



МАРИНА АЛЯСОВА

НЕ ХОДИТЕ,  
ДЕВКИ,  
ЗАМУЖ!

ИЛИ

ИСТОРИЯ О ТОМ,  
КАК ОДНАЖДЫ  
ПРОСНУТЬСЯ  
СЧАСТЛИВОЙ

**Марина Алясова**

# **Не ходите, девки, замуж! или История о том, как однажды проснуться счастливой**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63177616](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63177616)*

*ISBN 9785005177452*

## **Аннотация**

Вас бросили. От вас ушли. Вас предали. Это случилось на днях или давно. Но каждый раз воспоминания накрывают вас с головой, и вы переживаете эту боль снова и снова, рана не заживает. Какие роковые ошибки привели к разрыву? Ответ на этот вопрос станет судьбоносным, и вы найдёте его в этой книге. Автор рассказывает о том, как точно НЕЛЬЗЯ делать. И когда вы знаете, как нельзя, у вас появляется много вариантов, как можно. Прочтите эту книгу. Она заменит вам сотни тренингов.

# Содержание

Рецензии	6
Посвящение	9
Обо мне	10
Зачем я написала эту книгу	12
Благодарности	15
Маленький корабль моей мечты	17
Ночной блюз. Вместо пролога	19
Часть первая	21
История любви	23
Красиво разводятся только мосты	25
Не бери мои «игрушки»	43
Стерпится – слюбится	58
Скажи мне, кто твой герой, и я скажу тебе, почему ты так живёшь	69
Родом из детства	81
Я пришёл в этот мир, чтобы меня любили	97
Хорошие девочки попадают в рай, «плохие» – куда захотят	110
Конец ознакомительного фрагмента.	112

**Не ходите, девки, замуж!  
или История о  
том, как однажды  
проснуться счастливой**

**Марина Алясова**

*Редактор* Наталья Шевченко

*Корректор* Мария Устюжанина

*Дизайнер обложки* Клавдия Шильденко

*Фотограф* Насиба Керимова

*Иллюстратор* Марина Шатуленко

© Марина Алясова, 2023

© Клавдия Шильденко, дизайн обложки, 2023

© Насиба Керимова, фотографии, 2023

© Марина Шатуленко, иллюстрации, 2023

ISBN 978-5-0051-7745-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

#

#

#  
#  
#  
#  
#  
#  
#  
#

Перед тем как приступить к чтению книг, давайте  
попытаемся прочитать самих себя.

*Джалаладдин Руми*

# Рецензии

Однажды я поняла, что можно бесконечно пережёвывать свой опыт, но оставаться при этом голодной. Можно бесконечно переживать, но при этом так и не начать чувствовать... Книга Марины Алясовой о том, как изменить эти настройки. О том, как найти путь своей Души. О том, как быть благодарной прошлому и найти сказку, которая мешает жить. Эта книга, как тонкое кружево, сплетена из личной истории Марины, судеб людей, которым она помогла, и исцеляющих упражнений. Мы живём в условиях высокой внешней турбулентности, и всех нас ждут большие перемены. Самое время навести порядок во внутреннем пространстве, и эта книга – отличный помощник на этом пути...

*Мироника Март,*

*психолог, автор документальных фильмов на «Первом канале»*

Удивительно откровенная книга. И на редкость правдивая. Таких книг (и историй) сейчас мало. Мало не потому, что речь о каких-то из ряда вон выходящих событиях. Как раз наоборот. Речь о том, что случается в жизни почти каждой женщины. Это наша повседневность, на которую мы часто не обращаем внимания. Мы привыкли. И, кажется, что по-другому не бывает. И, что ещё грустнее, мы думаем, что

так и должно быть. Что это «норма». Мне повезло вдвойне – все эти истории я слышала от Марины в момент развития всех событий. Мы много разговаривали. Конечно, тогда я не хотела слышать предостережений. А зря: чуть позже все сюжеты повторились у меня, а потом и у моих подруг и клиентов.

И я рада, что эта книга состоялась. Для многих она станет лучшей альтернативой психотерапии. Я точно знаю, что это тот самый случай, когда благодаря чужому опыту можно избежать своих ошибок и познать себя, познать свои истинные желания и быть счастливой вопреки всему.

*Людмила Шабалина,  
коуч, имейл-маркетолог*

Есть книги, которые хочется читать, а есть книги, когда сначала хочется слушать автора, потом говорить с ним, а после искать вместе непростые ответы на судьбоносные вопросы.

А судьбоносными они становятся тогда, когда задаются о тебе, о твоей жизни, о твоих поступках, о твоём предназначении, даже если ты ещё не совсем героиня, но очень хочешь ею стать. Исповедальность – это особый стиль автора Марины Алясовой, благодаря которому сопереживаешь, радуешься, очаровываешься или наоборот...

А теперь представьте, что автор – «мультиинструменталист» и играет на струнах не только вашей души, но и вашего сознания и даже вашего тела... С вами то ведут сокровенную

беседу, то цитируют классиков, то вдруг вспоминают смешной анекдот, тут же включают волшебство поэзии или прибегают к психотерапевтическим инструментам! И тогда книга становится настоящим тренингом, другом и путеводителем по вашей собственной жизни. Берите её за руку и пройдите этот непростой, но такой увлекательный путь самопознания.

Как там говорят известные рецензенты, рекомендую к прочтению! Кстати, рекомендую не только женщинам, но и мужчинам, чтобы ближе познакомиться с «загадочной» женской душой, её способностью любить, прощать, испытывать сильные чувства, с её умением создавать, разрушать и снова создавать...

*Татьяна Голубцова,  
журналист, редактор, медиатренер*

# Посвящение

Я посвящаю эту книгу моим Учителям – всем тем, кто помогал мне создавать огранку бриллианта моей Души. И, прежде всего, это посвящение моим родителям, подарившим мне жизнь, и моей дочери, помогающей делать эту жизнь лучше.

# Обо мне

Здравствуй, дорогой читатель! Благодарю тебя за то, что ты не остался равнодушным и держишь сейчас эту книгу в руках.

Я не считаю себя великой личностью. Но я рада тому, что смогла постичь свою глубину и продолжаю постигать. Я не герой эпохи, но мне повезло жить в эпицентре перемен, и я являюсь отражением и носителем информации той среды, в условиях которой эти перемены происходят. Я не семи пядей во лбу, но у меня получилось воспитать замечательную дочь, и я с удовольствием общаюсь со своими внуками, которые создают для меня удивительную почву для размышлений, исследований и погружения в современные реалии развития нашего общества. Я не глашатай, но взаимодействие с моими партнёрами-клиентами предоставляет мне уникальную возможность сопровождать их на пути к обретению счастья и радости, получая удовлетворение от этого путешествия и наполненность в процессе приближения к желаемому результату.

Я – счастливая женщина, дочь, мама, бабушка! И это самое главное. А когда ты счастлива сама, вокруг тебя (по странному стечению обстоятельств!) начинают собираться тоже счастливые люди. И вот честно признаюсь вам: счастье – оно заразно!

Я проживаю интересную жизнь и ни о чём не жалею, потому что научилась смотреть многомерным взглядом на происходящее, понимать причины и следствия и быть благодарной. Себе, Миру, своему окружению, каждому вдоху и выдоху, каждому мгновению моего бытия. И я верю, нет, я просто знаю, что все мы достойны лучшей жизни, вопрос лишь в намерении это постичь. А встав на путь постижения, уже просто невозможно сделать шаг назад, потому что это увлекательно и захватывающе. Чего и вам, дорогой мой читатель, желаю!

# Зачем я написала эту книгу

Однажды случилось так, что я участвовала в марафоне «Эволюционное мышление», организатором и ведущим которого был Анатолий Баляев, бизнесмен, тренер, писатель и эксперт по применению эволюционного подхода к развитию лидеров и организаций. И, когда мы исследовали красный уровень спиральной динамики, у нас было задание: озвучить всё, что когда-то побоялись либо не решились высказать тем или иным людям. Это был один из способов заявить о себе миру и сделать осознанный выбор в дилемме «Тварь я дрожащая или право имею?».

Я уже достаточно давно занималась саморазвитием, но вдруг поняла, что попала в одну из хитрых и коварных ловушек на этом пути. И называется она «Похорони в себе, детка, прошлое, как радиоактивные отходы, будь высокодуховной, высокоморальной», короче говоря, будь выше своих обид и тех, кто тебе их нанёс. То есть покажи, как тебе хорошо, и никому не рассказывай, как тебе было больно. Помните пресловутую поговорку «Не выноси сор из избы»? Вот только действовала она в тот момент, когда уже никакой избы и в помине не было, остались одни развалины. И я позволила себе сделать шаг, на который бы раньше не осмелилась ни при каких обстоятельствах: я написала свою маленькую историю. Историю о том, как я мучительно долго пере-

живала расставание с любимым человеком. И стихотворение о той разрушающей боли, которую он причинил мне своим уходом. Я впервые позволила себе посмотреть на это другими глазами – глазами своей истины. Моя статья «Не ходите, девки, замуж, или История о том, как я однажды проснулась счастливой» за два дня набрала свыше 92 тысяч прочтений, а моё стихотворение «Отпускаю прошлое» вызвало множество откликов. Мои читатели узнали меня другой – настоящей, той, которая наконец-то позволила себе проживать жизнь, а не создавать искусственные райские условия, высаживая пластиковые цветы и выдавая их за живые.

И мне стало легко. Я поняла, что эта тема достаточно востребована и важна для многих, как женщин, так и мужчин, потому что статистика показывает далеко не радужные перспективы развития института семьи и отношений между потомками Адама и Евы.

Вторым, если можно так сказать, толчком, было прочтение книги Александра Ройтмана, мною горячо любимого психотерапевта, удивительно близкого мне по духу, «Записки ехидного психолога»: именно эта книга и тёплое, с глубинным подтекстом, послание его автографа зародили во мне желание поделиться своим опытом тоже. опытом, который стоил очень дорого, а его осознание длилось семь лет. опытом, трансформация которого позволяет сейчас моим клиентам решать подобные задачи значительно быстрее, максимум за три – пять месяцев, а иногда и за два часа. Со-

гласитесь, достаточно впечатляющая перспектива!

А ещё мне очень хотелось издать свой личный сборник стихов. А поскольку моя поэзия – это история моей любви, взлётов и падений, отношений с жизнью, то они как нельзя лучше вплелись в повествование. И, таким образом, в этой книге воплотились сразу два намерения. Что может быть лучше? Да, это риторический вопрос, ответ на который, я полагаю, тем не менее скоро станет очевиден. А моим читателям желаю приятного прочтения, мёрзя инсайтов, удовольствия и удовлетворения от знакомства с собой настоящими и успехов в обретении счастья, которое тоже имеет способность взростеть вместе с человеком.

# Благодарности

В первую очередь я хочу поблагодарить Ирину Гусинскую, автора курса «Как написать бестселлер за 90 дней», и своего куратора на этом курсе Катерину Сорокину, без которых этот проект не состоялся бы.

Несомненно, я благодарна моим коллегам и друзьям: Светлане Серебряковой и Елене Терещенко, которые верят в меня безусловно, постоянно мотивируя на создание нового, и моей подруге – бизнес-тренеру, великолепному копирайтеру Людмиле Шабалиной, вселившей в меня веру в то, что я могу писать.

Я сердечно благодарна всем моим Учителям: Валентине Васильевне Райской, Константину Довлатову<sup>1</sup>, Кириллу Дроздовскому, Марии Степаненко, Джеку Макани, Тимоти Голви, Ренато Ричи, Анатолию Баляеву, Александру Ройтману, оказавшим огромное влияние на формирование меня как Человека и профессионала в сфере коучинга и психологии.

И, конечно, я бесконечно благодарна моим друзьям, однажды пришедшим в мою жизнь и продолжающим в ней пребывать, неся тепло своих сердец и доброту своей души, с которыми я иду по пути миропонимания и осознания че-

---

<sup>1</sup> Его не стало 15 февраля 2019 года.

ловеческого предназначения: Эстер-Югас Корнер, Миронике Март, Ирине Кожан, Елене Волгиной, Зауру Малютину, Геннадию Шевчуку, Клавдии Жуковской, Татьяне Дехтяренко, Инне Ким, Корлан Жумагалиевой, Галине Шишкановой, Ахату Мустафину, Ирине Чумаковой, Елене Сизинцевой, Михаилу Широких, Наталье Окуневой, Олегу Степанову, Алексею Гончар, Алёне Переваловой, Иоланте Солодкой, Владимиру Вишнякову, Вигандасу Савасу, Бируте Великиене, Свндре Ге, Ольге Счастливой, Любви Идуковой. И моим коллегам-единомышленникам: Ирине Букановой, Ирине Боренко, Резеде Буявчи, Алексею Комару, Марине Казаковой, Лилии Штальдер, Жанне Диденко, Татьяне Голубцовой, Эльмире Сафиуллиной, Марии Сибиряковой, Валентине Дёминой, Оксане Повереновой, Ирине Косаревой, Ольге Матушкиной.

Отдельная благодарность – замечательному молодому фотографу из Санкт-Петербурга Насибе Керимовой, подарившей мне своё произведение, ставшее обложкой данной книги и началом нашего нового совместного проекта.

И, конечно, бесконечная благодарность Ринату Валиуллину, Роме Фандорину, Екатерине Сивановой за поддержку и доверие!

# Маленький корабль моей мечты

Обнимая солнечный закат,  
Погружалось море в темноту,  
Волнами касаясь наугад  
Берегов, скрывая красоту

Дня минувшего... Глотая тишину,  
Ночь спускалась медленно с небес.  
И за горизонтом, в пелену  
Завернувшись, медленно исчез

Маленький корабль моей мечты...  
Открываясь мировым ветрам,  
Отпуская цепи суеты,  
Он поплыл к далёким берегам.

Пусть он мал, и опыт невелик,  
И не знает, где конец пути.  
Мне спокойно. Лунный света блик  
Стал его крылом. И обрести

То, к чему стремилась столько лет,  
Стало вдруг легко... Придёт рассвет.  
Маленький корабль моей мечты  
Станет символом моих больших побед.

И вернется в гавань мой корабль,  
Обновлённый, в алых парусах.  
Мы с ним встретимся как старые друзья,  
Пусть и жившие на разных полюсах  
Той мечты... И новый солнца луч  
Поцелует море. Берега  
Вновь омоют волны... Из-за туч  
Новый день рассыплет жемчуга...

Маленький корабль моей мечты —  
Это я. И, может, где-то ты...

