

МИЛА ТУМАНОВА

создательница и идеолог женской школы «Миламар»,
одна из первых женских тренеров в России

Женщина

НАЧИНАЕТСЯ С ТЕЛА



Мила Туманова

Женщина начинается с тела

«ЭКСМО»

2018

УДК 159.922.1
ББК 88.53

Туманова М.

Женщина начинается с тела / М. Туманова — «Эксмо», 2018

ISBN 978-5-04-093184-2

Эта книга – редкое на сегодняшний день издание, написанное «не на бегу»: автор подытоживает свой 15-летний опыт работы с женскими группами в качестве тренера-психолога, собирая воедино информацию о женском теле и его особенностях, о принятии себя и стадиях раскрепощения, о женских практиках и циклах. В книге вы не найдете «воды» и пространных объяснений: только конкретная информация, подкрепленная живыми примерами, необходимая каждой женщине, которая хочет жить в ладу со своей природой.

УДК 159.922.1
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-093184-2

© Туманова М., 2018
© Эксмо, 2018

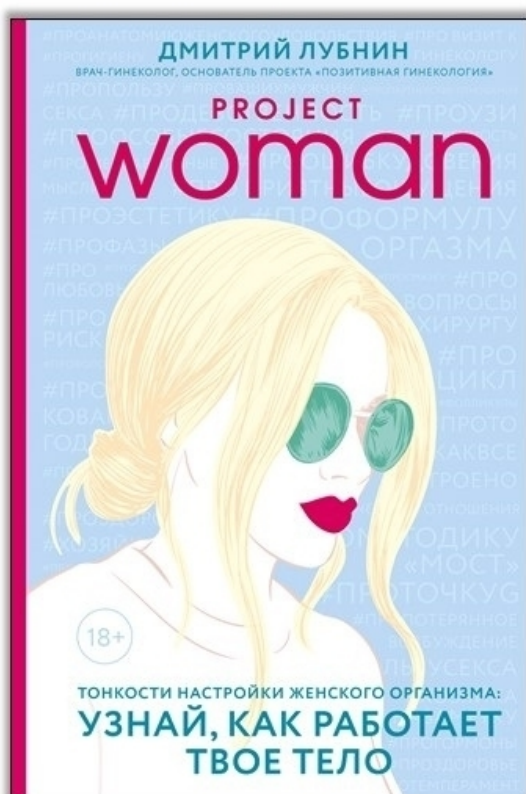
Содержание

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНА ПРОЧЕСТЬ КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА	6
Предисловие	9
Введение	11
Глава 1	14
Глава 2	19
Глава 3	28
Глава 4	34
Глава 5	38
Глава 6	41
Глава 7	46
Конец ознакомительного фрагмента.	50



Мила Туманова Женщина начинается с тела

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНА ПРОЧЕСТЬ КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА



1. Ты – сама себе психолог. Отпусти прошлое, полюби настоящее, создай желаемое будущее

Эта книга станет поддержкой в сложных ситуациях и поможет разобраться в проблемах с людьми, с деньгами, с карьерой. В ней вы найдете самые действенные методики, тесты и личные секретные наработки Елены Друмы.

2. Игра в возможности. Как переписать свою историю и найти путь к счастью

Мы строим свою жизнь, опираясь на страхи и обиды прошлого – такие шаблоны поведения мешают вам наслаждаться настоящим. Талантливый психотерапевт и коуч Розамунда Зандер расскажет, как избавиться от своих детских травм, развеять старые предубеждения и стереотипы и обрести душевный покой.

3. Project woman. Тонкости настройки женского организма: узнай, как работает твое тело

Книга врача-гинеколога Дмитрия Лубнина – первая «инструкция» по работе женского организма, основанная на современных медицинских представлениях о здоровье. Нескучные, лаконичные и абсолютно понятные ответы на самые тревожные женские вопросы о себе самой.

4. Viva la vagina. Хватит замалчивать скрытые возможности органа, который не принято называть

Некоторые вопросы о женском здоровье вам наверняка неловко обсуждать с врачом или подружками. Так почему бы не прочесть откровенную книгу, написанную женщинами специально для женщин? Молодые и прогрессивные норвежские авторы понятно и остроумно пишут на деликатную тему. В книге вы найдете как интересные факты, так и практические рекомендации для сохранения интимного здоровья.

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации: Alewiena_design, Angry_red_cat, Arina Ulyasheva, benntennsann, Eisfrei, Jane_Lane, Lemaris, lisima, Nature Art, Nuttapon Wongcheronkit, R.Wilairat, tiger4214, Yuliya Podlinnova / Shutterstock.com Используется по лицензии от Shutterstock.com

В оформлении корешка использована фотография: Kyselova Inna / Shutterstock.com Используется по лицензии от Shutterstock.com

© Мила Туманова, текст, 2018

© Курашова К., художественное оформление, 2018

© Курашова К., иллюстрации, 2018

© Новохацкая А.В., иллюстрации, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

Мила Туманова – человек феноменальной судьбы и разносторонних талантов. Получив блестящее образование и начав «идеальную карьеру», она внезапно оставила этот путь и создала одну из первых женских школ – «Миламар». Постоянно обогащая свой опыт новыми знаниями, соединяя системы психологии, эзотерики и древних практик, проведя сотни тренингов, Мила раскрывает женщинам умение познать себя и счастье быть собой. Оксана Бугрименко, редактор журнала «Forbes Woman»



Предисловие

Все, что написано в этой книге, – результат профессиональных и личных наблюдений автора. Это ни в коем случае не «истина в последней инстанции» и не научный труд. Это скорее взгляд изнутри, основанный на опыте тысяч женщин, которые прошли через мои занятия за 15 лет практики в роли женского тренера, психолога, ментора, коуча и подруги.

За моими плечами – около 20 тысяч очных и более 100 тысяч заочных выпускниц Программы Становления Женщины «Миламар», созданной мной и моей командой, более сотни обученных женских тренеров, опыт проведения международных женских фестивалей и партнерских проектов по таким темам, как «Осознанное материнство», выездные тренинги, марафоны, экспериментальный проект для девочек («Школа благородных девиц»), выпуск журнала «Женская самореализация», руководство крупнейшим женским центром в Москве...

За это время мне и моей команде удалось, как мне кажется, довольно глубоко исследовать женскую сущность. И в ее восхитительной природе, и в самых неприятных проявлениях мы выявили архетипические состояния, свойственные каждой современной женщине, а также тенденции развития женских качеств и потребностей в целом. Я с радостью делюсь своими открытиями в этой книге.

Безусловно, все женщины разные, и каждая уникальна, но в общих образах и тенденциях каждая, я уверена, найдет что-то о себе, заглянет в зеркало и, я верю, начнет что-то менять – в лучшую сторону.

Каждый раз, когда я делаю обобщения или рисую собирательные образы, я прошу относиться к ним именно так – это всего лишь примеры, иногда с намеренными преувеличениями, чтобы читателю было понятнее и нагляднее то, о чем я говорю.

В книге также приведено много реальных примеров из жизни; безусловно, имена героинь изменены. Спасибо вам, участницы моих тренингов, за этот богатый материал и потрясающий опыт, который я проживала с каждой из вас все эти годы!

Моя задача (не только в этой книге, но и в жизни последние полтора десятка лет) – вдохновлять женщин на то, чтобы они занимались собой, а не отодвигали себя и свою женственность на последнее место. Любить, принимать и холить свое тело – этот подарок природы и благословение небес; нужно ценить то, что мы имеем, и быть счастливыми – в каждый момент своей жизни!

В отношениях... с телом

В отношении женщины с собственным телом можно выделить четыре стадии:

1 когда мы придирчивы к своей внешности и фокусируем внимание на эстетических недостатках: это особенно актуально для девушек-подростков и продолжается до тех пор, пока не произойдет внутреннее взросление;

2 когда мы пришли к определенной степени принятия своего тела и при этом заинтересованы в его развитии и трансформации. Это самый «сладкий» этап, когда тело становится другом и помощником и наша женственность расцветает;

3 когда мы сталкиваемся с возрастными изменениями и чувствуем, что наше физическое тело начинает угасать. Это самый тяжелый период для тех женщин, которые не достигли необходимого уровня зрелости и продолжают отождествлять себя с физическим телом. Как говорят француженки: «Нужно уметь достойно стареть!»

4 этап, который случается не у всех, но если он происходит, то отношения с телом претерпевают еще более глубокую трансформацию. Речь идет о периодах, когда нам не до развития и не до эстетики тела, поскольку вопрос стоит о здоровье, а иногда о жизни и смерти... Принятие на этой стадии происходит автоматически, все «претензии» к недостаткам внешне-

сти стираются, и хочется только одного – жить без боли, иметь возможность ощущать свое тело целиком и полностью: ходить, дышать, чувствовать вкус еды и радость прикосновений.

Так уж сложилось, что мне в моей жизни пришлось в полной мере прожить каждый из этих этапов: от гонки за идеальной фигурой во время работы в модельном агентстве в мои 15–20, с характерной самокритикой, самоедством, диетами и прочими элементами борьбы со своей природой – до полного принятия тела в ЛЮБОМ его состоянии, претерпевшем самые невероятные изменения. Ведь за плечами немало испытаний, связанных именно с телом: пневмония и невозможность дышать без боли – в детстве, перелом ноги и два месяца в гипсе – в юности, двадцатипроцентный ожог тела и клиника Склифосовского – в молодости, наконец, патологический перелом позвоночника, две операции, радиация и химиотерапия в совсем недавнее время. Не говоря уж об опыте трех родов, двое из которых прошли дома.

И даже за время написания этой книги (а на это ушло более пяти лет) я побывала на всех стадиях: от недовольства лишними складочками и венами в том или ином месте до осознания конечности существования моего физического тела, в принципе. Я хорошо знаю, что такое быть с телом в контакте и чего стоит этот контакт потерять. Я также глубоко осознаю, КАК ВАЖНО БЫТЬ В КОНТАКТЕ, НО НЕ ИДЕНТИФИЦИРОВАТЬ СЕБЯ С ТЕЛОМ, ПОТОМУ ЧТО МЫ – ГОРАЗДО БОЛЬШЕ, ЧЕМ НАША ФИЗИЧЕСКАЯ, МАТЕРИАЛИЗОВАННАЯ ПЛОТЬ. ОДНАКО ИМЕННО С НЕЕ ВСЕ И НАЧИНАЕТСЯ.

Этот баланс и есть, на мой взгляд, ключ к исцелению не только тела и отношений с ним, но нашей женской сущности в целом. Это путь к воссоединению со своей природой, с той силой, которая заложена в женщинах, и с которой большинство из нас потеряли всякую связь. И если эта книга поможет вам в ее восстановлении – моя задача будет выполнена сполна!



Введение

*«Первозданная природа и Первозданная Женщина – два вида,
которым угрожает полное исчезновение».*
К.-П. Эстес, «Бегущая с волками»

Вы когда-нибудь задумывались о том, чем мы, современные женщины, отличаемся от наших предшественниц?

«Да, наши бабушки и в поле рожали!»

«Конечно, у них экология была другая, и питались они органическими продуктами...»

Отличаемся ли мы уровнем образования, независимости, интеллектуального развития? Конечно же, да. А еще, увы, гораздо более слабым контактом со своим собственным телом и женским естеством.

Сейчас, в XXI веке, можно вполне уверенно говорить о последствиях эмансипации, феминизма и борьбы за женские права, под эгидой которых прошел весь XX век. Это в первую очередь **искажение гендерных функций и полярности мужского и женского начал**, что на бытовом уровне привело к усложнению отношений внутри пары и ослаблению социальных связей в целом. Ведь семья – главная ячейка общества, на которой испокон веков держались общественные устои.

Статистика бракоразводных процессов, упадок института семьи, снижение рождаемости, проблемы с бесплодием у огромного количества женщин в современном «развитом» мире. Все это – обратная сторона тех возможностей, которые мы, женщины, получили взамен: карьера, достаток, успешность, свобода, социальный статус, возможность учиться, работать и путешествовать почти наравне с мужчинами.

Но это явления мирового масштаба, которые достойны отдельного исследования и даже научной работы.

Начать же я хочу с более простого и одновременно близкого следствия нашей эмансипации: **отчуждения от тела**, которое для женщины, в отличие от мужчины, гораздо более значимо и, я бы сказала, в чем-то фатально.

В течение 15 лет в начале каждого проводимого тренинга я задавала участницам простой вопрос: *«Посчитайте, сколько времени в течение дня вы проводите в голове (в мыслях, планах, разговорах и пр.), а сколько в теле (в эмоциях и ощущениях)?»* – и в ответ получала одни и те же цифры: **90 на 10**. Бывало, что и 99 на 1. Исключение составляли около 5 % женщин, чья работа была связана непосредственно с телом (фитнес-инструкторы или танцоры, спортсменки), либо эти женщины уже находились на тропе осознанного саморазвития. Вывод неутешительный:

Она думает, даже когда спит, ест, занимается спортом и (О БОЖЕ! Никому не говорите!) любовью. В ее мозгу беспрерывно работает внутренняя радиостанция, которая транслирует поток сознания, прославляющий джойсовского Улисса, но, увы, не делающий счастливее нашу женщину.

Мир сегодня таков, что информации с каждым днем становится больше, а времени – меньше. Скорости получения и усвоения впечатлений катастрофически НЕ совпадают, голова «взрывается» от количества планируемых дел, проблем и желаний... какое уж тут тело?! В лучшем случае женщина ухаживает за ним из необходимости хорошо выглядеть и использует его для удовлетворения собственных нужд и потребностей.

Не удивительно, что тело отвечает ей «взаимностью» – в виде лишних килограммов, ухудшения форм, снижения чувствительности, в запущенном случае – болезней. И тогда начинается борьба – с лишними килограммами, болезнями, неидеальными частями тела... а по

сути – борьба с самой собой. Женщина продолжает больше думать и меньше чувствовать. Все больше думать и все меньше чувствовать...

«Женщина начинается с тела» – довольно смелое высказывание, скажете вы!

Но женская природа действительно такова, что без контакта с материей, плотью сложно достичь того самого состояния счастья, ПРОСТОГО ЖЕНСКОГО СЧАСТЬЯ, к которому мы все (не побоюсь этого обобщения) стремимся.

Когда тело «пустое», не наполненное энергией, не дышащее каждой клеточкой, не ослабленное, не чувствующее, женщина теряет ощущение самой себя, не говоря уже о ее отношениях с мужчиной. И не важно, сколько ментальной потенции при этом в ее голове. Эта сила пойдет скорее во вред, чем на пользу ее внутренней женщине.

О да, она может реализоваться в социуме, она может сделать карьеру, она может заработать миллионы, она даже может стать счастливым человеком и реализованной личностью, но она не будет чувствовать себя счастливой и реализованной КАК ЖЕНЩИНА.

Я видела много таких «сделавших себя» бизнес-леди, которые предпочли важные дела за компьютером походу на танцы или на йогу, важное совещание – свиданию, важное повышение – возможности стать матерью.

Многие из них в какой-то момент остановились, осознав: «Что-то не так». Кто-то почувствовал, что идет не туда, и начал искать баланс в своей жизни. А кто-то продолжает покорять новые социальные вершины. И это их выбор! Ведь есть женщины, которых вообще не интересует «слишком банальное» женское счастье, я и сама была такой – до поры до времени.

