрые» эмоции – это один из видов психологического терроризма. Издевательство над собой.

Девоньки мои, истинное развитие невозможно в условиях долженствования, в том числе эмоционального.

Я вижу и принимаю себя разной. И грустной тоже, понимаете? И грустной, и усталой, а иногда и злой. Здесь любить больше как принимать, прощать, если хотите. Если я себя люблю, то я люблю и печаль, которая исходит от меня.

Принятие себя – это прежде всего осознание и принятие полного спектра своих эмоций. Разрешение им возникать, быть и уходить.

– И собственные ошибки сюда тоже относятся?..

– Принять свои ошибки – это не значит не переживать. Это не значит их поощрять или делать вид, что их нет. Это не значит не делать выводов и не нести ответственность.

Давайте посмотрим на это с точки зрения гун. (Для тех, кто не знает, гуна – термин ведический, описывающий некое состояние бытия. Существует три гуны: Невежество, Страсть и Благость.)

Невежественный человек совершил ошибку и даже не заметил, что это была ошибка. Страстный человек совершил ошибку и разозлился на себя, отчаянно борется, чтобы ее исправить, мучается виной, хочет скрыть все это, ищет виновных или доказывает свою правоту. В общем, переживает драму. Наказывает себя. О, как я мог(ла)!

В Благости – человек совершил ошибку и признает ее: да, ему грустно. Он чувствует боль. Он, может быть, внутренне кается. Он позволяет быть этой грусти (или гневу) и позволяет факту ошибки быть тоже, коль уж он свершился. И делает выводы, уроки. Принимает меры, если это поможет. И не принимает мер, если это не поможет. Он же не Бог. Понимаете? В Благости человек не ждет от себя экстремальных результатов. Он же не Бог.

Итак... Девоньки, кто увидел у себя этот миф?

Более половины присутствующих поднимают руки.

Спрашивает Людмила

– У меня как раз вопрос об этом... Я постоянно собой недовольна.

– А конкретно?

Пауза. Люда краснеет. Видно, что ей трудно дышать, не то что говорить.

– Я очень застенчивая, и это проблема. Может быть, мой вопрос – банальный... Моя работа как раз связана с выступлениями, я переводчик на конференциях и совещаниях, очень часто не только перевожу, но и представляю тех, кого перевожу. Хотя я неплохой переводчик.

Выход на публику для меня – самое страшное. Я не могу выступать на совещаниях, особенно перед большим количеством людей. Я начинаю сильно нервничать, у меня дрожат руки, ноги, краснею, трудно выговариваю слова, мне становится неловко... Я только и делаю, что пытаюсь побороть свою неуверенность.

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.