# Ночной блюз. Вместо пролога

Я сидела на балконе, наблюдая, как осенние тучи медленно затягивали ночное небо, постепенно скрывая от глаз звёзды, планеты, луну... Изредка налетал прохладный ветерок, стараясь загасить все ещё царствующую летнюю жару.

Внутри что-то разворачивалось, гудело, пытаюсь выстроиться в ровный поток мыслей, чувств, эмоций, картинок... Городская тишина, прерываемая рёвом одинокой машины, создавала таинственное пространство, в котором приходило понимание моего тотального одиночества и одновременно космического единения с миром. Ощущалась бесконечность, которая, словно медленное течение реки, затягивала в круговорот внутреннего мироздания, ещё не до конца осознанного, понятого и принятого.

Одна лишь мысль отчётливо звучала, как колокол на деревенской колокольне: «Чтобы родиться, нужно умереть...» О чём это она? «Чтобы родиться...» И что значит «умереть»?..

Разум не понимал, бессознательное настойчиво выстукивало эту морзянку, тело в каком-то невесомом состоянии пыталось прочувствовать странный монолог. И наконец-то, где-то в глубине потаённого уголка Души, начало проясняться это послание. Смерть – не физическое прекращение существования, а смерть как последний выдох перед открытием

второго дыхания, когда становится вдруг легко, появляются силы, улыбка распускается, словно цветок, и аромат жизни с новым акцентом чего-то важного, значимого и в то же время поразительно простого раскрывается в своём многоцветьи, палитрами красок удивительной природы бытия человеческого сознания...

Видимо, пришло время отпустить себя, отпустить в далёкое плавание, восхитительное само по себе, чтобы в конечном итоге пристать к берегу таинственного острова, имя которому – Я.

# Часть первая

Не уходи, я всё прощу!





# История любви

История любви —  
Роман в частях и главах...  
История любви —  
Страстей людских октава...  
История любви —  
Восторг и сожаление...  
История любви —  
И память, и забвение...

История любви —  
Стремление к блаженству,  
История любви —  
Надежда совершенства...  
История любви —  
И радости, и слёзы...  
История любви —  
Несбывшиеся грёзы...

История любви —  
И взлёты, и падения...  
История любви —  
Шаг к жертвоприношению...  
История любви —  
Тернистый путь-отчаяние...  
История любви —

Разочарование...

# Красиво разводятся только мосты (О том, что чаще всего происходит с женщинами, когда их бросают мужчины)

*Расставанье – маленькая смерть.*  
**Илья Резник**

*Мы дружим...  
Мы были женою и мужем...  
Нам дым суетловья не нужен —  
Любви отгоревшей ничем не помочь.  
Не нужен...  
Никто никому здесь не нужен.  
И осень, ступая по лужам,  
Уходит в ночь...  
**Шухрат Хусаинов. «Осень»***

*– Я знаю, как больно терять любимых.  
– Это не просто боль: будто летали внутри  
тебя бабочки, а их вдруг поймали и прикололи  
булавками к самому сердцу.  
**Ринат Валиуллин. Состояние – Питер***

*Любить по-настоящему очень трудно. Ой, как  
трудно... Зато как легко не любить! Не любить  
это совсем просто. Самое простое, что может  
быть: «Не люблю, и всё!» И по этой причине мы*

*производим столько нелюбви, производим в таких количествах, потому что не любить – это проще, чем простить за такое сравнение, чем пописать сходить.*

*Евгений Гришковец*

«Я ухожу, – сказал муж. – Ты сильная женщина, у меня с тобой не получается. Мне сейчас нужно разобраться с финансовыми вопросами, заняться воспитанием дочери».

Никакие мои убеждения не действовали. Муж стоял на своём. Лишь попросил переночевать. Пошли домой. Накормила чем бог послал. Спать легли вместе. Всю ночь боялась прикоснуться, а так хотелось... Утром проснулась первой. Казалось, что это сон и всё волшебным образом изменится, растворится... Сварив утренний кофе, вошла в спальню – муж лежал на кровати, наблюдая за мной, словно ожидая чего-то.

Внутри меня еле слышный голос произнёс: «Подойди». Но рот словно запечатали, тело не слушалось...

Молча позавтракали, поехали на работу. Попросила забрать меня вечером, пыталась держаться, как будто ничего не случилось.

Вечером, выйдя с работы, увидела его: он стоял в окружении наших коллег, о чём-то оживлённо беседуя. Завершил разговор, и мы поехали домой. И тут он отдаёт мне ключи от квартиры и сообщает, что вещи уже забрал.

Мир замер. И жизнь закончилась...

О, его величество случай! Однажды мама сообщила, что со мной в одном департаменте работает сын её коллеги, и передала ему привет.

Сын оказался красивым высоким молодым парнем с большими глазами и длинными ресницами. Сначала был привет. Потом мы очутились в одном подразделении (я в то время была уже переведена на оперативную работу) и, в итоге, в одном кабинете. Вдвоём.

Мы долгое время общались просто как коллеги, но судьбу, как говорят, не обманешь, и постепенно он стал для меня самым близким человеком. Иллюзий не строила: на шесть лет младше меня, да к тому же женат. Правда, поговаривали, что в семье у него проблемы. А нам ведь, женщинам, это на руку. Если там проблемы, значит, я смогу быть лучше, умнее, привлекательнее... И затянуло.

---

Как только мы пытаемся стать лучше соперницы либо другой женщины, чтобы завоевать мужчину, мы попадаем в плен иллюзий и уходим от своего острова – своей внутренней сути – к чужим берегам. И не всегда там обретаем счастье. Скорее всего, с этого момента мы начинаем разрушать то, что ещё не построено. В себе, в отношениях. Так мы предаём себя. А предавая себя, мы запускаем энергию предательства по отношению к нам со стороны других. Так когда же мы впервые нажали на этот спусковой крючок? Когда впервые

сделали не то, что хотели, согласились с тем, что было против наших правил и норм, промолчали там, где важно было высказать своё мнение?

---

Как я бежала на наши пятничные встречи, которые превращались в субботние, потом в воскресные! Сердце колотилось, выпрыгивало, душа парила, эмоции зашкаливали! Я, словно девчонка шестнадцатилетняя, была счастлива! Было ощущение, что в мире только мы одни. Неведомые силы притягивали нас друг к другу словно магнитом, Вселенная, казалось, носила нас на руках...

Я думать о тебе люблю  
В час утреннего солнца,  
И когда  
Последний луч Светила  
Целует нежно горизонт...  
Я думать о тебе люблю,  
Когда тугие капли дождь  
Слезами брызгает на листья  
Гибких, словно лань, ветвей...  
Я думать о тебе люблю,  
Когда касаюсь пылких губ твоих  
И чувствую всю нежность  
Сильных рук,  
Упругое безудержное тело – твоё —  
Дарующее мне блаженство...  
Я думать о тебе люблю...

Мы сошлись на неудовлетворённости – семейным положением, трудностями на службе, непониманием, как с этим всем жить. Нам было хорошо в наших страданиях, где мы могли пожаловаться и поддержать друг друга. Он вдохновлял меня, мы слушали Розенбаума, Земфиру, ездили с друзьями на рыбалку. А поскольку я человек рискованный ещё с детства, то ходить по лезвию бритвы было для меня своеобразным наркотиком, своего рода эмоциональным адреналином. Жить против правил, в то же время блюсти их, ведь воинская служба требовала подчинения – это высший пилотаж. Что поражало, так это удивительное ощущение, что я защищена и никто не сможет мне помешать жить так, как я хочу. Правда, как хочу, я на тот момент не осознавала. Просто думала, что хочу именно так. И чтобы непременно с ним рядом. Даже дочь ушла на второй план. А ведь девочке в одиннадцать лет так необходима мать, тем более что с её отцом мы были в разводе, он уехал в другую страну и участия в воспитании никакого не принимал.

---

Женщина в поисках своего счастья часто забывает о детях, работе, доме. Неудачный брак, разочарование в партнёре, желание как-то реабилитироваться в собственных глазах порой выключает её разум и бросает во все тяжкие. Ведь бывшие, как сказал герой фильма с одноименным названием, синоним

поражения. И как не хочется терпеть это поражение...

---

Я всё больше растворялась в отношениях. Делала то, что он хотел, что ему нравилось, совсем забыв о своих собственных интересах, желаниях. Вернее, его желания становились моими. Я страдала, когда его не было рядом, чувствовала зависимость от него, но мне, похоже, это нравилось, ведь в итоге он приходил ко мне. Он выбирал меня. Я любила его сумасшедшей любовью, казалось, что роднее человека просто не существует. Мне не важны были карьера, семья, родные – только он. Поистине, это было великим испытанием. И я его мужественно проходила, потому что всё больше понимала, что не могу без него и дальнейшей жизни без него не представляю. Я рисовала себя с ним и только с ним, загоняя себя в иллюзию настоящей любви.

Потом, уже оглядываясь назад, я осознала, что эти отношения, особенно первые пять лет, приносили мне много страданий. Но память о них стиралась, как только мой юноша с длинными ресницами появлялся рядом со мной.

Маленький домик. Изгородь леса.  
Снег-пуховик, согревающий землю.  
Пики вершин – стражи покоя.  
Царица-луна. Карусели звёзд.  
Млечный Путь – созвездие любви.  
Лапы елей в искристых платьях.  
Нет никого. Даже зверь не тревожит.

Птицы уснули. Эдем-тишина...  
Искры огня. Пламя камина.  
Нежной вуалью опустился вечер.  
Свечи-подружки роняют слёзы.  
Звуки мелодии – тайны Вселенной.  
Отблеск надежды. Спокойствие тела.  
Одиночество – мука посреди мироздания.  
Ожидания трепет. Души пустота.  
И внезапная страсть в необходимости тебя...

Вдруг еле слышный шум шагов. Скрип двери...  
Закружилась метель оживающих чувств.  
Поворот головы. Перехваченное дыхание.  
Сердце замерло... Ты... Мы вдвоём!  
Боже мой! Как я тебя люблю,  
Мой милый юноша с длинными ресницами!

Я искала в нём защиту, защиту, которой мне так не хватало, потому что в подростковом возрасте папы не было рядом. Родители часто ссорились, мы с сестрой нередко разнимали их, папа всё больше стал выпивать, и отцовской любви я уже не ощущала. Он сторонился меня, возможно, внутренне переживал, что не может дать больше, а я всё сильнее и сильнее тянулась к мужскому, понимание о котором у меня формировалось посредством улицы, не семьи.

Я видела только, как мама тащила на себе семью, видела, как папа постепенно терял себя, терял смысл жизни. Мне было жалко его, и я старалась хоть как-то поддержать отца

и занять сторону слабого в родительских отношениях. Таким спасателем я становилась и в нашей с моим избранником любви.

Я впадала в отчаяние, когда его не было рядом, я искала в нём спасение, надежду на счастье и опору. Все то, что не смогла получить в родительской семье. И в то же время не могла отказаться от себя, от той способной преодолевать препятствия, бороться за своё счастье, быть страстной амазонкой и одновременно чувственной.

Мне хотелось видеть его сильным, мужественным. Его харизма, внутренняя глубина, неординарный интеллект – что я очень ценю в мужчинах – одурманивали меня, как только я соприкасалась с ним. Но говорить о своих потребностях мне не хватало смелости и, как я сейчас понимаю, мудрости. И я страдала молча, наедине с собой...

Я устала быть сильной,  
Каждый день всем вокруг улыбаться.  
Я устала казаться  
Всех счастливей на этой Земле...  
Я устала украдкой  
Слёз своих молчаливых бояться  
И скрывать, что вулканом бушует во мне.

Я устала от всяких нелепых бессмыслиц,  
От ненужных, нелепых и будничных слов...  
Об одном лишь прошу:

Не лишай меня таинства мысли,  
Не буди от счастливых и радужных снов!

Защити от обид  
И от боли придумай лекарство!  
Ты же можешь – я знаю —  
Сей дар на ладонях твоих!  
Не позволяй мне в отчаяньи  
Львом в тесной клетке метаться,  
Не бросай в бездне плачей моих!

Мы сходились и расходились два раза, третий стал роковым – мы решили быть вместе.

Это были счастливые годы нашей жизни. Мы стали вить своё гнездышко в моей квартире, дочь смирилась с нашим решением и достаточно хорошо относилась к моему выбору. Появилась новая ячейка общества, которая обещала до старости пребывать в любви и верности. И на первых порах это получалось.

Да, нас ещё объединяла наша работа: общие интересы, общие темы, общие друзья, коллеги. И у него карьера пошла вверх. В общем, сплошные плюсы.

---

Самую большую ошибку женщина совершает тогда, когда приводит на свою территорию мужчину и оставляет его там. Часто бывает, что мужчина

приходит на территорию её родителей и соглашается жить вместе с ними. Оправдания находятся всегда: снимать жильё дорого, свою квартиру пока нет возможности купить, вот сейчас встанем на ноги, потом всё решится... Не решится. Мужчина, пришедший на территорию женщины, начинает терять силу и либо становится неудачником, либо рано или поздно расстаётся с женщиной, обвиняя её во всех смертных грехах, не понимая, что именно произошло, равно как и она, которая «всё для него делала». Да и женщина начинает невольно контролировать своего мужчину на предмет того, что и как он делает, и требовать от него повышенного внимания и усиленных действий в сторону решения семейных проблем. «Я тебе территорию, а ты мне что?»

---

У нас были дочери от первого брака. Свою я воспитывала сама, помогали родители, когда служба требовала времени и сил. Его дочь была под опекой его сестры – крёстной матери. Ребёнок боялся приходить к нам, потому что бывшая жена запретила ей со мной общаться – не скажу, что напрямую, но, видимо, девочка боялась обидеть маму и к нам практически не приходила. Мне очень хотелось подружиться с ней, стать ближе, хотелось, чтобы она смело посещала дом своего отца. Но особой поддержки я не получила. Да и сестра его уж очень строго блюла свою крестницу и не давала возможности этим отношениям развиваться. Иногда складывалось

такое ощущение, что мой муж, его сестра и его дочь – это семья, а я – так, случайная попутчица в этой истории.

---

Зависимость от своих близких и невозможность принимать самостоятельные решения часто являются ключевыми причинами расставания. В пространство любви мужчины и женщины проникает «чужой», и если двое или один из двоих передают ему права – что чаще всего происходит неосознанно, – то это пространство зарастает сорняком и достучаться друг до друга становится практически невозможным. «Чужой» – это вирус, который начинает уничтожать программу счастья, а когда иммунитет отношений слабый, то вирус пожирает их с превеликим удовольствием, обесточивая и своих, и не своих.

