

18+

Елена Булатова

**Где
тонко,
там
не рвется**

*Духовные
приключения
в поисках радости
жизни*

Елена Булатова

**Где тонко, там не рвется.
Духовные приключения
в поисках радости жизни**

«Издательские решения»

Булатова Е.

Где тонко, там не рвется. Духовные приключения в поисках радости жизни / Е. Булатова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-627670-3

Книга в горошек появилась на свет не благодаря, а вопреки. Человек, который почти всю жизнь жил с установкой, что его голос не имеет значения, не верил в себя и дико боялся проявляться на публике, делится тем, что для него важно — признанием душевной боли, уязвимости, хрупкости, страхов... но, неизменно, в светлых оттенках и с капелькой оптимизма. Здесь собраны путевые заметки вечного исследователя на тему: каково это — жить по сердцу?

ISBN 978-5-00-627670-3

© Булатова Е.
© Издательские решения

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
ПРО ЧТО Я ЗДЕСЬ	9
ПЕРИОД, РАЗДЕЛИВШИЙ ЖИЗНЬ НА ДО И ПОСЛЕ	11
ПАПА	13
ТАКОЕ БЫВАЕТ...	15
ТРАНСФОРМАЦИЯ БОЛИ В СИЛУ	16
КОНТАКТ СО СВОЕЙ СИЛОЙ ЧЕРЕЗ БОЛЬ	18
МАМА	19
2004—2023	21
ПРО НЕПРОСТОЙ 2022	23
БУДЬ С СОБОЙ БЕРЕЖНА	25
ЗВУЧАТЬ СОБОЙ! ТВОРИТЬ СУТЬЮ СЕБЯ!	26
ПУТЬ СЕРДЦА	27
КТО Я?	28
КАКИЕ СОСТОЯНИЯ – ТАКОВА И РЕАЛЬНОСТЬ	29
ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С МЫСЛИ...	30
КОГДА НЕ ВЫВОЗИШЬ... И, СДАЕШЬСЯ	31
БЕЗУМИЕ, БЕССИЛИЕ И ПРОЧАЯ ЗАПРЕЩЕНКА	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

**Где тонко, там не рвется
Духовные приключения
в поисках радости жизни
Елена Булатова**

© Елена Булатова, 2024

ISBN 978-5-0062-7670-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРЕДИСЛОВИЕ

«Сделай мне больно»...
И снова... волна знакомого кайфа
Течет по венам души,
Заполняя клеточки ядом.
«Я рада, довольна»...слишком невыносимо.
Мне хорошо, когда больно..
Когда волна эндорфинов стремится
накрыть с головой,
Я боюсь утонуть в этом ворохе счастья...
Ведь ненастье мне кажется нормой
и привычным дурманом...
Но, что-то не сходится в теореме...
Где плохо ровно хорошо,
Где счастье – проблема,
А радость – источник тревог.
Проснувшийся разум... ведет..
Сквозь дурман,
Срываясь и падая снова....
Он тянется к свету и радости там,
Где страшно, темно, незнакомо.

Вот, краткая зарисовка жизненного пути одной женщины, самой близкой мне женщины, на всем белом свете. Эти строки, написанные в 2022 году, являются отражением ее глубокой внутренней работы на протяжении 12 лет.

Сейчас, смотрю на себя и не верю, что в моей жизни все это происходит: мое окружение, мое дело, мои теплые отношения с собой, дочкой, близким мне мужчиной. Это лучшая награда за все испытания, которые прошла, выбрав, однажды, путь сердца. О, не скажу, что стало совсем все легко и благостно. Просто, если закрыть глаза на вечный бубнеж моего внутреннего обесценивателя, который жить не может без наездов, то, в данный период, живу максимально из своей сути. На том уровне, до которого смогла прийти за эти годы непрерывного самоисследования.