Однажды в личном общении (вне тренинга) я получила признание, которое редко можно услышать от такого типа женщин. Их называют акулами бизнеса; они умны, остры и точны, успешны и часто богаты. А еще они, как мужчины, не любят проигрывать и тем более признаваться в своих проигрышах.

Так вот, эта женщина сказала: «Как жаль, что я не встретила с вами раньше, когда еще не была пройдена точка невозврата... Сейчас уже слишком поздно: мое тело перестроилось на мужской лад даже на гормональном уровне: я прекрасно знаю психосоматические причины моего лишнего веса и того, почему моя личная жизнь потерпела фиаско. Но теперь это уже не важно: я выбрала другой путь и слишком далеко по нему прошла...»

Я никогда не забуду свою особенную группу 2010 года для VIP-персон в Барвихе... Знаете, в глазах таких женщин особенно остро сквозит щемящая тоска маленькой девочки, спрятанной под броней успешной леди и бизнес-машины. Только мало кто решается заглянуть под эту броню – страшно. В первую очередь ей самой.

Есть другой тип женщин, которые начинают заниматься саморазвитием через психологию, медитацию, духовную практику, тренировку ума... игнорируя тело. Как будто оно недостойно особого внимания и является уделом созданий «более примитивных».

Как когда-то давно сказала моя мама: «Я бы никогда не подумала, что ты, получив такое образование и начав блестящую карьеру, вдруг займешься такой ерундой – Школой гейш и какими-то женскими практиками!» Правда, сейчас она изменила свое мнение, потому что на деле увидела:

Женщиной мало родиться, ею важно стать, начав сначала: с изучения, освоения, принятия и осознания своего тела.



В этой книге мы будем исследовать причины и последствия отчуждения женщин от своего тела, искать корни и способы решения проблем в мире психологии, астрологии, эзотерики и здравого смысла.

Мы узнаем, как этапы женского становления связаны с ключевыми инициациями, какую функцию в этом играют процессы беременности и родов, как можно установить и усилить контакт со своим телом через западные и восточные практики, что значит на деле принять себя и свое тело и многое другое.

Для меня важно, чтобы вы получили конкретные инструменты, которые сможете использовать в своей жизни. Ведь главная задача этой книги – вдохновить и замотивировать каждую из вас на осознанный КОНТАКТ со своим телом, через который вы, несомненно, сможете прийти к настоящему женскому счастью и реализации.

Глава 1

Чего хотят женщины на самом деле?

Каждый раз, принимая заказы группы в начале тренинга, я слышала примерно один и тот же набор пожеланий:

«Хочу быть счастливой женщиной, единственной и неповторимой для своего мужчины, жить в достатке, работать на любимой работе и чтобы дом – полная чаша».

Последние несколько лет заказы обрели более «продвинутой» формулировку и стали звучать немного иначе:

«Хочу быть женственной, сексуальной, раскрепощенной, принимать и любить себя, жить в любви, изобилии и радости...»

Ну и, конечно, всегда была особая группа женщин, которые уже знали «правильные слова» и декларировали намерение:

«Развить осознанность, уметь отключать голову, жить здесь и сейчас; найти свой путь и предназначение; научиться жить в гармонии и балансе с собой и миром».

Как бы ни звучала формулировка намерений, на самом деле 90 % участниц женских тренингов приходят не для «работы над собой», а за тем, чтобы получить конкретные улучшения в своей жизни, и в первую очередь, в отношениях с мужчинами.

Нужно изменить себя, чтобы встретить Принца? – Готова. Нужно изменить себя, чтобы глубже познать себя? – Непонятно... а зачем?

С одной стороны, это правильно, потому что любой перекося опасен и всю жизнь прожить с «лопатой» для саморазвития, не вылезая из тренингов, – такая же крайность, как пытаться достичь совершенства, чтобы наконец-то начать жить. Я называю это синдромом психолога: постоянная потребность в самокопании и бесконечном саморазвитии для «более качественной» жизни – вместо собственной жизни здесь и сейчас.

Но, с другой стороны, важно в самом начале своего ПУТИ ЖЕНСКОГО СТАНОВЛЕНИЯ осознать, что он не так прост, как может казаться на первый взгляд.

НЕВОЗМОЖНО, НЕ ЗАХОДЯ ГЛУБОКО В ВОДУ, ПЕРЕПЛЫТЬ ОКЕАН.

К сожалению, сегодня в массах бытует именно такое пренебрежительное отношение к женским тренингам благодаря их широкому распространению и часто – поверхностному содержанию. Так, женщины наивно ищут решения глобальных и многослойных внутренних проблем в освоении внешних навыков. Им кажется, что, получив конкретный практический инструмент, они смогут с его помощью решить все свои проблемы:

- *Я пришла научиться управлять мужчинами.*
- *То есть ты хочешь научиться манипуляции? А можно спросить: зачем?*
- *Чтобы в моих отношениях все было так, как я хочу, и он исполнял все мои желания.*
- *Допустим, ты станешь виртуозным манипулятором, но у этого будет своя цена. Ты примерно представляешь какая?*
- *Нет...*
- *По-твоему, возможно сохранение эмоциональной близости с партнером при манипулятивных отношениях?*
- *Не знаю, наверное, нет.*
- *Хорошо. Представь, что ты все же научилась манипулировать и он все делает, как ты хочешь. Что тебе это дает? Как ты себя при этом чувствуешь?*
- *Ощущение удовлетворения, спокойствия, наконец все так, как я мечтала.*

– *Есть ли какой-то другой способ, которым ты можешь добиться этого спокойствия, не заплатив близостью в постели? Или ты предпочитаешь жить в формальных отношениях, но зато приближенных к твоей картинке «идеала», правда, только снаружи? И, скорее всего, ненадолго?*

– *Хм... наверное, мне надо подумать...*

– *Так все-таки чего ты хочешь на самом деле: освоить навык манипулирования или прийти к состоянию спокойствия и удовлетворения?*

– *Второе.*

В этом типичном диалоге с базового тренинга (которых я провела в своей жизни более ста) хорошо видны несколько «классических» женских паттернов.

Во-первых, женщины часто не осознают, что за каждым их желанием стоит более глубокий уровень – потребности. На самом деле мы хотим удовлетворения именно на этом уровне, а форма достижения здесь вторична. Когда мы осознаем потребность, стоящую ЗА желанием, то фокусируемся именно на ней, и часто она реализуется самым неожиданным способом, который мы даже не могли себе представить.

Например, в данном конкретном случае женщине не хватает внутреннего спокойствия и уверенности, которые она ищет в реализации своей идеальной картинки, созданной, скорее всего, когда-то в детстве. По этой логике, ей нужен тот, кто будет волшебным образом исполнять ее желания. Ее задача – не просто найти такого человека, но еще и научиться им управлять, чтобы достичь желаемого состояния!

Никого не узнаете? По секрету скажу, что большинство наших желаний имеют под собой именно эту потребность – в спокойствии и уверенности. На сущностном уровне они служат нашим внутренним сопротивлением самому большому человеческому страху – страху смерти.

Подобная «многоходовка» сильно усложняет реализацию самой потребности, не говоря уже о том, что отношения здесь работают как та королевская печать¹ – не по назначению. При более широком взгляде на ситуацию женщина может обнаружить, что способов достичь искомого состояния у нее как минимум несколько, например:

- заняться спортом/йогой, чаще бывать на природе, чтобы получить ощущение заземления в теле;
- улучшить отношения со своими родителями, особенно с отцом, чтобы обрести ощущение опоры и фундамента (здесь может требоваться психологическая работа с детскими травмами);
- восстановить родовые связи, заняться своими корнями и предками, чтобы почувствовать мощный внутренний стержень и поддержку;
- начать практиковать регулярную медитацию, чтобы восстановить контакт со своим внутренним центром, что естественным образом приведет к более самодостаточному и сбалансированному состоянию.

С первого взгляда может показаться, что такой «план» куда сложнее, чем просто научиться манипулировать мужчиной. И действительно, тактически быстрее и выигрышнее реализовать свои потребности посредством внешних ресурсов и использования других людей. Сначала может даже казаться, что все удалось, НО стратегически это приводит к плачевному результату:

¹ Автор, вероятно, имеет в виду большую королевскую печать, которой колол орехи герой повести Марка Твена «Принц и нищий». (Примеч. ред.)

а ни одному человеку не нравится, когда его используют, и такие отношения априори недолговечны и обречены на провал;

б плата за потерю времени и нарушение «законов» отношений с миром будет в виде бумеранга прилетать в разных формах, начиная с отсутствия Любви и Близости в паре и семье, деградации вместо развития и заканчивая накоплением долгов и кармических переплетений, которые рано или поздно придется отдавать.

в в тот момент, когда эти отношения развалятся, станет очевидно, что потребность не просто никуда не делась, но и ощущается теперь еще острее, чем раньше. Это похоже на костыль, который резко убрали от больной ноги, и выяснилось, что она все еще болит.

В итоге мы получаем женщину у «разбитого корыта», которая не только не реализовала свою потребность, но и потеряла время, плюс добавила проблем – себе и своим детям, если они есть в этой паре.

Кроме того, фокусировка женщин на отношениях зачастую связана с попыткой с помощью партнера решить свои внутренние задачи. Это подсознательная «сцепка» понятий: например, безопасности (спокойствия) – и «сильного плеча» рядом, Любви – и обязательно мужчины, с которым можно ее почувствовать, и т. д.

Здесь можно говорить об искажении представления о партнерстве в целом, которое тянется не одно поколение. Иначе ОТКУДА У ЖЕНЩИН ТАКОЕ РАСПРОСТРАНЕННОЕ УБЕЖДЕНИЕ, ЧТО МУЖЧИНА НУЖЕН ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ РЕШАТЬ НАШИ ПРОБЛЕМЫ? КАК БУДТО ЕГО ФУНКЦИЯ – ВЗЯТЬ НАС «НА РУЧКИ» И ПЕРЕНЕСТИ ЧЕРЕЗ ВСЕ ТРУДНОСТИ В СВЕТЛОЕ БУДУЩЕЕ.

Безусловно, мужчина ценен, в числе прочего, своей способностью совершать ради нас подвиги, но он не может навести порядок в НАШЕМ внутреннем мире и нашей личной истории. Это просто вне его компетенции. Так что перекладывать эти вопросы на кого бы то ни было, включая собственных мужей или детей, бесполезно и не приводит к желаемому результату.

Таким образом, мы возвращаемся к плану А – по-этапному «закрытию внутренних дыр», которые создают ощущение неустойчивости и внутренней тревоги. И это работа, настоящая работа над собой. Однако прелесть ее состоит в том, что результаты гораздо более устойчивы и долговечны, потому что остаются внутри и не зависят от внешних людей.

Отношения с мужчинами при таком раскладе приобретают совершенно иное качество: мы **не потребляем** внимание, любовь, заботу и пр., **а обмениваемся** ими, помогая друг другу идти своим путем. Это не отменяет возможности иногда «попроситься на ручки» или спрятаться за сильным плечом – ситуативно, но не в качестве образа жизни, с привычкой ездить на чужой шее.

СЛАБАЯ ЖЕНЩИНА – НЕ ТА, ЧТО НЕ В СОСТОЯНИИ ИДТИ САМОСТОЯТЕЛЬНО, А ТА, КОТОРАЯ СПОСОБНА ОТДАТЬ ПЕРВЕНСТВО СИЛЕ МУЖЧИНЫ.

Но об этом чуть позже, а пока я хочу резюмировать цели и уровни нашего саморазвития:

УРОВЕНЬ ПОГРУЖЕНИЯ (ПРОРАБОТКИ)	ИНСТРУМЕНТЫ
поверхностный	практические навыки
средний	изменение состояния (опыт, пропускание через себя)
глубокий	готовность к трансформации
максимальный	тотальное изменение себя и своей жизни

Итак, допустим, женщина М. решила **разнообразить свою личную жизнь**: верхний уровень нашей таблички – решаем конкретные ситуативные задачи. Если в паре в целом нет глубоких проблем и накопленных обид, а просто за бытом и рутинной «упала температура» отношений и женщина хочет ее поднять, спровоцировать новый медовый месяц, – здесь подойдут конкретные инструменты в виде освоения массажных техник, даосских практик, стрип-пластики или танца живота, голосовых режимов и пр. *(о разновидностях женских практик мы поговорим в одноименной главе).*

Если другая женщина с помощью тех же инструментов хочет привлечь в свою жизнь желаемого партнера, потому что все предыдущие отношения были неудачны, то вряд ли этого будет достаточно. Ведь ее опыт говорит о том, что проблема лежит глубже.

Это то же самое, что пытаться продать битую машину как новую: даже если ее отремонтировать и «скрутить» пробег, она все равно не станет новой, и внешний тюнинг будет разоблачен как обман.

Здесь уже вместо (или вместе) освоения навыков нужно менять что-то в себе, в первую очередь свое **состояние** и то, что его вызывает. А изменить состояние по-настоящему можно, только пережив новый опыт, что-то, что изменит нас изнутри.

В жизни это случается само собой: с нами происходят некие события, мы встречаем разных людей, которые приносят в нашу жизнь опыт – иными словами, уроки. Другое дело, что мы не всегда их усваиваем, и часто даже маленькие реальные перемены (а не внешний тюнинг) требуют длительного времени.

Ускорить этот процесс можно **осознанным желанием перейти к изменениям** — путем тренингов, вебинаров, чтения книг, визитов к специалистам и т. д. Иногда за два с половиной дня хорошего семинара можно пройти тот внутренний путь, который в обычной жизни занял бы годы. А тренинги с погружением, например, выездные ретриты на семь и более дней, или длительные марафоны, в которых вы ежедневно совершаете какое-то конкретное действие, могут перевернуть вашу жизнь! Но при условии, что вы к этому готовы.

Третий, глубокий уровень погружения, безусловно, требует готовности. И не только в данный момент, но и раньше. Нужно дозреть, сделать предварительные шаги, «разогреться».

Нельзя входить в глубокий детокс² без предварительной диеты, нельзя за один день сесть на шпагат без долгих месяцев упражнений на растяжку или порванных связок...

Так же и здесь: нельзя в один миг полностью измениться, если вы к этому не готовы.

Поскольку мало кто осознанно обретает эту готовность, жизнь «заманивает» нас мечтами о романтических отношениях. Ради них мы сначала решаемся на приятные «тюнинговые» перемены, изучая танцы и тренировку интимных мышц, потом осознаем, что нужно идти глубже и менять свое состояние, а в итоге беремся за решение сложнейших и глубочайших внутренних задач.

Именно такой путь я начала когда-то сама, увлекшись тантрическими и сексуальными практиками и не подозревая, как глубоко меня заведет это увлечение. Именно такой путь проходили на моих глазах тысячи других женщин.

Наконец, четвертый, максимальный уровень погружения в себя и свою трансформацию, к каждому приходит в свое время. У кого-то он ровным слоем распределен по всей жизни, и человек медленно, но верно нарабатывает мудрость и личностную целостность (счастливые люди!). У кого-то падает «как снег на голову» с каким-нибудь неожиданным (и не всегда приятным) событием, которое переворачивает всю жизнь, – и просто приходится учиться жить заново.

² Детокс (англ. detox, детоксикация) – общее название программ очищения организма от шлаков и токсинов. (Примеч. ред.)

