

18+

КАК В ПОИСКАХ
СЕБЯ

**НЕ ЗАГРЕМЕТЬ
В ПСИХУШКУ,
А ЗАГРЕМЕТЬ,
ВЫБРАТЬСЯ
НА СВЕТ**

Эллина
Перминова



Элина Перминова
Как в поисках себя
не загромоздить в психушку,
а загромоздив, выбраться на Свет

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42623606

ISBN 9785449683755

Аннотация

Эта книга читается как фантастический или приключенческий роман, но это абсолютно реальная история! Автор, переживший невероятные события и прошедший через бурные метаморфозы, не просто ярко и эмоционально повествует от первого лица о пережитых событиях, но и параллельно проводит подробный психологический анализ всего случившегося и пережитого. В книге много ценных советов для всех, кто решился встать на путь изменений и личностного роста.

Содержание

Отзыв Натальи Качановой о книге Эллины	5
Перминовой	
Предисловие	7
Глава 1.	10
Конец ознакомительного фрагмента.	82

**Как в поисках
себя не загромоздить
в психушку, а загромоздив,
выбраться на Свет**

Эллина Перминова

Художник обложки Александр Иванович Ермолович

Редактор и корректор Елена Круглова

© Эллина Перминова, 2019

ISBN 978-5-4496-8375-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Отзыв Натальи Качановой о книге Эллины Перминовой

Наталья Качанова:

- психолог, тренер (опыт работы – 20 лет);
- кандидат психологических наук (ЯрГУ, Россия);
- специалист по интегративной психологии;
- член-корреспондент МАПН, член РПА Интегральной телесной терапии.

Когда человек закаляется в серьезных жизненных испытаниях, это достойно уважения. Но если он к тому же способен подняться над событиями как исследователь, это восхищает! В целом книга – это путешествие профессионала по глубинам своего подсознания в поисках ответов и ресурсов для новой жизни.

Каждая глава – как отдельный этап самопознания. В них прослеживается, как происходила личностная трансформация, как интегрировались в обычную жизнь глубокие духовные откровения. Это не только личный дневник, который захватывает своей искренностью, а достойный путеводитель по кризисным состояниям.

В книге есть место ненависти и любви, обиде и прощению, падению личности и взлету духа. А главное – указаны кон-

кретные шаги, по которым мы можем пройти к новому самоощущению. Подкупает живой язык – мы свидетели внутреннего процесса на фоне обычных обстоятельств. Мы окунаемся в историю и проживаем опыт автора как свой собственный.

Каждый, кто хоть раз прикасался к вопросам смыслов, рассуждал о безусловной любви и мечтал проникнуть в духовные сферы, может использовать этот текст как безопасную дверь. Автор бережно открывает ее перед нами и проводит через горнило психодуховного кризиса – без осуждения, с мудростью и любовью. И это явный знак, что автор может оказать поддержку на этом пути полно, трепетно и профессионально.

Эта книга – пример личностного перерождения, глубоко-го, порой болезненного, честного. Редкая способность – окунуться в свою боль, кристаллизовать соль опыта и отпустить прожитое, оставив читателю самое ценное.

Красивая форма – переплетение истории и душевных инсайтов с профессиональным взглядом на происходящее. Действенные рекомендации и советы из эпицентра кризиса – это находка для идущего по пути самопознания читателя.

Предисловие

Цель написания этой книги в том, чтобы:

1) Поделиться своим пережитым опытом в измененных состояниях сознания. Что такое измененное состояние сознания, какие бывают виды сознаний и как они воздействуют на человека, вы можете ознакомиться ниже в главе «Краткий экскурс с научными объяснениями, что такое измененные состояния сознания».

2) Быть полезной тем, кто в похожих жизненных ситуациях или в каких-то своих жизненных кризисах оказался в состоянии:

– когда кажется, что нет больше никого на свете, кто может тебе помочь просто не умереть, просто хотя бы остаться жить, не говоря уже о каких-то там улучшениях качества своей жизни;

– когда ты находишься в полном мраке отчаяния и муках душевной всепоглощающей боли и не видишь ни единого просвета, чтобы уцепиться и уцелеть.

3) Развеять мифы о бесах, вселяющихся в человека, объяснить простым и доступным языком мистическое и сверхъестественное.

Одним из самых действенных мотивов, благодаря которому я «выкарабкалась со дна», стал смысл моей жизни: «Раз я смогла сама вытащить себя из ада, то я смогу помочь в этом

другим людям». Что, собственно, и делаю теперь: пишу эту книгу, веду консультации и имею много дальнейших планов на эту «спасенную» жизнь, полную смыслов, задач и целей.

В своей книге я описываю абсолютно реальные события, произошедшие со мной. Я постаралась не только описать эти события максимально достоверно, но и прокомментировать их, объясняя причины произошедшего и корни проблем, из-за которых все это со мной произошло.

Мои профессиональные комментарии, рассуждения, возврат к каким-либо событиям из прошлого выделены курсивом.

Я могу с уверенностью и достоверностью сказать, что мой анализ ситуаций – это не просто мысли вслух или какие-то догадки. Дело в том, что после всего случившегося я поставила себе одну из целей: самой разобраться в том, что со мной произошло, понять причины и суть всех тех явлений, которые мне пришлось пережить. Я защитила диплом, обучаясь в НГУ по данной теме. Руководителем моей дипломной работы была преподаватель клинической психологии психологического факультета НГУ, психоаналитик, Пушкина Татьяна Петровна. Поэтому все комментарии в этой книге, все мои выводы и толкования опираются на профессиональный подход, в основе которого лежат психологические теории разных психологических школ и на-

правлений. Я очень благодарна Татьяне Петровне за положительный отзыв о моей книге и за профессиональное руководство по написанию дипломной работы.

Глава 1.

На тренинге в Подмосковье

«...Все, что со мной происходило, я остановить не могла. Пробравшись на сцену зала, я упала на спину, и мое тело забило в вибрациях, больше напоминающих конвульсии или эпилептический припадок. Моя рука сама предусмотрительно сдернула очки с глаз и швырнула их в сторону. Некоторое время спустя, та же сила перевернула меня со спины на живот. Меня колошматило об пол так, как будто из тряпичной куклы выколачивали пыль со всей дури. Еще через какое-то время я оказалась на коленях. Руки обхватили голову, глаза были закрыты. С закрытыми глазами я видела картину: как с колоссальной скоростью я несусь во вселенной. Вокруг меня крошечная тьма, и только звезды проносятся мимо меня. Я истошно кричала диким голосом: «Нееет! Нееет! Нееет!»

Затем я ощутила, что куда-то будто бы провалилась. Какое-то время просто стояла на коленях, обхватив голову руками. Далее вижу, как меня соединяет с небом пуповина: от моего живота она ярким светом уходит ввысь и в правую сторону – высоко-высоко. Ощущение внутреннего знания о том, что я соединена со Вселенским Светом, с Богом, можно как угодно это называть, словами передать это сложно.

Чуть позже, я (точнее мое тело само по себе) вдруг начинаю делать движения руками, как будто пробираюсь по очень узкому тоннелю, раздвигая стенки локтями. Преодолевая «родовой» путь, в какой-то момент я словно родилась и вывалилась из утробы. Поза тела была прежней – я стояла на четвереньках, опираясь локтями об пол. Мои руки закрывали лицо, я понимала, что у меня активно бегут слюни; я издавала звуки, схожие с агуканьем новорожденного младенца.

Во время всего происходящего я по-прежнему не имела власти и контроля над собой. Хотя все прекрасно понимала и осознавала, где я и что я.

Ко мне сзади подошла Наталья, положила мне на спину руку и спокойно сказала: «Эллина, а теперь открой глаза и дыши».

Когда я выпрямилась и открыла глаза, я увидела всех участников тренинга, смотревших на меня. Не знаю, что тогда думал каждый. Я и сама не знаю, как бы я отнеслась к увиденному, если бы стала наблюдателем подобного действия с кем-нибудь. Интересно, что, когда я открыла глаза, мое состояние было совершенно необычным. Такое впечатление, как будто я действительно переродилась и попала в другое измерение себя самой и своего отношения к окружающему миру.

Сложно подобрать к этому состоянию слова. Любые слова обесценивают то поистине ЦЕЛОСТНОЕ, гармоничное

и умиротворенное состояние. Если все же его описать одной фразой, то оно звучало бы так: «Всё есть любовь, и я знаю все!...»

Через месяц. В паломнической поездке. Сергиев посад

«...Вдруг в какой-то момент я как будто очнулась ото сна, и меня «швырнуло» в другую сторону. Я осознала, что только что сама ударила маму, и что она убежала от меня, что я теперь одна, что она меня оставила, и вообще, как я теперь буду жить, когда так поступила с мамой?!

В липком холодном поту, босиком я выбежала из нашей комнаты и с диким воплем бежала по коридору и орала «МАМААААА!!!» Я бежала вниз по ступенькам, и на втором этаже... я не знаю, что мной двигало в тот момент, но я подбежала к огромной иконе под стеклом, висевшей на стене в коридоре гостиницы, и начала голыми руками колотить стекло. Я вдребезги разбила икону, стекла только и летели в разные стороны. Я безумно орала и била что есть силы по стеклу. На дикий ор и звук бьющегося стекла сбегались все постояльцы гостиницы, обслуживающий персонал и моя мама... Мне что-то говорили, вероятно, хотели успокоить, зывали к разуму. Помню, как меня что-то испугало, и я снова с бешеной скоростью, расталкивая всех, побежала по коридору, но, споткнувшись, снова упала навзничь, прямо в осколки разбитого стекла.

Лежа в луже собственной крови, я думала о том, что на-

всегда останусь уродливой – осколки врезались мне в лицо. Я больше не сопротивлялась, просто лежала молча. Ид, унявшись, уступил место сознанию, но ненадолго. Мне помогли встать, вызвали скорую помощь, так как я разрезала себе руку стеклом до мяса и истекала кровью...»

Эта история, поделившая мою жизнь на до и после, берет свое начало из доброго и светлого желания создать семью. Для меня семья – это пространство любви, счастья, взаимопонимания, принятия и поддержки. Я всегда хотела встретить того мужчину, который будет близким мне по духу, увлечениям, энергии, жизненным взглядам, целям, того, с которым мы сможем прожить долгую, интересную жизнь, с которым захочется встретить старость.

Будучи довольно привлекательной девушкой, женщиной, я никогда не жаловалась на дефицит мужского внимания. Я дважды была официально замужем. Многочисленные романы и попытки создать семью долгие годы не приводили к успеху.

Теперь, оглядываясь назад, я понимаю, что это были отношения, в которых я была зависимой. Я слишком сильно, как мне тогда казалось, любила. И в первом, и во втором браках я растворялась в муже, мне казалось, что я должна быть для него всем. Я старалась изо всех сил быть и краси-

вой, и хозяйственной, работать и зарабатывать деньги, быть интересной, веселой. В общем, делать всё, чтобы только меня любили. Свои увлечения я забывала и старалась подстраиваться под планы и интересы мужчины. А так как их интересы, как первого, так и второго, сводились к пристрастию выпить и погулять, я понимала, что ни к чему хорошему это не приведет.

Зависимые отношения возникают тогда, когда у человека не решены детско-родительские отношения. Например, в моем случае, когда я вышла замуж в первый раз (мне было 20 лет), помню, были часто такие моменты, когда я шла по улице, и мне казалось, что сейчас я приду домой, а там мама и папа. Иногда я чувствовала внутреннее ощущение одиночества и какую-то непонятную, беспричинную тоску. Так может проявляться внутренняя незрелость.