В книге, которая сейчас в твоих руках, я собрала тексты и стихи из разных периодов своей жизни. Большая часть из них размещена в социальных сетях, что-то достала из своих закровов, решив, почему-то, что этому нужно проявиться. Там честно, про радости и горести, про обыденное и волшебное. Как же без волшебства?! В ней особое место занимает история моих отношений с родителями, особенно с папой. Это базовая тема, которая, во многом, влияет на жизнь человека, его выборы и показывает наглядно «откуда ноги растут».

Тут много отсылок на людей, книги, фильмы, события, которые оказали сильное влияние на меня. Например, собака из приюта и другие удивительные знакомства, рождение дочки и наши с ней отношения. Мое решение о переводе ребенка на семейное образование. О, вы еще, пока, не знаете историю моего первого выхода на сцену среди любителей петь в 37 лет и первые сольные концерты в 41!

Вообще, появление этой книги, в таком вот формате, это поток, которому доверилась. Обычно, поток застревает на входе в меня. Он блокируется моим тревожным мозгом. Сколько гениальных идей погибло! При этом, все равно случались невероятные, удивительные прорывы в моей жизни, воплощались самые смелые мечты в области творчества. Хотя, где я и где творчество, думала лет до 37.

Когда начала писать и робко делиться своими мыслями в социальных сетях, подумать не могла, что это выльется в книгу. Просто делала то, что не могла не делать, ориентируясь, прежде всего, на интерес. При этом, долго держалась за то, что исключительно приносит деньги, проработав в крупных компаниях на ключевых позициях 18 лет, страдая от того, что не было ощущения «своего места».

Жизнь заставила развернуться в сторону ДУХА. Когда два раза сталкиваешься с диагнозом «рак груди», то быстрее начинаешь соображать и искать иные способы контакта с жизнью. Но, через ДУХ, а не ЭГО, осознавая и разрубая все привязки, которые делают меня зависимым человеком. Зависимым от социального статуса, денег, престижной должности и крутого офиса. Эт больно, но, по-другому, дух не вырастить. Я сейчас на том этапе, когда делаю первые шаги, держась за него в самых важных областях, преодолевая привычные модели, служащие эго...

Эта книга – пример проявления духа, очень трепетный и долгожданный момент создания книги, которая вот-вот окажется в твоих руках.

Теперь у тебя есть возможность узнать меня поближе, и, надеюсь, раз эта книга попала к тебе, то мы чем-то созвучны. Мы, обычно, притягиваем людей похожих на нас. Буду рада, если мои истории тебя согреют, убаюкают, обнимут, помогут пролиться когда-то застывшим слезам, растопят пару-тройку ледышек, которые не дают быть счастливым и жить свою жизнь. А еще, надеюсь, книга придаст силы идти своей дорогой, не оглядываясь ни на кого, оставив, наконец, этот тяжелый груз обид и долженствования, вперемишку с чувством вины. Это непросто. Поэтому так важно окружить себя поддержкой. Это могут быть реальные люди, а могут быть книги.

На меня, в свое время, оказала большое влияние Элизабет Гилберт. Ээээх, знала бы она как ее книга «Ешь, молись, люби» подхватила в тот самый момент, когда я в этом особенно нуждалась. Столько созвучного было в ее мыслях, метаниях, низкой самооценке. Хочется верить, что моя потребность в написании книги, связана с желанием Мироздания через меня дать тебе поддержку в тот самый момент, когда ты читаешь эти строки, и передать огромный привет с воздушными поцелуями. Оно напоминает, что всегда рядом, что ты под защитой, даже сейчас, когда кажется, что тьма поглотила и нет сил зажечь свет.

Через меня тебе приходят эти слова и поддержка. Мне тоже иногда сложно поверить, что несмотря на те условия, в которых выросла, я смогла выбрать свою дорогу. Она очень отличается от тех дорог, которые были понятны и легко достижимы в моем роду.