От чего это зависит? Наверное, от внутренних задач, которые стоят перед нами в этой жизни, от наследственности и родовых программ, от уровня нашего духовного развития.

В любом случае важно не оглядываться по сторонам, сравнивая свой путь с другими – у каждого уникальная дорога, и проходить ее тоже стоит по-своему. Опыт тех, кто «идет впереди нас», может быть полезен в качестве примера и помогает избежать лишних ошибок, но копирование бессмысленно и бесполезно.

Вот так мы незаметно пришли с вами от желания улучшить свою женскую долю к глобальным жизненным трансформациям! Почему я заговорила о них, если тема книги – ЖЕНСКОЕ ТЕЛО? Чтобы вы уже сейчас задали себе вопрос: **а чего я хочу на самом деле?** И не просто выписали свои желания в список, но обозначили напротив каждого ту потребность, которая за ним стоит.

И хотя это не книга-тренинг, мы будем подробно говорить о первом шаге на пути женского становления, связанном с телом. А там уже вы сами решите, как воспользоваться полученной информацией.

Достигнув глубокого, качественного контакта со своим телом, вы будете гораздо легче двигаться на следующие уровни – психического или духовного развития (если, конечно, захотите) с поддержкой самого верного спутника в этой жизни – вашего собственного тела.



Глава 2

Возвращение в Эдем – в тело!

Если сказать женщине: «Займись своим телом!» – она воспримет это как антикомплимент, решит, что плохо выглядит, и в лучшем случае пойдет в спортзал или сядет на диету.

Под «телом» мы чаще всего имеем в виду внешний вид, образ, который видим каждый день в зеркале и в глазах окружающих. Спросите любого человека, какие у него ассоциации с собственным телом? Вряд ли он скажет что-то вроде: «контакт с собой», «внутреннее пространство» или «ощущение энергии». Скорее его ассоциации будут связаны с отражением в зеркале и конкретными физическими параметрами.

Такое поверхностное восприятие тела наряду с перемещением фокуса внимания в голову – «корень зла» в контексте нашего контакта с собой и своей женской природой.

5—10 % времени и внимания в теле – шокирующая действительность, превратившая современную женщину в успешную карьеристку, активного добытчика, содержащего семью, трижды образованного интеллектуала... но ни на йоту не приблизившая ее к своему самому главному предназначению – быть женщиной!

«Большая», она же больная голова – не только женская проблема, конечно. Горе от ума – со времен классика известное «наказание» современного человека. НАШ МНОГОЛИКИЙ УМ, ЗАПУТАВШИЙСЯ В ИНФОРМАЦИОННОЙ ПАУТИНЕ И СОБСТВЕННЫХ ВПЕЧАТЛЕНИЯХ, ВСЕ ПЕРЕПУТАЛ: ВАЖНОЕ С НЕВАЖНЫМ, НЕИЗВЕДАННОЕ – С ОПАСНЫМ, МУЖСКОЕ – С ЖЕНСКИМ, РЕАЛЬНОЕ – С ВИРТУАЛЬНЫМ...

Он проглотил такие совсем не ментальные области жизни, как эмоции: мы теперь все больше анализируем чувства и отношения, а не проживаем их, пресыщаемся знанием о новом, не попробовав его, и постепенно теряем вкус к жизни, отождествляя себя с умом, а свою жизнь – с чередой происходящих событий.

Это примерно то же самое, что путешествовать по миру в Интернете, а потом отказываться от реальной поездки в заветную страну, сетуя на то, что «все уже видел» и ничего нового там нет...

Вот и получается, что эфемерное знание о жизни постепенно вытесняет саму жизнь. Мысли, мыслеформы заменяют чувства и переживания, автоматически воспроизводимые действия превращают человека в робота, а его жизнь – в тоскливую рутину, где давно ничего не радует.

И вот в один прекрасный день мы ощущаем себя героем американского блокбастера, запутавшегося в паутине ежедневных обязанностей и беспросветной скуки, мечтающего о матричной «красной таблетке»... Ну или, на худой конец, о принце на белом коне, который однажды придет, и ВСЕ изменится. Эдакий женский вариант не-решения проблемы – наивное ожидание чуда.

А что, если начать творить чудеса самой? Вдохновиться очередным просмотром «Матрицы», или походом на тренинг, или даже книжкой и решить во что бы то ни стало изменить свою жизнь? Прямо сегодня, прямо сейчас?

С чего начать? Конечно же, с тела

Для начала расставим точки над *i* в отношениях нашего ума и тела.

Как известно, человеческий мозг делится на три основных сектора:

1) Рептильный – древнейшая часть мозга, которая управляет нашими инстинктивными реакциями и работает в автоматическом режиме. То есть можно, конечно, сказать себе в экстремальной ситуации: «Расслабься! Не бойся смерти! Твой дух все равно будет жить вечно!» Но вряд ли вы сможете при этом перестать цепляться за жизнь всеми частями тела, сжавшись от страха в комок.

Рептильный мозг управляет нашими животными программами, демонстрируя сходство поведенческих реакций со многими представителями известной фауны.

Существует целая наука, *этология*, которая весьма увлекательно рассказывает о человеке с точки зрения его животной природы. Женщины в ней – самки, а мужчины – самцы, во многих ситуациях ведущие себя точно так же, как обезьянки.

Например, отсюда выводится миф о полигамности как «естественном» проявлении мужской природы или пирамида Маслоу с обозначением базовых потребностей человека. На животном уровне все так и есть, но ведь нам доступны и другие, более высокие уровни состояний!

В обычной жизни рептильный мозг «маскируется» под социальными приличиями, но стоит ему взять верх (например, человек потерял над собой контроль, выпив лишнего, или попал под влияние толпы на футбольном матче) – и он проявляет себя в полной мере. ТАКИМ человек себя может и не знать. Просто он находится не в себе, а в «состоянии аффекта».

С точки зрения наших отношений с телом рептильный ум крайне важен, ведь в нем кроется не только опасность, но и величайшая сила нашей дикой природы.

Три основных жизненных контекста, в которых корректная работа наших инстинктов крайне важна, – это:

- экстремальные ситуации
- секс
- роды

Как видите, у женщин на один пункт больше, именно поэтому беременности и родам посвящена отдельная глава этой книги.

Что означает «корректная работа» наших инстинктов? СТРАХ И АГРЕССИЯ

В мозге человека заложены две базовые программы: стремление *К...* и отторжение (или движение *ОТ...*). На уровне рептилии они напрямую связаны с базовыми эмоциями – агрессией и страхом.

Когда мы чего-то хотим, и не просто хотим, а жаждем (в английском языке для этого хорошо подходит слово *craving*), то стремимся любым путем заполучить это в режиме «вижу цель, не вижу препятствий». Агрессия, воспринимаемая многими как «негативное чувство», здесь играет важнейшую роль: именно она дает человеку ресурс и энергию для движения к цели.

НО такое поведение расценивается как асоциальное, поскольку оно связано с прямым нарушением границ других людей. Например, когда ребенок на площадке подходит к другому ребенку и бьет его лопаткой по голове, чтобы отнять машинку, его можно понять: в нем проснулись территориальные инстинкты и здоровая агрессия. Но если этому ребенку не объяснить, что такое поведение делает невозможным его дальнейшее пребывание на площадке и коммуникацию с другими детьми, он вряд ли сможет жить в социуме.

Понятно, что мало кто из родителей способен адекватно объяснить это малышу – чаще он получает наказание и агрессивную реакцию в свой адрес. Что происходит в этот момент с его инстинктами? Они в растерянности! Постепенно слово НЕЛЬЗЯ закрепляется как барьер на пути к желаемому.

Если у вас маленькие дети – обратите внимание на их «агрессивные» проявления. Вместо того чтобы просто ругать и запрещать что-то, объясняйте и демонстрируйте, что такое

чужие границы и почему их лучше не нарушать. Обязательно обращайте внимание на то, что у него тоже есть своя территория и она неприкосновенна.

Подавление агрессии с раннего возраста может создать в будущем проблемы не только с достижением целей, но и с проявлением сексуальности, которая на уровне биологии также связана с территориальным инстинктом и жадой обладания.

Получается, что, С ОДНОЙ СТОРОНЫ, ЧЕМ БОЛЕЕ РАЗВИТО ОБЩЕСТВО, ТЕМ ЛУЧШЕ ЛЮДИ ЧУВСТВУЮТ И УВАЖАЮТ ГРАНИЦЫ ДРУГ ДРУГА, НО С ДРУГОЙ – ТЕМ ХУЖЕ ИХ КОНТАКТ СО СВОЕЙ ДИКОЙ ПРИРОДОЙ. Ведь агрессивное поведение – это табу.

Мы прекрасно знаем историю падения величайших, развитых цивилизаций под мечом «дикарей», как и то, что уровень выживаемости у людей примитивного уровня развития гораздо выше, чем у интеллектуалов. Вспомните историю ГУЛАГов и вообще всю первую половину XX века в России!

Есть еще одна серьезная путаница, которая делает наш контакт с агрессивной, дикой внутренней сущностью почти невозможным: то, что ее считают синонимом злости. Когда мы говорим «этот человек агрессивен», то чаще всего имеем в виду, что «он злой», то есть его агрессия направлена на конкретные внешние объекты, на других людей. Но позвольте – можно ли представить себе волка, который гонится за зайцем и злится на него? Или он просто действует инстинктивно?

Злость – это совсем другая категория, относящаяся к эмоциям лимбического мозга, а не к инстинктам. Стоит разделять внутри себя эти вещи!

«Здоровая женщина во многом похожа на волчицу: она крепка, бодра, полна жизни и энергии, знает свою территорию, изобретательна, верна, подвижна. А разобщение со своей дикой природой ведет к тому, что личность женщины обедняется, становится слабой, вялой, призрачной.

Мы не для того приходим в этот мир, чтобы прожить свой век тщедушными созданиями с жалкой прической, неспособными к прыжку и погоне, к деторождению, к сотворению жизни. Если жизнь женщины пришла в упадок или прокисла от скуки, значит, Дикой Женщине настала пора появиться, творческой силе души – переполнить русло» (К. П. Эстес).

Так возможно ли совместить культурный и духовный рост и адекватный контакт со своей «дикой самкой»? И что нам это дает?

Прилично ли вообще так проявлять себя? На работе, наверное, не очень. Но как насчет секса? А прилично ли кричать при родах? Или лучше «сохранять лицо»?!

...Третий день женского тренинга. Сегодня у нас важные процессы – пробуждение внутренней дикой женщины. Девчонки уже не новички, так что им можно предлагать пойти глубже.

Мы начинаем с игровой подготовки. За 15 минут им нужно подготовиться к процессу: оставить на себе минимальную удобную одежду, распустить волосы и нанести на лицо «боевую раскраску». Никаких кисточек и привычной косметики – только грим и собственные пальцы, которые инстинктивно начинают рисовать причудливые линии и формы, превращая привычное женское лицо в незнакомую маску...

Начинает играть музыка – ритмичные барабаны. Девчонки делятся по парам и начинают активно дышать через рот, глядя в глаза друг другу и помогая себе энергичными движениями рук... Чем громче музыка и быстрее темп, тем их дыхание становится сильнее, вместо защитной улыбки появляется оскал, пальцы сжимаются когтями, направленными в сторону пары-«противницы»...

...Дыхание переходит в следующую фазу: они опускаются на колени, продолжая дышать вдвоем, а вскоре их ладони касаются пола – и уже каждая активно дышит в кон-

такте сама с собой, со своей дикой внутренней самкой... В зале раздаются всхлипывания и рычания, истошный вой, чей-то смех... и снова активное дыхание...

...Через 15 минут они уже лежат на своих ковриках на полу с закрытыми глазами. Их руки – на области матки, дыхание глубокое и спокойное. Кто-то тихонько плачет, кто-то улыбается. Их лица совсем другие, чем были до процесса...

Постепенно выходим из этого состояния. Голоса звучат странно: это совсем непривычные ноты, они звучат из глубины, нет, не из живота – из бездны... в них столько силы и красоты!..

КОНТАКТ СО СВОЕЙ ДИКОСТЬЮ, С АГРЕССИЕЙ – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ОГРОМНЫЙ РЕСУРС, НО И ДОСТУП К ВНУТРЕННЕЙ СИЛЕ И СЕКСУАЛЬНОСТИ. Это подарок, данный нам природой. Мы еще будем говорить об этом в главе про беременность и роды.

Важно **РАЗРЕШИТЬ** себе проявлять эту силу в адекватном ключе: когда внутри накипело – не ждать долго, пойти в лес и хорошенько покричать или побить «грушу»/подушку/посуду, порвать бумагу...

Адекватный контакт с этой силой возможен тогда, когда мы не пытаемся каждый раз «взять себя в руки», а «решаем вопрос» на уровне тела. Посмотрите, как дети в таких случаях «выбрасывают» излишки энергии: кричат, прыгают, дергают руками и ногами, катаются по полу – кто мешает нам хотя бы иногда вести себя как дети?! Лучше, конечно, дома, а не в офисе.

Крайне важно не утрамбовывать то, что накатило, обратно внутрь! Когда агрессия подавляется и накапливается внутри, это приводит к проблемам: либо она в какой-то момент прорывается в самой неадекватной форме (чаще всего через крик на кого-то, срыв, драку), либо переходит в психосоматическую стадию, приводя к болезням (см. главу о психосоматике).

Второе инстинктивное переживание – это **СТРАХ**. Он идет бок о бок с агрессией. Волк бежит – заяц боится. И страх также воспринимается негативно большинством людей. «Преодолеть страх», «перестать бояться» – возможно ли это на самом деле?

Со страхом, как и с агрессией, много путаницы. Изначально человек рождается с минимальным набором страхов, связанных в первую очередь с инстинктом самосохранения, во вторую – с врожденными программами. Постепенно младенец учится бояться все большего: прикоснулся к горячему – испугался, услышал громкий звук – испугался, увидел близко большую собаку – снова боюсь. Это уберегает его в дальнейшем от рисков, связанных с выживанием.

Однако все ли страхи, которые мы приобретаем в течение жизни, опасны для нас? Например, почему нам страшно что-то менять? Уйти с работы, поехать в новое место, оказаться в центре внимания? Ведь это не опасно для жизни. Это уже совсем другой страх, связанный опять же с другим уровнем нашего ума и его жадной контролью.

Базовый же страх на самом деле наш друг и советчик: **он обостряет интуицию и включает сверхресурсы тела** в момент реальной опасности: человек «со страху» быстро бежит и высоко прыгает, а еще принимает такие решения и с такой скоростью, на которые был бы не способен в обычной жизни.

История одной участницы тренинга:

«Однажды я попала под цыганский гипноз. Помню, что встретила компанию цыган, начался какой-то разговор, а потом я обнаружила себя дома – без сумки, в которой были деньги и документы. Не успев ничего понять, я схватила на кухне большие ножницы и побежала обратно. Подлетев к главной цыганке, я одним махом отрезала ее косу и ринулась домой... Вечером сумку вернули в обмен на волосы...»

Можно ли принять такое решение в здравом уме и твердой памяти? Я думаю, нет.

Однако не у всех людей страх вызывает обострение реакций. Есть те, кто впадает в ступор, как собаки при команде «умри!».