---

И вот он ушёл... Наступил день сурка: в семь часов утра на работу, в семь часов вечера с работы, в восемь часов вечера – забытье или плач отчаяния. Полгода ни о чём, сплошные рыдания, самоуничтожение и мучительный вопрос: за что? Начались поиски специалистов, которые могли бы помочь вернуть любимого. Но вот парадокс, куда ни обращалась и денег сколько ни отдала, а результата не было, мужа как заколдовали. И я всё больше винила себя: не смогла, не справилась... А где-то в глубине, ещё боясь себе в этом признаться, начала осознавать, что у этих отношений нет будущего.

Да, впрочем, никогда и не было.

---

Когда мужчина и женщина сходятся на почве неудовлетворённости жизнью, работой, миром, собой в мире, отношениями, стратегия спасения друг друга и стратегия наибольшего страдания становятся для них смыслом жизни. И когда больше не от чего страдать и некого спасать – смысл теряется и отношения заканчиваются. Только верить в это не хочется, и поиск виноватых продолжается. И получается – знаешь, как жить, когда плохо, а вот как жить, когда хорошо, остаётся непонятным и пугающим.

Бывает и другой расклад. Страдания закончились, что делать? Правильно! Надо их заново создавать! Знаете, какая самая главная зависимость человечества? Нет? Теперь знайте: создавать проблемы и мужественно их преодолевать! Либо не преодолевать, а строить из них фундамент и оплот своего миропонимания и мироощущения.

---

Я боялась выходить на балкон, вниз тянули деревья. Точно знала, что, если выпью хоть грамм спиртного, это конец. Страшно было садиться за руль автомобиля, в голове возникали сцены аварий, желание разогнаться и врезаться во что-нибудь...

И было стыдно. Боже, как было стыдно! Стыдно, что меня

бросили, отказались от меня, и я ничего, ну просто ничего не могу сделать! Страх расставания равнялся страху смерти.

«Пресвятая Богородица, убереги от развода!» И Богородица берегла.

Хорошо трянуло на службе: о том, что муж ушёл, стало известно сразу же – коллега постаралась, доброта человеческая. А так не хотелось, чтобы кто-то знал о случившемся, для меня это было настоящей голгофой. Позор...

И как было обидно: «Ведь я столько сил отдала своих, человека из него сделала...»

По вечерам я стояла на коленях у икон и вымаливала прощение за то, что не была хорошей женой. Плакала и молилась. Молилась и плакала... Было ощущение, что душа умерла и только тело ещё как-то пытается сопротивляться, выживая на неизвестно откуда взявшейся силе воли.

Тишина. Пустота. Одиночество.  
Память стёрта. Забыты пророчества.  
И ни звука. Ни слова. Ни образа...  
Полумрак. Полутень. Полусон-гроза...

Шёпот листьев. Мерцание озера.  
Млечный Путь в ожидании вечности —  
Забежать. Заглянуть. И почувствовать  
Лёгкий бриз не моей бесконечности...

И ни слёз. Ни досады. Ни горечи.

Ни обиды. Ни гнева. Ни огня в ночи...  
Память стёрта. Забыты пророчества.  
Тишина. Пустота. Одиночество.

---

В экстремальных ситуациях мы впадаем в одну из крайностей: либо мы во всём виноваты, либо все вокруг, включая мир, Вселенную, Бога. В первом случае мы наказываем себя нещадно, уничтожая и съедая изнутри, беря ответственность партнёра за отношения на себя, взваливая на свою спину груз боли, отчаяния, вины и стыда. Во втором – перекладываем свою ответственность на других. И это не менее разрушительно. Мы забываем, либо просто не осознаём, что для танго нужны двое. В отношениях работают двое, и у этих двоих симметричная ответственность. И пока мы в позиции виноватых, мы привлекаем обвинения в свой адрес. В позиции обвинителя мы встречаем отпор и ненависть, часто перерастающую в месть.

---

Что со мной не так? «О, вопль женщин всех времён: „Мой милый, что тебе я сделала?!“»<sup>2</sup> Этот вопрос я задавала себе чуть ли не каждый день. Вопрос, который, как потом оказалось, формирует отрицание себя как личности, отказ от сво-

---

<sup>2</sup> Цветаева М. «Вчера еще в глаза глядел...»

ей истинной сути, самоуничтожение и путь в никуда. Позже, выйдя из депрессивного состояния, я имела чёткое представление о том, как быстро мы создаём себе иллюзию, что, подстраиваясь под партнёра, мы сможем разрешить ситуацию. И начинаем искать способы этой подстройки вместо того, чтобы наконец-то повернуться лицом к себе самим. Это подтверждалось и фактами из моей практики взаимодействия со своими клиентами,

Я готова была на любые жертвы, лишь бы только муж вернулся. Стать покладистой, послушной, обаятельной, привлекательной. В какой-то момент, когда спустя месяц мы стали вновь общаться, во мне даже зародилась надежда, что возможно начать все сначала, ведь у других же получается. Чем я хуже-то? Мы гуляли в парке, иногда пили кофе в нашей кофейне. Я старалась улавливать его взгляд, жесты, дыхание, угадывать его желания и была невероятно счастлива, когда мне это удавалось. Но чем больше я становилась *не собой*, чем больше лелеяла надежду на наше совместное будущее, тем быстрее приближалась к нашему окончательному разрыву. Только потом я поняла, что в позиции «стать покладистой» мы, вероятнее всего, вызываем либо недоверие, либо презрение, что в общем и целом я и получила в ответ.

---

Мало того, что мы попадаем в зависимость, в жёсткую зависимость от обстоятельств, партнёра,

самих себя. Мы сами становимся собственным деспотом, судьёй, палачом. Мы и только мы разрушаем всё то, что когда-то сами создали. Растворяясь в надежде, мы теряем связь с настоящим, мы боимся посмотреть правде в глаза, мы надеваем пелену и счастливы, потому что под этой пеленой не видно сути вещей. Мы слышим то, что хотим слышать, видим то, что хотим видеть, чувствуем то, что хотим чувствовать, руководствуясь на самом деле очень жестоким принципом – надежда умирает последней.

Каким же счастьем было для меня однажды прочитать судьбоносную мысль известного психолога Михаила Литвака об этой самой надежде! «Говорят, надежда умирает последней. Я бы убил её первой. Убита надежда – и исчез страх, убита надежда – и человек стал деятельным, убита надежда – появилась самостоятельность».

---

Но пока я ещё о таких вещах не догадывалась (хотя жизнь потихоньку расставляла всё на свои места). Не помню, как я всё это пережила. Помог наш психолог – гениальная девочка, которая выперла меня из кабинета на пятый день нашего общения, аргументировав тем, что на данный момент у неё много работы и как только она освободится, обязательно мне позвонит. Я достаточно продолжительное время надеялась, что общение с ней поможет мне решить главный, как тогда казалось, вопрос моей жизни – вернуть мужа. Но она не звонила... И тут я поняла: помощи ждать неоткуда.

События складывались так, что, казалось, мир объявил мне войну. Мир просто провоцировал меня, испытывал моё сознание, мою силу, моё эго. Он наступал по всем фронтам, кольцо сужалось вокруг меня, постепенно возвращая меня к реальности и пониманию того, что, если я сейчас сдамся, меня сломают или я сломаю сама себя.

---

Так наступает состояние, когда «низы не хотят, а верхи не могут». Вот поистине – законы работают. И когда погружаешься в глубину этих процессов, начинаешь постепенно осознавать причину и следствие. Начинаешь понимать, что старые методы уже не действуют. Да, ты ещё не знаешь, что делать дальше, потому что какие новые шаги могут сработать – пока неизвестно, но даже уже это осознание даёт возможность (если ты её увидишь) остановиться и сделать передышку, чтобы выработать новую стратегию и тактику. Иначе проиграешь. Проиграешь себе самой.

---

И мобилизация произошла. Да, сначала это было самокопание и желание вернуть «нерадивого» супруга. Потом вдруг постепенное «прозрение», поиски, что во мне не так. Долго и упорно. Три года борьбы с собой, за себя и «за того парня», против системы и за систему.

Следующим шагом были курсы типа «Как вернуть муж-

чину», Школа женской магии, разные женские тренинги... И все мысли о том, как вернуть в семью мужа, стать лучше, чтобы он меня снова полюбил...

Вот такая утопия...

# Не бери мои «игрушки» (О том, как мы защищаем себя, расставаясь с партнёром, либо...)

*До тех пор, пока у любви нет глаз, она ничего не стоит. Два слепца с слепыми ожиданиями не только удвоят, но и многократно умножат проблемы в своей жизни.*

**Ошо**

*Как только ты научишься обижаться, в эту же самую секунду, не в следующую, а в эту же самую секунду ты тут же научишься обижать.*

**Евгений Гришковец**

*Если любовь закончилась, она и не начиналась.*  
**Еврейская мудрость**

Сначала его во мне не устраивал лишний вес. «Когда ты пойдёшь в спортзал?» – спрашивал меня муж. А я искренне удивлялась его вопросу, потому что он прекрасно знал, что у меня проблемы с щитовидной железой, что, как мне казалось, и вызвало скачкообразное увеличение массы тела. И даже возмущалась про себя: как так, если он меня любит, то не имеет значения, как я выгляжу! Одевалась я всегда хорошо: макияж, укладка, маникюр – всё в норме. И от-

куда вдруг такое недовольство? Муж постепенно отдалялся, а процесс прибавки веса набирал обороты. Тело старалось быть заметным, значимым, важным, любимым. Внешнее разрасталось, внутреннее истощалось. Уходило что-то важное, растворялось в пространстве, словно воздушный шарик, который недостаточно затянули ниткой и он стал вдруг выпускать воздух и сдуваться, превращаясь в бесформенную резиновую массу.

Всё чаще встречи с подругами превращались в обсуждение наших супругов. Мы жаловались на свою непростую судьбу, ругали мужиков, всё больше и больше убеждая себя в том, какие мы хорошие и какие они неблагодарные. И вместо того чтобы посмотреть в корень проблемы, мы её окучивали и утепляли, лелея и холя. Но... что посеешь, то и пожнёшь.

Как когда-то сказал Александр Свияш, мы часто хотим, чтобы нас любили и принимали такими, какие мы есть, а сами при этом составляем длинные списки требований к другим людям. И это, действительно, забавно.

---

В периоды семейных конфликтов, бракоразводных процессов, болезненных расставаний самым неконструктивным действием является наша слепая уверенность в том, что наш партнёр – неблагодарная тварь. Очень часто мы делаем из него монстра, стараемся свою боль непонимания выплеснуть на него

змеиным ядом. Да и партнёр также видит в нас причину всех его бед. Вдруг вспоминаются наши благие дела и намерения и их неблагодарность. Больно, обидно и – неконструктивно. Старая шутка по поводу женской логики: «Дорогая, ты не права». – «Ах, я не права, значит, я вру. Если я вру, значит, я брешу. Если я брешу, значит, я – собака... Мама, он меня сукой обозвал!»

Мужчины, правда, тоже от нас не отстают. Тут уже вступает железная мужская логика: мужчина всегда прав. Им часто трудно признать, что может быть и по-другому.

Вот мы и пытаемся, вместо того чтобы начать переговоры, переложить свою боль на партнёра.

---

Я винила себя в том, что не остановила своего супруга, не попросила прощения, не уговорила остаться. И он мне мстил за это. Очень жестоко мстил. И моя внутренняя боль, становясь словно губкой, начинала впитывать и его боль тоже. Мои мольбы о прощении превращались в топливо для его гнева и обвинений в мой адрес. Я была неблагодарной, я была виноватой. И теперь у него свой путь, а у меня – свой. Его любимой песней стал «Мой путь» Фрэнка Синатры. Складывалось ощущение, что он гордится тем, что смог сделать этот шаг – освободиться от меня. Это сейчас я понимаю, о каком освобождении шла речь. Но тогда это было медленное «убийство»: почему именно на мне он обрёл свою

свободу? Почему именно я? Ведь однажды он даже сказал, что думал со мной старость встретить. Почему сейчас передумал? Ответа я не находила.

Я смотрела на некогда близкого и дорогого человека, который совсем недавно говорил мне о любви, и не узнавала. Его как будто подменили. Он стал жёстким, беспощадным. Тринадцати лет как не бывало. Ни чувств, ни нежности, ни понимания. Складывалось впечатление, что это не мой муж, что я вообще не знаю этого человека. То, что создавалось годами, словно утекло в песок, растаяло как лед, растворилось в воде, разделившись на молекулы, атомы, частицы... Я постепенно привыкала к одиночеству. Мой дом становился убежищем, храмом страданий, защитой от внешнего мира, в котором жили наши воспоминания, наши друзья, знакомые, наши счастливые моменты, теперь ставшие ядерным оружием, поражающим всё живое, что ещё теплилось во мне...

Самое страшное было в том, что я всё это предвидела. За пять лет до нашего расставания первый звонок уже оповестил, что что-то ломается в наших отношениях. Только ведь проще с подружками поболтать, чем задуматься о возможности решить проблему. И я уходила в свои переживания, рисуя картины предполагаемого будущего.

Я привыкну быть дома одна  
В выходные и в праздники тоже,

Я привыкну быть дома одна —  
И никто нам уже не поможет.  
Чей-то голос мне станет мешать,  
Раздражать чьё-то прикосновение,  
И возникнет желанье бежать,  
Раствориться, забыться в забвении.  
«И ничто уже не изменить», —  
Зазвучит та банальная фраза,  
И придётся с тобой нам забыть,  
Что хранили мы не для показа.  
И растают в ночи голоса,  
И ни тьмы не наступит, ни света...  
И погаснет на небе звезда,  
Что светила для нас до рассвета.

Что это – провидение, интуиция, предсказание, крик отчаяния? До сих пор нет ответа. Но только знание о том, что произойдёт, не приносило никакого облегчения. Просто не хотелось даже думать об этом. Было только состояние непослушного капризного ребёнка: «Хочу эту игрушку и никакую другую»...

### *История клиента*

Она пришла ко мне, бледная и худая. Муж завёл молодую любовницу, которая родила от него ребёнка. Из семьи не уходил, но и подругу не оставлял. Отчаяние и безысходность в глазах – двадцать лет вместе, трое детей. И тут та-

кой «подарок». «Что делать? Как его вернуть в семью?» – это был единственный аспект, о котором она говорила снова и снова. Я смотрела на неё и узнавала в недавнем прошлом себя. Цель утопическая.

«Знаешь, – сказала я ей, – я слышала, что женщины возвращают своих мужей. Мне это, честно скажу тебе, не удалось. Но если ты готова будешь его отпустить, простить и принять его ребёнка, тогда мы можем посмотреть в эту сторону. Только запрос будет звучать по-другому. Это не будет возвращение мужа. Это будет знакомство с собой. Если ты готова двигаться в этом направлении, то я согласна тебя сопровождать на этом пути...» Муж вернулся, правда, привычка болеть, такое своеобразное напоминание мужу о его «грехе», осталась. Но это уже её выбор.