В этой книге, истории из жизни одной женщины, которая к своим 42 годам прошла непростой путь к себе – настоящей, живой, чувственной. И продолжает идти по нему, проживая взлеты и падения. Напоминает себе каждый раз – такова жизнь. Этот мир придуман задолго до ее появления на свет, поэтому остается только согласиться с его правилами, и, иногда загнув плечи, двигаться по выбранному пути.

Никаких наставлений по поводу того как жить и что делать, чтобы стать счастливым. У каждого свой путь. Одно могу сказать, важны в жизни проводники. Это люди, которые прошли чуть дальше, совершили очередной переход от уровня к уровню, и освещают дорогу следующим смельчакам. Боже, храни всех моих проводников! Возможно, для кого-то, и моя книга-факел будет разгонять тьму и служить поддержкой.

Совсем не обязательно ее читать от корки до корки. Здесь каждый эпизод обычно никак не завязан с предыдущим или последующим. Лишь иногда будут такие связочки. Мне думается, книга будет прекрасным спутником, когда захочется соприкоснуться с чем-то очень живым, искренним. Когда будет жизненно необходимо почувствовать, что ты не одинок в этом мире. Она для очень чувствительного человека, которому пока сложно со своей тонкокожестью выйти в люди и не рассыпаться, кому тяжело выражать свои чувства из боязни осуждения. Она, надеюсь, будет твоим верным другом, пока ты будешь становиться все смелее в раскры-

тии и принятии себя. Книга, вряд ли попадет в руки человеку, который не ищет возможности соприкоснуться со своей душой и виртуозно жонглирует социальными масками.

Открой книгу, где откроется, и доверься той истории, которую найдешь – истории, сотканной из прожитых эмоций, осознаний, жизненных уроков и событий, радостных и не очень. Возможно, именно это, именно сейчас, тебе важно услышать. Пожалуйста, попробуй довериться.

Ты не один! Я тут, рядом, если что...

ПРО ЧТО Я ЗДЕСЬ

Зачем делюсь тем, что, обычно, стараются спрятать, боясь осуждения, критики, и, особенно, если это будет сделано публично? Это же небезопасно. Почему в текстах столько боли, какой-то борьбы? Именно сегодня, несколько таких вопросов заставили написать эти мысли. Давно, кстати, собиралась это сделать.

Я топлю за честность и открытость. Для меня жизненно важно находиться в таких условиях. В этом много моего удовольствия, радости. Для меня это уже норма. К этой норме шла долго. Если вы меня читаете, то понимаете, мне есть с чем сравнивать. И, я выбираю жить по сердцу. Да, по-прежнему, боюсь осуждения за свои верования и выход «в люди» без рыцарских доспехов, масок. Меня задевают, по-прежнему, ухмылки некоторых людей по поводу моих «сопливых» текстов. Так задевают, что начинаю себя защищать, доказывая, что имею право быть такой. Потом, в моменте, осознаю, что внутри происходит на эти ухмылочки. А внутри слезы. Попали в мою самую болевую точку – меня отвергли. Позволяю слезам пролиться. Вместо того чтобы агрессивировать на человека или, что хуже, сделать покерфейс, выбираю проявиться тому, что есть на самом деле. Я наигралась в это. Я выжила благодаря этому. Но, выбираю быть искренней в своих проявлениях, уязвимой. Я, наконец, не чувствую противоречия между тем как организована моя жизнь и моей природой. Мне все меньше хочется врать, прикрываясь маской, даже ради того, чтобы как-то обезопасить себя от недоброжелателей.

Зачем делюсь всем этим? Ну, проживала бы себе и не нарывалась на осуждение. Напишу в порядке приоритетов. Я ж за честность.

Потребность в славе и признании. Спасибо папе, чье признание было очень важным. А для этого надо было быть звездой, не меньше. Реализовывать эту потребность в том, что нравится – великое счастье. Опять же, есть с чем сравнивать. В общем, звездить хочется, что уж скрывать и делать вид, что не больно то и надо.