С чем это связано? Я думаю, с контактом, а точнее, наоборот, с разобщенностью с телом. Так же как олень замирает перед хищником, когда уже совсем некуда и нет смысла бежать, наше тело выбирает инстинкт «замереть» как самую крайнюю меру, чаще всего гораздо менее эффективную, чем активные действия в режиме супермена.

Есть еще один важный секрет про страх и агрессию в контексте мужеско-женских отношений: поскольку агрессия с точки зрения энергий и направленности – условно «мужское» чувство, а страх – «женское», то игровое взаимодействие в паре – он «нападает», а она «боится» – может иметь очень сильный сексуальный эффект! Так что, когда ваш муж «в ярости», не стоит с ним спорить и перечить – лучше нарочито испугаться в этот момент. А поговорить уже позже, когда он выйдет из режима альфа-самца.

2) Вторая важнейшая часть нашего мозга – лимбическая система, которая отвечает за эмоции и память. Лимбический мозг также связан с выработкой основных гормонов, и он же отвечает за формирование ключевых поведенческих паттернов в процессе жизнедеятельности человека.

То, что создатели мультфильма показали в «Головоломке»³, – это, по сути, действие лимбической системы. Разные исследователи называют разные эмоции человека основными. Обычно в этот список попадают:

радость–печаль
гнев (не путаем с агрессией)–страх (другого типа)
отвращение–страдание
вина–обида
стыд–удивление

Эти эмоции формируются как реакции на внешний мир в процессе взаимодействия с ним. Если посмотреть на ребенка в момент первого столкновения с тем или иным феноменом, то можно заметить паузу перед его непосредственной реакцией. Он как будто в этот момент думает – заплакать или засмеяться, убежать или остаться, обидеться или нет.

В процессе формирования этих реакций у нас постепенно появляются так называемые «автоматизмы», то есть эмоции, которые возникают в определенном контексте и которыми мы уже не управляем.

Например, на ребенка закричала мама: в первый раз он будет какую-то долю секунды «решать», как среагировать, и, допустим, заплачет. Во второй раз он может заплакать быстрее. В третий раз – еще быстрее. Во взрослой жизни он способен непроизвольно терять контроль над собой и с трудом сдерживать слезы, когда на него (или просто рядом) кто-то кричит, даже если он не хочет этой реакции.

Зачастую формированию автоматизмов способствуют и сами родители, а также другие люди в нашей жизни, выполняющие их функцию, – дедушки-бабушки, воспитатели, учителя. Понятно, что делают они это из лучших побуждений, пытаясь управлять «неразумным ребенком», и им это чаще всего удается.

«Ай-ай-ай, как не стыдно! Разве можно так делать?!» → чувство вины
«Посмотри, люди смотрят, как ты себя безобразно ведешь!» → вина + стыд
«Не расстраивай маму, доешь суп/собери игрушки/закончи школу!»
→ вина + подавление

³ «Головоломка» (*Inside Out*, 2015) – 3D-анимационный фильм студии Pixar, наглядно показывающий «внутреннюю» жизнь эмоций героини.

*«Посмотри, как Маша учится хорошо! А ты когда учиться будешь?!»
→ чувство неполноценности, вызванное чувством вины*

Этот способ управления человеком стар как мир, и наших родителей воспитывали, к сожалению, так же. В советское время это вообще было мощнейшим оружием подчинения человека системе, начиная с октября.

Зато это позволяет создавать крепкие связи внутри семьи или социальной системы. Как только кто-то из ее членов проявляет себя неподобающим образом, другие начинают нажимать на «кнопки» этого человека, вызывая нужные чувства, чаще всего вину, стыд и страх.

Надо ли говорить, что все эти автоматизмы, как путы, держат нас в режиме несвободы и невозможности самопроявления? Есть ли в них место для индивидуальности? Творчества? Нет. Возможно ли «найти себя» и начать «жить своей жизнью», находясь в плену автоматизмов? Тоже нет.

Однако, чтобы выйти из этого «порочного круга», нужно набраться сил: ведь КАК ТОЛЬКО ЧЕЛОВЕК ПРЕТЕНДУЕТ НА ИЗМЕНЕНИЯ В СВОЕЙ ЖИЗНИ, ПРИХОДЯТ В ДВИЖЕНИЕ ВСЕ СИСТЕМЫ, С КОТОРЫМИ ОН СВЯЗАН (СЕМЬЯ, ДРУЗЬЯ, РАБОТА, ОКРУЖЕНИЕ). ИМ ЭТО НЕ НРАВИТСЯ, ПОТОМУ ЧТО ЛЮБАЯ СИСТЕМА СТРЕМИТСЯ К STATUS QUO.

Знаете историю про раков в стеклянной банке?

Если положить в банку несколько раков, то один из них через какое-то время попытается из нее вылезти. Что в это время делают другие раки? Цепляются за беглеца! Нет, они не хотят тоже вылезти из банки – они пытаются спасти его от этой опасной и пугающей штуки под названием «новая жизнь»!

Жизнь в автоматическом режиме – удел большинства, хотя с наступлением эры Водолея и ускорением пространства за счет Интернета, стремительного технического и информационного прогресса, оставаться в зоне комфорта становится все менее возможным. Если не тренинги и «умные книжки», то сама жизнь выталкивает человека в новое, заставляя его меняться.

И вот здесь, когда речь заходит о выходе из зоны комфорта, когда внешние системы начинают вас «дергать» и пытаются вернуть обратно «в банку», контакт с телом важен, как никогда! Ведь где живут наши эмоции?

- **Когда мы чувствуем страх** – наше тело сжимается, руки холодеют, сердце «уходит в пятки», учащается сердцебиение;

- **Когда мы злимся** – то чувствуем жар, прилив сил, кулаки сжимаются, и тело буквально готово к прыжку;

- **Когда мы обижены** – то чувствуем «комочек в горле», слабость и внутреннюю пустоту, глаза – «на мокром месте»;

- **Когда мы берем на себя вину** – то чувствуем непосильную тяжесть в области груди... и так далее!

Наши эмоции хоть и управляются мозгом, но живут в теле! И научиться с ними договариваться можно также через него!

УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ = ПРОЖИВАНИЕ И НАБЛЮДЕНИЕ ЗА НИМИ В ТЕЛЕ!

Чувствовать, быть в контакте, наблюдать за всеми физическими ощущениями, которые возникают при той или иной эмоции. Просто ПОЗВОЛЯТЬ ей быть, не пытаясь от нее избавиться.

Например, когда мы радуемся – мы смеемся, прыгаем, улыбаемся до тех пор, пока эмоция «не кончается», как будто полностью выходит, оставляя приятное послевкусие внутри. Никому не приходит в голову ее подавлять!

Другое дело – «неприятные» чувства – злость, страх, обида или вина. Вместо того чтобы также **позволить им случиться** и «выйти до конца», мы либо подавляем/вытесняем их, либо буквально погружаемся в них, усиливая процесс страдания (говорят, некоторые люди получают от этого удовольствие, не знаете таких?).

Вот почему так важно **СНАЧАЛА** установить контакт с телом, научиться наблюдать и проживать свои эмоции, прежде чем входить в какие-то более серьезные психологические процессы. Это дает человеку внутреннюю устойчивость, которая очень пригодится, когда внешние системы начнут «раскачивать лодку», пытаясь снова ею управлять.

«Когда я вернулась с тренинга с Корфу, то чувствовала себя как никогда – как будто у меня выросли крылья, я впервые почувствовала себя СОБОЙ. Я была полна желания жить и делать то, что мне хочется, энергия была через край!»

К моему удивлению, мама, с которой я живу, восприняла это с недовольством и с долей агрессии: ее как будто раздражало мое неожиданное счастье. При первом же конфликте, который случился вскоре, я попыталась «вернуть ей ответственность», сказав, что если она решила обидеться, то это ее право. Тут же была обвинена в бессердечии и сектантстве... Через неделю моих крыльев как не бывало. Теперь пытаюсь снова вернуться в ресурс, используя полученные знания».

Как часто я слышала подобные истории от женщин, которые начинали свой путь становления! Реакция мам в таких случаях – это просто страх потерять своего ребенка, в прямом и переносном смысле, и он вполне оправданный. Далеко не у всех мам хватает мудрости и мужества сознательно **ОТПУСТИТЬ** свою дочь, вместо того чтобы держать при себе... Это и есть действие внешних систем на практике, и к этому нужно быть готовой.

РАЗДЕЛЕНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА СВОИ И ЧУЖИЕ ЭМОЦИИ, УМЕНИЕ ПРОЖИВАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ В ТЕЛЕ – КЛЮЧ К ВЫХОДУ ИЗ ЗАМКНУТОГО КРУГА АВТОМАТИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ.

Предлагаю вам сделать приятное упражнение: сядьте или лягте удобно, закройте глаза, «просканируйте» свое тело на предмет любых ощущений – явных и более тонких, от кончиков пальцев ног до головы.

Позвольте себе просто плавать в этих ощущениях, погружаясь то в один, то в другой внутренний сигнал, раскрывая свое внимание в нем, как в цветке. Наблюдайте за своим внутренним пространством.

Через 10–15 минут такой практики вы почувствуете гораздо больше расслабленности и комфорта в теле. Хорошо это делать перед сном.

3) Наконец, неокортекс – самая современная часть мозга, отвечающая за наше сознание, речь, способность к анализу, логике и т. д.

Помимо очевидных преимуществ, он имеет одну ключевую особенность: неокортекс претендует на полную власть над нашим телом, сознанием и жизнью.

Эта часть нашего мозга настолько выросла за последние декады человеческой эволюции, что стала заглушать и голос сердца, и голос тела. Она как внутренний компьютер, который пытается автоматизировать и оптимизировать процессы в нашей жизни, одновременно все больше удаляя нас от своей природы и естества.

МОЖНО ЛИ ОДНОВРЕМЕННО ДУМАТЬ И ЧУВСТВОВАТЬ? МОЖНО ЛИ ПОЛУЧИТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ В СЕКСЕ, ПОГРУЗИВШИСЬ В МЫСЛИ? МОЖНО ЛИ РОДИТЬ РЕБЕНКА ЕСТЕСТВЕННЫМ ОБРАЗОМ, ЗАНИМАЯСЬ НАКАНУНЕ АКТИВНОЙ УМСТВЕННОЙ РАБОТОЙ? Попробуйте! Хотя лучше не надо, потому что результат будет плачевным.

Как всегда, тут проблема в крайностях: в современных школах тренируют интеллект, но не чувствительность, память, а не способность общаться, приводят ребенка в соответствие со стандартами образования, а не к раскрытию его индивидуальной сущности...

Девочки наравне с мальчиками решают сложные задачи и пишут уравнения, но ничего не знают о том, что делать со своими эмоциями, которые проявляются так рано, с проявлениями женственности и сексуальности, с дружбой и любовью... наконец, со своим телом!

И самое главное, неокортекс – это та часть ума, которая умеет путать карты и врать, наиболее удаляя нас от себя. Тело же никогда не врет.

Наш ум «заточен» на обеспечение безопасности, которой в данном случае считается отсутствие какой бы то ни было угрозы. А угрозой с точки зрения ума является все, что выводит нас за рамки привычного, безопасного, комфортного, то есть, по сути, нового.

От ума наши мысли перед долгожданной поездкой: «А может, ну его? А может, не ехать?», перед сменой работы: «А может, не надо? Мне и здесь неплохо», перед давно назревшим разводом: «А может, оставить все как есть? Одной ведь еще хуже? А так какой-никакой, но свой...», на тренинге: «Что я здесь делаю? У меня все нормально! Пошли домой!».

Ум говорит правду? Очевидно, он врет!

Что в это время делает тело? Оно выдает нас с потрохами: реагируя жаром в груди и мурашками по спине – в предвкушении новизны, недопомоганием, травмами и болезнями, – когда мы обманываем сами себя, идя на поводу ума. Но слышим ли мы эти сигналы? Или полагаемся на «голос разума»?

Например, женщина долго живет в браке, где отношения давно «умерли», но супруги сосуществуют рядом по инерции, потому что так привычно, удобно, положено, опять же дети... Сладкий быт, ничего нового, маленькие радости, проблемы, в общем, все «как у людей», тем более что «у других – еще хуже»!

И жизнь идет своим чередом, мгновения пустоты заполняются телефоном, соцсетями и телевизором, только бы не остаться с самой собой. Потому что в тишине, наедине со своим «внутренним экраном», приходит состояние тоски и безысходности... ведь счастья нет, точнее – жизни нет. Так, существование по инерции, выполнение автоматических действий, и более ничего... Но кому хочется прислушиваться к собственной тоске? Ее проще заглушить – если не телевизором, то шопингом, вином и шоколадом.

И вроде бы все хорошо, точнее – НОРМАЛЬНО. Только обручальное кольцо жжжет палец, побаливает горло от проглоченных обид, прогрессируют гинекологические болячки от нереализации себя как женщины, между лопаток огнем горят непережитые эмоции... Психосоматические симптомы – это первые серьезные знаки, которыми наше тело пытается привлечь внимание к проблеме!

Точно так же у ребенка заболевают ушки или глазки, если он чего-то не хочет слышать или видеть в доме, появляется бронхит, когда решаются территориальные проблемы, и т. д. Примеров может быть много, мы поговорим о них подробнее в главе про психосоматику и Аюрведу.

Но ведь можно не доводить до болезни, просто оставаясь в контакте с собственным телом и теми переживаниями, которые оно испытывает!

Что значит быть в контакте? Чувство-вать его.

Попробуйте прямо сейчас сесть или лечь удобно, отложив на несколько мгновений книгу. Расслабьтесь. Сделайте глубокий вдох и на выдохе расслабьтесь еще глубже. Поместите все свое внимание в область сердца. Послушайте эту область вашего тела.

Затем переместите внимание в область солнечного сплетения. Отметьте для себя, что вы чувствуете именно в этой части – какой она температуры, есть ли в ней какие-то особые ощущения.

*Затем переместитесь вниз живота, прислушайтесь... Двигайтесь так из одной области в другую, как врач со стетоскопом, **СЛУШАЯ** свое тело.*

Итак, слушать и слышать свое тело – полезно не только с точки зрения его красоты, здоровья и привлекательности. За контактом с телом лежит гораздо большее – возможность жить в ладу с собой, не скатываясь во вранье и самообман, куда нас регулярно заманивает неокортекс. СЛУШАЙТЕ СВОЕ ТЕЛО КАК ГЛАВНОГО СОВЕТЧИКА, ВЕДЬ ЧЕРЕЗ НЕГО ГОВОРИТ НАША ГЛУБИННАЯ, МУДРАЯ ЖЕНСКАЯ ПРИРОДА. Истинное ЗНАНИЕ приходит не через голову, но через ОСОЗНАНИЕ, ОЗАРЕНИЕ, ИНСАЙТЫ, которые живут опять-таки в теле. Давайте разберемся, что этому мешает.