---

Вы когда-нибудь задумывались, как мы разговариваем со своими партнёрами в ситуации конфликта?

У меня часто перед глазами встаёт картинка: сидят маленькие детки в песочнице и лепят пасочки. У одного красивое красное ведёрко, лопатка, грабельки, штук так с десятков пасочек разного калибра. У другого – предметов чуть меньше, да и по цвету побледнее. Начинается всё мирно: каждый занят своим делом. Иногда малыши обмениваются игрушками, радуются взаимодействию, внезапно возникшей дружбе... И вот

в какой-то момент одно неловкое движение – и песочная пасочка соседа разрушена или слегка помята.

И тут происходит самое интересное: второй намеренно разрушает красоту соседа, и начинается война. Затем каждый забирает свои игрушки, норовя ещё и ударить лопаткой бывшего «коллегу по цеху», и их, зарёванных, подхватывают сердобольные мамочки, которые, в лучшем случае, постараются примирить своих чад, а в худшем – обругать вдобавок и друг друга, и на этом история похода на улицу благополучно заканчивается. Все разбредаются по домам. Злые, недовольные, вынашивающие план мести. Нет, пока не дети – их родители. Только родители ведь для детей боги. Как скажут, как поведут себя, так и правильно, значит. Но об этом (о родителях) чуть позже.

Возвращаясь к реалиям «взрослой» жизни (в кавычках – потому что иногда мы так и не вырастем, к сожалению), скажу, что в большинстве случаев мы также ведем себя в отношениях с нашим партнёром. Пока всё хорошо, мы готовы делить с ним и кров, и плов, и врагов, и богов. Как только нас начинает что-то не устраивать, мы начинаем наказывать его за плохое поведение. А уж когда дело доходит до разрыва отношений, то потопить бывшего – это уже принцип, удовольствие, вызов! Ведь он и только он виноват во всём случившемся!

Что же на самом деле происходит? Что мы защищаем, когда отношения разрушаются?

Мы защищаем «свои игрушки». То, что нам дорого, что является частью нас самих. Нередко неосознаваемой частью. Мы защищаем свою свободу, когда не можем позволить себе делать то, что хотим, а живём по принципу «должен». Мы мстим за свою вложенную энергию: «Я столько для тебя сделала, а ты...» Мы мстим за несбывшиеся мечты: «А я думал с тобой старость встретить». Мы защищаем то, что у нас «отобрали»: красоту (тело женщин после родов часто меняется не в лучшую сторону), время (раньше было больше возможностей посвятить его себе, своим желаниям, своим интересам), ресурсы (раньше сами себя обеспечивали, теперь деньгами делиться надо: «В Чистый четверг жена с особым удовольствием почистила мои карманы» – анекдот)...

И теперь наша задача – вернуть это во что бы то ни стало разными изощрёнными способами либо сохранить во что бы то ни стало отношения, чтобы потом отыгаться сполна, ведь закон бумеранга никто не отменял.

Помните четверостишие Олега Григорьева, которое в интернете часто приписывают Владимиру Маяковскому: «Жену свою я не хаю, / И никогда не брошу её. / Это со мной она стала плохая, / Взял-то её я хорошую»? Глубокий смысл, не правда ли?

Предвижу череду возмущений. Но давайте разберёмся. Кто из нас никогда не говорил ничего плохого о своей второй половинке? Спасибо авторам фильмов «О чём говорят мужчины»<sup>3</sup> и «Бальзаковский возраст, или Все мужики сво...»<sup>4</sup>, в которых герои достаточно хорошо показали общий контекст отношений между мужчиной и женщиной. Да, соглашусь, у каждого своя история. Правда, если разобраться и посмотреть объективно, осознавая законы, по которым отношения развиваются, всё сразу становится на свои места.

---

Однажды, после очередной неудавшейся попытки уговорить своего мужа начать всё сначала, я услышала от него шокирующую фразу: «Я не вернусь, потому что ты никогда меня не простишь». Тогда я ещё не понимала глубины смысла этого признания, нет, скорее, его глубинного страха, который он смог озвучить. И это чувство вины, впоследствии перешедшее в состояние иллюзии благородства, по моим ощущениям, удерживало нас от того, чтобы окончательно поставить точку в наших отношениях.

Я часто обращалась к нему с разными просьбами, и он мне с удовольствием помогал. О нашем расставании до сих пор ещё не все из нашего окружения знали. И я очень дол-

---

<sup>3</sup> Режиссёр Дмитрий Дьяченко.

<sup>4</sup> Режиссёр Дмитрий Фикс.

го сама удерживала эту иллюзию, отчего невероятно страдала, обвиняя его в жестокости по отношению ко мне. В чём это выражалось? Мы переписывались, и каждый раз, улавливая тёплые нотки в его посланиях, я уже строила воздушные замки, а потом зачем-то лезла в соцсети на его страничку, чтобы получить очередное разочарование – ведь там он был со своей новой возлюбленной. Такой своего рода мазохизм.

Что на самом деле я искала? Неосознаваемо и упорно я пыталась себе доказать, какой он «нехороший человек», и тем самым подтвердить для себя стереотип поведения, который выработался ещё в далеком детстве. Но об этом чуть позже.

И я продолжала писать ему стихи на дни рождения...

Неслышной поступью спустился с неба Ангел Сентября,  
Украсил нежно красками подкравшуюся осень  
И, крыльями взмахнув, Он миру подарил Тебя...  
Спасибо Ангелу. Тебя люблю я. Очень...

...и показывать, как я его люблю, какая я хорошая и как следую тому, что обещала при регистрации брака: быть рядом и в горе, и в радости, быть мудрее и благороднее, чем другие бывшие...

Что я защищала таким поведением? Своё достоинство, одновременно теряя его. Свою любовь, заковыывая её в цепи зависимости. Свой статус замужней женщины, боясь стать одной из брошенных. Свою верность, неосознанно лишая се-

бя возможности встретить мужчину, с которым бы я снова расцвела.

Я пыталась удержать то, что давно уже было разрушено. И мне не приходило в голову, что прошлое надо отпустить. В прошлых отношениях нужно «умереть», чтобы был ресурс создать новые.

---

Как ни странно это звучит, но на протяжении всей нашей жизни мы «умираем» не единожды. Это касается нашей идентичности<sup>5</sup>. Человек разумный переходит из одной возрастной категории в другую, «умирая» школьником и «рождаясь» студентом, затем – специалистом, родителем, супругом... Но и в супружестве мы минуем несколько стадий развития отношений, «умирая» в предыдущих, чтобы перейти на новый качественный уровень. Иначе умирают отношения.

Мы проходим этапы рождения семьи, учимся «ходить», коммуницировать, играя в семейной песочнице, «выпускаемся» из детского сада, идём

---

<sup>5</sup> Идентичность – психологическое представление человека о своём Я, характеризующееся субъективным чувством своей индивидуальной самоидентичности и целостности; отождествление человеком самого себя (*частично осознаваемое, частично неосознаваемое*) с теми или иными типологическими категориями (*социальным статусом, полом, возрастом, ролью, образом, нормой, группой, культурой и т. п.*) [Энциклопедия культурологии: [https://dic.academic.ru/dic.nsf/enc\\_culture/364](https://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_culture/364)].

«в школу», завоёвываем место под солнцем, пытаюсь определить, кто главный. Если повезёт – взрослеем и обретаем способность слушать и слышать, чтобы понять партнёра и донести ему свою историю.

К сожалению, вступая в брак, большинство не задумывается об этих этапах развития семьи и, скорее всего, даже не догадывается о них. А ведь семья – это система, которая, как и любая другая, существует по определённым законам. Чтобы выживать, ей нужно развиваться, иначе у неё нет будущего. При переходе с одного качественного уровня на другой система неизбежно претерпевает кризисы, когда «низы не хотят, а верхи не могут». Старые стратегии не работают, новые ещё не выработаны. Что делать – никто пока не знает. И если начинается «песочница», то пиши пропало.

Давайте рассмотрим развитие семьи как системы с позиции спиральной динамики<sup>6</sup>.

Семья как система проходит пять этапов изменений, прежде чем перейти на новый качественный уровень общения и сосуществования:

- стабильность, баланс;
- регрессивный поиск;
- кризис, блокировка;
- освобождение;
- новая стабильность.

---

<sup>6</sup> Бек Д., Кован К. Спиральная динамика. Управляя ценностями, лидерством и изменениями в XXI веке. BestBusinessBooks, 2010

И это повторяющийся процесс.

На *первом этапе* наше внутреннее состояние (мировоззрение, психологические процессы) совпадает с внешним миром (условия жизни, обстоятельства, место проживания, проблемы/задачи). Иными словами, внутреннее устраивает внешнее и наоборот.

*Второй этап* приводит к изменению внешнего мира, однако вновь возникающие проблемы мы пытаемся решить устаревшими стратегиями. И это неминуемо приводит нас к *третьему этапу*, когда внешние условия изменились и стали намного превышать внутренние возможности (не хватает опыта, знаний, умений, навыков, чтобы разобраться с новыми проблемами или решить новые задачи).

Пытаясь удержаться за старое, мы словно выстраиваем дамбу на пути полноводной реки, заставляя её искать новое русло либо однажды разнести эту дамбу, затопив всё вокруг и причинив непоправимые разрушения.

И то и другое не приносит в отношения ничего хорошего.

---

Так было и со мной. Я успокоилась после того раза, когда муж впервые захотел уйти. Тогда я уговорила его остаться. К сожалению, мы не сели и не поговорили о том, что нас не устраивает в отношениях. Помирились – и ладно. Рядом – и хорошо. Но когда причина не устранена, следствие не за-

ставит себя ждать.

Нас хватило на год...

Закружи, метель, закружи,  
Замети путь-дорогу к дому...  
Унеси, метель, унеси  
К неизвестному и иному.  
Помоги забыть, помоги,  
То былое, что давит-мучит,  
Усыпи, метель, усыпи...  
Но оставь лишь надежды лучик...  
Я не знаю, но что-то рвёт  
И нещадно калечит душу...  
Если есть в том нужда —  
Что ж, пора...  
Я ничей покой не нарушу...  
Если надо – пусть будет так.  
И мы вместе с тобой умчимся  
В танце нежных снежинок, в такт  
Вместе с болью моей растворимся.  
И никто не отыщет след,  
И никто никогда не вспомнит,  
Что любила его я в цвет...  
А метель ветви стелет-клонит  
По земле...

И мы снова стучались в закрытые двери, полагая, что кто-то сможет их нам отворить. Но это были уже другие двери,

и они не были запертыми. Они просто открывались на себя...

# Стерпится – слюбится (Иллюзия, что всё ещё можно исправить)

*Блаженны не ожидающие ничего, ибо  
не разочаруются.*

*Александр Поуп*

*– Вы никогда не были замужем?*

*– Нет.*

*– А я-то думаю, откуда такое счастливое,  
не тронутое бытом лицо.*

*Ринат Валиуллин. Кофе на утреннем небе*

*Не терплю, когда от меня чего-то ждут.  
У меня сразу же появляется желание сделать всё  
наоборот.*

*Жан-Поль Сартр. За закрытыми дверями*

*...Мы прощались как во сне.*

*Я сказала: «Жду».*

*Он, смеясь, ответил мне:*

*«Встретимся в аду».*

*Анна Ахматова. «Над водой»*

Я часто задумывалась над тем, для чего, испытывая столько страданий, мне всё-таки так хотелось быть с этим человеком? На что я надеялась, где-то в глубине души понимая, что

обрекаю себя на мнимое счастье, оставаясь на шатком мосту, перекинутом через бурлящий поток? Любое дуновение ветра легко могло оборвать его тонкие перекладины, сбросив в пучину всех оказавшихся на нём в этот момент.

Однако всегда хочется верить, что уж с тобой этого точно не произойдёт. Вроде как все меры предосторожности соблюдены, шаги выверены, действия просчитаны, результат намечен, облюбован и утверждён. Мною.

Но я-то утвердила, а мой партнёр? Ему никто этот план не показывал, ничего с ним не согласовывал. Телепатически мы пока что общаться не научились. И у каждого своя история, своя картина будущего, да и настоящего с прошлым.

После того, как он ушёл от своей первой жены и перебрался к родителям, наши отношения стали медленно заходить в тупик. Он избегал встреч со мной, домой с работы уходил вместе отказываясь, ссылаясь на то, что не хочет, чтобы нас видели, хотя происходящее между нами ни для кого не было секретом. Я понимала, что человек, который был мне дорог, постепенно отдаляется от меня. Это был первый звоночек. Но, как говорили в нашей среде: если я что решил, то выпью обязательно. А я уверила себя в том, что мы должны быть вместе, мы просто созданы друг для друга, и в моей власти всё изменить, всё исправить, сделать его сильнее, себя – счастливее. В общем, за всех и вся мой мир поднялся.

Единственное мудрое решение, которое было принято мной за все время существования нашей любви (мы оба

не сомневались, что это была любовь!) – набраться смелости и сказать своему будущему супругу, что так больше продолжаться не может. Я не готова делить его с другими. И если он не планирует развивать наши отношения, мы расстаёмся.

На следующий день он пришёл ко мне, как говорится, с вещами...

### *История Галины*

...Она позвонила мне поздно вечером, практически ночью, и попросила принять её в ближайшее время. Голос дрожал, даже на расстоянии чувствовалось, что физические силы покидают её. Мы договорились о встрече, и на следующий день она приехала в мой офис.

Когда я её увидела, мне показалось, что этой женщине далеко за сорок. Однако в процессе знакомства она призналась, что ей всего двадцать девять. История Галины (так назовём эту героиню) была не нова и напоминала мою, но отличалась наличием побоев и постоянного вербального насилия со стороны её второй половины.

«Я его очень люблю и в то же время ужасно боюсь. Помогите, научите, как жить, как сделать так, чтобы он перестал со мной обращаться подобным образом. Хочу вернуть нашу любовь. Я не представляю своего существования без него». – И Галина замолчала. Её плечи тряслись от едва сдерживаемых рыданий, боли, рвущейся наружу, готовой вот-вот взо-

рваться от переизбытка и разнести всё вокруг на сотни километров... А в глазах ещё теплилась надежда.