Проявляться, быть видимой, несмотря на унаследованный от предков страх жить ярко, выделяться, быть заметной. Думаю, многие в нашей стране живут с этим багом, передающимся из поколения в поколение – чем незаметнее, тем лучше, меньше вопросов, глядишь выживешь. А хочется жить в свое удовольствие, не выживать. Переход в иную реальность дается непросто. На этом пути делюсь тем, что вижу, с чем сталкиваюсь, что проживаю, пропуская через себя тонны информации, эмоций.

Мне категорически важно создавать окружение, которому я понятна. Кому по нутру моя тонкокожесть, честность, кто готов продираться через мои длиннющие тексты, кому близки мои ценности. Хочу видеть на своих концертах тех, кому я интересна как личность, ведь люди идут на людей. Или, это тоже моя особенность? Всячески создаю «свою стаю», окружение, в котором безопасно, тепло, глубоко и есть контакт на уровне души.

Обожаю писать. Это творчество для меня и наследие от моих предков, которое с гордостью и трепетом продолжаю.

Не могу не писать. В этом пункте больше мистики. Реально, иногда сама удивляюсь тому как рождаются тексты, темы. Имея черный пояс по психологии, и, вообще, в области самопознания, мне таки есть что сообщить. Оно бывает важным для кого-то. Иногда крайне своевременным, даже спасительным. И это реальная обратная связь. Понимаю, что это может быть один единственный человек. Заставляю себя писать для него одного, отучая от привычки нравиться всем. А так хочется чтоб всем.

Про боль в текстах и для кого пишу. Я не призываю никого идти тем путем, по которому сама двигаюсь. Выбрала его бессознательно, оказавшись 12 лет назад у психолога, так как было жесткое несоответствие внешнего и внутреннего. Мне пришлось соприкоснуться

со своей болью в процессе терапии. Ее невозможно обойти, только признать и дать ей место. Много времени и много места. Пройти этап отрицания и нежелания смотреть туда, к этапу, где боль трансформируется в силу, способную двинуть к лучшей версии себя через знакомство с истинной природой. В моем случае, произошла распаковка огромного творческого потенциала. Пишу о боли как части себя, позволяя ей быть рядом, учась с ней справляться, осваивая новые способы самоподдержки. Признаю, она мой двигатель, мой стимул к расширению сознания.

Показываю, на фоне огромного количества красивых картинок в социальных сетях, что жизнь бывает очень разной и поддерживаю человека в том, что он имеет право на переживания, поиски, растерянность, нестерпимую душевную боль, слезы. Иногда так важно почувствовать, что ты не один такой, юродивый, блин.

Я проводник для тех, кому судьбой предначертано растить внутренний свет там, где крошечная тьма. Кто хочет доверять внутреннему зову, исследовать мироустройство и свой потенциал, принимать свои несовершенства как дары. Кто хочет, наконец, выйти из круговорота страданий и двигаться по дороге любви, радости, преодолевая страхи, сомнения, откаты.

С кем-то, нам точно не по пути. Не всем нужно смотреть в боль, чего-то там откапывать у себя, не нужно идти в уязвимость, обнажать душу. У вас просто другой путь и божественный план на эту жизнь. Я бы не хотела жить в мире, где все такие как я. А кто ж тогда делом нормальным будет заниматься?! Выполнять понятые функции, очень важные для поддержания социальных процессов. Я щас серьезно.

Я не выбирала целенаправленно такой путь. Он меня выбрал. Просто, когда-то, пошла за зовом своей души. Сейчас, осознанно его принимаю, учась смирению и новым способам контакта с жизнью.

Исследую, каково это....жить по сердцу.