Зависимые отношения от мамы проецируются на партнера. В родительском доме я часто привыкла зависеть от решения и мнения мамы, и поэтому, когда отделилась от нее физически (переехала), то на эмоциональном уровне все равно чувствовала зависимость, чего-то мне не хватало. Хотя тогда я так не думала и не знала об этом. Мне казалось, что я очень взрослая и самостоятельная. Только вот с внутренним беспокойством, тревогой и тоской не зна-

ла, что делать, и откуда она появляется.

На тот момент я работала в центре стандартизации и метрологии. Мне нравилась моя работа. Однако не могу сказать, что я тогда как то планировала развиваться в этом направлении. Все мои мысли были заняты семьей, мужем. Мне лишь хотелось нравиться ему, угождать во всём. И никаких собственных интересов и увлечений у меня тогда не было. Интуитивно я хотела, чтобы у нас было, какое-то общее дело, занятие, чтобы можно было обсуждать, вместе чем-то заниматься. Но таких занятий не появлялось. Муж скрывал от меня свою деятельность, все время увиливал от ответа, чем он занимается. Тогда было время 90-х. И все занимались «чем-то». Всё свое внимание я уделяла ему.

Часто случается, что для своего партнера женщина играет роль:

1) Либо матери, которая его чрезмерно опекает, наставляет, заботится. И чаще всего не имеет при этом своих собственных интересов, увлечений. В таких отношениях со временем возникает зависимый союз. Один хочет быть все время вместе. Начинает контролировать, опекать. А второй

начинает активно «убегать» от такой «заботы», контроля, опеки. Начинаются скандалы, ссоры, обиды и взаимные упрёки.

2) Либо ребенка, типа маленькой девочки, которая капризничает, хочет, чтобы ее баловали подарками, ублажали, обеспечивали, постоянно говорили комплименты и носили на руках.

В моем случае я «скатывалась» то в одну роль — «послушной девочки», — которая ждала, чтобы о ней заботились, делала все, чтобы заслужить любовь), то в роль «матери», которая чрезмерно опекает, все делает сама, контролирует и поучает (особенно это проявилось во втором браке). Мне хотелось научить его жить, как надо, исправить его и изменить негативные качества и поступки. Мне думалось, что это возможно. Я была нацелена не на себя, а на исправление мужа. Мне казалось, что если я исправлю и изменю его поведение, то счастье сразу наступит.

Комплекс «отличницы» или «послушной, хорошей девочки» формируется в детском возрасте. Помню, как папа часто в детстве мне говорил: «Линок! Будь умницей! Ты должна хорошо учиться! Ты должна хорошо себя вести!»

Если меня кто-то обижал в школе, папа, не разбираясь, только твердил: «Раз получила, значит, сама виновата!» И у меня с детства сформировались установки:

— «Чтобы меня любили, я должна быть умницей, хорошей.»

– «Если что-то не получается или кто-то обижает, то только я сама во всем виновата!»

Поэтому понятно, что сформировавшиеся «детские части» с чувством вины и «должна» крепко засели в моей голове. И мужчины, с которыми я встретилась во взрослой жизни «проецировали» мне мои отношения с папой.

Часто женщины встречают мужчин, которые (может быть не сразу, а через некоторое время) начинают провоцировать отношения, к которым подсознательно привыкла женщина. Точнее будет сказать, не к отношению привыкла, а к тем болезненным чувствам, которые вызывали близкие люди (папа, мама). Мужчина начинает проявлять свое поведение, через которое обижает, оскорбляет, становится равнодушным. При подобных проявлениях в поведении мужчины, женщина начинает испытывать болезненные чувства, которые испытывала в детстве. Чувства обиды, предательства, брошенности, одиночества, ненужности, неуважения. Другими словами, ей стала привычна роль жертвы. Такая незрелая личность с кучей детских непроработанных комплексов автоматически попадает в треугольник Кармана во взрослом возрасте.

Треугольник Кармана или «треугольник судьбы» – это распространенная модель взаимоотношений между людьми. Впервые ее описал Стивен Карман, классик транзактного анализа в 1968 г. Суть заключается в том, что люди часто бессознательно играют роли: жертвы, кон-

тролера (агрессора), спасателя. Порой меняются ролями друг с другом и продолжают манипулировать друг другом. Счастливых отношений в такой модели взаимодействия быть не может. Потому что каждый ждет от другого каких-либо изменений, при этом ничего не делает, чтобы измениться самому.

Чтобы изменить свою жизнь к лучшему, нужно для начала осознать свою привычную неэффективную модель поведения в отношении с другими, взять на себя ответственность за все, что происходит, и действовать. По этой теме много информации в интернете, поэтому я не буду углубляться в теорию. Моя цель – показать, как я сама в своей жизни «сняла» неэффективные роли и выбралась из треугольника жертва-агрессор-спасатель. Как смогла создать отношения в модели взаимодействия созерцатель-стратег-победитель.

Важно учитывать, что далее в таких ролевых деструктивных отношениях возникают двойственные чувства. С одной стороны, страдания от болезненных отношений подталкивают их изменить или уйти, с другой стороны, возникает страх уйти, отсутствие решимости прервать отношения, несмотря на собственную неудовлетворенность. Это происходит из-за того, что «внутреннего стержня», другими словами, уверенности в себе нет. Есть только травмированные, болезненные, противоречивые части, которые, кажется, что живут своей жизнью внутри

тебя.

Например, диалог внутри мог происходить следующий.

Какая-то часть говорила: «Нет, так больше нельзя жить! Это мучение! Нет любви, нет уважения, нет ничего, что нас связывает! Зачем мы вместе?! Чтобы мучить друг друга и доставлять неприятности?..»

Другая часть отвечала: «Ну а где гарантия, что с другим будет лучше? А где гарантия, что вообще будет другой?»

Третья часть давала о себе знать рассуждениями: «Надоело искать! Это не так-то просто найти своего любимого мужчину, чтобы все было хорошо. Наверное, так не бывает — вон, все твердят, что это нереально!»

Какая-то четвертая часть тоже заявляла о себе: «Но все же лучше искать! Верить! Надеяться на лучшее, чем жить, как попало. Нужно просто постараться! Нужно быть решительной, смелой, и искать! Кто ищет, тот всегда найдет!» И т.д., и т.п....

Чаще всего победу одерживала именно эта часть — четвертая (назовем ее «сильная женщина»). Или, другими словами, здоровая часть, готовая разорвать отношения в этом порочном треугольнике жертва-агрессор-спасатель.

Человек сам творец и кузнец своего счастья, и я очень сильно хотела сотворить, выковать свое! Со временем я по-

няла, что, если что-то в жизни идет не так, причину следует искать в себе, а не пенять на окружающих и несправедливость судьбы.

И вот я по рекомендации своего начальника решила отправиться на тренинг Натальи Качановой, который проходил в Подмоскowie, длительностью пять дней. Назывался тренинг «Тантрический марафон». Основным моим запросом, моей болью, моим вопросом без ответа были отношения с мужчинами. «Я всю жизнь мечтаю о семье, о мужчине, с которым смогу создать ту самую семью на основе: взаимных чувств, доверия, общих ценностей, любви, уважения, взаимного развития», – написала я Наталье Качановой.

Но обо всем по порядку. На тот момент я была не одинока. С самого начала нашего знакомства с Петром все пошло на этот раз по-другому. Первое наше свидание состоялось в канун Нового года у кинотеатра «Победа». Подъехав к кинотеатру, я увидела грузного мужчину в вязаной шапочке. Что-то внутри меня из-за всех сил крикнуло: «Беги отсюда, беги!» Обуздав свой внутренний голос наставлениями близких о том, что пора бы остановить свои поиски любви и смотреть практично на выбор мужчины, я проигнорировала еще один телесный посыл самой себе и решительно шагнула на встречу к Петру.

После совместного похода в кино и дальнейшего общения мое мнение о нем немного изменилось в лучшую сторону. Он оказался очень умным, заботливым, начитанным и при-

ятным человеком! Не побоюсь этого слова, мужчина – мечта! Да, вот только не моя. Петр вызывал у меня только благодарность и понимание того, что он хороший человек. Чувств как к мужчине я к нему не испытывала.

Тот период времени совпал у меня с покупкой квартиры, необходимостью ее благоустройства. Петр активно помогал мне с ремонтом и прочими бытовыми мелочами. Я с благодарностью принимала помощь надежного, доброго человека, с которым у меня складывались крепкие, но безэмоциональные отношения... Потому что я твердо на тот момент решила попробовать по-другому. Мне тогда казалось, что раз отношения по сильной любви ни к чему хорошему не привели, то надо попробовать и другой вариант (тогда я совсем не осознавала истинные причины не удавшихся браков).

Внешне всё было хорошо. Петр переехал ко мне. Наш быт можно было сравнить с идеальным, но меня жутко раздражало все, что делал этот мужчина: ел, спал, говорил, что-либо читал, смотрел телевизор и т. д. По темпераменту, по характеру, по темпу жизни и всему остальному мы разнились кардинально. Но я решила стойко терпеть всё это и ждать, «когда же будет счастье?!». Ведь он не пил, не вел разгульный образ жизни, как бывшие мужья, и я уговаривала себя, что этого вполне достаточно для счастья с женщиной.

Ко мне все чаще приходило ощущение, что я медленно умираю, жизнь больше не доставляла мне удовольствия. Я не знала, что мне делать. Внутренний конфликт во мне

не утихал ни днем, ни ночью. Одна часть меня говорила: «Кошмар! Нельзя жить без любви! Расставайся с ним пока не поздно! Он раздражает меня во всем!» Вторая часть тут же подключалась и провозглашала: «А где ты еще найдешь такого порядочного, доброго, заботливого, умного, семейного? Ну потерпи, «стерпится – слюбится».

И так продолжалось год. Ни одна из частей не уступала. Меня разрывало на части. Я не могла договориться сама с собой. И поэтому жадно искала ответ везде, где только было можно. Мне казалось, что кто-нибудь должен помочь мне определиться и положить конец моим мучениям.

Однажды, разговорившись во время обеда со своим начальником, мудрой и авторитетной женщиной, я узнала о женских тренингах Натальи Качановой. Начальница увлеченно рассказывала, как, благодаря им, многие женщины благополучно решают подобные проблемы. Совет авторитетного для меня человека побудил во мне желание как можно быстрее попасть на тренинг. Я сразу же записалась на первую ступень женского тренинга Наталии Качановой. И с нетерпением ожидала поездки в Москву.

И вот, незадолго до заветной даты, я получила письмо от мужа Натальи, занимающегося организационными делами, в котором сообщалось, что у Натальи произошло горе, и тренинг переносится на неопределенную дату, о чем мне сообщат позже.

В скором времени меня пригласили принять участие

в тренинге «Тантрический марафон».

О чем хотелось бы предупредить желающих посещать серьезные темы тренингов, прежде чем принять точное решение, – участвовать!

1) Важно проговорить с тренером четкий свой запрос.

2) Если возникло ощущение эйфории от ожиданий (отзывы суперские! Мне помогут! Я сразу достигну того, о чем мечтаю!), это знак, что нужно обсудить дополнительно свои ожидания с тренером.

3) Ожидать быстрых перемен вообще не нужно, если вы действительно хотите изменений устойчивых и долговременных.

Метафорически это можно сравнить с природными явлениями. Что если посреди зимы, вдруг настало бы резко лето с максимальной температурой? Затопит все, что можно и нельзя, давление подскочит, и от резкого перепада температуры многое погибнет. Потому что произойдет нарушение планомерного баланса в природе. Ведь все имеет значение, когда природа готовится к смене времен года: этому ритму подчиняются все – и растения, и животные, и насекомые, и организм человека.