Глава 3

Тело и табуированность Эроса

Впервые меня всерьез заинтересовал вопрос табуированности Эроса еще в студенчестве, когда я выбрала в качестве дипломной работы взаимосвязь Танатоса и Эроса в европейской литературе. Именно тогда, в свои 18, я впервые соприкоснулась с трудами Фрейда и Маркузе, с христианскими догмами и теософскими спорами. И это знакомство перевернуло мое представление о жизни в целом! Идея о том, что Эрос был «порабощен» обществом с целью управления человеком, вызвала бурную реакцию в моем юношеском сознании, одновременно расширив представления об Эросе как таковом. Тогда он стал для меня не просто выражением гендерной принадлежности и сексуальности, но символом свободы, самопроявления и творческого начала человека! Очевидно, свободные люди не входят в зону интересов больших систем, ибо становятся неуправляемыми, а значит, опасными для всей структуры. Системам нужны послушные муравьи, а не самостоятельные индивидуумы... увы. До тех пор, пока таких «выскочек» меньшинство, мир кардинально не изменится...

Итак, говоря о наследстве нашего отношения к телу, мы можем говорить о социокультурных предпосылках, в которых выросли мы и наши родители. Понятно, что западная культура находится под эгидой христианства. В основе нашей религии лежит идея о духовном развитии и очищении через аскетизм и «умерщвление» плоти, что связано с необходимостью научиться управлять желаниями своего тела, но «не становиться его рабами».

Часто тело, телесное и плотское, в религии обретает негативную коннотацию и используется в контексте «греховного», «стыдного», «непристойного» и т. д. Полагаю, что причина – человеческие интерпретации, ибо отношение к телесному в целом в христианстве вызывает довольно много споров, и вряд ли можно говорить об изначальной «настроенности» нашей религии «против тела».

Понятно, что когда идея обуздания желаний плоти доносится до людей с не очень высоким уровнем осознанности и духовного развития, то интерпретируется она весьма примитивно. Так, не вникая в тонкости христианского подхода, обычная паства из поколения в поколение передавала идеи о грехопадении, стыде, табуированности плотских желаний, тотальном чувстве вины за свое тело, «грязи» секса и всего, что выходило за рамки общепринятого.

Подобно тому как в западном обществе «качели» сексуальности раскачивались то в одну, то в другую крайность (любители прекрасного в Древнем Риме и Греции, охота на ведьм в Средневековье, оттепель Возрождения, свободные нравы куртуазного века (XVI–XVIII), снова пуританская мораль XIX, наконец, сексуальная революция 1960–1970-х), в каждом человеке также присутствует, с одной стороны, программа подчинения общественным догмам и морали, с другой – внутренний бунт против норм и ограничений.

Такая модель остается актуальной до тех пор, пока человек находится в парадигме родительско-детских отношений, сначала в своей родительской семье, а потом во взрослой жизни – когда эту роль берет на себя социум. И чем сильнее подавляется бунт, вынося на поверхность «приличного» человека, тем жестче проявления этой пружины, когда она все-таки «разжимается» и выскакивает наружу.

Как известно, «в тихом омуте черти водятся». Большинство «извращенцев», людей с отклонениями в сексуальных нравах и девиациях в поведении, не говоря уже об откровенных преступниках, – внешне люди очень благонравные и приличные. И никогда ничего такого по ним не скажешь...

Это наследство, заложенное на уровне коллективного бессознательного, проявляется во всей западной культуре и по сей день. Безусловно, очень многое зависит от конкретных людей и среды, в которой воспитываются будущие взрослые. Но стыд наготы, чувство вины за сексуальное желание, табу на проявление сексуальности или нежности так или иначе проявляются у нас повсеместно.

Я часто слышала на своих тренингах такие истории:

«Я помню, как в детстве с удивлением наблюдала за одноклассниками, которых обнимали и целовали их отцы. Мой папа никогда не проявлял ко мне особой нежности, и когда я тянулась к нему, чтобы обнять или поцеловать, одергивал: «Что это за телячьи нежности?!» У них в семье было не принято проявлять чувства...»

«Моя мать любила принимать ванну, когда мы с сестрой сидели возле нее. Меня это подавляло – я изо всех сил старалась не смотреть на ее обнаженное тело, испытывая стыд и неудобство. Еще хуже я себя чувствовала, когда она, запрещая мне закрывать дверь, входила ко мне в ванную... Ей казалось, что это нормально, а мне в 12 было ужасно неловко, и только сейчас я понимаю, что это было нарушением моих границ».

«И где ты была? – спросила мать свою тридцатилетнюю дочь, вернувшуюся домой под утро. – В смысле?! Ты знаешь, что я была у... – Ты что, вот так поехала к нему, как последняя шлюха?»

Удивительно проявляются подсознательные запреты даже в случаях, когда на поверхности, казалось бы, все хорошо. Красивая благополучная женщина, и с сексом нормально, и детей нарожала. А с гинекологией проблемы, оргазма в жизни не испытывала. При ближайшем рассмотрении психосоматических расстройств выясняется, что где-то глубоко «под коркой» – мамины или бабушкины слова, сказанные в раннем детстве («Не трогай себя! Убери оттуда руки!» «Так себя ведут только шлюхи!»). Или просто неприязнь и отчуждение в отношении собственного тела, уже не связанное с конкретными словами или событиями в жизни женщины. Они просто есть внутри ее как программа, которую она несет и передает дальше – из поколения в поколение. И скорее всего, в их роду это уже стало «нормой» – болезненные месячные, «фригидность» и отсутствие представления о том, что такое быть по-настоящему счастливой.

Конечно, очень многое здесь зависит от культуры сексуального воспитания ребенка в семье. Я подразумеваю не только подростковое воспитание, когда вопрос половой идентичности встает острее всего, но и первые признаки сексуальности, которые начинаются у ребенка еще около двух лет.

Это и телесный контакт с родителями, особенно с мамой, и отсутствие запретов трогать и изучать свое тело, и возможность бегать голышом и не чувствовать при этом стыда, и проявления нежности между родителями...

Это не значит, что ребенка нужно растить при полном отсутствии ограничений. Начиная с «эдипального периода» (около 3 лет) ребенку важно четко сознавать свою половую принадлежность. В это время нагота родителей (особенно своего пола), чрезмерные ласки и сон в одной постели чреваты для ребенка последствиями в виде нарушения формирования собственной идентичности и дальнейших девиаций в сексуальной сфере.

Есть разница между вседозволенностью и свободой

Задача родителей – не вмешиваться в личную сферу жизни ребенка (а сексуальная сфера, включая ЕГО отношения с ЕГО телом, безусловно, таковой является), уважать его границы, при этом не создавая негативных ассоциаций.

В общем-то, не так важно, что родители говорят своему чаду. Важно их собственное состояние и отношение, которое они при этом транслируют. Мы все прекрасно знаем, что чем

счастливее родители, чем лучше в их жизни контакт с телом и сексуальная жизнь, тем легче будет их детям перенять эти поведенческие модели.

Например, я бесконечно благодарна своей маме за то, что она, при всей строгости нравов (учительница, сами понимаете), всегда поддерживала меня в желании выглядеть женственно и привлекательно (в чем она, конечно же, преуспела сама).

Пожалуй, самыми дорогими «напутствиями» от нее были неожиданные сюрпризы – такие подарки, как комплект красивого красного белья в мои 18 (по тем временам безумная роскошь!) или кружевной пояс для чулок...

Она не читала мне моралей, не говорила о хорошем и плохом, она прививала мне эстетический вкус – и в этой сфере тоже. Молча, своим примером и безупречным поведением.

К сожалению, на тренингах я слышала много страшных, иногда просто жутких историй, связанных с унижением родителями своих детей: демонстрация грязного белья при сверстниках-мальчишках, оскорбления и обвинения с обещаниями «отправить на панель», угрозы, что «если принесешь в подоле – выгоню из дома!» и т. д.

Иногда таким странным способом родители пытаются защитить своих детей, вселив в них страх: если моя дочь будет бояться проявлять сексуальность, то ее не изнасилуют на улице; если будет бояться забеременеть, то сможет сделать хорошую карьеру и обеспечить свою жизнь...

Такого рода подсознательные страхи и программы обычно реализуются: благими намерениями, как известно...

Страх порождает другой страх.

Будет ли это воспитание влиять на проявление женственности и сексуальности? Отразится ли оно на проблемах беременности и материнства в будущем? Без всяких сомнений, с разной степенью тяжести.

Большинство из этих мам и пап вполне адекватны и не больны психически. В чем же дело? Зачем травмировать своего любимого ребенка и причинять ему такую боль? Программировать на всю оставшуюся жизнь? Вселять неуверенность, стыд и страх?

Причина в слепоте наших автоматизмов. Мало кто из поколения наших родителей занимался собой и развивал осознанность. В лучшем случае учились сдерживать себя, когда испытывали злость или агрессию. Ну а когда прорывалось... то наружу выливалось и свое, и мамино, и от всех предыдущих поколений. **Если мы сами покалечены психически, все, что можно передавать, – это собственные травмы.**

Такое поведение легко объясняется этапами психологического взросления человека, которое часто не проходит должным образом.

Психологи говорят о том, что большая часть населения России психологически достигает 10—12-летнего возраста, не больше.

• Стадии психологического взросления

Последователи транзактного анализа выделяют три психологических «возраста» человека: ребенок – родитель – взрослый. Каждый из них присутствует в нашем внутреннем состоянии:

• Субличность «внутренний ребенок» живет в каждом из нас и оперирует категориями «приятно – неприятно», «хочу – не хочу», «буду – не буду». Понятно, что для ребенка отсутствуют такие категории, как ответственность и осознание последствий своих решений и поступков. Зато он отвечает за витальность, жажду жизни и творческое начало. Обычно людей

с ярко проявленным внутренним ребенком считают «инфантильными», несерьезными, с кем не стоит иметь дело. Однако люди с подавленным внутренним ребенком выглядят не лучше: их отличает унылое состояние, пресыщенность жизнью, чрезмерная серьезность ...

- **Внутренний родитель** относится к разряду внутреннего критика и скептика, объединяя в себе суммарный образ наших собственных родителей и тех людей, которые оказывались в их роли. Внутренний родитель заботится о внутреннем ребенке, отвечает за него (НО НЕ ЗА СЕБЯ), воспитывает его, учит жить в социуме и соблюдать границы. Он же, кстати, отвечает за безусловную любовь к нашему внутреннему ребенку, однако эта сторона родительской функции почему-то часто прячется под более «важными» задачами. Тот самый страх и беспокойство за ребенка заставляют родителя больше находиться в контролирующей, назидательной позиции, нежели проявлять поддержку и любовь. Его основными критериями становятся «правильно – неправильно», «должен – не должен», «хорошо – плохо» и т. д.

- **Внутренний взрослый** – наиболее адекватная внутренняя фигура, которая формируется в процессе психологического взросления, когда ребенок и родитель передают эстафету первенства той субличности, которая до этого дозрела – при условии, что она действительно дозрела. Основное отличие взрослого в том, что он отвечает ЗА СЕБЯ, за последствия своих решений и поступков, и главные критерии его мировосприятия: «мое – не мое», «выбираю – не выбираю». Здесь социальные догмы уходят на второй план, как декорации внешнего мира, с которым нам приходится взаимодействовать, однако правит балом внутренняя реальность. Внутренний взрослый никому не навязывает своего мнения, он уходит от оценочных понятий «правильно», «хорошо» и «плохо» и учится выбирать то, что подходит конкретно ему. Еще одна важная характеристика внутреннего взрослого – чувствительность к границам, как к своим, так и к чужим, в том числе уважение к иному мнению.

Получается, что мы живем в социуме, где преобладают «дети» и «родители», где психологическая незрелость ребенка – в неготовности брать на себя ответственность, а родителя – в готовности брать ответственность за ребенка, но НЕ ЗА СЕБЯ.

Между родителем и взрослым (под которым подразумевается сознательный, зрелый человек, который научился отделять «свое» от «иного» и выбирать то, что подходит именно ему) есть еще одна фигура, которую можно назвать **ПОДРОСТОК**.

Это уже не родитель, но еще и не взрослый, а та внутренняя субличность, которая активно борется и противостоит категориям «правильно – неправильно», «должен, обязан», навязываемых ему социумом в лице внешнего, а затем и внутреннего родителя.

Давайте рассмотрим, каковы отношения к телу и Эросу у этих наших внутренних голосов:

- **Ребенок** использует свое тело для удовлетворения собственных потребностей и «хотелок», у него пока нет идеи что-то давать телу, он по праву находится в режиме потребления. Проявление внутреннего ребенка в контексте сексуальности (напоминаю, мы говорим о психологическом возрасте) – это способность играть, быть открытым, свободным в своих проявлениях и в контакте со своим естеством.

Ребенок еще не оценивает себя со стороны, он просто есть, и он умеет получать удовольствие.

- **Родитель** уже пытается усмирить желания тела и контролировать его потребности. Родитель «знает, как надо» и прибегает к разным методам управления своим телом, он же – основной критик его несовершенства (что особенно ярко проявлено у женщин). Родитель, хочет он того или нет, воспроизводит программы, которые унаследовал от своих родителей.

Тем не менее, родитель часто заботится о своем теле (хоть и исходя из «надо»), полагаясь на категории «как правильно», а не как хочется.

В вопросах сексуальности родитель пытается держать себя в рамках приличий, в соответствии со своим воспитанием и средой. Например, женщина может быть вполне раскрепощенной в постели с мужем при условии, что это а) официальный муж, б) при выключенном свете и т. д. Много внимания родителя уходит на оценку со стороны: нравится его тело или нет, доволен ли партнер в постели, так ли он себя вел, так ли выглядел...

• **Подросток** – это тот же ребенок, который думает, что он уже взрослый, и пытается бунтовать против родителя. Его отношение к телу – довольно халатное, потому что оно – способ декларации своих прав и потребностей. Вспомните свое студенчество, ночные загулы и «правильное питание»? Часто ли вы тогда задумывались о здоровье? Природа как будто дает нам время на эти «ошибки»; главное – успеть повзрослеть.

Подросток нарушает все, что можно нарушить, для него «красная тряпка» – слова «нельзя» и «должен». В острых случаях они вызывают реакцию: «С какого моста нельзя прыгать?!»

Соответственно, секс для подростка – огромное поле для самовыражения. Он не боится испытывать новое, особенно если это что-то на грани, отчего его внутренний родитель замирает от ужаса. Я думаю, большинство крайностей в сексе и девиаций в сексологии – это проявления бунтующих подростков, которые таким способом компенсируют какие-то внутренние травмы и нереализованные потребности.

• **Взрослый** – это самая адекватная внутренняя фигура, которая прошла все предыдущие стадии, наигравшись и в социальные игры, и в собственные подростковые качели.

При этом взрослый не вытесняет остальные фигуры. Отнюдь; у них у всех есть свой голос, просто управление принадлежит взрослому. Тогда остальные тоже проявляют себя адекватно, в соответствии со своими ресурсами: ребенок – придавая радость жизни, даря игру и открытое отношение к миру; родитель – создавая ощущение внутренней опоры и безусловной любви; подросток – формируя поле для вызовов (challenges) и развития, внося искру в повседневную рутину.

Каково отношение нашего взрослого к телу? Конечно, это в первую очередь ПРИНЯТИЕ. Наконец приходит понимание, что ТЕЛО – ЭТО ЦЕЛЫЙ МИР, ЧТО ЭТО – ДАР, ПОМОЩНИК, ВНУТРЕННИЙ БОГ, ЦЕЛОСТНАЯ СИСТЕМА. ОНО ТРЕБУЕТ ВНИМАНИЯ И ОПРЕДЕЛЕННОГО ОТНОШЕНИЯ, С НИМ ЛУЧШЕ ЖИТЬ В СОГЛАСИИ И В МИРЕ, ЧТОБЫ ОНО ПОМОГАЛО, А НЕ МЕШАЛО В РЕШЕНИИ ЖИЗНЕННЫХ ЗАДАЧ.