Краткая предыстория. Со своим мужем Галина познакомилась в институте. Учились на одном потоке: студенческие тусовки, подготовки к сессиям, вечерние посиделки в лаундж-барах... Она сразу приглянулась незаурядному молодому человеку, любившему произвести впечатление на девушек своей начитанностью, виртуозным владением английским и испанским языками и умением красиво танцевать (сказался детский опыт обучения в школе балльных танцев).

Клиентка была красива, училась на отлично, прекрасно играла на музыкальных инструментах и читала стихи. Шаг за шагом, и творчество подружило их, а затем стало тем объединяющим моментом, на котором начали развиваться их отношения. Только почему-то Галина вдруг решила, что должна служить своему мужчине. Так ей когда-то говорила бабушка, которую выдали замуж не по любви. На вопрос внучки, как же им удалось с дедушкой прожить вместе столько лет и вырастить четверых детей, получила ответ: «Стерпится – слюбится. Ты только служи своему мужчине, всё остальное сложится». Только как служить и что терпеть – не объяснила. Вот внучка и начала прислуживать любимому человеку, неосознанно провоцируя его на неблагоприятные поступки.

Сначала он стал ей приказывать: сделай то, принеси это, раздень меня, принеси мне чай. Дальше – ещё хуже. Как

только они поженились, молодого человека как будто подменили: домой приходит поздно, на жену кричит, спать выгоняет на диван, за стол с ним запрещает садиться. Не сказать, что раньше он совсем уж был паинькой: до свадьбы подобные моменты тоже проявлялись, только Галина помнила бабушкино «стерпится – слюбится». Вот и позволяла так с собой обращаться. А теперь и детей двое, и самостоятельно жить разучилась – на полном содержании мужа, который работать ей не разрешает.

«Пообещайте мне вернуть нашу любовь, – взмолилась она, – на вас одна надежда».

Я молчала минут пять. Было чёткое понимание, что уже не стерпится и не слюбится. Не тот вариант. Пока Галина раба для мужа, отношения возможны. Как только обретёт свободу – отношения завершатся. Но как объяснить это пострадавшей женщине, глубоко верящей в собственную иллюзию и питающей свою жизнь ожиданиями, которым не суждено сбыться? Я ухватилась за её фразу «Я готова на всё, чтобы изменить ситуацию». Это мотивация к действию. Не важно к какому. Главное – она готова что-то делать. Теперь осталось это действие направить в нужное русло, а именно повернуть её лицом к себе, потому что решение всегда в самом человеке...

---

Наша большая ошибка в том, что мы часто надеемся

на это «стерпится – слюбится». Мы стремимся выйти замуж или жениться, закрывая глаза на то, что не нравится, либо стараясь его не замечать. Мы переполнены эйфорией чувств, надежд, ожиданий, которые возлагаем на нашего партнёра. А потом, когда наши ожидания не исполняются, виним его во всех смертных грехах либо загоняем себя в такой угол, из которого самостоятельно не всегда и выберешься-то, потому что все силы направлены на самоуничтожение, самообвинение, самобичевание. И любимым становится вопрос: «За что мне всё это?»

А теперь представьте, может ли паровоз стать пароходом? А рыбу можно заставить летать как птица? Если вам не подходит климат Севера, готовы ли вы гробить своё здоровье? Но зато мы почему-то считаем, что наши мужья-жены прямо-таки обязаны оправдывать наши ожидания. Вот только готовы ли они к этому? Обладают ли они этими самыми ожидаемыми нами способностями? Может, вопрос всё-таки к себе?

Если я, зная о потребностях своего будущего супруга, всё равно стремилась стать его женой и стала, значит, это было моё решение принять его таким, какой он есть. Зачем тогда нужно было пытаться менять его под себя? Или зачем было надеяться на то, что смогу справиться с заведомо не принимаемым мною поведением партнёра?

Вспомните, как каждый из нас внутренне сопротивлялся или открыто выражал недовольство,

когда взрослые заставляли делать то, что не хотелось. То же самое мы испытываем и будучи взрослыми. Только энергии сопротивляться больше. И уничтожать себя, соглашаясь на то, что не хочется, тоже.

«Стерпится – слюбится. Люблю эту фразу, только наоборот», – говорила Марина Цветаева. И я осознала это по прошествии нескольких лет после развода. Очень важно, что является первичным, что – вторичным. Если на первом месте терпение, которое чаще всего принимает форму услужливости либо прямого самоуничтожения себя ради прихотей другого, то до «слюбится» дело обычно не доходит.

---

Самым трудным для меня оказалось признаться самой себе, что жить по правилам, которые меня заведомо не устраивали, было моим решением. А другие правила мы не создавали и не проговаривали. Так на что ж обижаться? Мой супруг тоже согласился жить по определённым правилам. Когда эти правила нарушались им, мы страдали оба. И он в первую очередь. Но это было уже его решение. Так что и ему на меня обижаться не за что...

---

«Когда Бог закрывает дверь, взамен он открывает окно», – писала Элизабет Гилберт в своей книге «Есть, молиться, любить». Галина смогла освободиться

от иллюзий. Мы рассмотрели причины, которые привели её в эти отношения, и действия, которые провоцировали её партнёра относиться к ней как к рабыне. Исследовали новые стратегии поведения клиентки и определили готовность к изменению ситуации. Брак был расторгнут. Сейчас у Галины новая семья, и она по-настоящему счастлива.

Как только человек начинает искать новые способы взаимодействия с окружающим миром: стремится к новым знаниям, задумывается о происходящем и ищет выход из ситуации, наступает *четвёртый этап* – освобождение от барьеров и старых убеждений, его посещают инсайты. Человек начинает управлять своей реальностью. И это приводит к *пятому этапу* – новой стабильности и обретению комфорта.

Знание этих простых истин помогло многим моим клиентам сохранить отношения и вывести их на новый уровень, а те отношения, которые не имели перспективы развития, – успешно завершить и войти в новые уже совсем на другом качественном уровне. Но если песочница продолжается, то случается, как в анекдоте: «„Ты чё, Вась? Ведь кризис, а ты веселишься“». – „Это у вас кризис, а я со своим кризисом вчера развёлся“». И снова танец на граблях: стиль тот же, только па сложнее, да и последствия далеко не радужные. Правда, если для вас такой танец – норма...

---

Исследуя свои грабли, я нашла прекрасный способ решения. Его можно использовать для любых ситуаций. Главное условие – быть честным с самим собой. Да, для этого нужны мужество, смелость, готовность посмотреть на себя со стороны. Но зато вы получаете освобождение от иллюзий и ожиданий. Вы как будто скидываете с себя доспехи, которые тянут вас к земле и не дают расправить плечи, проявиться во всей своей красоте – и внутренней, и внешней. Потому что вы родились прекрасными, живыми! Позвольте себе роскошь снова стать такими!

---

Ну что, уважаемые читатели, настало время открыть книгу своей личной истории и приступить к прочтению себя, как говорил Джалаладдин Руми<sup>7</sup>. И начнём мы этот путь с того самого способа решения, который называется **метод осознанного управления моментом возникновения проблемы**.

Что мы делаем? Мы идём в кинотеатр. В кинотеатр своей жизни. И смотрим «кино» с позиции наблюдателя. А лучше – с позиции автора. Вы – автор своей истории. Вы написали сценарий: создали героев, наделили их характером, качествами, эмоциями, стратегиями поведения и принятия

---

<sup>7</sup> Джалаладдин (Мавланá Джалал ад-Дин Мухаммад) Руми (известный обычно как Руми или Мевляна) – выдающийся персидский поэт-суфий XIII века, исламский богослов, факих.

решений, придумали сюжет и выступили главным режиссёром картины. Теперь осталось понять – ДЛЯ ЧЕГО? Ответьте на четыре волшебных вопроса:

– что произошло? (Рассматриваем ситуацию с позиции наблюдателя.)

– какой опыт вы получили?

– какие возможности у вас появились?

– как вы можете это использовать?

А дальше важно понять:

– что вам для этого необходимо?

И обязательно осознать:

– за что вы можете быть благодарны самим себе?

– за что вы можете поблагодарить своё окружение?

– за что вы можете быть благодарны Вселенной?

Поверьте, открытия произойдут. Иногда будет трудно признаться себе в открывшейся истине. Зато потом наступит катарсис<sup>8</sup> – своего рода второе дыхание, сознательное прозрение.

И ещё один анекдот для вдохновения: «„Антон, мне кажется, нам следует с тобой пересмотреть наши отношения“. – „Да... с какого сезона начнем?“»

Начинайте с самого первого воспоминания о своей жизни. Исследуйте все эпизоды, которые кажутся вам значимыми. Обращайте внимание и на те, которые им предшествовали. Возможно, там скрыта причина произошедшего. Сперва будет трудно. Дальше – легче, потому что, как правило, именно в начале

---

<sup>8</sup> Катарсис – нравственное очищение в результате душевного потрясения или перенесённого страдания.

закладывается фундамент: какое основание заложено, таким и будет дом. Научившись разматывать клубок своей личной истории, вы сможете «связать» ту, в которой будет комфортно.

---

# Скажи мне, кто твой герой, и я скажу тебе, почему ты так живёшь (О жизненных сценариях и о том, как мы формируем нашу судьбу)

*Каждому человеку судьбу создают его собственные нравы.*

*Непот Корнелий*

*Посейте привычку – пожнёте характер,  
посейте характер – и вы пожнёте судьбу.*

*Уильям Мейкпис Теккерей*

*Всегда легче следовать предложенному сценарию, чем заводить собственную мелодию.*

*Олег Рой*

*Свобода человека начинается тогда, когда он сам, самостоятельно, сознательно выбирает и роль, которую играет в жизни, и сценарий, по которому играет.*

*Геннадий Павленко*

Ждала. Измучилась. Не верила. Любила.  
Терзалась мыслями заблудшая Душа.  
Металась в клетке. Вырваться спешила

К тебе, любимому... Но выход не нашла.

И вновь искала путь. И вновь вставала  
Преграда – ввысь взметалась, как скала —  
Безумство ожиданий страсти нежной —  
Она мне Душу на куски рвала...

И вихрь эмоций закружил и бросил  
В водоворот губительной реки...  
И, падая с вершины водопада,  
Душа вновь разрывалась на куски...

И возрождалась вновь. Жила и умирала,  
Тянулась к свету. Маялась во тьме.  
Но только об одном всегда мечтала —  
О, сладкий миг! – приблизиться к тебе!

Как-то ко мне на трансформационную коучинговую игру «Путь Души» пришла дама 74 лет. Мы только начали, каждый из участников сделал по два-три шага, как вдруг дама расплакалась. Оказалось, что в юности, когда ей было лет четырнадцать, она посмотрела фильм о тяжёлой судьбе одной актрисы и настолько прониклась этой историей, что неосознанно приняла решение прожить такую же жизнь.

Года за три до моих осознаний мы работали с клиенткой, которой после трёх месяцев знакомства мужчины говорили одно и то же: «Я недостойн тебя» – и уходили. Когда стали разбирать, какая сказка в детстве была любимой, выяс-

нилось – «Хозяйка Медной горы». Конечно, о какой любви там может идти речь? О какой свободе и долгосрочности в отношениях? Ведь намерение горной красавицы – привязать к себе мужчину в обмен на славу и несметные богатства. Главное, чтобы рядом был.

Моя история была ещё удивительнее! В подростковом возрасте я представляла свои отношения с мужчиной обязательно страдальческими. Я проживала эти страдания, грезилась о них. В этих картинках мужчина должен был меня любить после того, как я совершу для него что-то героическое или ценное. И даже если у него появляется другая, он всё равно возвращается ко мне, потому что понимает, как же он был не прав, либо оценивает по достоинству мои намерения по отношению к нему – иными словами, мою жертвенность, преданность, мою любовь. Да, я вообще отличалась умом и сообразительностью!

Не скажу, что эти грезы немедленно реализовались, как только я начала встречаться со своим молодым человеком, ставшим впоследствии моим первым мужем. Он не подходил к этому сценарию, и наша семья распалась.

А вот вторые отношения как раз развивались подобным образом. И мою жертву второй муж оценил, о чём неоднократно говорил и мне, и моей дочери. Но это была моя плата за то, чтобы он был рядом, а он платил мне тем, что оставался со мной.

После немалого времени таких страданий появилась новая идея.

Не унижай меня, прошу!  
Не причиняй мне столько боли!  
Принять избранником тебя  
По собственной решила воле.

Невидимой быть для других,  
С тобою вместе возрождаться  
И снова в полночь уходить,  
Теряясь, в звёздах растворяться...

Стать тенью за твоей спиной —  
Прозрачную, немою тенью —  
И исчезать по мановенью  
Твоей руки, лишь взяв с собой

Мой мир, в котором я тоскую, —  
На большее не претендую.  
Не унижай меня, молю,  
Моя ль вина, что я люблю?

Жертвенность плавно трансформировалась в невидимость. И запустился новый сценарий, сценарий Русалочки, фильма, который в детстве произвёл на меня сильное впечатление. Мне было жалко и героиню, и принца, и их несчаст-

ную любовь. Честно говоря, я бы запретила к показу экранизации некоторых сказок, да и сами сказки не допускала бы до гиперчувствительных детских душ.

Когда принц полюбил Русалочку? Когда она стала мечтой, призраком. И мы однажды встали перед выбором – быть вместе или расстаться. Да, я была тенью своего тогда ещё будущего супруга, я сама сделала свой выбор жить в мире, в котором «я тоскую», деля его с другими, и на этих условиях сложился наш союз, называемый гражданским браком. В этих отношениях всё складывалось удачно, и мы постепенно создали свой очаг, свой быт, свои семейные ценности. А вот когда решили пожениться – выйти из тени – история плавно начала катиться к закату. Об этом никто пока не догадывался, но сценарий уже был написан. А рукописи, как известно, не горят<sup>9</sup>.

Все усугубилось новым витком в спирали наших отношений. Мы запоем смотрели фильм «Москва слезам не верит», и каждый втайне мечтал о своём: мой муж, я так полагаю, надеялся услышать слова главной героини Катерины: «Как долго я тебя искала», а я поймалась на сцену на Тверском бульваре, ещё не осознавая, но интуитивно чувствуя, что наши отношения совсем скоро прикажут долго жить...

Бабочкой над пламенем свечи,  
Птицею, застигнутой грозой,

---

<sup>9</sup> Булгаков М. Мастер и Маргарита

Полевым цветком в палящем зное  
Я живу. Кричи иль не кричи...

Крик души никто мой не услышит,  
Пламя той свечи не погасит,  
И грозу никто не успокоит  
И палящий зной не оросит...

---

Понимаю, насколько нам, девочкам, девушкам, женщинам, важно быть осторожными в своих желаниях и мечтах. Мы ведь натуры творческие, как что-нибудь сотворим – так потом разбирайся с нами! Тем более что вязать, шить, готовить нас с детства учат. Вот мы и навязываем себе судьбу, нашиваем проблем и наготовливаем препятствий к своему счастью!