Поэтому хорошо, когда человек отдает себе отчет в том, что на тренинге он получит ясный и четкий «век-

тор» – направление, в котором дальше нужно будет самостоятельно двигаться и работать над собой ежедневно, прежде чем проявят себя желаемые плоды (замужество, дети, деньги, здоровье, работа, самореализация, женственность, мужественность, уверенность в себе, таланты).

В последующей переписке с Натальей мы обсудили мой приезд. Наталья акцентировала мое внимание на то, что мой запрос все-таки больше подходит под тренинг «Дао женщины» и посоветовала мне, прежде чем принимать решение об участии, прочитать книгу ученицы Ошо Сариты Ма Ананды по тантре. Я прочитала. Впечатленная от прочитанного, я быстро приняла решение, что этот тренинг именно то, что мне нужно. Да, у меня были проблемы с мужчинами, но я интуитивно понимала, что корень проблемы где-то глубоко. И копать нужно корень. А так как я всегда «иду в свой страх» – это мой девиз по жизни, – то больше я не раздумывала. Тема энергий, глубинного понимания себя, того, как все устроено, всегда интересовала меня. Помню, в дневнике, в 2008 году, в своем обращении к Вселенной для исполнения моих желаний я написала первым пунктом: «Господи, помоги мне раскрыть мои Божественные способности и выполнить мое предназначение в этой жизни». А уже далее были прописаны пункты по поводу взаимной любви, семьи, де-

тей и так далее.

Поэтому я решила, что работа с энергиями, разбор «энергетических завалов» поможет мне не только решить проблемы в отношениях с противоположным полом, но и принесет успех во всех сферах жизни.

Тогда я еще была под впечатлением от разного рода эзотерической литературы, которую я самозабвенно изучала в тот момент. У меня смешалось все: кони, люди, желания... В голове был полный сумбур и неразбериха.

И вот я лечу в Москву на долгожданный тренинг.

В Москве я останавливаюсь у своей подруги Жени. Разница во времени и предвкушение таких желанных перемен в моей жизни подняли меня с постели ни свет ни заря. Я проснулась бодрой и отдохнувшей и, решив не будить подругу, отправилась гулять по столице.

Сев в пустой вагон на ближайшей станции метрополитена, проехав несколько станций метро, я оказалась практически в центре еще спящей, пустой Москвы. Зашла позавтракать в кафе. И меня охватило какое-то необыкновенное чувство любви ко всем: к маме, к родным и близким, к еще спящим москвичам, к этому утру, каше с клубникой, ароматному чаю.

Позавтракав, я вышла из кафе и, завернув за угол, увидела Петропавловский собор. Мне давно хотелось сходить

в церковь. В соборе я увидела много молодых людей: парней, девушек, женщин с детьми. Меня окутало чувство спокойствия и умиротворения. Помолившись искренни, своими словами, я попросила Бога помочь мне в создании семьи, помочь встретиться со «своим» мужчиной. Пообещала ради осуществления такой желаемой и долгожданной цели работать над собой на тренинге «Тантрический марафон» на все двести процентов.

Мне очень понравилось в церкви. В состоянии легкости, полета я покинула Петропавловский собор с мыслями о том, как было бы здорово поехать в паломнический тур по Святым местам России. Окрыленная после молитвы в церкви, поехала на остановку, где участников тренинга ждал микроавтобус, чтобы отвезти нас в Подмосковье. Встретившись со своей группой на остановке, залитой ярким солнечным светом, я села в маршрутку и поехала на базу, где предстояло пройти пятидневный «Тантрический марафон».

Когда рассаживались по местам, волей судьбы моей соседкой и новой знакомой стала самодостаточная, властная женщина Марина. У вас бывает так, что вроде бы все хорошо, и человек весьма интересный, наверное, даже весьма положительный, но ощущения, возникающие при общении с ним, говорят об обратном: вроде бы все в порядке, но что-то не так? Вот такое же чувство сопровождало моему общению с Мариной.

По приезду на базу мы узнали, что на протяжении пяти

дней мы будем проживать в комнатах по два человека. Моей соседкой оказалась новая знакомая из маршрутки, чему я, честно говоря, была не удивлена. Из разговора с Мариной я узнала, что она тоже долгое время не может выйти замуж и приехала на тренинг со схожим запросом.

Как часто нас сводит жизнь именно с теми людьми, с которыми мы проходим более ярко, активно опыт познания собственных качеств характера, которые мешают жить в гармонии с собой. Именно такой вывод я сделала, когда жила с Мариной в одной комнате на тренинге. Меня раздражали ее качества «всезнающей», «властной» женщины. Я осознавала, что эти же качества я не приемлю в себе сама. Я пыталась убедить себя, что во мне этого нет. Хотя прекрасно уже понимала этот жизненный принцип – встреча с определенными людьми тебе дается для «работы над собой».

Как всегда, вспоминалась моя любимая цитата из книги К. Антаровой «Две жизни»: «Никто тебе не друг, никто тебе не враг, но каждый человек тебе учитель!» Как показывает жизнь, это действительно так!

В начале тренинга Наталья Качанова разделила участников на две группы – мужчины и женщины. Любое общение и взаимодействие между группами за рамками тренинга было исключено. Точнее, Наталья рекомендовала тем участникам, которые приехали уже парой, вспомнить время, когда они только познакомились, и побыть «на волне» романтических отношений (гулять, шутить, ухаживать).

Мы встречались только для выполнения некоторых совместных упражнений. Далее нам следовало разделиться еще на несколько команд. Как выразилась Наталья, сама судьба должна решить, кому с кем следует объединиться и распорядится, кто из членов группы станет руководителем, который и поведет свою команду к выполнению общего задания. В этих командах нам было предназначено прожить пять тренинговых дней как отдельную жизнь и многое понять.

В мешочке были перемешаны листочки с нашими фамилиями, и каждый из нас, подходя к Наталье, вытягивал листочек с именем и той ролью, которую ему необходимо прожить за время тренинга. Волею судьбы, на ближайшие пять дней мне выпала роль лидера группы. Мы разделились на шесть команд по десять человек в каждой.

Задание для всех групп было одно – по окончании пяти дней мы должны были представить Танец энергий, где бы была отображена энергия каждой из нас. Кроме того, каждой группе нужно было придумать девиз, слоган, принципы и правила, которым мы должны были следовать при работе

в группе. Здесь и начались первые трудности.

Мы не слышали и не слушали, перебивали друг друга. Каждый пытался внести что-то свое. Мне, как лидеру, было очень тяжело управлять этим процессом, принимать на себя ответственность за происходящее.

Сейчас, будучи психологом, я прекрасно вижу и понимаю суть каждого события. Дело в том, что когда мы попадаем в какое-либо новое место, коллектив, то очень быстро мы воссоздаем именно те отношения и проявляем те паттерны поведения, которые мы транслируем в своей привычной жизни. В родительской семье, в паре, на работе, с друзьями. Это только на первый взгляд кажется, что у меня «там, дома» все отлично, все по-другому, а тут «дуры или дураки» собрались, поэтому ничего не получается.

В подтверждение этому, одна моя подруга, у которой тоже не складывались личные отношения с мужчинами, однажды приняла решение уехать жить в Москву. Мол, там же выбор больше, а значит и «качество» мужчин лучше. Там и обрету свое счастье, – решила она! И через три года, когда мы с ней разговаривали по телефону, она мне сказала: «Знаешь, а я ведь поняла, что от себя не убежишь. Я сейчас вижу, что только декорации поменялись, а суть вся та же самая осталась. Какие были у меня проблемы в Но-

воспирбурске на работе и с мужчинами при знакомствах, точно все так же, теперь только здесь, в Москве. У меня такое ощущение, что сама Жизнь просто смеется, прикалывается надо мной. Я поняла, что нужно себя менять, а не место жительства. И вернулась обратно...»

Так устроена жизнь, что где бы мы не находились, нам, как в кино, жизнь будет через проекцию внешних событий и людей нас окружающих показывать то, что происходит в нас самих внутри себя. Показывать, как мы относимся сами к себе, как относимся к другим и миру.

Интересно было наблюдать то, что в каждой из девушек я видела конкретный типаж людей, окружающих меня из своей реальной жизни вне тренинга.

Каждый день, начиная с семи утра, мы делали дыхательные практики, различные упражнения, прерываясь на обеды. Были и перерывы для возможности отдохнуть. Занятия заканчивались за полночь. В первый день я вернулась в свою комнату в состоянии жуткой агрессии, озлобленности, и почти обессиленная рухнула спать.

Важно понимать, будь вы на консультации у психолога

или на тренинге, что первая стадия – это чистка от того «завала» подавленных эмоций и чувств! И поэтому задача психолога и, соответственно, ваша – «расторმოшить» верхний слой: первыми наружу вырываются, как правило, эмоции злости, агрессии, страха. И для того, чтобы вам продвинуться дальше в ваших изменениях, нужно понимать и принимать все эти всплывающие чувства и эмоции. Только очистив что-либо, можно заполнить это чем-то новым!

Наутро, после пробуждения, я обнаружила, что за время сна мои силы не восстановились, однако, двигавшее мною желание обрести семейное, женское счастье, и в принципе изменить свою жизнь, подняло меня с кровати. Я, взяв себя в руки, с еще большим усердием принялась выполнять инструкции тренера. На занятиях я вспомнила поход в церковь и помолилась: «Господи, все сделаю на 100%, только помоги достичь цели и стать счастливой!» Данное обещание я сдержала, и дальше все время на тренинге выкладывалась на полную катушку.

В основном, во время обеда мы с девочками из моей команды обсуждали постановку Танца энергий, однако постоянно ссорились и, не придя к общему решению, расходились снова по занятиям. Конфликты внутри команды вместе с мощными дыхательными практиками сильно изнуряли. Я

уставала, но всегда держала себя в прекрасной форме. Спустя несколько лет мне было очень приятно услышать от Натальи комплимент по поводу того, что я тогда прекрасно выглядела. Это умение выглядеть хорошо при любых обстоятельствах я действительно ценю в себе. Мне это досталось по наследству. Моя мама до сих пор, а ей сейчас 72 года, в прекрасной форме. Всегда с красивой прической и стильно одета.

Неоспорима истина, что ребенок от своих родителей перенимает не нравоучения, а только личный пример. И это устойчивый навык на всю жизнь!

Немного расскажу о самых мощных техниках, которые предшествовали основному событию – «перерождению» на пятый день.

В один из дней

Очень мощным и впечатляющим элементом тренинга для меня была авторская песня – «Разговор мужчины и женщины» Натальи Качановой. Во время прослушивания этой очень мелодичной, красивой, а, главное, так четко формулирующей мои ожидания от отношений с мужчиной песни,

у меня ручьем текли слезы. Как же я хочу именно этого! Как же это все про меня!

Также сильное впечатление произвело упражнение, суть которого была в том, чтобы в глазах сидящего напротив увидеть всех людей, которые когда-либо причинили тебе боль, неприятности. И через глаза партнера по упражнению высказать обидчикам все, что хотелось.

Участники сидели друг напротив друга, вокруг нас горели свечи. Наталья читала свой наговор, который производил на меня сильнейшее впечатление. Как часто бывает после ссоры, мы частенько прокручиваем у себя в голове фразы и предложения, которые бы с удовольствием высказали собеседнику, но они остаются где-то глубоко в нас. По разным причинам: иногда даже сначала не знаешь, что ответить, иногда боишься сильно обидеть, иногда боишься показаться грубой, иногда стыдно высказать то, что на самом деле хочется и т. п.