ПЕРИОД, РАЗДЕЛИВШИЙ ЖИЗНЬ НА ДО И ПОСЛЕ

Итак, это было начало 2012 года. Мне исполнилось недавно 30 лет. За плечами успешный опыт в рекрутинге, хорошая должность в крупнейшей российской компании, признание коллег и профессионалов в бизнес-сообществе. Знали бы они, чего мне стоили эти успехи. Но, тогда, не могла по-другому. Много напряжения, ведь нужно соответствовать требованиям работодателей, быть лучшей, незаменимой, да еще скрывать свою неуверенность. Уровень напряжения был зашкаливающий. Да и отношения в браке не шибко ладились, что тоже влияло на мое состояние.

Так вот, продолжу про 2012 год. Он то и стал переломным в моей жизни. Я, уверенно, в глазах других людей, шла по карьерной лестнице. Чудесная дочь, хороший муж. В браке 9 лет, из них лет 7 думала о разводе. Чувствовала, что со мной не тот мужчина. Это внутреннее чутье, где логике просто нет места. Но долго ему не доверяла. Сиди при хорошем муже и радуйся тому, что есть – сообщал мне регулярно ум, кому ты нужна будешь... такая. Ох, как это удерживало. И, как же я благодарна себе за смелость шагнуть в пугающую неизвестность.

В феврале 2012 года услышала от коллеги, что в город приезжает сильный психолог, которая когда-то очень круто поменяла ее отношение к жизни. Я смотрела на Веру, которая с упованием рассказывала как все происходило, что такое групповая психотерапия, а внутри меня поднималась энергия. Внутренний отклик – да! хочу! заверните! Это стоило немало денег, но я была полна решимости. Как же то, что говорила Вера, отвечало моим ощущениям. Как же оно меня вдохновляло! Уже не помню, что бы меня так радовало в моей однообразной жизни. Так я впервые попала на групповую психотерапию к замечательному тренеру, которая впоследствии стала моим первым психотерапевтом.

Я увидела, впервые в своей жизни, яркий пример женщины, которая была счастлива. Узнав ее историю детства, отношений в браке, еще больше укрепились в своем желании стать непременно счастливой, ведь она смогла. И при этом Оля была настолько земная, красивая, смелая. Пишу сейчас эти строки и узнаю в себе сегодняшней Олю, которая сидела перед нами и рассказывала о своем пути. Но, в тот период, когда все это затевалось и так вдохновляло, я даже не представляла через что мне придется пройти. Если бы мне показали кино моих предстоящих 10 лет, испугалась бы и не сделала этот шаг, ведь оно сильно отличалось от той идеальной картинки, засевшей у меня в голове. Как же прекрасно, что мы не можем знать, что нас ждет за определенными выборами, которые делаем на протяжении всей жизни. Я бы точно откатилась назад, я бы спряталась за хорошего мужа, за родительский огорожок, заготовку солений с вареньем на зиму.

Занимаясь с Олей, все же пыталась прорабатывать свои отношения с мужем, даже как-то стало повеселее. Благо, что он меня поддерживал во всех моих начинаниях. Ему за это буду всегда благодарна. Добрый, любящий меня человек. Он много позволял и шел за моими желаниями. Если бы не отношения с ним, то вряд ли решилась на такие эксперименты.

На встречах с Олей мы много говорили про чувства, ощущения, мечты, желания. Помню, как-то на одной из групп, я очень неуверенно, стыдливо даже, сказала другим женщинам, что мечтаю петь, ни капельки не веря, что это возможно. О том, как мечта стала реальностью, вы узнаете дальше.

Что-то начало происходить в пространстве на материальном уровне. Я окончательно поняла, что текущая деятельность в компании меня вымотала и хочу работать в другой, совершенно конкретной организации, не могу себя насиловать, находясь в том коллективе и тех условиях. И уже на следующий день мне поступило предложение по работе именно из той компании, в которую хотела. Представляете?! Через неделю после встречи мне делают предложение о сотрудничестве! Это ли не чудо?! А параллельно, моя подруга предлагает приле-

теть с дочкой к ней в Черногорию, заплатив только за билеты. Ого! Черногория! Адриатика! Я последний раз на море была в свои 4 года, в Крыму.