В сексуальности наша внутренняя взрослая женщина заново учится любить и принимать себя и партнера; не торопясь, осваивать более тонкие грани близости, углубляя уровень ощущений и повышая свою чувствительность.

Нет никакой спешки, нет стремления понравиться, нет «горящих» потребностей, есть желание (если оно есть) и возможность реализовать его именно так, как нам хочется. **Это я называю взрослой сексуальностью.** Эта женщина умеет говорить «нет» и настроить себя и свое тело на «да», когда ей этого хочется.

Много ли в нашем обществе взрослых людей? Прошли ли вы сами эти этапы в контексте отношений с вашим собственным телом?

Задумайтесь, на какой стадии находится ваше принятие? Может быть, вы в стадии бунта или в вас слишком громко звучит внутренний родитель? Просто осознайте, что внутри нас может звучать множество голосов, но баланс наступает только тогда, когда «к власти» приходит взрослый, уверенный и спокойный, с ощущением контакта с собой и своим телом.

Давайте для наглядности возьмем четыре типа женщин, которые часто встречаются в нашем обществе, и попробуем вместе проанализировать их психологический возраст через отношения с телом.



Глава 4

Женские архетипы в отношениях с телом

Первый тип: Principessa – «Сердце красавицы склонно к измене...»

По-итальянски означает «принцесса», но на русском звучит более инфантильно.

Она хороша собой, часто с детской фигуркой (есть даже тип одежды у стилистов – gamont, а-ля Одри Хэпберн). К своему красивому телу относится как к заслуженной удаче, которую нужно использовать по назначению.

Тело она балует, и часто прибегая к помощи окружающих. Она без напряжения просит и получает желаемое. Обожает наряжаться и много внимания уделяет своей внешности.

В отношениях часто занимает позицию девочки-принцессы, в меру капризной, импульсивной, иногда непредсказуемой, провоцируя в мужчинах роль обожателя-покровителя.

Любит подарки, легко влюбляется, причем «в правильных» мужчин, и делает это искренне. В сексе ведет себя игриво и свободно, ее главное преимущество – легкость и «наивность», которые притягивают сильных.

Избегает материнства до максимального возраста (часто неосознанно), не желая утратить свой статус, либо дожидается надежного партнера, чтобы родить ребенка, не потеряв картинки своей красивой жизни. Если не встречает – предпочитает оставаться на правах любовницы, нежели брать на себя «лишнюю» ответственность.

Примеры известных кинодив в этом архетипе: Одри Хепберн, Мэрилин Монро, Бриджит Джонс, Шарлиз Терон, Шарлотта из «Секса в большом городе».

Вторичные выгоды, нежелания взрослеть здесь очевидны, не правда ли? В идеале этот этап «повышенной принцесственности» девочка должна пройти в детстве, со своим отцом, удовлетворив жажду восхищения и получив необходимую дозу подарков. Но не у всех это происходит и проявляется в дальнейшем в таких вот родительно-детских отношениях, либо, что еще хуже, – в подавленной зависти к тем женщинам, которые могут себе это позволить.

Что делать, если вы чувствуете, что застряли в «принцессе»?

Смотреть на других ВЗРОСЛЫХ женщин и их отношения, искать то, чего нет в вашей нынешней позиции, пробуждать в себе ИНТЕРЕС двигаться дальше: к партнерским отношениям, к настоящему материнству, к глубине. Потому что там – счастье, а не просто удовольствие от жизни.

Второй тип. Хорошая девочка – «А мама разрешила?»

Очень распространенный типаж женщин, застрявших в родительской позиции. Бич советской и пост-советской эпохи.

Такая девочка прекрасно воспитана, она точно знает, «что такое хорошо, а что такое плохо». Она решительная, целеустремленная, активная и любит «поработать над собой». Она знает, что «нет предела совершенству», и все время к нему стремится. У нее много вопросов к своему телу, и она над ним тоже «работает».

Выглядит ухоженной и аккуратной, придерживается моды и дресс-кода, не любит привлекать лишнего внимания своей индивидуальностью. Падка на похвалу и комплименты, для нее очень важно одобрение других людей, и тем более партнера, особенно в том, что касается ее внешнего вида и поведения.

Контакт с телом ниже среднего и с возрастом становится все меньше, даже если оно выглядит привлекательно. Именно в этом типаже управление ума достигает своего апогея.

В отношениях готова брать на себя и домашние хлопоты, и заработок – в разных пропорциях, не боится трудностей и готова их преодолевать. Она хороший друг и партнер.

В сексе довольно зажата (хотя бывают исключения из правил), сильно зависит от партнера и его поведения по отношению к ней. Часто находится в режиме ожидания от других людей, редко просит о чем-то. Поскольку сама делает много для других, то и в ответ ожидает того же – соответственно, постепенно накапливает обиды и претензии. Легко управляема из-за своей правильности и чувства вины.

В материнстве пытается быть «хорошей мамой», дать все возможное своим детям, порой забывая о себе и в запущенных случаях принося свою жизнь в жертву.

Часто собственное тело также становится «жертвой», теряя форму и привлекательность.

Примеры кинодив: Анжелина Джоли, Виктория Бекхэм, Миранда из «Секса в большом городе».

Вторичные выгоды застревания в этом архетипе – это в первую очередь упорядоченность жизни. Родительская фигура дает иллюзию контроля. Таким людям кажется, что, когда они поступают «правильно», их жизнь становится более систематизированной и менее хаотичной, а это, в свою очередь, приносит успокоение.

Они предпочитают средний комфорт риску и переменам, потому что и он дается им с трудом, а в новом неизвестно еще как будет. Поэтому для них типична роль спасателя и героя (в том числе в отношениях).

Пребывание в этом периоде нормально для каждой из нас – до определенного момента, как стадия становления между ребенком и подростком. Но если она явно затянулась, имеет смысл психологически поработать со своими родителями и внутренними перепутанными ценностями, верованиями и программами на жизнь, избавляясь от чужеродного, навязанного, лишнего.

Что делать, чтобы выйти из этого архетипа?

Для начала увидеть свое внутреннее разделение: что голова с телом живут по отдельности, а внешняя картинка благополучной жизни почему-то не приносит удовлетворения и счастья.

Далее следует осознать ту тяжесть, которую вы взвалили на свои хрупкие плечи. И задаться вопросами – нужна ли она мне? а если нужна – то зачем? и стоит ли оно того, чтобы тащить ее на себе? есть ли другие варианты? Посмотреть, когда эта тяжесть появилась, и принять решение, что делать с ней дальше: например, решиться снять этот груз и вернуть туда, откуда он взялся. Если трудно сделать это самой, воспользуйтесь помощью психолога. Верните свое внимание в ощущение тела и контакт со внутренним ребенком и спросите себя: **где же во всем этом Я?** Обычно с этого вопроса начинается расцвет подросткового периода.

Третий тип. Оторва – «Секс, наркотики, рок-н-ролл»

Она стремится быть яркой, привлекательной, не боится эпатажа и сексуальности, «пробует на прочность этот мир каждый миг» и часто рискует.

Конечно, она привлекает внимание и расшатывает устоявшиеся рамки. Ее внешность часто выходит за границы дозволенного, да и вообще нарушение границ – ее хобби.

Это тот случай, когда, глядя на женщину в вызывающем наряде, неудобство испытывают те, кто на нее смотрит, но не она сама.

Понятно, что «степень тяжести» бывает разной.

В адекватном режиме это просто яркая, притягательная женщина. В отношениях она стремится к буйству чувств и эмоций, не любит однообразия. Довольно фривольна в своем поведении, провокативна по отношению к партнеру, расслабиться не дает.

Любит перемену мест и путешествия, вообще перемены (в том числе, партнеров).

В сексе готова к экспериментам, любит новизну, раскрепощена, иногда чересчур.

Не всегда за этим стоит истинное желание физической близости с партнером – часто это просто «необходимый атрибут» выбранной роли: если я такая «крутая», то я должна хотеть секса, часто и много.

Примеры кинодив: Саманта и Кэрри из «Секса в большом городе», Леди Гага, Мадонна.

Очевидно, что на выходе из этого этапа страшно потерять свободу и стать «слишком серьезной» (то есть, по сути, стать «родителем»).

Другие вторичные выгоды – иллюзия вечной молодости (и страх старости, идущей за ней), адреналин, сохранение образа.

Самый простой выход из подросткового этапа – как раз материнство. Не забывайте, что это самый близкий архетип к взрослому, так что и тропинка самая короткая. Многие женщины, став матерями, вдруг перестают «гонять» за рулем, лишний раз подвергать себя опасности и практиковать прочие «лишения», осознавая свой новый статус как нечто более важное и ценное, чем подростковые развлечения. И делают они это без какого-либо насилия над собой.

Четвертый тип. Взрослая женщина, или Кошка, которая гуляет сама по себе

Основная проблема нежелания взрослеть состоит в том, что люди часто под Взрослым подразумевают Родителя – скучного, правильного и зажатого. Становиться таким никому не хочется.

В НАШЕМ ОБЩЕСТВЕ ПОНЯТИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ПЕРЕПУТАНЫ С ИСПОЛНИТЕЛЬНОСТЬЮ, САМОДОСТАТОЧНОСТИ – С ЭГОИЗМОМ, СВОБОДЫ – С ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ БУНТОМ И РАЗРУШЕНИЕМ.

Между тем наша взрослая часть не воюет и не разрушает, не требует свободы ОТ чего-то, а просто возвращает себе свое, отпуская чужое.

Наша взрослая фигура – и есть наше истинное Я, которое проходит путь всех предыдущих субличностей, чтобы очистить зерна от плевел и наконец познакомиться с собой настоящей.

Отношение взрослой женщины к своему телу – это отношения матери к любимому ребенку: она его холит и лелеет, благодарит и бережет.

Ключевая внешняя особенность такой женщины – ее спокойствие: плавность в движениях и походке, отсутствие лишней суеты, глубокий голос, спокойный взгляд.

Она может быть стройна и высока, а может быть крепкого телосложения и даже округла, молода или преклонного возраста. Но ее спокойствие и взгляд не зависят от внешней формы, потому что **ей хорошо в ее теле.**

Она не пытается привлечь лишнего внимания с целью получить оценку или комплимент, хотя это ей приятно.

Она знает себе цену и умеет ставить свои потребности на первое место.

Ею трудно манипулировать, потому что этот этап уже пройден.

Она также не пытается никого изменить – просто выбирает то, что ей подходит, и спокойно отказывается от остального.

Она умеет хорошо выглядеть, зная свое тело и его особенности, она ухаживает за собой по своему желанию и по мере возможности.

В отношениях уверена в себе, не боится потерять партнера, потому что ей хорошо с самой собой.

В сексе умеет отключить голову и погрузиться в процесс, внимательна к партнеру и его потребностям, но никогда не забывает о себе. Она вообще умеет получать удовольствие от жизни.

«Я моя любимая» – ее слоган, но это не означает требования к окружающим исполнять ее волю. Она просто соотносит с собой и своей жизнью все, что делает, не позволяя себе нарушать границы – ни чужие, ни свои.

К материнству приходит с радостью и восторгом, осозная все его трудности и зная, как их можно уменьшить. Для детей – друг и опора, муза и вдохновение, свет и любовь.

Она не идеальна и бывает в разных состояниях – раздражения, злости, грусти, тоски, но она знает, что с ними делать, не выплескивая на близких, но проживая/выпуская их через тело.

Она уверена в своей уникальности. И поэтому ей некому завидовать: каждый человек – отражение ее самой, и она это точно знает.

Примеры кинодив: Софи Лорен, Джулия Робертс, Опра Уинфри, Пенелопа Круз.

Вторичных выгод оставаться во взрослом состоянии больше, чем в каких-либо других, но это не отменяет возможности иногда позволить себе покапризничать, как принцесса, поиграть в воспитателя или похулиганить...

Все это – части нас, и для каждой должно быть место.



Глава 5

О tempora, o mores!

Конечно, времена меняются, и сегодня Табуированность Эроса носит совсем другой характер, чем даже 20 лет назад. Сам факт интереса к исследованию этого вопроса на повседневном уровне самопознания и саморазвития говорит о многом. Например, еще недавно оральный секс был чем-то из ряда вон выходящим; есть мнение, что в XIX веке он вообще считался отклонением, передающимся по наследству... А сейчас он занял достойное место среди «нормальных» любовных утех, и каждая «приличная женщина» должна уметь его делать! Курсы по оральному обольщению продаются даже через пункты оплаты телефонной связи!

Если говорить о современной подрастающей российской молодежи, то, по сути, она – третье поколение, то есть внуки шести-семидесятников.

Первое поколение, заставшее «сексуальную революцию», пусть и отголосками, в России, – поколение хиппи, битлов и рок-н-ролла, романтических ВИА, брюк клеш, мини и длинных мужских причесок. Оно было переходным, и за бунтарскими настроениями все равно прятались страх и стыд, непонимание и осуждение чуть менее смелых окружающих (помните чудесный фильм «Стиляги»?).

При всей внешней (и, конечно, относительной) «свободе нравов» сексуальная безграмотность была налицо, часто выходили замуж «по залету», боясь осуждения, или делали аборт (тайно или явно), не задумываясь о последствиях... В то время женщины были больше заняты своими социальными функциями, не имея ни привычки, ни возможности особенно заниматься собой.

«Моей младшей дочери было 10 месяцев, когда в школе, где я работала, намекали, что если я не выйду на работу сейчас – место уйдет и меня перераспределят куда подальше...» (1982 год).

«Я вышла замуж, потому что до смерти боялась осуждения, в то время (конец 70-х) родить ребенка без мужа было не самым завидным положением для женщины».

Дети часто воспитывались бабушками и социальными учреждениями. Я сама помню, как сутками пропадала вместе с сестрой в Доме пионеров, который на протяжении всех школьных лет был для нас вторым домом. А наши молодые мамы, не успев пожить для себя, в 20–25 лет уже имели пару детей и «правильную советскую семью», втайне мечтая когда-нибудь, вырастив детей, пожить для себя и, возможно, на пенсии начать делать то, что хочется.

Не удивительно, что, когда наступила эта пенсия, многие обнаружили, что жить-то особо и нечем, кроме детей и внуков, ибо неведомо – как это? Жить для себя? Нехорошо как-то, неправильно...

Следующее поколение, на молодость которого пришлось 1980—1990-е годы, застало падение железного занавеса и чудеса «лихих 90-х» и стало свидетелями двух разных парадигм: коммунистической и постсоветской. Они унаследовали от родителей страсть к свободе и любовь к битлам, жажду успеха и феминистские настроения.

Открывшиеся возможности путешествий, познание западной культуры и, наконец, Интернет перевернули мир, в том числе мир российских женщин. Нам стали доступны модные журналы (помимо Burda Moden и «Крестьянки»), fashion-каналы, салоны красоты, SPA, фитнес и йога...

В начале 90-х начался настоящий бум занятий фитнесом и аэробикой. До сих пор фитнес-индустрия считается очень перспективной в России, ее рынок увеличивается на 20 % в год!