Таким образом, возникают «законсервированные» в глубине подсознания неотреагированные чувства. Они имеют свойства накапливаться в теле. Когда мы не проживаем сразу же в возникшей ситуации реальные чувства, например, сдерживаем слезы, когда обижены, подавляем злость, когда сердимся и т.п., психика вытесняет эти чувства.

И затем уже мы не помним, что произошло, «как бы забываем». Но! В теле человека эти подавленные эмоции формируются в «блоки». Затем, хотим мы этого или нет, знаем мы об этом или нет (как говорится, незнание закона – не освобождает от ответственности), эти блоки «забирают» энергию и силы для того, чтобы человек не встретился вновь со своими негативными переживаниями. Метафорически можно сказать, что внутри появляются «защитники», которые охраняют подавленные чувства. И на эту защиту уходит колоссальное количество сил и энергии, которые можно было бы тратить на радость, достижение своих целей в жизни. Именно, из-за этих причин появляются через некоторое время апатия, отсутствие энергии на что-либо. И ничего не хочется, кроме как свернуться калачиком и лежать под пледом круглые сутки. Ну а затем хуже – психосоматика и далее развитие всяких болезней. А в событиях это проявляется в том, что танцуешь на одних и тех же граблях. Ситуации в жизни повторяются с завидной регулярностью. У каждого свое – то с очередным партнером опять всплыла такая же ситуация, как с предыдущим, то на работе опять проблемы...

Что произошло со мной на тренинге, об этом чуть ниже. А пока немного «успокоительного» для тех, кто узнал себя в описании симптомов.

Что же можно делать? Радоваться! Выход есть! Про-

жить и отпустить «законсервированные» эмоции и чувства можно с помощью ДЫХАНИЯ. Техник дыхания много, сейчас можно найти любую информацию в интернете.

Одна из простых и действенных техник – это глубокое, медленное, связное дыхание. 8—10 циклов (вдох и выдох – это один цикл), и вы уже смотрите по-новому на ситуацию. Ну, а регулярные занятия дыхательными практиками помогают разблокировать «энергетические завалы» и высвободить энергию и силы для качественной и радостной жизни. При этом уходят стрессы, вызванные прошлыми ситуациями.

Глубокое, медленное, связное дыхание характеризуется:

- максимальной мобилизацией резервных возможностей человеческой психики,*
- человек при помощи полного расслабления и осознанного связного дыхания получает расширенные возможности управления центральной и периферической нервными системами,*
- способностью работы с бессознательным материалом,*
- возможностью увеличивать энергичность и выносливость организма в целом.*

На тренинге

В итоге это упражнение дало мне возможность освобо-

диться от груза обид и разочарований. Обиды, ожидания, обещания, разочарования, долго сидевшие в уголках подсознания, выливались слезами из моих глаз, вырывались истошными криками и возгласами.

Невзирая на поток слез и ком в горле, дрожащим голосом, глядя в глаза партнера по упражнению, я начала диалог, застывший во мне многими годами ранее и лежавший камнем на сердце. Подробно остановившись на каждой невысказанной фразе, обиде, претензии я перелопатила все былые отношения. Освободившись от годами накопленного груза, я прочувствовала на себе эффект от выражения о падении камня с души. Мне казалось, что дух прощения через поток слез очистил меня полностью изнутри.

После, сидя в пустом помещении, уставшая и практически обессиленная, я вдруг почувствовала небывалую легкость, умиротворение. Казалось, будто моя грудная клетка расширилась до планетарных, космических масштабов. Я вдохнула, и этот вдох был абсолютно другим, отличным от привычных мне вдохов. Я дышала по-новому, заполняя воздухом легкие и «неимоверных размеров» грудную клетку. Я вдруг почувствовала в груди странное ощущение. Как будто внутри возникла пустота. Словно огромный, чистый, девственный зимний лес, наполненный морозной свежестью, светом и звенящей пустотой, – моя грудная клетка была открыта вселенной, космосу.

О своих новых ощущениях я рассказала Наталье, она, вы-

слушав меня, сказала, что все, что я чувствую, прекрасно, и завтра все мы пройдем через это мое состояние. Я, сделав вид, что поняла смысл слов Натальи, очарованная новыми ощущениями, пошла спать. К сожалению или к счастью, тогда я полностью доверяла тренеру и даже не задумывалась о возможных опасностях из-за абсолютно новых моих состояний. Я всегда люблю шагать в свой страх, и поэтому в этот раз поступила вновь очень смело.

На следующий день

Каждый день происходило много всего. С самого утра мы снова приступили к многочисленным практикам. По окончании очередного упражнения, Наталья попросила нас лечь на спину и расслабиться. Она снова включила свой наговор про дополнение и гармонизацию друг друга мужчиной и женщиной, подобно силам природных стихий. Наша задача была погрузиться в образы каждой из четырех стихий (вода, огонь, воздух, земля), увидеть какой-то символ стихии и пообщаться с духом этой стихии.

Двигаясь по коридорам воображения вслед за Натальиным голосом, я встретила с духом каждой из стихий. Первым повстречавшимся мне был Дух огня. Он подарил мне образ себя в виде красного сердечка из стекла. Дух воздуха заявил о себе в образе пера орла. Дух стихии земли предстал в образе слона. Дух стихии воды в образе перстня с синим камнем.

Не знаю, можно ли это считать совпадениями, но интересен факт: когда я приехала с тренинга, мне подруга Женя подарила новогодний сувенир – ангелочка, который держит красное стеклянное сердечко. Я сразу узнала символ Духа огня.

Сейчас, в наступившем 2019 году (по славянскому календарю символом года является «Парящий орел»), я чувствую Дух воздуха через «перо» в том, что я пишу эту книгу.

Думаю, что мне еще предстоит встретиться с дарами духов земли и воды в реальной жизни.

После «общения» с представителями четырех стихий, лежа на спине, мы снова слушали наговор, и вдруг я ощутила, как все мое тело начинает вибрировать. Со временем вибрации усилились, и через какое-то время мое тело словно билось в конвульсиях. Реакция моего тела была настолько сильной, что все попытки успокоиться, взять себя в руки были тщетны. Я не могла понять и объяснить происходящее со мною и моим телом, в некотором роде меня это пугало, но спокойная реакция Натальи успокаивала.

Сейчас я могу объяснить результат данного упражнения в виде сильных вибраций и конвульсий как очищение внутренних блоков и зажимов в теле. Изучив телесноориентированную психотерапию, я поняла, что именно «застывшая» энергия в виде блоков и напряжений от не выраженных чувств и эмоций, от замирания в шоковом состоянии, от «утрамбованной» агрессии, которую не удалось выразить по каким-то причинам блокирует свободное течение жизненной энергии. Из-за этого возникают разного рода заболевания, уменьшается количество энергии и жизненных сил. И порой не можешь понять, почему без видимых причин ничего не хочется и нет сил.

Знаменитый основатель телесноориентированной терапии Райх и его последователь А. Лоуэн объясняют принцип «панциря» в теле, который образовывается у человека в течение жизни. Именно поэтому так важно всегда вовремя отреагировать возникающие эмоции и чувства, чтобы они не накапливались в теле в виде блоков и зажимов.

Позже, когда я восстанавливалась, именно тело мне помогло преодолеть душевный кризис и выйти из тупика сознания и страха.

Так вот, вибрации и конвульсии, которые возникли в результате выполнения упражнения, согласно теории телесно-ориентированной терапии А. Лоуэна, объясняются

результатом дыхательных практик, которые сменяются тотальным расслаблением в процессе медитации и приводят к вибрациям, через которые происходит высвобождение блоков, телесных зажимов, что и произошло со мной.

На тот момент, лишенная всяческого объяснения и представления о природе происходящего, я списала всё на мистику и божественное проведение. Очень порадовалась эффекту. Ведь я же и приехала за «волшебным преображением»!

Позже, после изучения психологии, мне стало понятно, что когда мы чего-то не знаем и не можем найти логическое объяснение происходящему, мы склонны списывать на мистическое. Хотя на самом деле осознав, как работает мозг, психика, и на что способен человек просто от природы, действительно можно восхититься красотой божественной программы трансформации. И то, что происходит по законам мироздания в каждый момент времени, это и есть само волшебство. Просто мы часто не замечаем преобразований, поэтому гонимся за сказкой.

Не устану повторять, что лучше осуществлять ежедневные постепенные преобразования, для того чтобы но-

вые навыки были устойчивыми.

Во второй главе книги вы поймете, почему я теперь так об этом забочусь. Я навсегда поняла, что тренинги – это прекрасно! Но ежедневная работа над собой – это основа изменений. И никакой эффект от тренинга, даже самый ВОЛШЕБНЫЙ не поможет, если каждый день самостоятельно не менять себя!

С позволения моего учителя Натальи Качановой, я оставляю ее комментарий о переменах.

Текст Качановой Натальи: «Что мы знаем о МОЗГЕ и ПЕРЕМЕНАХ? Узнайте, что может случиться с вами через год!

Многие люди хотят подтверждения психологических постулатов на уровне физиологии. И к моему великому счастью, исследования последних 50, а иногда и 100 лет, позволяют для каждого найти нужное подтверждение, чтобы его ум открылся самой возможности перемен.

К примеру, известно уже с 1909 года (именно тогда за это открытие вручили Нобелевскую премию ученому Оствальду), что человек – это система, которая для своего существования постоянно входит в контакт с энергией, материей, информацией. Через нас постоянно происходит обмен с окружающей средой, что меняет состав наших клеток в соответствии с энергоинформационным потоком, который мы через себя пропускаем. За один год атомы нашего тела заменяются на 98%! Эта смена неизбежна. А вот

качество, на которое мы меняемся, зависит от нас. И мы можем сделать себя «старыми», а можем – «новыми». Вопрос в том, КАК мы проживем этот год. Опираясь на старое – мысли, убеждения, контакты, образ жизни, эмоциональные реакции, паттерны дыхания, – мы клонируем свой старый образ с учетом идей о старении. И сосредотачиваясь на новом, мы делаем себя такими, какими кладем на алтарь лобной доли.

Последние исследования в нейрофизиологии: в зависимости от представления человека о долгосрочных целях (чем ярче и конкретнее они простроены), под эту цель перестраивается вся система клетки (РНК, ДНК, выработка белков, функции самой клетки). Т.е. информационное наполнение, которым вы себя поддерживаете каждый день (мысли, образы, истории внешние и внутренние, которые вы себе рассказываете), МЕНЯЕТ вас под этот сценарий.

ВЫВОД – у человека есть две психофизиологические задачи:

1. Повышать самоосознание (уметь наблюдать свои мысли как отдельные элементы, а не тонуть в потоке, проживать эмоциональную волну, быть в контакте с ощущениями в теле – как с проводником в реальность).

2. Уметь изменять состояние ума, эмоций и тела, ориентируясь на желанную цель вне зависимости от внешних обстоятельств и внутренних старых сценариев».

У нескольких женщин также случились легкие телесные подрагивания, однако такого мощного эффекта, как у меня, не было ни у кого. Хотя нет, что-то подобное случилось еще с одной девушкой на четвертый день тренинга. Она приехала сюда вместе со своим парнем, и в момент приступа он лег на девушку, тем самым «заземлив» ее. И ее вибрации прекратились.

Невзирая на внутренний страх по поводу своего недавнего состояния, я была довольна происходящим: есть реакция, значит, будет результат, значит, я хорошо работаю, и моя цель уже близка. В общем, происходящее со мной мотивировало меня на еще более интенсивную работу над собой ради такой желаемой и долгожданной цели.