Вспомнились слова из песни Виктора Третьякова «Я однажды забыл, что я Бог»: «Каждый себе режиссёр, и актер, и суфлёр, и, конечно же, зритель». Мы пишем свои сценарии в детстве, часто корректируем на протяжении жизни. Что именно заставляет нас это делать? Наши эмоциональные переживания. И чем они сильнее, чем выше наша эмпатия к герою фильма, сказки, реальному человеку, тем больше вероятность того, что мы подсознательно желаем себе такой жизни. А подсознанию много не надо, оно воспринимает всё буквально. И план реализуется. Но вот каким образом – это уже подсознание решает само, если только этот план

не прописан нами осознанно, с учётом всех деталей его реализации.

Как же понять, где, когда и как запущен сценарий моей жизни? Что с этим делать, если он не соответствует моим истинным желаниям и потребностям? Как снять это «проклятие судьбы»?

## **И снова время прочитать страницу о себе.**

*Первое*, что я обычно предлагаю сделать клиенту, это вспомнить все сказки, которые ему читали в детстве, фильмы, которые он смотрел, всех героев, которыми он восхищался либо которые вызывали отвращение (кстати, последние тоже могут играть ключевую роль в нашем последующем выборе).

*Второе*: мы исследуем качества этих героев. Что именно впечатлило клиента, когда он был ребёнком? Какие способности вызывали восхищение либо отвращение? Чему хотелось научиться, чему соответствовать? Какую идентичность<sup>10</sup> он тогда для себя придумал? В отношении каких качеств звучала фраза «Я никогда таким не буду»?

*Третье*: составляем список всех качеств, способностей, чувств, эмоций, которые тогда хотелось иметь, которые переживались.

*Четвертое*: записываем все мысли, которые тогда возникали, думались, проживались.

*Пятое*: исследуем все решения, которые тогда

---

<sup>10</sup> Идентичность – представление человека о самом себе.

принимались.

*Шестое:* анализируем, что из всего осознаваемого сейчас мешает жизни клиента, ограничивает его в действиях, не позволяет достичь своих целей, формирует ограничения, порой неадекватное поведение, вызывает протест либо заставляет впадать в апатию.

*Седьмое:* отправляемся по линии времени назад в прошлое и исследуем, где и каким образом проигрывался тот или иной сценарий.

*Восьмое:* задаём себе вопрос – а во взрослом возрасте о чём мечтали, как проживали гипотетически будущие отношения? Каких сериалов насмотрелись, кому насочувствовались, кому захотелось отомстить? На чьё место метили («Я бы на её месте...»)?

*Ну и напоследок – вишенка на торте:* учимся находить «подарки» – чему та или иная ситуация научила, какие качества помогла развить, от чего наконец-то избавиться, что отпустить, для чего я, как главный создатель всего происходящего, организовал весь этот процесс. Иногда такая гордость берёт за собственное мастерство! Это же надо умудриться такое придумать!

Очень важно также осознать, к каким именно персонажам мы испытывали неприязнь, недоумевая: как так можно? как он мог? Это вообще очень интересный вопрос. И с ним лучше всего расстаться. «Почему?» – спросите вы. Да потому что именно на него сразу начинают приходиться ответы: да вот

так и вот так он мог. При этом в вашей жизни то и дело появляются люди, которые продолжают демонстрировать, как именно это возможно. Прямой вопрос – прямой ответ. Что хотелось, то и получилось.

---

## *История Алёны*

В кабинет степенным шагом вошла молодая женщина лет тридцати – тридцати пяти. Волнистые волосы, голубые глаза, удивительно правильные черты лица и манера держаться явно кого-то напоминали. В её одежде чувствовался безупречный вкус. Осмотрев оценивающим взглядом обстановку, она медленно опустилась в кресло, стоящее передо мной.

– Меня зовут Алёна Александровна. Я из Екатеринбурга. Случайно узнала, что вы в городе. У меня проблема: не складывается личная жизнь. Рядом со мной либо сильные мужчины, с которыми мы просто друзья, либо слабаки, которые постоянно рассказывают о том, как они меня любят, и при этом выглядят несчастными. Неужели не осталось в этом мире тех, с кем можно построить счастливое будущее?

Несмотря на претензии к мужской части населения планеты, она не выглядела ни стервой, ни злобной девицей.

– А кто бы был для вас идеальным партнёром? – поинтересовалась я.

– Во-первых, мне важно, чтобы он был чистоплотным – терпеть не могу беспорядок в одежде и в доме, высокоду-

ховным, смелым, решительным, умел отвечать за свои поступки, проявлял мужские качества, доказывал свою любовь не словом, а делом.

Постепенно картина становилась всё яснее и яснее.

– Алёна Александровна, а какая сказка была вашей самой любимой в детстве?

И тут её слова полностью подтвердили мою догадку:

– «Золотой ключик, или Приключения Буратино».

– А чем она так вам нравилась?

– О, я просто влюблена была в Мальвину! Мне мама даже платье заказывала в ателье, как у Мальвины. Я рассаживала своих кукол и учила их уму-разуму. Ведь все должны соблюдать правила этикета. По моей просьбе мне купили собаку-пуделя, и он носил костюмчик, как у Артамона. Он был моим верным другом.

– А кто ещё в этой сказке производил тогда на вас сильное впечатление?

– Ну конечно, Пьеро. Он так любил Мальвину! Я ему постоянно сочувствовала и часто сожалела о том, что Мальвина никак не может принять его любовь. Он выглядел таким несчастным!

– И что вам хотелось тогда сделать?

– Стать Мальвиной и научиться принимать любовь, когда тебе её дарят... – Тут у неё стали округляться и без того большие глаза. Она даже привстала с кресла: – Так я, что же, по жизни Мальвина, только наоборот?!

Дальше оставалось только исследовать ряд убеждений и установок, которые эта прекрасная женщина напридумывала себе благодаря эмоциональному погружению в свой сценарий, провести её по линии времени, чтобы отследить, как работал этот шаблон. И, конечно, помочь понять, для чего ей важно было этот путь пройти.

«Подарков» оказалось много: доброта, чуткость, достоинство, сострадательность, способность ценить дружбу, откликаться на любовь...

Через год «Мальвина» вышла замуж.

---

Осознание – это 90% решения проблемы. Полагаю, пришла пора заняться *собственным* сценарием и определить *свою главную роль* в этом процессе. И это будет уже вторая страница о себе.

Да, важно понимать, как будет завершаться ваша история. Иначе найдётся тот, кто её за вас допишет. И не факт, что вам понравится. Я начала так.

---

Расскажи обо мне в самом лучшем из снов,  
Прикоснись, обними мои хрупкие плечи.  
Я хочу раствориться в потоке ветров  
В этот сладостный миг под названием Вечность...

Я хочу ветер страсти и ветер любви,

Ветер счастья, свободы и нежности тоже...  
О, как сладостен свет многоликой Луны,  
Проникающий в каждую клеточку кожи!

Расскажи о весне, что капелью поёт,  
Зарождая для нас долгожданную встречу,  
Об осенних дождях, что всю ночь напролёт  
Будут нам шелестеть, унося в бесконечность.

И о летних лугах в яркой прелести трав,  
И о зимних сугробах, закутавших ели...  
О надеждах, желаньях и наших мечтах,  
Что в реальность мы так воплотить захотели!

...Расскажи обо мне в самом нежном из снов...

И прав был Михаил Жванецкий, однажды сказав: «А для тех, кому хеппи-энд лишь счастливое начало, наш особый разговор. Жёны! Будьте субъективны! Да хвалите вы его. К нему объективны на работе и в учёбе. Ставьте вы ему пятёрки. Сообщите ему неожиданно, что он у вас талантливый и не такой, как все.

А вы, мужья, наоборот, позвоните куда-нибудь и расскажите, что ваша красивая жена приготовила изумительную вещь. Живите весело и помните, что ваша выносливость определяется на длинных дистанциях»<sup>11</sup>.

---

<sup>11</sup> Жванецкий М. Женщины. М.: Эксмо, 2015. С. 82.

# **Родом из детства (О том, как ребёнок сам «проклинает» свою судьбу, и о благодарности родителям)**

*Наши убеждения формируются ещё в детстве. Потом мы идём по жизни и только воссоздаём ситуации, которые подошли бы нашему мировоззрению.*

*Луиза Хей*

*Тот, кто не смог принять родителей, не сможет принять и партнёра.*

*Берт Хеллингер*

*Почитай отца твоего и мать, это первая заповедь с обетованием: да будет тебе благо, и будешь долголетен на земле. И вы, отцы, не раздражайте детей ваших, но воспитывайте их в учении и наставлении Господнем».*

*Ефесеянам 6:1—4*

*Ребёнок может научить взрослого трём вещам: радоваться без всякой причины, всегда находить себе занятие и настаивать на своём.*

*Пауло Коэльо*

Мои родители очень любили меня. Папа возил меня в детский сад на автобусе. Путь был долгим, порядка полутора часов, и, чтобы скоротать время, он рассказывал мне о том, как был маленьким, как служил в армии, как делаются кирпичи и строятся дома. А ещё мы с ним учились считать. Это было весело и интересно! Каждый раз папа придумывал что-нибудь новенькое.

Он также увлекался фотографией, и мы с ним иногда, закрывшись в ванной комнате, колдовали при красном свете, создавая историю нашей семьи. Папа учил играть меня в шахматы, и в пять лет я довольно неплохо разыгрывала партии. Правда, горевала, когда папуля загонял меня в «сортир» (есть такое положение в игре, когда невозможно сделать ход пешкой).

А ещё папа прекрасно играл на семиструнной гитаре – да-да, такие тоже были! – и обладал удивительным голосом. Я очень любила, когда он пел русские, белорусские, украинские песни. Он всегда был душой компании. Без него не обходилось ни одно семейное застолье нашей большой родни. Часто звучала песня «Ах, васильки, васильки, / Сколько вас выросло в поле. / Помню, у самой реки / Я собирал их для Оли...».

Васильковое поле Земли —  
Синеокие слёзы Вселенной,  
Сколько в вас неземной красоты!  
Сколько в вас доброты незабвенной!

Васильки... Запах детства родной,  
Песни папы под струны гитары,  
Вечера под растущей луной,  
Руки теплые ласковой мамы...

Выйду в поле и воздух вдохну  
Васильковый... И свет неба синий  
Упадёт нежно в руки мои,  
Словно с яблонь сиреневый иней.

И на сердце вновь станет легко.  
Вечер бархата шёлк тихо скинет...  
Васильковое поле Земли  
Вновь теплом мою Душу обнимет...

Мама прекрасно готовила. По воскресеньям мы с ней вместе лепили пельмени и сотворяли всякие вкусности. По вечерам перед сном мама мне читала – у нас было великолепное собрание детских книг, которые я, играя в библиотеку, благополучно раздавала своим подругам и просто приятельницам, значительно разрядив его арсенал. Так что я рано научилась и сама читать, и мастерить кулинарные шедевры.

В детстве у меня были забавные привычки, я бы даже сказала, ритуалы, без которых я не вставала утром и не ложилась вечером спать. Никто из родителей даже и предположить не мог, откуда эти аристократические замашки у трёхлетней девчужки! Так, например, я просыпалась и не подни-

малась с постели до тех пор, пока не выпивала тёпленького молочка из бутылочки. Тем временем мама в полной темноте надевала мне колготки. Свет включать было нельзя! А вечером я заказывала себе «молочко, чаёчек, водичку». Папа приносил мне три стакана, я делала по одному глотку и только потом спокойно засыпала в своей кроватке.

Я была ребёнком себе на уме. Сбега́ла из детского сада, папа находил меня на автобусной остановке – в майке и трусиках, чумазую («мурзатую», смеялся папа), ждущую автобус, чтобы ехать домой.

А в пять лет случилась вообще забавная история (для меня забавная – родителям она стоила нескольких лет жизни).

Мой дядя, мамин родной брат, долгое время проработав на острове Шпицберген, купил квартиру в Ялте, и родственники решили отпраздновать это событие в ресторане. Естественно, детей они с собой не взяли, так как в советскую пору в рестораны ходили исключительно взрослые. И меня решено было оставить с сыном-десятиклассником хозяев новой дядиной квартиры.

Мне, конечно, это не понравилось, тем более я этого парня вообще не знала. Он к тому же умудрился отправиться гулять, заперев меня одну. Поскольку благодаря родителям в голове моей уже было заложено приличное количество знаний, мне пришлось на ум спуститься по бельевой верёвке, которую я обнаружила на балконе, с третьего этажа и отправиться на поиски родителей. Ко всеобщему счастью, моло-

дой человек вернулся до того, как я приступила к свершению сего подвига, и предложил мне подышать свежим воздухом. Я, конечно же, с удовольствием согласилась.

Покопавшись во дворе в песочнице, в которой мне скоро наскучило, я все-таки решила найти ресторан, где гуляли мои родители. Однако я не знала даже приблизительно, в какой стороне он находится, и, поискав немного, я отправилась домой. Пешком. Вечером. Когда уже начало темнеть. До моего дома от дядиноного было километров пятнадцать. Но маленькую девочку это не смутило. Ей очень хотелось в своё родное пространство, а не обратно в компанию к незнакомому взрослому парню.

Не помню, как проделала весь этот путь. По рассказам мамы, я пряталась за кустами, росшими вдоль дороги (благо, было лето и за роскошной листвой легко можно было исчезнуть), когда проезжала машина. Это выяснилось, когда со мной беседовали, хотя саму беседу я тоже совсем не помню. В памяти сохранилось только, как на пустыре, через который надо было идти не менее сорока минут, мне стало страшно, и я остановила уазик, в котором были мужчина-водитель и женщина-пассажир, и попросила довезти меня до дома<sup>12</sup>. Помню слова женщины: «Мать, наверное, сейчас на себе волосы рвёт».

Довезли люди добрые меня до дома, предложили прово-

---

<sup>12</sup> А говорят, что чудес не бывает. Сейчас понимаю, что это были мои ангелы-хранители.

дуть до квартиры. Я отказалась. Они и поехали с богом. И даже в милицию меня не доставили.

Я поднялась к своей квартире и, присев у двери, уснула. Проснулась, как мне показалось, минут через десять от страха. Как попасть домой? И ничего другого, кроме как залезть по балкону на третий этаж, пятилетняя девочка не придумала. Спасибо строителям, которые так построили дом, что можно было спокойно, держась за балконные перегородки и используя металлические кольца вдоль них как ступеньки, вскарабкаться до желаемой цели – своего родного третьего этажа.