Еще двадцать лет назад только появлялись первые «подвалы» с тренажерами и классы по аэробике в школьных спортивных залах, а сегодня в одной только Москве насчитывается 550 фитнес-клубов, всего по России – более двух с половиной тысяч.

По статистике, женщин в них ходит в четыре раза больше, чем мужчин. Естественно, ведь для нас тело – это не просто возможность хорошо выглядеть и повысить свою востребованность как женщины. Это еще и основной способ чувствовать СЕБЯ хорошо, как говорят американцы – I'm OK!

Для мужчины же фитнес – это в первую очередь повышение своей «самцовости» привлекательности, и здоровье, конечно, чтобы быть в форме. Его I'm OK лежит в другой сфере, в сфере социальных подвигов, критерием которых является УСПЕХ.

В последние 15 лет все более популярными становятся направления йоги и других восточных практик (тай цзи, цигун), которые и раньше были хорошо известны в России, но больше в подпольном варианте. Сейчас количество йога-клубов зашкаливает, и постоянно появляются новые. Конечно, их основная аудитория – тоже женская...

Вместе с йогой примерно 20 лет назад стали активно развиваться тренинги личностного роста и женские школы. Так, в начале двухтысячных существовало всего несколько тренинговых центров: первооткрыватель тренингового направления в России М. Козлов и его «Синтон», Тренинг-центр А. Свияша, женские школы – Школа Олега Фролова, наша Школа гейш «Миламар», созданная в 2003 году.

Сегодня подобных школ насчитываются сотни. У женщин появился широчайший выбор занятий для себя. Хотя по-прежнему процент занимающихся собой не так высок – в пределах 8 % для занятия фитнесом (по данным «Российской газеты») и, полагаю, около 5–8 % – для тренингов и женских школ.

Итак, что у нас есть для современного поколения подрастающих женщин? Сейчас внучкам «семидесятников» по 15–20 лет. Их мамы, гораздо более увлеченные своим телом, чем бабушки, а также умудренные опытом времен «свободных нравов и отношений», получили шанс передать дочерям хоть немного женской мудрости. Это не только нравоучения и наставления о том, как хорошо учиться, работать и вести хозяйство, но того, как, собственно, БЫТЬ ЖЕНЩИНОЙ.

Меня безумно радуют примеры, когда мамы приводят своих подрастающих девиц в женские группы – в 16–18–20 лет. Девочка получает уникальную возможность «с чистого листа» освоить нужные для ее женской реализации знания, навыки и опыт.

ХОЧЕТСЯ ВЕРИТЬ, ЧТО ЭТО ПОКОЛЕНИЕ ВЫЙДЕТ ИЗ ЛОВУШКИ РОДИТЕЛЬСКО-ДЕТСКИХ ПРОГРАММ, КОГДА ОДНИ БУНТУЮТ, А ДРУГИЕ КОМАНДУЮТ И УПРАВЛЯЮТ, И НИКТО НЕ ОТВЕЧАЕТ ЗА СЕБЯ И СВОЕ СЧАСТЬЕ ИЛИ НЕ-СЧАСТЬЕ. Возможно, именно этому поколению удастся «повзрослеть» и изменить что-то в общественном сознании, в первую очередь – в своей собственной жизни.

Ведь чем больше счастливых женщин – тем больше счастливых мам, чем больше счастливых мам – тем больше счастливых детей, а значит, и людей в целом!

Представляете, женщины, как много от нас зависит?



Глава 6

Восток и Запад: от сложного к простому

Табуированность тела и Эроса закладывает фундаментальное отличие западной культуры от восточной – не в пользу первой. Восточная медицина, множество эзотерических школ, пропагандирующих осознанное отношение к телу, даже демография восточных стран выгодно отличают их от западных.

При этом проникновение Востока на Запад так же сильно, как и Запада – на Восток. Одновременно с тем, что в Штатах и России открываются все новые йога-центры, в Азии появляются новые бутики западной модной одежды; все больше восточных мастеров приезжают в Европу для передачи своих знаний, все больше славяноликих моделей красуется на постерах в витринах роскошных магазинов Японии и Китая...

Мы живем в удивительное время, когда уровень синергии культур достигает своего апогея и каждый человек получает возможность выбирать из самого широкого спектра занятий – как для души, так и для тела.

Я не соглашусь с теми, кто проповедует чисто славянские темы для русских, утверждая, что китайские или индийские знания нам «не подходят». Пожалуй, сегодня можно говорить о некоем космополитичном сознании, которое, как вирус, ассимилируется в «свободных» умах, вне зависимости от нации и географической принадлежности.

Таких людей становится все больше, они с удовольствием практикуют йогу, тантру, дао, Випассану, пользуются средствами Аюрведы, путешествуют и живут в разных странах. И эта тенденция будет расти, как безгранично растет сеть Интернет, стирающая границы, общественные или национальные «нормы» и «правила».

Исследователи пророчат, что через 20–30 лет и стран как таковых уже не будет, будут просто города-мегаполисы. Национальности и так стираются все быстрее из года в год, увеличивая число смешанных браков.

«Open your mind, – говорят мудрецы Востока. – Откройте, расширьте свое сознание!»

Что дает познание восточной мудрости нашим отношениям с телом?

Если не все, то безгранично многое. В китайском даосизме познание себя начинается через тело и его «Богов» – жизнеполагающих органов (сердца, печени, почек и легких). Даосская алхимия, йога, тайцзи связаны с глубинным изучением принципов работы тела на всех его уровнях (включая энергетику и эмоциональный план), и только потом человек допускается до работы с духом и сознанием.

В индийской Тантре путь к обретению себя начинается с соединения разума и тела. Осознание своего тела дает ключ к владению им, тогда как неосознанное отношение к телу заставляет человека быть его рабом.

Путь развития в Тантре лежит от сильных и ярких пробужденных ощущений в теле к более «тихим» и тонким, требующим умения работать с вниманием и концентрацией.

В буддизме транслируется отношение к телу как к храму, с уважением, признанием и вниманием. Почитание своего тела схоже с почитанием всего живого в этом мире.

Однако восточные знания и традиции зачастую подвергаются специфической интерпретации и упрощению на Западе (видимо, из-за того, что мало кому доступны первоисточники), в том числе и у нас в России.

Мало кто знает, например, что йога – это не просто асаны для развития гибкости. Само это слово означает «соединение», в случае хатха йоги (через асаны) – соединение тела и разума. Но это далеко не исчерпывающее значение йоги. И пранаяма (дыхательная практика),

и Аюрведа (наука о жизни и здоровье человека), и ведическая астрология (Джйотиш), изучение Вед, работа с ментальными установками (во многом перекликающимися с современной психологией) – все это неотъемлемые инструменты йоги, ведущей в конечном счете к познанию себя, просветлению, соединению со своим духовным началом.

Популярные ныне чакры – не просто 7 точек или мест в теле, распределенных по цветам радуги. Это наиболее сильные энергетические центры в нашем теле, выходящие за пределы физической оболочки. Их гораздо больше, чем семь, и представления о соответствующих им цветах и символике тоже разнятся...

Йога на сегодняшний день – самая популяризованная система телесной и духовной восточной практики на Западе. Темпы роста количества йога-школ в России можно сравнить разве что со Штатами, которые пока нас опережают. Однако, как оно часто бывает, увеличение количества приводит к потере качества.

Огромное число «авторских методов», техник выполнения асан, инструкторов все больше удаляет человека от первоисточников. Ведь только ленивый не создает метод имени себя в предприимчивом западном мире, вместо того чтобы следовать традиции первоначального Учителя.

В Индии человек считается опытным в той же йоге или астрологии, если он занимается ими 20 и более лет. На Западе через 5 лет ты уже как будто все знаешь и можешь смело учить других...

Конечно, я утрирую, но делаю это намерено, ибо не понаслышке знакома с этим миром. В действительности из ста преподавателей, инструкторов йоги и других практик едва ли найдется пять сильных, которых можно назвать мастерами. Остальные часто знают «предмет» весьма поверхностно, например головой, телом, но не сердцем.

Да и образ современного «йога» в глазах обывателя тоже весьма странный: этакий художочный, сидящий в позе лотоса, немного чокнутый сыроед, который витает где-то в облаках. И отношение к йоге в обществе соответствующее: либо заниматься ею как фитнесом, особо не углубляясь в нюансы, либо «уходить с головой» – а это уже как будто выход из нормальной социальной жизни, своего рода дауншифтинг.

Зачастую йога становится просто хорошим способом поддержать свое тело и здоровье либо, наоборот, поводом уйти от социальной жизни в придуманную реальность. Наверное, это неплохо, просто важно понимать, что к изначальной йоге это имеет косвенное отношение.

На занятии по хот-йоге в Таиланде я встречаю американку, хозяйку йога-студии в Чикаго. Она увлеченно рассказывает, что вот уже 10 лет практикует и преподает, что достигла больших высот в гибкости тела, что ее студия процветает. Задаю вопрос о питании и с удивлением узнаю, что йогиня – мясоед и, в принципе, кроме физической нагрузки йога ей мало знакома... А на фоне нашей беседы раздаются энергичные крики ведущего: «Come on! Do it! Challenge yourself! Hold the leg! Hold it!»⁴.

Это другая крайность: если до этого мы говорили о людях, стремящихся к духовному росту и отрицающих тело, то здесь речь идет, напротив, о «прокачке» физической стороны, без особого углубления в такие вещи, как медитация, развитие осознанности, собственный личностный и духовный рост. То есть, по сути, остается форма, но почти полностью теряется содержание практики.

Настоящий индийский йог может не сидеть на шпагате, не иметь растяжки гимнаста и даже сильно проигрывать в технике исполнения сложных асан своему коллеге из России. Но его практика – в другом: его сердце наполнено любовью, его сознание чисто, его семья – источник

⁴ «Давайте! Сделайте это! Испытайте себя! Держите ногу! Держите ее!» (англ.)

радости, его дети по-настоящему любимы, его внутреннее состояние не зависит от внешних факторов, что бы ни происходило снаружи. Это и есть йога.

Западный подход ищет простоты и быстрого результата, а также практического применения. Что с того, что йога сделает меня спокойнее и уравновешеннее? Как это изменит мою жизнь? Увеличит ли достаток? Что **КОНКРЕТНО** я получу, если буду заниматься ею?

В чем же суть «восточного подхода», который отличается от наших привычных интерпретаций?

На мой взгляд, восточные практики имеют одну очень важную объединяющую их особенность: **они ведут от сложного – к простому**, хотя на первый взгляд это не очевидно.

Человек западного типа ищет новизны во внешних стимулах, он направлен вовне, его цель – достигать, добиваться, получать результат (в йоге – сесть на шпагат, в даосских практиках – «накачать» себе определенные значения мышц или начать продуцировать электричество, в сыроедении – похудеть на 10 кг...).

Так, с течением лет в человеке меняется важная характеристика – чувствительность, способность к чистому восприятию феноменов окружающей действительности, событий, людей. В то время как ребенок способен каждый день искренне радоваться простым вещам, взрослый человек «западного» типа чувствует пресыщенность и скуку, ему нужно что-то новое, чтобы испытывать сильные эмоции, внешние «допинги» для получения удовольствия от жизни. Он меняет увлечения и работу, партнеров и друзей, хобби и место жительства. Человек восточного типа, напротив, сосредоточен на процессе, не привязан к цели, постоянен в своих стремлениях, ориентирован на глубину и созерцательность.

Например, мы можем часами крутить педали в тренажерном зале, глядя при этом в телевизор, – или углублять дыхание в статичной асане; готовить все более сложные блюда, соусы, гастрономические изыски – или осваивать простую еду без соли и сахара, наслаждаться одним и тем же блюдом, распознавая его вкус каждый раз заново.

Наконец, можно бесконечно менять партнеров или выдумывать новые сексуальные игры, костюмы, чтобы «поддерживать страсть», а можно развивать тонкость ощущений, практиковать Тантру, каждый раз соединяясь все ближе с одним и тем же человеком, и испытывать оргазм – тем сильнее и глубже, чем дольше ваши отношения, а значит, уровень познания и чувствования друг друга.

Это путь «замыленного» восприятия, искушенности и усложнения во всем, начиная с еды и заканчивая сексом, если говорить о чувствительности тела. А она, по сути, и есть способ получения удовольствия и радости жизни.

Для нас, родившихся на Западе и воспитанных в соответствующих ценностях, очень важен восточный подход, который идеальным образом дополняет и трансформирует привычный европейский уклад жизни.

В западной культуре нет места медитации, созерцательному времяпрепровождению. Зато есть экстремальные виды спорта, запретные удовольствия, цветущая порноиндустрия, беспорядочная сексуальная жизнь, распадающиеся браки, свободные отношения. Все это – поиск адреналина, заглушающего ощущение внутренней пустоты, поиск удовольствия, которое не более чем суррогат настоящего счастья.

Отсутствие культуры тела и должного уважения к нему, халатное отношение к питанию приводит к тому, что организм в какой-то момент начинает быстро стареть. Как говорят, **«в 30 лет заканчивается гарантия на физическое тело»**. В нашем обществе принято считать **НОРМАЛЬНЫМ**, когда человек после 40 начинает болеть, а уж в 50–60 это само собой разумеется. Таковы наши общественные «нормы».

В то же время на Востоке и в старости многие люди не становятся немощными, гораздо дольше сохраняя силу и бодрость тела и духа. Семидесятилетние старики зачинают детей, и

во многих культурах это НОРМАЛЬНО. Например, в китайской даосской традиции мужчина и в 70 лет должен соблюдать «супружеский долг», считаясь еще вполне дееспособным.

Конечно, и на Востоке, и на Западе есть разные люди. Но если говорить о наследстве традиций, то у восточных культур есть чему поучиться в отношении тела, и не только!

Можно говорить о мужском и женском начале в глобальном смысле этого слова: мужское (по Джйотишу⁵, «янское», Солнечное) начало символизирует Запад, а женское («иньское», Лунное) – Восток. Каждому человеку важно найти баланс этих полярностей внутри себя для достижения целостности и гармонии.