Четвертый день тренинга запомнился прокачкой интимных мышц и работой в парах с мужчинами. Объединившись в пары, нам нужно было сесть друг к другу спина к спине, почувствовав дыхание друг друга, подстроиться к дыханию партнера, отслеживая его своими чувствами и ощущениями.

Выслушав инструкции, участники начали объединяться в пары. Ко мне подошел стеснительный мужчина в возрасте. На протяжении всех дней он, в отличие от меня, занимавшей места непосредственно перед Н. Качановой и активно,

с «двестипроцентной» выкладкой работающей над собой, сидел в конце зала, ни с кем не общаясь. Я очень удивилась тому, что он подошел именно ко мне. Как правило, даже относительно смелые мужчины говорили, что ко мне подойти не так-то просто.

Этот мужчина предложил мне объединиться в пару с ним. Я немного замешкалась. Оглядевшись по сторонам, поняла, что все участники уже образовали пары и готовы к выполнению задания. Мне не хотелось с ним выполнять это упражнение, но я заставила себя, т.к. постеснялась отказать и обидеть или смутить его своим отказом. Делать было нечего, мы сели спина к спине и начали дышать. Мой партнер дышал очень быстро и поверхностно. Я решила подстроиться под его ритм, но мне, с детства занимающейся плаванием, сделать это было крайне сложно. Я дышу глубоко и мой вдох и выдох достаточно длительные.

В процессе дыхательного общения мой партнер по упражнению проассоциировался у меня с Петром – он дышал так же.

Я уже писала о том, что нам свойственно проецировать на других людей свои личные ситуации. На тренинге или где-либо в новом месте, как на мини сцене, как на ладони можно увидеть то, что происходит с тобой в твоей реальной

И вот в какой-то момент выполнения упражнения я начала понимать, что я задыхаюсь, я не могу так дышать долго, жить в его ритме. Тут я осознала, почему отношения с Петром не приносят мне радости и счастья. Какая же это радость, если даже темп и ритм дыхания диаметрально противоположные. Я задыхалась, умирала рядом с ним. «Господи! Да почему же он подошел ко мне?» – в сердцах взмолилась я. Слезы ручьем потекли из глаз, и я что есть силы разрыдалась, больше не в силах сдерживать в себе досаду и разочарование.

В этот момент я и приняла твердое и бесповоротное решение – я буду дышать, как я дышу! Я сделала вдох, глубокий выдох и задыхалась в своем, ритме, больше не обращая внимания и не подстраиваясь под партнера, который мне не подходил. Я поняла, что иначе я теряю себя, а это противоестественно.

Наталья попросила нас пронаблюдать за собой в процессе выбора партнера: отследить свои чувства, осознать критерии, по которым мы осуществляем свой выбор. Отдельно нужно было обратить внимание на энергию партнера, ее количество, под стать ли себе мы выбираем партнера. Под «статью» подразумевалось дыхание, уровень энергетиче-

ки. «Как дышим, так и живем, как живем, так и дышим», — любила повторять Наталья.

Сколько же осознанности подарило мне это упражнение! Теперь я точно знала, что я хочу дышать так, как я могу! Так, как я хочу! И как важно найти партнера со схожим уровнем энергии и силы.

После первого раунда я подошла к Наталье. Она, внимательно посмотрев на меня, сказала: «Да, именно так, ты всё правильно поняла! Всё именно так». Я очень благодарна Наталье за этот инсайт, за то, что она смогла это разглядеть и подтвердить для меня.

Как же важно оказывается не занимать позицию «раз выбрали, значит, выбрали»! Как же важно самой знать, что ты хочешь и кто тебе нужен. И искать партнера «под себя», не меньше и не больше!

Также было много раз и в моей жизни вне тренинга. Я часто довольствовалась тем, кто выбрал меня. Хотя практически сразу понимала, что мне с этим мужчиной не интересно, скучно, что у меня намного шире сфера интересов, больше энергии, активности и т. п. Я боялась и думала о том, что «ну раз Бог послал, значит, такого и заслуживаю». Но! Через некоторое время я начинала злиться, раздражаться, и подсознательно, как теперь понимаю, притягивала такие события, чтобы можно было с ним расстаться.

А ведь действительно, как важно перестать проигрывать детские сценарии поведения, и начать действовать. Для этого надо:

1) Четко осознавать собственные цели в жизни, чтобы можно было ориентироваться, чего хотите вы, и чего хочет партнер.

2) Осознавать свои жизненные ценности. Что для вас важно? Например, если у вас ценность свобода, постоянное саморазвитие, самореализация, а у партнера в основном удовлетворение потребностей в виде материальных благ, отдыха, секса, еды, то вам вместе не по пути. Вы на разных уровнях!

Для более полного понимания изучите теории потребностей:

- Абрахама Маслоу (пирамида потребностей);*
- Клер Грейвз (спиральная динамика).*

Таким образом, определив свой уровень, есть смысл и партнера искать своего уровня.

3) Понимать свои интересы. И желательно их иметь. Это тоже важно и, по сути, относится к выше описанному уровню. Потому что, собственно, развивается человек только тогда, когда ему что-то интересно, когда он делает что-либо лучше и лучше. А потом постигает новое.

Поэтому важно понимать, например, если вы увлекаетесь подводным плаванием и другими водными видами спор-

та, а партнер катастрофически боится воды и любит горы, то вместе вам не отдыхать и не обмениваться пережитым. А если еще и сфера основной деятельности категорически разная, например, вы работаете с людьми и вам они интересны, а он исключительно с бумагами или техникой, то тоже понять друг друга сложно, да и не интересно. Таким образом, после периода «любования» друг другом и страстного секса придет пустота, одиночество и разочарование. Поэтому и говорят, что важно, чтобы супруги смотрели не друг на друга, а в одну сторону.

4) Соответственно, занимаясь любимым делом, чаще всего люди и находят друг друга в той сфере, в которой интересно одному и другому.

5) И при встрече смотреть и, главное, ВИДЕТЬ реальные качества характера, а не только положительные, которые мы демонстрируем друг другу при первых встречах. Например, если вы поедете даже на несколько дней куда-нибудь в незнакомое место, то сможете лучше узнать, как к вам относится на самом деле человек. В незнакомой для вас обстановке многое сразу становится видно.

Для второго раунда этого упражнения я решила выбрать себе партнера самостоятельно. Двадцать минут дыхания со вторым партнером не запомнились ничем выдающимся.

Просто дышала и все.

А вот для третьего раунда я выбрала партнера, который подходил под мое описание идеального для меня партнера. Мне нравилась его манера общения, то, как он относится к своей жене, и то, как она относится к нему. От этого раунда упражнения я получила несказанное удовольствие. Этот мужчина дышал в ритме со мной, в унисон. Он мог полностью выдерживать и вдох, и выдох с той же глубиной и длительностью, как это делаю я. После упражнения мы обнялись, поблагодарили друг друга. Я точно поняла, какой мужчина мне нужен. Упражнение дало мне четко понять, что мужчина, рядом с которым я буду чувствовать себя счастливой, существует, а тот мужчина, который остался ждать меня дома, – не тот, с которым я хочу прожить всю жизнь.

Натаалья резюмировала упражнение образными выражениями: «Почему же, если вы чувствуете себя океаном, вы садитесь рядом с лужицей? Вы же ее поглотите, не раздумывая, и наоборот – если вы пока что лужица, вы же просто растворитесь в океане». Через эту метафору Натаалья еще раз подтвердила, что не нужно стесняться подбирать себе партнера. Осознание, полученное в ходе этого упражнения, многое расставило для меня на свои места.

Было еще одно упражнение, которое открыло мне глаза на мои критерии выбора партнера. Н. Качанова разделила нас на мужские и женские группы. Нам нужно было сформулировать и зачитать требования друг к другу. Приступив

к выполнению упражнения, я взяла инициативу в свои руки и предложила три требования, уже не помню какие. Мы зачитали их группе мужчин, на что они удивленно спросили: «Что, всё, что ли?» Для меня это было шоком. Выходит, можно было попросить еще?

На самом деле внутри меня много требований, а заявляла я на этапе знакомства всего несколько, что потом по факту и получала. Удовлетворения, разумеется, от того, что получала, не было. Вот и наступала каждый раз на одни и те же грабли.

Важно еще понимать следующий момент: это должны быть не требования, а четкое осознание.

Знать о себе:

Какая я? Чего я хочу? Как я хочу жить? Что я могу? Какими качествами, навыками, умениями обладаю я? Каких конкретно я хочу отношений? Что могу дать я?

Какой мужчина нужен мне? Что мне важно в нем? За что я уважаю и ценю мужчин? Что для меня не приемлемо? С чем я готова мириться, а с чем твердо нет?

И при знакомстве узнавать мужчину по поступкам желательно, а не только по словам.

И если вы понимаете, что мужчина (женщина) не ваш (а), то смело отказывайтесь от близких отношений. Нет

смысла уговаривать себя: «Ну, может быть, это он только в этой ситуации так себя повел, ну, может, это он просто устал... Если он увидит, как это здорово, то тоже заинтересуется и будет...»

Одна моя знакомая, женщина, которой уже прилично за 40 лет, полтора года общалась с мужчиной. Влюбилась она! И наконец-то увидела реальность, только когда уже ей в открытую подруги крутили у виска и спрашивали: «Ты что, правда не видишь, что он голубой?» А она витала в облаках. Удивлялась, конечно, что нет секса полтора года, но находила миллион оправданий, чтобы себе самой объяснить это недоразумение.

Еще одно упражнение, оставившее след в памяти, – упражнение в тройках. Наталья сказала, что то, что сейчас будет происходить, мы отдадим судьбе. Мы двигались по залу в броуновском движении, пока играла музыка, а когда она остановилась, те, с кем мы оказывались рядом, становились нашими партнерами по тройкам. Я оказалась в тройке с мужем Натальи Качановой Сергеем, который участвовал вместе с нами во всех упражнениях, и с женой моего партнера по предыдущему упражнению, с которым мне так понравилось дышать в унисон.

Роли были распределены так, что муж Натальи был клиен-

том, он лежал на полу, жена моего партнера по упражнению держала клиента за ноги, заземляя его, а мне нужно было аккуратно держать голову Сергея на полотенце и очень бережно качать. Суть упражнения в разблокировке зажимов, напряжений, скопившихся в шейном отделе. Чем бережнее это упражнение выполняется, тем лучше человеку. Меня охватило чувство гиперответственности. Сергей и Наталья на тот момент были для меня словно боги, они знали то, что мне казалось мистикой и чудом. Прочувствовав всю ответственность, я выполняла упражнение со свойственной мне двестипроцентной выкладкой.

В процессе выполнения я сорвала спину, и по окончании упражнения чувствовала жгучую боль в районе поясницы. Скорее всего, я изначально заняла неправильное положение, и вследствие перенапряжения мышц спины случился зажим. Я упала навзничь и, лежа на полу, поняла, что встать у меня не получится. Ко мне подошла Наталья. Она положила свои ладони на мою поясницу. Я почувствовала жар. Поясница буквально горела, я почувствовала нереальную боль, как будто взмах топора разрубил мою спину пополам, но спустя какое-то время от боли не осталось и следа.

Встав, я поблагодарила Наталью, на что она сказала, что тоже благодарит меня. Я поняла, что Наталья видела, с какой долей ответственности я подошла к упражнению и поблагодарила меня за мужа.

А здесь хочется сказать о гиперответственности, о той «отличнице» и очень хорошей и старательной девочке, которая живет во многих из нас.