Но и на балконе я не задержалась: там приснился сон, что я падаю. Я проснулась и толкнула балконную дверь. Она открылась, и, оказавшись дома, я отправилась в свою кроватку. Пока укладывалась, родители подросли. Было около трёх часов ночи. Милиция в это время искала меня по всему городу.

Так родилось моё качество – добиваться поставленных целей. Если я чего хочу, то будет обязательно. *И моё решение – сама.* Всё сама. Правда, не всегда это получалось миролюбиво и наилучшим образом. Часто – через препятствия и по-своему. По-детски. Иногда на грани фола...

---

Дети – народ интересный. Существует такое мнение,

что они сами выбирают своих родителей, решают, в какой семье родиться. Этот выбор делает душа, чтобы пройти определённый опыт и научиться главному – любви и прощению. Только опыт этот у каждого свой. И путь к любви тоже свой.

---

Жизнь моих родителей друг с другом складывалась по-разному. Мама, женщина сильная, родом из донского казачества, всегда хотела видеть моего отца «достигатором». Верила в его потенциал, но жизнь распорядилась иначе. Папа старался, срывался, они ругались, а мы с младшей сестрой оказывались словно между молотом и наковальней. И больше защищали папу, потому что он казался нам слабее... Так я и стала мамой для своего папы, постоянно защищала его, взвалив на себя несвойственную детям функцию – *ответственность за отношения родителей и вину за то, что у них не сложилось*. Не сложилось, как хотелось им и нам, детям.

Папа был очень добрым и мягким человеком. Обладая более чем тридцатью авторскими свидетельствами, он так и не смог получить учёную степень. А после развала Союза постепенно потерял смысл жизни и в 53 года покинул этот мир. Я не могла смириться с его смертью, потому что считала себя виноватой: не справилась, не защитила – *моё детское решение защищать папу, потому что он слабый*. Впоследствии это решение стало одним из ключевых в моём втором

браке: чтобы как-то реабилитировать себя, я должна была помочь своему избраннику встать на ноги, иными словами, помочь выжить. И тут я миссию выполнила. Рядом со мной он смог решить свою проблему и, став топ-менеджером одного из крупных предприятий, ушёл...

Наблюдая за отношениями родителей глазами ребёнка, видя, как они периодически мучают друг друга и как папа искренне ухаживает за мамой, когда она болеет, заботится о нас, когда мама занята, я своим детским сознанием приняла ещё одно решение: чтобы тебя любили, надо страдать и болеть. И в моих детских фантазиях рисовались картины страдальческой любви и жертвенной преданности будущему избраннику.

А начиная лет с восьми, особенно после того, как родилась моя младшая сестрёнка, я привыкла жить из состояния протеста, завоёвывая право иметь своё место под солнцем. И это тоже было моё решение: чтобы тебя заметили, заботились о тебе и любили, надо не слушаться, делать всё по-своему, как кричали герои фильма «Гараж»<sup>13</sup>: «В знак протеста!»<sup>14</sup> Вот и жила, и действовала в знак протеста. У меня было два крайних состояния: когда я не могла себя защитить

---

<sup>13</sup> Режиссёр Эльдар Рязанов.

<sup>14</sup> Огромная благодарность моим руководителям по службе – они давали мне свободу действий и просто не мешали работать, так что я выполняла свои должностные обязанности на все сто.

и когда никто не мог защититься от меня.

Я долго несла обиду на маму в своём сердце. Когда я не слушалась её и делала то, что считала нужным, и так, как удобно мне, когда пропадала часами на улице и оставляла родителей в неведении, где я и с кем, мама наказывала меня физически. Больно. А ещё она требовала от меня всё делать на отлично. Остальное не принималось либо принималось с выражением неудовлетворённости. И когда эта неудовлетворённость переходила все границы, у меня созрело новое решение – мстить. Мстить неустроенностью своей жизни. И в то же время доказать, что я могу быть лучшей. Так и штормило меня по жизни: чтобы чего-то достичь, нужно упасть. И чем большее достижение назревало, тем в более глубокую яму было падение.

---

Принимая неосознанные решения в детстве, мы проклинаяем свою судьбу. Либо на счастье, либо на несчастье, либо на серую, унылую жизнь. И потом ищем виновных в наших бедах. При этом редко когда находим в себе благодарность к окружению за свои успехи, а вот за неудачи – тут гнева и обид бескрайний океан.

---

И только став взрослой – *по-настоящему взрослой* – я смогла понять маму и простить и её, и себя. Смогла понять

и принять мамину любовь, и осознать, что она действовала этими методами не потому, что ей так хотелось, а потому что я её вынуждала к этому, я заставляла её переживать, бояться за меня, провоцировала, вызывая в ней состояние беспомощности и непонимания. Мы смогли сесть и поговорить. Поговорить откровенно и доверительно. И я узнала о маминном детстве. Мне стали понятны проявления жестокости – это то, чему она научилась ребёнком. Такой своеобразный способ защиты, *её детское решение...*

С папой было сложнее. Спустя много-много лет на одной из системных семейных расстановок процессор объяснил мне, что в детстве я неосознанно забрала у папы силу, посчитав его слабым и решив, что должна защищать его. Поэтому моё, опять же неосознанное, взрослое решение, что я не справилась и виновна в его смерти, легло тяжестью на мою судьбу.<sup>15</sup>

---

На самом деле, даже если наши родители слабы физически, они всё равно сильные, потому что большие, а мы, их дети, маленькие. Они дают нам энергию рода, мы её берем и передаём нашим детям. И так происходит всегда. Это важно знать и помнить.

---

<sup>15</sup> Системные семейные расстановки – разработанный немецким психотерапевтом Бертом Хеллингером высокоэффективный метод работы с семьёй как системой. Процессор – тот, кто ведёт процесс расстановки.

Помнить и принять как факт, как данность. Мы, дети, не несём ответственности за отношения наших родителей, потому что это их выбор и их решения.

---

Когда я начала работать со своим отношением к родителям и своему роду, мне вспомнилось одно событие из собственной жизни. Именно оно помогло мне принять родителей и быть благодарной им за то, что я есть.

Мы с мужем приехали летним вечером к давним знакомым и расположились у них во дворе. Неподалеку увидели мальчика лет одиннадцати, собиравшего дрова в стопку. На мой вопрос, кто это, хозяин ответил: «Соседский сын». Мы сели ужинать, и я пригласила мальчишку к нам, однако тот отказался и продолжал трудиться. «Он никогда не садится за стол и не берёт плату, пока не выполнит всю работу», – отметила хозяйка и поведала историю мальчика.

Оказывается, его мама была проституткой и наркоманкой. И он, чтобы хоть как-то поддержать её, ходил по дворам и брался за посильную работу, а заработанную еду или деньги нёс маме.

Это был пример безмерной благодарности и почитания матери, и мудрости неосуждения. Ведь мы не в праве судить своих родителей<sup>16</sup>.

---

<sup>16</sup> Хеллинггер Б. Порядки любви

У китайцев есть пословица: «Не дай вам Бог жить в эпоху перемен. Но если уж так случилось, то дай вам Бог воспользоваться новыми безграничными возможностями!»<sup>17</sup>

Сейчас перед нами открыто информационное пространство, в котором можно получить любые знания и успешно их использовать себе и другим во благо. Приходят Учителя. Приходят тогда, когда ученик готов. Они открывают двери – мы входим сами. И можем научиться тому, чему захотим. Важно помнить, что научить ничему нельзя. Можно передавать знания, желающий их получить и применять обязательно этой возможностью воспользуется. Теперь каждый из вас владеет этими знаниями. И каждый из вас способен их применить в жизни.

Ну что, пора распрощаться с детскими проклятиями. Ведь никогда не поздно иметь счастливое детство, не правда ли? **И мы открываем следующую страницу своей истории.**

Вам потребуется семь бумажных листов. Обычно дети принимают судьбоносные решения в период с двух до семи лет. Мы немного расширим этот диапазон и поработаем с первыми семью годами жизни.

*Посвятите себе семь вечеров. Один вечер – один год жизни.* Ваша задача – создать намерение посмотреть фильм об истории каждого года. И не важно, помните вы это время или нет. Ваше подсознание помнит всё.

Кому-то будут приходиться образы – зарисовывайте их

---

<sup>17</sup> Первую часть этой пословицы приписывают Конфуцию.

либо записывайте ключевые моменты этих мысленных картин.

Кто-то будет слышать слова и фразы, всплывающие в памяти убеждения или клятвы. Может звучать давно забытая или «неизвестная» песня с судьбоносным посланием, родительские послания или послания значимого для вас окружения: бабушек, дедушек, воспитательниц, тренеров и т. д.

Тело тоже может стать посланником, передавая ощущения и эмоциональное состояние тех времен.

Записывайте всё. Чем полнее будет картина происходящего, тем более полное освобождение произойдёт.

Когда фильм завершён и открытия сделаны, исследуйте, какие именно решения сейчас влияют на вашу судьбу негативным образом. Запишите эти решения. И, положив руку на грудь, проговорите: «Я осознаю и признаю, что в любой момент делаю свой самый наилучший выбор в силу знаний, умений, опыта. Я принимаю себя в этом опыте и никогда не буду себя за это осуждать, обвинять, стыдить. Я всегда буду опорой и поддержкой для себя. Я благодарю себя и всех участвовавших в этом процессе за этот опыт. Я его принимаю и даю ему место в моей жизни. И теперь я могу принять новое решение».

И если, например, ваше решение было – как и у меня – жить протестуя, то его можно заменить на решение жить в гармонии с собой и окружающим миром.

После того как новое решение принято, создайте образ, метафору этого решения. Важно, чтобы образ полностью устраивал вас – и зрительно, и эмоционально, и через ощущения. Здорово, если в этом образе появятся запахи. Это будет по-настоящему ваше состояние гармонии!

Освобождение от детских проклятий поможет по-новому посмотреть на своих родителей. У меня по этому поводу было одно важное открытие.

Когда я училась вождению, мой инструктор, как только мы выезжали на городские дороги, произносил гениальную фразу: «Сейчас водители вам начнут показывать, как *не надо* ездить». Если исходить из уже упоминавшейся гипотезы (кстати, научно доказанной Майклом Ньютоном<sup>18</sup> на основании двадцатилетнего опыта работы с клиентами методом регрессивного гипноза), что души детей сами выбирают своих будущих родителей, то подумайте, зачем вы выбрали именно такую семью и таких родителей. Я поняла, мне важно было научиться принимать право родителей выбирать свою стратегию жизни и отношений; осознать, как не надо воспитывать своих детей (собственную дочь я воспитывала абсолютно иными методами, хотя изредка копировала маму); научиться помогать своему ребёнку всесторонне развиваться, не заставляя делать

---

<sup>18</sup> Майкл Ньютон – гипнотерапевт, основатель Института гипнотерапии жизни между жизнями (The Michael Newton Institute for Life Between Lives Hypnotherapy). С 2002 по 2005 год Ньютон был первым президентом Общества духовной регрессии.

то, к чему не лежит его душа; учиться любить и прощать; и, самое главное, быть благодарной за то, что живу.

---

Помню, как сама лишила своего ребёнка отца. Запрещала им видеться. Мы, взрослые, вредили друг другу и совсем не думали о дочери. Благо хватило ума не говорить ей ничего плохого об отце. Пришла умная мысль: вырастет и сама всё решит. А когда она стала постарше, мы сели и поговорили. Я объяснила, насколько важно принимать своих родителей. Не бывает один виноват. В отношениях всегда двое, и у каждого своя ответственность. Любой ребёнок должен знать, что у него есть и мама, и папа. Какими бы они ни были. *Ведь каждый из нас создан из двух хромосом – материнской и отцовской. И отрицать кого-либо – это отрицать часть себя. А быть счастливым наполовину невозможно.*

Ко мне спешит моя любовь,  
Играя россыпью цветов,  
Журчаньем рек, дыханьем трав,  
Созвучье чувств в себя вобрав.

Истосковавшись по весне,  
Вдруг пробуждается во мне  
Дыханье тёплого огня,  
Что согревает вновь меня.

Соединенность наших Душ  
В прозрачной дымке утра грёз  
Объявит, радостью пьяня,  
Финал Спектакля Мира слёз.

Придёт рассвет. И новый день  
Вновь улыбнётся пеньем птах...  
И Ты придёшь. И встречу Я  
Мою Любовь в твоих руках<sup>19</sup>.

---

Неожиданно пришло озарение. Вспомните, когда вы не слушались своих родителей, чего таким образом вы пытались достичь? Какую свою глубинную потребность удовлетворить? Потребность в любви, внимании, заботе? А может быть, таким образом вы заявляли о своих личных границах и праве на личную свободу? Или хотели просто побыть с самим собой или заняться любимым делом? Или что-то ещё?

И теперь, когда будете общаться со своими детьми, вспоминайте себя. Дети будут вам возвращать именно то, за что вы боролись сами. И, возможно, тогда вы сумеете по-другому взглянуть на происходящее и поможете детям написать их собственный сценарий в совсем другом формате.

---

<sup>19</sup> Посвящение обновлённой себе.

**Я пришёл в ЭТОТ мир,  
чтобы меня любили  
(О внутреннем ребёнке и о том,  
чему важно учить своё дитя, чтобы  
его жизнь была благословенна)**

*Когда меня не станет – я буду петь голосами  
Моих детей и голосами их детей.*

*Нас просто меняют местами,*

*Таков закон сансары,*

*Круговорот людей.*

***Баста «Сансара»***

*Капусточка, мама, конечно, хорошо, но в доме  
надо держать и мясные закуски.*

***Из кинофильма «Ширли-Мырли»***

*Будьте осторожны с тем, как вы  
разговариваете со своими детьми. Однажды это  
станет их внутренним голосом.*

***Пегги Омара***

*Семья – это важно, она – тот самый  
обогреватель, который согреет любую осень.  
Как бы ни было с родительским теплом в твоём  
детстве, постарайся, чтобы твои дети это тепло*

*ощущали всегда.*

*Ринат Валиуллин. Большое сердце Петербурга*

Это письмо я написала от имени моего внутреннего ребёнка. Самой себе. Письмо-послание, содержащее в себе и обращение моей дочери ко мне в тот момент, когда я причинила ей боль...

«Я пришёл в этот мир, чтобы меня любили. Я хочу быть защищённым тёплыми любящими руками мамы, дающей мне тепло с самого момента моего рождения. Я хочу чувствовать неловкие большие сильные ладони папы, который осторожно прикасается ко мне, разглядывая меня – маленького человечка, так похожего на него!