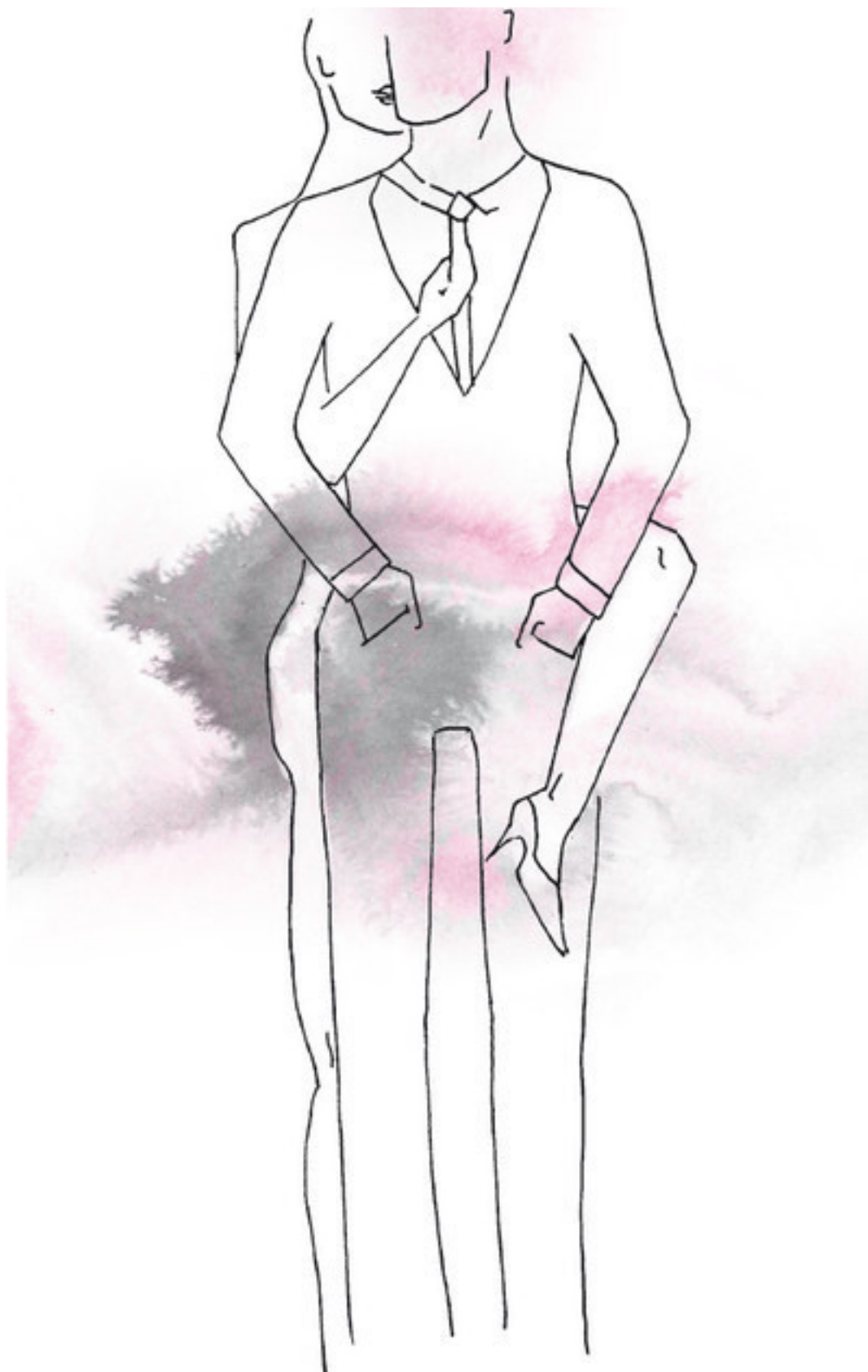
Радует то, что в последние годы и у нас все больше людей задумываются об этом, изучая вопросы питания, энергетики, дыхания, которые необходимо исследовать, даже если вы далеки от духовности и практик, хотя бы для того, чтобы сохранять свое тело в здоровье и красоте максимально долго. Но эти люди – все еще капля в море.

Старшие сыновья пригласили в гости своего друга – шестилетнего американца Оливера. По такому случаю я решила дать им поблажку в питании и приготовить куриные ножки с пастой (обычно на гарнир овощи). Однако гость от такого угощения отказался, спросив: «А у вас есть нормальная еда?» Через 5 минут вопросов и ответов выяснилось, что «нормальной еды» для него в нашем доме нет, ибо он не ест ни овощей, ни фруктов, ни орехов, и даже молоко у нас – не шоколадное, а хлеб только мультизерновой! От свежесвыжатого апельсинового сока он также отказался. «Чем же ты питаешься дома?» – спросила я и получила стандартный набор среднестатистического американского ребенка: сосисками, сэндвичами, чипсами и кока-колой... И это 2017 год.

Проведите эксперимент: попробуйте в течение хотя бы семи (а лучше десяти) дней вообще не употреблять в пищу три вещи: мясо, соль и сахар. Через неделю вы совершенно иначе будете ощущать вкус еды, и не только...

Начните применять тот же принцип «от сложного – к простому» в других сферах вашей жизни, осознанно отказываясь от чего-то сверхсложного в пользу простого, будь то управление вниманием, уход за телом, контакт с партнером или планирование дня. **УБЕРИТЕ ВСЕ ЛИШНЕЕ, СОКРАТИТЕ РЕЧЬ ВАШЕЙ ЖИЗНИ ДО СМЫСЛА.**

⁵ Джйотиш – ведическая астрология.



Глава 7

Полярность мужского и женского

Наш мир дуален, он весь соткан из противоречий и противоположностей: верх и низ, белое и черное, мужское и женское, небесное и земное, светлое и темное, активное и пассивное, солнечное и лунное... Список бесконечен. Это простое свойство нашего мироздания, по сути, лежит в основе всех вещей.

В индуизме верховные Боги имеют женское воплощение («жен»), которое является внутренним проявлением каждого Бога (Шакти для Шивы, Сарасвати – для Брахмы, Лакшми – для Вишну (Кришны). Отдельно индусы поклоняются Богу-андрогину, соединившему мужское и женское). Когда индусы хотят задобрить Бога, то обращаются к его жене, то есть женской ипостаси, более мягкой, эмоциональной и восприимчивой.

В даосизме широко распространен принцип гармонии *инь* и *ян* – женского и мужского начала, присутствующего во всех явлениях и объектах этого мира. Они уравнивают друг друга, формируя «тайцзи» (гармонию, баланс).

На уровне физиологии, в системе циркуляции крови, мужская энергия (ян) выходит из сердца и течет по артериям, а затем возвращается по венам (инь). Артерии и вены уравнивают друг друга. Это и есть гармония – Тайцзи.

В даосской сексуальной йоге также разделяют мужскую и женскую сексуальность. Мужская символизирует огонь, активность и направленность вовне, женская – воду, текучесть, прохладу и направленность вовнутрь. Женская сексуальность (или эротизм) призвана успокаивать, замедлять мужскую агрессивную энергию, в то время как мужская – пробуждать и согревать «воду».

Одно из ключевых проявлений человеческой двойственности – разделение на мужское и женское на всех уровнях нашего существа. Впервые в западном мире об этом заговорил Юнг, введя понятия «анимы» и «анимуса» в психотерапию.

На Востоке же тысячи лет известна китайская монада, изображающая мужскую и женскую энергию (*ян* и *инь*), сплетенную воедино. Древние чашечки для чайных церемоний тоже имеют две формы: одна, плоская и низкая, олицетворяет земное, женское, а вторая, высокая и узкая, символизирует небо, или мужское начало. И только вместе они образуют единое гармоничное целое.

Важно осознать, что двойственность и естественное стремление к гармонии присущи человеку и снаружи, и внутри. Баланс мужского и женского в паре не менее и не более важен, чем баланс внутреннего мужчины и внутренней женщины для каждого человека.

На уровне физического тела – это тайцзи внутренних процессов организма; на уровне энергетики – способность принимать и отдавать что-то в мир, сохраняя баланс между внутренним и внешним, между активным, деятельным, иницирующим мужским – и пассивным, ведомым, эмоциональным женским началом, как для женщин, так и для мужчин.

На уровне пары – это способность перетекать из одного состояния в другое, сохраняя при этом свою гендерную функцию, заложенную в теле. Это означает для женщин оставаться больше в женских энергиях, когда вы с мужчиной, но не «залипать» только в них.

Что такое женские энергии в чистом виде? Можно ли все время находиться в пассивном режиме? В принятии? В статике? Или, наоборот, по мужскому типу, в активности и постоянной борьбе?

Тайцзи мужского и женского заложены и в биоритмах нашего тела: так же как периоды бодрости сменяются сном, а после тяжелой работы нам нужен отдых, мужское и женское состояния сменяют друг друга внутри нас. И чем более сбалансированы эти начала, тем гармоничнее человек.

Мужская энергия

В представлениях древних, дошедших до нас в виде ведических текстов, даосских трактатов, тантрических сутр, мужская энергия символизирует Солнце, активное янское начало. Она имеет четкое направление, вектор, ее качества – структурность, ясность, логичность, движение, развитие, направленность. Солнечная энергия нисходит на землю сверху вниз.

Часто ее изображают белым светом и называют прохладной энергией космоса. «Мужские» стихии – это воздух и огонь.

Женская энергия

Женская энергия – Лунная, иньская, земная, плотная, материальная, восходящая снизу вверх. Ее характеризуют хаотичность, отсутствие четкого направления и структуры, медлительность, пассивность и туманность.

Ее изображают в виде замкнутого круга, а также волны как символа мягкости и гибкости. «Женские» стихии – вода и земля.

Если говорить о ключевых чакрах в энергетическом теле человека, то 6 из них (кроме верхней, Сахасра, коронной чакры, которая не имеет пола) делятся по парам на «мужские» и «женские».

- Муладхара – корневая чакра (промежность, копчик, у женщин – шейка матки) – мужская.
- Свадхистхана – половая (гениталии, низ живота, крестец) – женская.
- Манипура – волевая (солнечное сплетение, диафрагма) – мужская.
- Анахата – сердечная (область центра груди, сердце) – женская.
- Вишуддха – горловая (горло, щитовидка, шея) – мужская.
- Аджна – интуитивная (третий глаз) – женская.

Так, у женщин обычно сильнее развита интуиция, эмоциональность (сердечность) и «хочу-центр» (вторая чакра), в то время как у мужчин – основательность, авторитарность, воля, стремление к самореализации и успеху.

Развивая и раскрывая каждый центр, можно усиливать те или иные качества, нужные нам свойства, заложенные в энергии чакр. Обычно на этом «мирском» использовании знания чакр и останавливается большинство ищущих. И в принципе, этого достаточно для применения в обычной жизни.

На самом деле смысл разделения чакр на мужские и женские в Тантре гораздо более глубок. Известный мастер Тантры, Раджниш Ошо, говорил о том, что эти три пары необходимо соединить, для того чтобы из двойственности прийти к внутренней гармонии.

«Тантра говорит, что ни один мужчина не является просто мужчиной и ни одна женщина не является просто женщиной, каждый мужчина есть и мужчина, и женщина, а также каждая женщина есть и женщина, и мужчина.»

«Внутри Адама есть Ева, а внутри Евы есть Адам. Фактически никто не есть только Адам и никто не есть только Ева: мы есть Адам и Ева. Это одно из величайших озарений, когда-либо достигнутых.»

Для того чтобы соединить первую пару (1 и 2), необходимо расслабить муладхару. Это не так просто сделать, поскольку ее сковывает наш страх, в первую очередь страх смерти. Также этому соединению препятствует табуированность Эроса, а значит – закрытая Сва-

дхистана: до тех пор, пока наше отношение к сексу не очищено, половая чакра не может функционировать полноценно и расслабленно.

Чтобы соединить вторую пару (3 и 4), нужно «разгрузить» манипуру, которая блокируется «негативными» эмоциями. Состояние нашей манипуры очень легко определить по состоянию здоровья желудка. Чтобы открыть сердечную чакру, по Ошо, необходимо научиться доверять миру и отбросить сомнения.

Для соединения третьей пары (5 и 6) нужно отказаться от раздражительности и развивать свою «самость», творчество, не ходить проторенными дорожками, а создавать свои. Это раскроет Вишуддху, что, в свою очередь, позволит энергии подниматься выше – на уровень третьего глаза, Аджны, раскрывающей нам интуитивное знание и созерцательность...»

Р. Ошо

Если вспомнить, что каждая чакра также олицетворяет определенную стихию, то наше энергетическое тело представляет собой полноценный микрокосм, где последовательно представлены стихии Земли (Муладдхара), Воды (Свадхистхана), Огня (Манипура), Воздуха (Анахата), а также пространство Эфир (Вишуддха), тонкая суть ума (Аджна), позволяющая нам не просто чувствовать, но быть осознанными, и, наконец, духовное начало (Сахасрара) – как наш канал соединения с космосом, с высшим Я и Божественным началом.

Таким образом, человек – это уникальное существо, который на нижних уровнях разделен на мужское и женское, а на верхних – лишен пола. Поэтому, когда мы говорим о гармонизации мужской и женской энергии, мы говорим в первую очередь о ее гармонизации внутри себя, а не снаружи, с партнером.

Гармонизированная, сбалансированная женщина способна привлечь похожего мужчину либо помочь достигнуть гармонии своему партнеру, и наоборот. Если же оба партнера испытывают трудности с внутренним балансом, то и пара будет постоянно находиться в режиме расстроенных мужеско-женских функций и ролей, с характерной путаницей, инверсией и, как следствие, отсутствием даже намека на «гармоничные отношения».

Именно поэтому так необходимо прийти к гармонии мужского и женского внутри себя. Это база, основополагающее свойство нашего физического и энергетического, эмоционального и ментального тела.

При этом важно, чтобы в нас сохранялась полярность: у мужчины в приоритете мужское, а у женщины – женское начало, хотя бы на 51 %.

Как это сделать?

Во-первых, изучить свою природу – то, что в вас заложено от рождения. Например, есть женщины, созданные по мужскому, а есть – по женскому типу. Одни активны, импульсивны, непоседливы и любят мужские игры, другие предпочитают спокойное времяпрепровождение за вышиванием или игрой в куклы.

Во взрослом возрасте это так же легко определить по их отношениям с мужчинами. Женщины «мужского» типа вряд ли смогут обрести счастье в классических патриархальных отношениях. Им скорее нужен партнер сильный, равный, либо, наоборот, – поддерживающий, эмоциональный – с женской позицией, но не покровитель, который будет наседать сверху и контролировать их жизнь.

После того как вещи названы своими именами, важно определиться, зачем вы хотите что-то менять (и хотите ли?). Так, для женщин «мужского» типа будет довольно сложно осваивать чисто женский полюс. Например, такие качества, как покорность, замедленность, могут вызвать бурю сопротивления. А для женщин «женского» типа очень энергозатратно и некомфортно осваивать мужскую активную роль – скажем, роль лидера.

Тем не менее освоение этих новых качеств и проявлений в осознанном режиме будет способствовать не только личностному росту и расширению границ, но и балансу внутреннего мужского и женского.

Базовый тренинг «Женское начало». Казалось бы, безобидная практика дефиле. Все участницы надевают высокие каблуки и длинные юбки, учась ходить «от бедра» и привлекать внимание окружающих.

– В каких энергиях вы сейчас себя чувствуете? – спрашиваю я. – В женских? Не-е-ет, модельная походка – это больше мужская, огненная энергия. А теперь давайте попробуем подвигаться в женской.

Девчонки разуваятся, «You can leave your hat on» сменяется на японские мотивы, и мы учимся походке гейши.

Кстати, однажды, в далеком 2005-м, эту практику в нашей школе проходила молодая японская певица, а многочисленная команда с их телеканала Nihon Terebi снимала об этом целый сюжет: как японка учится быть гейшей в России...

Казалось бы, походка не такая уж сложная: королевская осанка, маленькие шажочки, перекал с пяточки на носок, неподвижные бедра, взгляд перед собой. Почему же многим она дается «со скрипом»?

– Меня просто бесит эта походка! Я чувствую себя, как покорная «овца»!

– Мне тоже не нравится так двигаться, слишком медленно, раздражает! Хочется ускориться! – слышится от участниц.

Сажая одну из них на стул – в роли мужчины. Прошу остальных встать за ней и просто наблюдать. Начинаю медленно приближаться к «самураю» походкой гейши: осанка, взгляд перед собой, все внимание внутри и одновременно на партнере. Каждое движение – осознанно. Тишина в зале и громкое биение моего сердца.

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.