Часто современные женщины готовы вывернуться наизнанку и сделать все возможное и невозможное, чтобы быть «хорошей», доставить удовольствие мужчине. Эти намерения и старания, конечно, похвальны и хороши. НО! Всему нужна мера! Всё это должно быть без вреда себе. Не надо в буквальном смысле надирать спину, чтобы доставить удовольствие.

Заботиться искренне важно не только о своем партнере, ребенке, маме, папе или еще о ком-либо, но и о себе, в том числе и даже в первую очередь!!!

Для меня, помню, было шокирующим открытие, когда я прочитала о том, что приоритет должен быть следующим.

У женщины:

*на первом месте – она сама и забота о себе самой;
на втором месте – любимый мужчина и забота о нем;
на третьем – дети и забота о них;
далее – самореализация, родители, друзья.*

У мужчины:

на первом месте – тоже он сам (саморазвитие, уверенность, умение позаботиться о себе самому);

на втором – его реализация, деятельность, с целью преподнести свои достижения в виде материальных благ своей женищине, семье;

на третьем – женищина и забота о ней и о детях;

на четвертом – родители, друзья.

И как показывает жизнь, насколько сама себя женищина в первую очередь ценит, любит, бережет, настолько и будет ее ценить, беречь и любить ее мужчина.

Кстати говоря, боль в спине меня не беспокоит до сих пор. До этого я около десяти лет частенько мучилась от этого.

Происходящие со мной инсайты мотивировали меня на еще большую отдачу. С каждым днем я чувствовала в себе некую силу, которая стремительно росла.

В те недолгие ночные часы, которые были отведены нам для сна, у меня часто проявлялись мои ночные «умирания» от замирания сердца. Страшные на самом деле симптомы, возникающие от сильного эмоционального истощения. Ощущения такие, как будто во сне сердце останавливается, и ты умираешь. В этом ощущении вскакиваешь на кровати с диким воплем, чтобы начать дышать и вернуться к жизни. Состояние не из приятных, мягко говоря.

Еще одним групповым упражнением был массаж. Суть упражнения в том, что один из участников садится на стул,

а двое других делают ему массаж: один – массаж рук, другой – ног. Это должен был быть не просто массаж. В этот массаж нужно было вложить душу, делать его с такой любовью и заботой, как будто ваш клиент сам Бог.

Передо мной сидела женщина. Я делала ей массаж рук и ног. Глядя на нее, у меня перед глазами возник образ «доброй» матери. Ее руки и ноги были теплыми, пухлыми, мягкими. Как будто эта женщина олицетворяла саму женственность, доброту, весь женский род.

Незадолго до тренинга умерла моя бабушка, мамина мать, и в процессе массажа я вдруг почувствовала какое-то трепетное чувство ко всему женскому роду. И так как моя бабушка была очень строгой и скупой на проявление любви, мне подумалось о том, как важно все-таки, когда от женщины исходит именно энергия доброты, нежности, женственности. И мне захотелось, чтобы я излучала именно эти женские энергии.

Моя покойная бабушка отличалась жестокостью. Наверное, тогда, в военное и послевоенное время, возможно, это помогло ей выжить. Каждому времени свойственны определенные необходимые навыки и черты характера. Важно не обижаться, не сетовать с позиции ребенка на то, какие были родители или бабушки с дедушками, важно по-

нять и трезво увидеть сильные и слабые стороны представителей своего рода. Простить какие-то обиды своим родителям или прародителям гораздо легче, когда приходит ясное понимание, почему они поступали так, а не иначе. Потому что они в своем детстве также столкнулись с жестокостью, нелюбовью своих родителей, и поневоле продолжали передавать из поколения в поколения одни и те же сценарии, что влияет на судьбы многих поколений.

Нужно переосмыслить, что сейчас пришло время действовать не по старому сценарию, а менять его. Как конкретно это делать, я опишу подробно во второй главе.

Плотный график тренинговых занятий и без того подразумевавший дефицит сна, дополнялся еще и подготовкой финального Танца энергий. Время шло, а мы с девчонками не могли договориться. То и дело звучали уже привычные фразы: «Мы не слышим друг друга! Ты не слышишь меня!» И мы учились слышать друг друга.

Последнее упражнение перед финальным днем, было около полуночи. Мы зашли в комнату, где горело огромное количество свечей. Посередине комнаты были две импровизированные дорожки. Каждый из нас по очереди выходил в середину комнаты и вытягивал жребий, по какому пути кому дальше суждено идти. Одна дорога символизировала мате-

риальные блага, другая дела сердечные, любовь. По жребию, как и по запросу, мне выпала дорожка с делами сердечными. Обе дорожки были устланы символами того или иного пути. На материальном пути лежали реальные тысячные купюры, которые участники могли забрать, следуя по этому пути. На дорожке дел сердечных нужно было пройти, осознав, что в твоей жизни теперь произойдет что-то важное. Дойдя до середины дорожки, я почувствовала жар. В моей груди словно пылал яркий, страстный, но не обжигающий огонь. Это было прекрасное ощущение!

На пятый день каждая из команд должна была показать свой финальный танец. Я больше не могла выносить постоянные ссоры. У меня случилась истерика. Вымотанная напроц и расстроенная, я орала «на всю ивановскую», что больше готовить танец не буду, снимаю с себя все обязательства, и будь, что будет! Они мне все осточертели! Я устала бегать за всеми и уговаривать! К моему удивлению, девчонки взяли сразу же меня за руки и, тараторя наперебой о том, что больше не будут ссориться, уговорили меня остаться. Вскоре мы приняли окончательный вариант нашего танца, и репетиция прошла на отлично.

Эта ситуация послужила отличным примером того, как мы выстраиваем свои коммуникации в любой системе, будь

то семья, коллектив, друзья. Если мы не проявляем свои истинные чувства, то, во-первых, это не приводит к цели и результату, во-вторых, накапливается внутренний конфликт, который проявит себя рано или поздно обязательно. Например, мне давно хотелось на них крикнуть: «Хватит! Я лично больше так не могу и не буду! Либо мы соблюдаем правила, о которых изначально договорились, либо я не участвую в таком бардаке».

А правила, обязательно должны быть оговорены на «берегу» – и в семье, и в коллективе, и у себя самой по отношению к себе. Если нет правил, то не на что опереться в сложных ситуациях, которые обязательно наступят в жизни. Только соблюдая важные правила, можно преодолеть кризисы и сложности в любых ситуациях. Это правило применимо, к любой сколь-нибудь важной жизненной ситуации.

Помню, как я однажды в Индии, ушла одна купаться. Были сильные волны. Я хорошо плаваю и люблю волны. Но я не знала, что на океане свои законы, все не так, как на реке или на море. Нырнула. Плыву. Вдруг чувствую, что меня с каждой волной всё сильнее и сильнее затягивает в океан. Оглянулась назад, а я уже очень далеко от берега, и ничего нет вообще. Мне стало дико страшно. Так вот, был выбор: поддаться панике – орать, трепыхаться, с высокой вероятностью утонуть, или выбрать второй вариант, что и сделала я в тот момент:

1) не поддаваясь панике, спокойно оценила ситуацию;

2) вспомнила (я занималась плаванием с детства), что чтобы преодолеть силу затягивания волны, нужно под нее занырнуть и плыть под водой;

3) я все свое внимание переключила на ритм волн, и как только видела достаточно близко надвигающуюся волну подныривала и плыла под водой к берегу;

4) каждый раз, когда я всплывала и вдыхала воздух, я видела, что приближаюсь к берегу, это позволяло мне оставаться спокойной, оставаться в ритме волн и долго, спокойно задерживать дыхание, плывя под водой.

Так же и в отношениях. Когда не боишься «обидеть, задеть, быть резкой» или еще каких-то «социально приемлемых» страховок, когда отбрасываешь предрассудки и заявляешь открыто, что хочешь, по каким правилам живешь и общаешься, то всё очень быстро становится на свои места. И еще фишка в том, что тебя же начинают за это уважать!

Пятый день тренинга

На пятый день мы снова по жребию определили очередность выступления групп. Группа, лидером которой я была, выступала первой. Наш танец олицетворял поиск каждой из нас ответов на вечные вопросы: «Кто я?», «Что мне делать?», «Как жить счастливо?», «Где найти свою любовь?»

и т. п. Мы хотели показать, что человек рано или поздно понимает, что все ответы находятся в нас самих. Кульминацией танца была инсценировка осознания каждой из нас того, что всё, что мы искали за тридевять земель, находится здесь, в нас, и никогда нас не покидало и не покинет. Каждая из нас словно расцветала, преображалась, возрождалась. Затем мы, подхваченные вихрем энергии, кружились в женском круге, а потом с визгом разлетелись в разные стороны и упали на пол.

Мне казалось, что поток пульсирующей энергии просто разорвет меня на части. Сложно передать словами ее мощь и силу, пронизывающую меня насквозь! Казалось, эта энергия заполнила весь зал и меня, и остальных участников!

Наталья Качанова сказала, что это очень хорошее начало, и мы были настолько счастливы, что, не скрывая слез, обнимались, благодарили друг друга и радовались, что пройдя через все жуткие конфликты, мы все же сумели создать этот танец и ТАК его исполнить!

Весь пятидневный процесс: знакомства с девочками, скандалы между нами, ссоры, примирения... Мое мытарство в поисках подхода то к одной, то к другой, моя истерика на финишной прямой, и великолепный исход дела, собственно, и соответствуют в сжатой метафорической

форме тому, что произошло со мной. Я долгие годы ощущала внутренний конфликт. Участницы моей группы олицетворяли мои же части, мои внутренние субличности, между которыми была война. И я долгие годы металась то к одной, то к другой, не видя и недооценивая себя саму.

Что такое части, субличности? В одном из направлений психологии есть понимание того, что в психике человека живут несколько субличностей или частей личности. Один из основателей данной теории – американский психолог Ричард Шварц. Книга Ричарда Шварца «Семейная система терапия субличностей» представляет особое направление в семейной терапии, данная книга является введением в эту удивительную модель. Шварц описал внутренний мир человека как систему субличностей и показал взаимосвязь внутренней системы человека с системой его семьи.

Все взаимосвязано. Сначала ребенок, живя в своей семье, впитывает поведенческие роли, установки, убеждения своих родных и близких. Происходят какие-то события, которые откладывают неизгладимый отпечаток на психику ребенка. А дальше, уже вырастая, человек выходит из родительской семьи, сформировав в себе самом внутренний мир с субличностями, которые практически скопированы с ближайшего его окружения. И далее все эти субличности существуют как некая система внутри человека. При этом, конечно у каждого человека есть данное ему от природы при рождении его внутреннее «Я». Задача человека заключается

ся в том, чтобы, став взрослым, «отсеять зерна от плевел» – распознать в себе разные части, понять для себя, что ему нужно, а что не нужно для его эффективной жизни, которую он хочет прожить сам. И далее интегрировать части в свое внутреннее «Я» для формирования внутренней целостности. Поэтому мудрых или просветленных людей называют «целостной» личностью.

Основные части, которые выделяет Ричард Шварц следующие.

1) Ребенок – чаще всего это часть (или части, их может быть несколько, причем разных возрастов), которая формируется при каких-либо травматических ситуациях, с которыми не смогла справиться несформировавшаяся психика в детском возрасте.

2) Защитники – это субличности, которые защищают ребенка (или детские части), они не дают доступ к воспоминаниям о болезненной ситуации, чтобы сильные болезненные эмоции не затопили внутреннее «Я». Что значит «не затопили»? Дело в том, что, когда внутреннее «Я» человека недостаточно устойчиво и крепко, воспоминание о какой-либо болезненной ситуации может вызвать бурю эмоций, с которыми человек так и не научился справляться в своей жизни. Причем возраст не имеет значения. Порой человек и в 85 лет остался «маленьким ребенком», который так и не нашел свое «Я». Думаю, каждый из нас встречался в жизни с «великовозрастными капризными детьми».