Я пришёл в этот мир, чтобы меня любили. Любили не за то, что на меня можно возлагать надежды и потом, когда я вырасту, требовать выполнения сыновнего или дочернего долга – я готов почитать и любить вас без всяческих требований. Любили просто так, за то, что я есть, за то, что я родился, за то, что я плачу, улыбаюсь, прошу кушать, ворочаюсь, когда мне неудобно, криком требую к себе внимания, потому что по-другому пока не умею...

Я хочу, чтобы меня любили и радовались моим первым звукам, словам, фразам, моим первым шагам. Восхищались моим первым «хотелкам», требованиям «дай», тем, что я познаю мир так, как могу – ведь я ещё не знаю, что такое «плохо» или «хорошо». И, может быть, лучше и не знать это «пло-

ХО».

Я пришёл в этот мир, чтобы меня любили. С любовью помогали рождать свои желания и умели слышать и чувствовать меня, умели разговаривать со мной и делиться опытом своей взрослой жизни. Ведь вы, мои родители, сами были маленькими и тоже учились.

Я пришёл в этот мир, чтобы во мне вы увидели Человека – не робота, не исполнителя ваших желаний и несбывшихся мечт, а личность, индивидуальность, Божественный свет, и дали мне возможность приумножить его, раскрыть в себе свой потенциал, данный мне от рождения Творцом.

Я пришёл в этот мир, чтобы быть вам благодарным за то, что вы мне дали жизнь, и не страдать от подзатыльников, физического и вербального насилия, унижения и отверженности, возвращая в себе переданную вами ненависть к своим собственным родителям.

Я пришёл в этот мир, чтобы наслаждаться ощущением любви между моими мамой и папой, а не для того, чтобы брать на себя ответственность за проблемы в их отношениях и замещать кого-то из них, когда они ругаются, дерутся или разводятся, становясь для папы женой, а для мамы мужем.

Я не хочу быть рождённым «для себя», я хочу быть рождённым в любви и желании моего появления на свет, в полном принятии и в полноценной семье. Я хочу научиться быть счастливым, живя в счастливой и любящей семье, и не питать иллюзии счастья там, где его на самом деле нет. Я не хо-

чу соглашаться на «как получится», я хочу жить и наслаждаться жизнью.

Я пришёл в этот мир, чтобы меня любили».

Я настолько была поглощена своим партнёром, что дочь отошла на второй план. Я была рада, когда она уезжала к бабушке. Для дочери было самым страшным наказанием, если я говорила, что к бабушке на выходные она не едет. Там ведь были её близкие подруги, да и делать ничего не надо – бабушка и булочки, и блинчики испечёт для любимой внучки.

И тут она вдруг стала сопротивляться: «Никуда не поеду, буду дома». А у меня все планы рушатся. Свидание срывается. Я так боялась, что пара таких «обломов» – и возникнут серьёзные проблемы. Уже тогда я почитывала соответствующую литературу и знала, что на первом месте у женщины должен быть мужчина, на втором – дети, на третьем – родители... Только вот как правильно выстроить эти отношения, на тот момент ума не хватало. И одно было в ущерб другому. Кривое зеркало.

---

«Ошибаясь, мы приобретаем опыт, дорого, конечно, зато в собственность и с правом наследования»<sup>20</sup>.

Согласитесь, в мире нет людей, обделённых опытом, а значит, нет и нищих. И, получается, каждый из нас

---

<sup>20</sup> Валиуллин Р. Девушка по имени Москва

богат, ибо имеет наследство. Вопрос только в его содержимом...

---

Моё наследство создавалось из разрушения, разрушения связи с дочерью. Я отдаляла её от себя, стараясь создать новые отношения с мужчиной; она отдалялась, потому что теряла веру в материнскую любовь. И именно в тот период, когда ребёнок больше всего нуждался в этой любви.

По счастью, в моей жизни появилась тогда удивительная женщина, тётя коллеги. Валентина Васильевна стала ангелом-хранителем наших судеб. Даже фамилия у неё говорящая сама за себя – Райская. Она позвонила мне как-то вечером и сказала: «Дорогая, ты не боишься потерять свою дочь? Ты очень обидела её». Я и сама понимала, что ещё немного – и дочери у меня не будет. Мы не разговаривали, она не слушалась, грубила, стала жёсткой и безжалостной. Переходный возраст. Как перейдёшь, так и проживёшь жизнь.

Сесть и поговорить не получится, это я осознавала чётко. И я попросила Валентину Васильевну быть третейским судьёй в нашем разговоре. Дочь согласилась на такой расклад, и мы приехали в дом, который стал нашим пристанищем в трудные времена духовных исканий и жизненных кризисов.

То, что я слышала из уст дочери, было настоящим шоком для меня. Я готова была провалиться сквозь землю. Представляю, как расширялись мои глаза от её слов. Столько бо-

ли, ненависти и в то же время любви, завёрнутой в фантик беспощадного осуждения, я никогда не ощущала. Я видела юную девушку, говорившую совсем не детские слова. Передо мной сидел Учитель, который погружал меня в глубину мудрости отношений родителей и детей, показывая неприглядную оборотную сторону медали. Со мной говорила Безусловная Любовь – жёстко, метко и доходчиво. Честно признаться, не знаю, как я это смогла пережить. Одно понимаю: Бог не по силам не даёт. И, чтобы повернуть меня лицом к себе, в первую очередь Творец вложил в уста моей девочки слова Высшей истины.

Я смогла найти в себе силы и попросить прощения. Я попросила дочь дать мне возможность всё исправить и обратилась к ней за помощью и поддержкой – в любых отношениях существует симметричная ответственность. Дочь молча кивнула... У нас получилось... Так она меня исцелила от слепоты. Духовной. Материнской. Человеческой<sup>21</sup>.

---

Впоследствии, работая с женщинами и их чадами, обращающимися ко мне с проблемами в своих взаимоотношениях, я задавалась вопросом: для чего мы рождаем детей? Какой основной мотив их появления на свет? О чём думаем, когда вступаем в интимные отношения с их будущими отцами?

<sup>21</sup> На эту тему есть замечательный фильм режиссёра Андрея Звягинцева «Нелюбовь» (2017).

Чем руководствуемся, когда, наказывая своих бывших, лишаем ребёнка отцовской любви и тепла? Для чего рождаем от мужчин, которые не готовы быть этими самыми отцами, и затем требуем от них того, что они априори дать не могут? Какой «мудрец» сказал когда-то, что нужно рожать «для себя»?

Дети – не игрушка, не наша собственность. Они живые. Они – личности. Они – чудо, данное нам Богом. Они не могут ответить на насилие, которое мы проявляем по отношению к ним, не готовые морально и психологически заниматься их воспитанием.

Они приходят в этот мир не для того, чтобы исполнять чьи-то желания или быть связующим звеном между матерью и отцом. Да, есть Высшие Законы, которые человек не может изменить. Но в наших силах положить начало той безграничной любви, которая способна возрождать из пепла и исцелять раны, наносимые друг другу в беспощадной борьбе за право быть услышанным.

Помните фильм «Призрак»<sup>22</sup> с Фёдором Бондарчуком в заглавной роли? Мама мальчишки, который помогал герою, спала и видела своего сына великим танцором бальных танцев. Только для мальчика это было самым настоящим наказанием. Но мама-то знает, что нужно её ребёнку!

**Давайте порассуждаем, открывая следующую страницу о себе.**

---

<sup>22</sup> Режиссёр Александр Войтинский (2015).

Вы когда-нибудь задумывались о том, зачем вам дети? Так, честно, положи руку на сердце?

Мне кажется, что вопрос «зачем» вообще самый главный в жизни. Когда мы четко понимаем, зачем, тогда нет разочарований, потому что тогда важно задать себе следующий вопрос: кто или что может мне помочь в достижении того, что я хочу?

И тут начинается самое интересное.

---

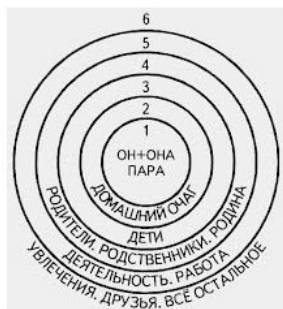
Как-то я познакомилась с очаровательной женщиной. Весёлая, энергичная, занимается саморазвитием, путешествует, вырастила прекрасную дочь, любит мужа... Только вот отношения последнее время с ним как-то подостыли. Возникла отдалённость друг от друга. И вот она решила, что ей нужно родить. А забеременеть не получалось. На вопрос, зачем ей ребёнок, она удивлённо посмотрела на меня и ответила: «Ну как, он родится, и у нас снова всё наладится, он поможет укрепить семью, наша любовь заиграет новыми красками». Тогда я спросила её: «Правильно ли я понимаю, что ребёнок нужен лишь для того, чтобы он решил вашу с мужем проблему – отдалённость друг от друга и холодность в отношениях?» Она задумалась.

Мы долго ещё потом разговаривали на эту тему. Она осознала, что это задача не ребёнка, а их с супругом. Это им важно найти способы решения, понять, какие действия приведут к желаемому результату. И они благополучно справились. А мне тогда вспомнился случай из практики, как одна

клиентка родила сына именно для решения такой вот задачи. Только он родился с тяжёлым заболеванием. Заболевание требовало лечения. Таким образом родители стали ближе друг к другу, только какой ценой. И теперь, как только между мужем и женой намечается отдаление, ребёнок начинает болеть. *Непосильная ноша для маленького человечка – решать родительские задачи.*

---

Мне очень нравится представленная Анатолием Некрасовым<sup>23</sup> система ценностей – приоритеты, или круги любви.



Важной составляющей этой системы являются отношения. Вообще, отношения – это ключевой аспект

---

<sup>23</sup> Некрасов А. Материнская любовь

нашей жизни, потому что мы все живём в отношениях: с собой, окружением, финансами, работой, миром. Не будем останавливаться здесь на рассмотрении этой системы, выделим главное: счастливые дети рождаются только тогда, когда мужчина и женщина могут создать счастливые отношения в паре, организовать свой быт таким образом, что каждому из них хочется пребывать в этом уютном пространстве постоянно и получать удовлетворение от этого пребывания и от общения друг с другом. Дело в том, что мы можем дать своим детям только то, чем владеем сами. Если мы живём в состоянии гнева и разочарования, то именно такое наследство переходит к нашим детям.

А какое наследство вы хотите передать своим ныне живущим или будущим детям?

---

Мне многого в детстве не удалось выпросить у родителей. Считалось, что самое главное – учёба в школе и музыка. Играть на фортепиано было моей мечтой, только в пятом классе учительница отбила всю охоту. Всё остальное – ерунда и пустая трата времени.

Своей дочери я позволяла всё, к чему она проявляла интерес. И это помогло ей найти своё любимое дело, приобрести много навыков, стать творческой личностью – теперь она благополучно передаёт всё это своим деткам. И я счастлива. Она мудрее меня...

---

Говорите своим деткам почаще: «Ты есть, и это хорошо». Благословляйте их каждый день. Молитесь за них. Молитва матери самая сильная. Верьте в них. И отпускайте их вовремя во взрослую жизнь. За советом к вам они придут сами, когда им это действительно понадобится. И будьте примером для своих детей. Потому что всему они учатся у нас.

---

Я сама теперь обращаюсь к своему внутреннему ребёнку со словами: «Ты пришёл в этот мир, чтобы я тебя любила». И с истинным пониманием того, что я есть и это хорошо.

Никогда не писала тебе стихов,  
Лишь ночами переживала,  
Может, не находила я нужных слов...  
Только всё не начнёшь с начала.

Всю любовь, что в Душе моей тихо жила  
Нерастраченной и горячей,  
Я тебе, мой Малыш, всю её отдала,  
Просто я не могла иначе.

Первый шаг, первый крик, первый смех —  
Ты поверь – это сладкие воспоминания!  
Но слезинки твои, грусть в глазах, боль потерь —  
Не зажившая в сердце рана.

Мне хотелось быть рядом с тобою всегда,  
Быть опорой, любимой самой...  
Но теперь выбираешь ты, видно, сама...  
Что ж, ты вправе...  
С любовью, мама.

P. S.

Лишь одна к тебе просьба: ты будь добрей.  
Добрым сердцем, поверь мне, легче.  
Дай Бог мудрость тебе, пусть спасёт от потерь,  
Дай Бог счастья тебе и любви бесконечной!<sup>24</sup>

---

Исследуя свой жизненный опыт, а также опыт тех, кто обращается ко мне, чтобы обрести себя, я также пришла к очень важному осознанию: не стоит учить своих детей делиться. Лучше учить их обмениваться – знаниями, опытом, игрушками, любовью, вниманием. Когда мы делимся, особенно из состояния нехватки чего-либо, мы лишаем себя права на своё. А лишив себя, начинаем требовать взамен. Когда мы обмениваемся из состояния полноты и достатка, мы дополняем и наполняем друг друга. Тогда наступает взаимность и баланс в отношениях.

---

<sup>24</sup> Дочери на восемнадцатилетие.

Например. Очень часто я слышу, как родители говорят ребёнку, которого угостили, допустим, плиткой шоколада, такую фразу: «А маму угостишь? А с папой поделишься? А братику дашь?» Разрушающая программа с посланием: «У тебя никогда не будет своего. Твоё – это общее. Ты не имеешь права на своё». Если вы хотите, чтобы ваш ребёнок научился проявлять себя в мире, развивать свои таланты и создавать своё пространство, не забирайте у него то, что принадлежит ему по праву. И когда покупаете ему эту шоколадку, купите вторую, чтобы у ребёнка был ресурс угостить других с удовольствием – из состояния изобилия. И, самое главное, предоставьте ему возможность самому решать, просто произнеся: «*А этим ты можешь поделиться с теми, с кем захочешь*». И у вашего ребёнка всегда будет и своё, и то, чем он готов обмениваться с другими во благо себе.

---

**Хорошие девочки попадают  
в рай, «плохие» – куда захотят  
(О том, как перестать быть  
хорошей для других, завершить  
танец на граблях и стать  
свободной от совершенства)**

*Что тренируется, то развивается.  
Анна Шехова. Синдром Золушки, или Как перестать  
быть «хорошей девочкой»*

*Любовь не надо заслуживать, тем более что её  
заслужить нельзя.  
Михаил Лабковский*

*P. S.  
Она либо есть, либо её нет.  
Я*

*Хорошие девочки становятся хорошими  
жёнами, плохие – потрясающими любовницами,  
умные – верными подругами, а мудрые –  
умудряются всё это совмещать!  
Автор неизвестен*

Забывая о себе, я растворялась в нём.

Мне так хочется снять с тебя вечную усталость

# 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.