Но пока вернемся к тренингу и описанию моих долгих поисков себя. Суть танцев остальных участников была идентична сути нашего. Все группы пытались передать состояние поиска энергии, стимула и сил – где-то, но только не в себе. И что в какое-то время все мы возвращаемся к себе самим и формируем в себе все качества, которые хотим укрепить. И создать свою жизнь такой, какой хочется. Это было захватывающее зрелище! Все группы выступали так, как будто бы заканчивали МХАТ!

В перерывах между выступлениями Наталья Качанова повторяла, что сейчас в этом пространстве пульсирует неимоверное количество энергии, и нам нужно постоянно следовать принципу ДВД – двигаюсь, вижу, дышу. Человек дышит в ритме: если всё спокойно, то и его дыхание ровное и спокойное, а если что-то происходит, то дыхание начинает учащаться, чтобы быть в ритме того, что нас окружает.

Наталья призвала нас смотреть, дышать и двигаться в ритме того, что происходит. Я, последовав наставлению, начала подстраивать дыхание под ритм происходящего и тут же ощутила резкую боль внизу живота, а затем и по всему телу. В какой-то момент мне казалось, что меня сейчас разорвет от боли во всем теле.

Я дышала, смотрела выступления других участников,

двигалась, дышала. Последней свой танец представляла команда мужчин под руководством Сергея, мужа Натальи Качановой. По смыслу и идее их танец был подобен нашему. В конце танца они зажгли свечу. Сергей стоял посреди мужчин со свечой.

И тут вдруг под влиянием какой-то непреодолимой силы, помимо моей воли меня как будто что-то подхватило и резко подняло на ноги. Моя голова сама запрокинулась вверх, рот открылся. Как будто некий мощный энергетический столб пронизывал всю меня – с неба, через тело и до земли. С детства много лет мне снились сны о том, что неведомая сила входит в меня, и я трансформируюсь.

Данный трансформационный образ говорит о том, что на телесном уровне произошла та самая трансформация, когда энергия прошла через всё тело, все энергоканалы (или чакры), и тем самым очистила или высвободила «энергоинформационный засор» или мусор в виде накопившихся обид, страхов, горечи, злобы, агрессии, боли, разочарований, отчаяний. Ощущаемый поток энергии как бы соединил все энергоинформационные центры в теле и тонких телах, тем самым образуя целостность. К которой мы и стремимся.

Этой гигантской силой меня понесло на сцену, туда, где только что группа Сергея закончила свое выступление. Божьим зрением я заметила, что параллельно мне к Сергею двигались еще несколько женщин в подобном состоянии. Я расталкивала всех. Мои руки как будто расчищали дорогу, и я понимала, что если кто-нибудь попался бы в тот момент мне под руку, то улетел бы далеко, так как с этого момента я уже не принадлежала сама себе! Я вполне осознавала происходящее со мною, но больше не могла контролировать себя, мое тело мне не принадлежало. Все, что со мной происходило, я остановить не могла.

Пробравшись на сцену зала, я упала на спину, и мое тело забилося в вибрациях, больше напоминающих конвульсии или эпилептический припадок. Моя рука сама предусмотрительно сдернула очки с глаз и швырнула их в сторону. Некоторое время спустя, та же сила перевернула меня со спины на живот. Меня колошматило об пол так, как будто из тряпичной куклы выколачивали пыль со всей дури. Еще через какое-то время я оказалась на коленях. Руки обхватили голову, глаза были закрыты. С закрытыми глазами я видела картину: как с колоссальной скоростью я несусь во вселенной. Вокруг меня крошечная тьма, и только звезды проносятся мимо меня. Я истошно кричала диким голосом: «Нееет! Нееет! Нееет!»

Затем я ощутила, что куда-то будто бы провалилась. Ка-

кое-то время просто стояла на коленях, обхватив голову руками. Далее вижу, как меня соединяет с небом пуповина: от моего живота она ярким светом уходит ввысь и в правую сторону – высоко-высоко. Ощущение внутреннего знания о том, что я соединена со Вселенским Светом, с Богом, можно как угодно это называть, словами передать это сложно.

Чуть позже, я (точнее мое тело само по себе) вдруг начинаю делать движения руками, как будто пробираюсь по очень узкому тоннелю, раздвигая стенки локтями. Преодолевая «родовой» путь, в какой-то момент я словно родилась и вывалилась из утробы. Поза тела была прежней – я стояла на четвереньках, опираясь локтями об пол. Мои руки закрывали лицо, я понимала, что у меня активно бегут слюни; я издавала звуки, схожие с агуканьем новорожденного младенца.

Во время всего происходящего я по-прежнему не имела власти и контроля над собой. Хотя все прекрасно понимала и осознавала, где я и что я.

Ко мне сзади подошла Наталья, положила мне на спину руку и спокойно сказала: «Эллина, а теперь открой глаза и дыши».

Когда я выпрямилась и открыла глаза, я увидела всех участников тренинга, смотревших на меня. Не знаю, что тогда думал каждый. Я и сама не знаю, как бы я отнеслась к увиденному, если бы стала наблюдателем подобного дей-

ства с кем-нибудь.

По поводу «на меня все смотрят».

Как часто мы не делаем что-то важное, задуманное нами, из-за того, что наталкиваемся на привычные барьеры своих собственных установок: «Как на меня посмотрят? Что скажут люди? Что они подумают?» Или не говорим каких-то важных вещей в тот момент, когда хотим сказать! Например, когда наворачиваются слезы и хочется сказать родителям «я вас люблю». Но как будто невидимые силы просто стискивают зубы, и возникают мысли: «Да что это с тобой? Зачем эти телячьи нежности? У нас ведь так не принято! Они не поймут...»

Или когда хочется выступить перед аудиторией, сказать свое мнение при всем собравшемся коллективе. Или, помню, когда я занималась обучением руководителей среднего звена, то многие очень умные девушки-руководители говорили мне: «Я на совещании просто немею от страха и ничего не говорю, хотя у меня возникают, на мой взгляд, отличные идеи. Их потом кто-нибудь, как правило, реализует, а я только удивляюсь: как так, ведь это же моя идея?!»

Почему так происходит?

Чаще всего это происходит потому, что люди боятся быть «оцененными». Оценка того, что вдруг со мной что-

то не так, что я недостаточно умна, красива, красноречива, не..., не..., не... В итоге, как правило, корнем является один из сильнейших страхов – «меня не любят». Этот страх буквально вишит на генетическом уровне. И он страшен тем, что, если меня не любят, значит, я не нужна (не нужен). Поэтому этот страх сильный, он сродни страху смерти. Он может сформироваться в детстве, когда родители, оценивали ребенка за двойку, ругали и говорили «ты плохая», а за пятерку – «ты хорошая». В психике ребенка нет понимания того, что это всего лишь действия, которые можно исправить. А сам он как личность изначально любим просто потому, что он ЕСТЬ! Затем ребенок привыкает и далее уже постоянно оценивает сам себя и других. Таким образом формируется установка: «чтобы тебя любили, надо быть умной, хорошей, всегда доброй, правильной, красивой, работающей...»

Самое интересное, что этот страх может сформироваться даже в процессе вынашивания ребенка матерью. Если мать во время беременности «впадала» в подобные состояния или у нее у самой есть такие установки, то ребенок впитывает их автоматически, а затем привносит эти установки в свою взрослую жизнь.

Что делать? Как их изменить?

Прежде всего скажу, что нужно это делать с психологом. Потому что работа эта делается на уровне подсознания. Самому заниматься этим сложно. На поверхностном

уровне можно начать анализировать свои поступки и осознать, когда вы хотите что-то сделать, но не делаете. И в этот момент спрашивать себя:

«Чего я сейчас на самом деле хочу?»

«Почему я сейчас это не сделала / сделала?»

«Что меня останавливает?»

«Что будет, если я всё же сделаю / не сделаю это?»

Нужно формировать новые паттерны поведения. Боялись что-то сказать? Скажите! Идите в свой страх, и он рассеется.

Интересно то, что, когда я открыла глаза, мое состояние было совершенно необычным. Такое впечатление, как будто я действительно переродилась и попала в другое измерение себя самой и своего отношения к окружающему миру. Сложно подобрать к этому состоянию слова. Любые слова обесценивают то поистине ЦЕЛОСТНОЕ, гармоничное и умиротворенное состояние Любви. Если всё же описать его одной фразой, то оно звучало бы так: «Всё есть любовь, и я знаю всё!»

Это и есть то самое пробуждение или просветление, к которому стремятся люди. Его сложно описать словами, так как в том состоянии есть только «сила момента здесь и сей-

час».

Я воспользуюсь, на мой взгляд, подробным описанием данного состояния и определение того, что такое Вселенская любовь из книги Эрика Перла «Воссоединение. Исцеляй других, исцеляйся сам».

Эрик Перл известный целитель нашего времени. В своей книге он описывает свое понимание Любви, с помощью которой он исцеляет людей: «Это любовь, на которой зиждутся жизнь и Вселенная. Это не гормональное влечение, это не любовь под девизом „ты должна быть моей“, не слезливая любовь, которая лепечет: „Я так вам сочувствую...“ Это всеобъемлющая любовь созидания и осознания. Это любовь, которая позволяет вам „выскочить“ из своего эго, уйти с дороги, стать и наблюдателем, и наблюдаемым, тем самым позволяя получить такой же дар и пациенту. Это любовь, которая позволяет силе, создавшей тело, исцелить тело. Это происходит, когда осуществляется трансформация. Это происходит, когда открывается поток света и информации. Это и есть любовь!»

Еще очень хорошо описывает это состояние Толле Экхарт, немецкий писатель и духовный оратор, в своей книге «Сила Моментa сейчас». Он рассказывает, как сам до 30 лет испытывал постоянные тяжелые депрессии, и од-

нажды, когда достиг пика внутреннего состояния полного отчаяния, дошедшего до мыслей о нежелании жить, он почувствовал внутренние ощущения, схожие с затягиванием в воронку. Его внутренний голос подсказал ему: «Не сопротивляйся!» После определенных телесных трансформаций он наутро проснулся с абсолютным присутствием в моменте сейчас и чувством всепоглощающей любви ко всему сущему. И ощущал единство со всем сущим.

Далее он описывает, что это чувство может то нарастать, то исчезать, однако уже навсегда остается с человеком как познание себя самого Настоящего. Писатель говорит, что пробуждение или просветление – это не что-то сверхъестественное. Это состояние, которое желательно достичь каждому человеку. Он приводит способы, каким образом можно его достичь, и как далее сделать его устойчивым. Если объяснить в двух словах, то смысл заключается в следующем.

Ум человека постоянно пребывает в нескончаемой болтовне. И человек чаще всего считает, что ум – это и есть сам он. Из-за этого человек пребывает в постоянных метаниях, недовольствах, страданиях или кратковременных радостях от каких-то внешних событий. Однако, ум – это лишь инструмент, данный человеку для того, чтобы решать задачи в материальном мире. И сам человек – это не его ум, а нечто большее, пребывающее в единстве со всем сущим. И человеку важно научиться управлять своим умом,

не быть его заложником. Чаще всего ум пытается заводить своими мыслями в дебри либо прошлого, либо настоящего, а вот быть в моменте здесь и сейчас ему сложно.

Я испытала это поистине счастье – познать себя настоящую, познать свое высшее «Я» с помощью работы на тренинге.

Да, с момента моего «перерождения» многое поменялось в моем поведении и во мне самой. Как будто я стала другой. В чем это выражалось, опишу в некоторых примерах.

Что значит «я стала знать всё»? попробую объяснить. Во-первых, я тогда точно знала, что всё мое тело стало абсолютно здоровым. Во всем теле пульсировала энергия в ритме со всей вселенной. Сейчас это звучит как-то громко и помпезно даже для меня. Но тогда это действительно было так. Было осознание, что каждый вдох и выдох имеет свое значение. Осознание того, что абсолютно всё в жизни имеет значение.

Я не чувствовала перед участниками ни стыда, ни вины, только любовь к каждому из них и всей вселенной в целом. Чувствовала любовь. Это не значит, что мне хотелось безумно и безудержно каждого обнимать и целовать, как это часто происходит на тренингах. Нет. Я чувствовала любовь ко всему и ко всем, это просто такое внутреннее умиротворен-

ное состояние и осознание того, что все и всё взаимосвязано и взаимодополняемо. Я много читала о таких состояниях в книгах, в которых призывают к познанию себя, медитациям, очищениям и тому подобным вещам. Так вот, конечно, одно дело читать, а другое – чувствовать это состояние и быть в нем.

Что значит «стала знать всё»? Во мне было такое ощущение умиротворения, которое позволяло относиться абсолютно ко всему с глубинным спокойствием. С осознанием того, что всё, что происходит – так и должно быть. Внутренняя уверенность в том, что я сама знаю, что делать, как жить дальше, как решать любой вопрос и справляться с любой ситуацией. Ощущение, что как будто та мудрая Душа, к которой я раньше обращалась за помощью в редких случаях, всегда теперь в открытом доступе и все время сама Она принимает каждое решение и находится в полной гармонии со всем миром.

В этом состоянии ничего не нужно спрашивать у других, так как все ответы и все знания находятся внутри меня самой. Собственно, как раз то, о чем был наш танец, то, что мы изучали на тренинге, то, что я читала в куче разных книг, – всё это сформировалось как по волшебству внутри меня.

Сейчас я с уверенностью могу сказать, что для того,

чтобы достичь этого состояния, конечно, одного только чтения книг очень мало. Необходимо выполнять конкретные практики для изменения своего мышления, образа действий и восприятия. Понятно, что качественнее это можно сделать с «проводником», который уже прожил все этапы.

А дальше важно самому действовать регулярно по НО-ВЫМ правилам жизни! О них я буду рассказывать в следующих главах.

Я стала максимально свободно и открыто выражать свои чувства и эмоции. Порой даже мое тело как будто жило своей собственной жизнью. Например, когда Наталья Качанова, продолжая тренинг, включила свой наговор «разговор мужчины и женщины», я вдруг, услышав его после своего «перерождения», восприняла следующим образом: мои руки снова сами собой взлетели вверх. Я уже полностью была в сознании. Однако, это происходило опять само собой, как будто энергия, которая буйствовала внутри меня, жила своей собственной жизнью и делала то, что ей самой хочется. И тело принадлежало самому себе и с удовольствием действовало свободно без контроля «строгого критика» – Эго.

Воздевая вверх руки, подняв голову к небу, откуда-то из самого нутра, из дикой самости я кричала, смеялась, ли-

кую и радуясь: «Да! Да! Да!» Из глубин души, из всего тела я хохотала (я никогда не знала, что такой хохот есть во мне, что я на такое способна). Такое состояние продолжалось у меня на протяжении звучания всего наговора.

Когда звуки песни Натальи затихли, мои руки сами собой опустились. С одной стороны, происходящее слегка пугало меня, а с другой — было частью меня и я, принимая это, не чувствовала ни капли стыда или смущения. Теперь я могла открыто полностью проявлять все свои эмоции и чувства. Всё происходило максимально искренне, полно, без каких-либо ограничений, зажимов или стеснений. Никогда раньше я не чувствовала себя на столько свободной и раскрепощенной в своих проявлениях. Это создавало какое-то необыкновенное счастье, я чувствовала себя невероятно живой. Как будто раньше я была «законсервированной», а сейчас каждая клеточка моего тела дышала, жила, внутренняя свобода давала ощущения счастья — просто так! Я была просто по-настоящему счастлива от того, что я есть, что просто живу.

По поводу такой необычной реакции на наговор. «Тот, кто на волне чистой, светлой, женской энергии, — резонирует с этой энергией, передающейся через стих», — пояснила мне Наталья спустя четыре года, когда мы общались с ней, разбирая, что же произошло тогда на тренинге. А почему спустя четыре года, будет понятно позже.

Она рассказывала, что этот наговор она писала на Алтае,

на тренинге, во время выполнения упражнения, в котором участвовали в парах мужчины и женщины. Говорила, что как будто бы сама ее рука писала «под диктовку свыше», строки ложились на бумагу сами собой, чувствовалась чистота энергии, струящаяся в этом благословенном месте Алтая.

Чувствуя вибрации чистоты, искренней любви в стихотворении, мое тело откликнулось и отозвалось первозданной ничем не стесненной радостью.

Еще пример про отсутствие каких-либо комплексов и чувство связей на тонком уровне, связей между людьми, родом, поколениями и т. д.

На пятый день, после всех выступлений групп, в завершении тренинга Наталья предложила всем участникам подойти друг к другу и по желанию сказать то, что хотелось бы сказать на прощание. Участников снова захватило броуновское движение. Я еще стояла у стены. Теперь я точно понимала, что важно всё, что происходит с нами: каждый шаг, каждое движение. Не стоит особо задумываться или напрягаться – всё равно всё произойдет так, как нужно, само собой!

Например, я точно знала, что сейчас рядом со мной окажется тот, кто в данный момент нужен. Только я подумала об этом, как передо мной оказалась девушка, у которой на четвертый день были похожие вибрации. Я ощутила внутри себя мощный прилив энергии, словно в груди полыхал огонь. Так чувствовалось сильное ощущение того, что этот

человек со мной на одной волне, что она тоже чувствует любовь во всем ее проявлении. Мы молча смотрели друг на друга и понимали, что слова нам не нужны. Мы понимали, что чувствует каждая из нас. А чувствовали мы безграничную любовь ко всему. Ту самую любовь, которая проявлена в каждом вдохе. Смотря друг другу в глаза, осознавали, что все мы взаимосвязаны в жизненном процессе. Мы обнялись, мысленно пообщавшись, и поняли друг друга без слов.

Тогда мне стало ясно, что значит общаться на уровне сердца. Насколько много можно накопить энергии и передавать ее друг другу. Как много лишних слов порой мы производим.

Как, оказывается, просто, когда «раскрыто сердце для общения и любви», можно понимать друг друга. Достаточно посмотреть в глаза человеку спокойно, без спешки, глубоко, и ощутить его, почувствовать, —просто молча. Когда мы действительно видим друг друга через глаза, сердцем, то не нужны слова. Всё становится ясно, понятно, прочувствовано. И эти ощущения гораздо больше сближают людей, чем красиво сказанные слова и обещания.

Вторым возле меня оказался мой партнер по упражнению «Спина к спине». Он, обняв меня, затараторил: «Господи, Эллина, я всегда боялся подойти к таким женщинам, как ты! Я хочу сказать вам, какая вы яркая, какая глубокая, какая замечательная! Вы открыли мне глаза! Почему-то теперь у меня пропал этот страх. Я понял, что это только внешняя оболочка может быть такой строгой, яркой и от этого пугающей. А оказывается в тебе самой столько много тоже и страхов, и нежности, и доброты. Как здорово, что я теперь не боюсь красивых и ярких женщин! С меня спал этот комплекс, благодаря тебе!» Я поблагодарила его за искренние, добрые слова. Мне было очень приятно это слышать.

Пожелав добра мужчине, сказавшему мне так много нужных, важных для меня слов, я повернулась и увидела женщину, которой я делала массаж на четвертый день тренинга. Она проассоциировалась у меня с образом всего моего женского рода. Я видела в ней добрую душу и истинную женственность! Ничего и никого не стесняясь и далее, я встала перед ней на колени, поцеловала ее руку и ее ноги. У меня было ощущение, как будто через нее я поклонилась с уважением и благодарностью всему своему женскому роду и всей женской энергии как таковой. Я объяснила ей свои ощущения и смысл своих действий, чтобы ее не напугать. Я понимала, что, наверное, со стороны, после того, как все наблюдали, что со мной произошло, мои дальнейшие действия могли показаться странными. Я это чувствовала, но никакого стес-

нения при этом не испытывала.

Потом я подошла к Наталье. Мы посмотрели друг другу в глаза. Мне казалось, что мне ничего не нужно объяснять. Мне всё понятно, и я всё знаю.

Ох, как же это было ошибочно! Как же нужна дальнейшая поддержка Мастера рядом в дальнейшей обиденной жизни, как же нужны объяснения сразу того, что это было, какие опасности за этим стоят, и к чему может привести такая вот уверенность без закрепления новых трансформаций. Если бы я только могла знать тогда, что ждет меня впереди с той самой «родившейся Божественностью» во мне!

Сейчас, став психологом, я сама сталкиваюсь с тем, как же быстро и самоуверенно люди после нескольких консультаций, когда стало легче и лучше, перестают дальше ходить и продолжать работать над собой. И всё у них возвращается на круги своя. А потом идут восклицания: «Да не помогает мне эта ваша психология!..» А почему? Потому что человек – как луковица. Чтобы дойти до сердцевины, надо много слоев снять. Ведь их мы копим всю свою жизнь. И привычки, и убеждения, а значит, и наша жизнь изменяются, но не мгновенно, а по степенно, слой за слоем. Когда вы сняли самые грубые слои проблем, да, становится лег-

че! Но дальше начинается самое важное, самое горькое, как в луке, но без проработки которого нельзя выйти на новый уровень. А здесь еще и включается защитная реакция психики, те самые защитные части, которые стоят на страже: «Пусть всё будет так, как есть! Главное – стабильность! Не лезь туда, там больно и страшно!»

И если человек пошел на поводу своих защитников, то дальше он замыкает круг и ходит по нему. А если преодолевает барьер и идет дальше, то развивается по спирали.

Я расскажу вам про Путь Героя и его этапы в заключительной главе.

Еще помню, как в конце тренинга ко мне подошла молодая, красивая, яркая девушка и сказала мне: «Я тебя ненавижу! Ты меня раздражаешь!» Я, не чувствуя в тот момент ничего, кроме любви, ответила ей, что это ее выбор. Мы разошлись в разные стороны. Я в спокойствии, она в ненависти.

А это – один из самых важных навыков в наших повседневных буднях. Это умение, о котором кричат все психологи и, кстати, этому учат все знаменитые бизнес-тренеры. Например, в своей книге «Семь навыков высокоэффективных

людей» Стивен Кови говорит именно об этом архиважном навыке: «стимул – свобода выбора – реакция» (на оскорбление – спокойно прореагирую, определяю сама свое поведение – спокойно отвечаю или просто уйду от контакта).

Чаще всего у большинства людей происходит «стимул – реакция» (на оскорбление сразу же отвечаю оскорблением). В чем фишка?

Я много раз то приобретала этот чудесный навык, то опять его теряла. Дело в том, что когда в нас «бушуют» не проработанные части, и наше внутреннее «Я» не устойчиво, то, как не пыжься, ну не получится спокойно реагировать на раздражающий фактор. Даже если себя переси-лишь и скажешь спокойно, то внутри все равно «кипит». А вот если ты действительно всё время в состоянии «тол-щи» океана, в своем устойчивом «Я», то выбрать реакцию по своему усмотрению действительно удастся.

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.