Было решено лететь. В итоге, у меня на руках билеты к морю и оффер от компании-мечты. Впереди три недели у моря и еще неделька отпуска. Настоящее волшебство! Наше путешествие по Черногории было настолько мощным с точки зрения расширения моих внутренних границ, что сложно передать словами. Кажется, именно в тот момент что-то начало перепрошиваться во мне. И это было начало.

Потом будет развод. Поняла, что не могу больше так жить, без любви, и, решительно, предложила развод. Не знаю, какие силы меня тогда двигали. Было страшно. Маленькая дочь на руках, которая спрашивает, где папа. В общем, непростой был октябрь с ноябрем. Помню как просыпалась ранним утром в обнимку со страхом, лежа в такой давящей осенней темноте. Правильно ли я сделала? Вдруг не потяну? А под боком сопит маленькая Маша....

Я и представить не могла весь этот объем событий, внутренних трансформаций, удивительных встреч, которые меня ожидали и повлияли на то, что ты сейчас читаешь эти строки.

ПАПА

Кажется, мои отношения с мужчинами не заладились в тот морозный ноябрьский день, когда я появилась на свет. Мой папа, мягко сказать, не особо обрадовался моему появлению. Как же, ждал мальчика, а тут такое дело! Долгое время, на каждом моем дне рождения рассказывали с упоением историю моего появления, делая акцент на папином горе. И было смешно. Но, лет до 30, не понимала, как история отразилась, прежде всего, на моем восприятии себя как женщины и потом уже на отношениях с мужчинами.

Меня воспитывали как мальчика – больше, быстрее, сильнее, каждый раз повышая планку. Оценки – только пятерки, только красный диплом. И много, очень много физического труда и никаких особо развлечений. Я была идеальной дочкой для своего папы. Достаточно рано усвоила, что любовь надо заслуживать. Сейчас у меня нет никаких претензий к родителям. Это выбор моей души. Важно было пройти определенные уроки и отработать негативную карму прошлых жизней, возможно.

Я выросла в среде, где ценилось «а что люди скажут», где сравнение меня с другими, не в лучшую сторону, было нормой, а также периодически сообщать о моих физических недостатках. Так поверила, что я никакая, ничего особенного и надо продолжать заслуживать любовь через успехи в школе, институте и т. д.

Много лет продолжала смотреть на себя папиными глазами. Уже давно прошли подростковые несовершенства тела, и, регулярно слышала от близких мне людей слова восхищения, но смотрела на себя так, как смотрел значимый для меня взрослый. Мое внимание в детстве было направлено исключительно на папу, который, как уже позже поняла, приложил все усилия к тому, чтобы обезопасить себя. Сделать это проще простого – поддерживаешь в девочке высокий уровень тревоги и страха, связанные с мальчиками, и она их обходит стороной.

Вообще, папа передал мне с нежностью и любовью свою картинку мира. Долгие годы буду считать, что предложенная модель является единственно верной. Например, много радоваться – плохо. К нам с братом тут же поступали вопросы, если мы были застуканы в слишком позитивном и легком настроении. Сразу находились железобетонные аргументы, почему нам не стоит радоваться.

В 2016 напишу ему письмо, где не стеснясь в выражениях выскажу свои обиды и претензии. Это его, конечно, очень сильно ранит. Сейчас, оглядываясь назад, я бы так не сделала. Он любил так, как мог. Я унаследовала от папы прекрасные гены и силу воли, которая спасает в самых сложных ситуациях. Потом был период, когда мы совсем не общались. Сколько было пролито слез по поводу наших с ним отношений на встречах с психотерапевтом. Я никак не могла оставить все как есть, а, по факту, не хотела взрослеть и бессознательно хотела его поменять. Чтобы в моей жизни, наконец, появилось вот это вот: «Доченька, милая, ты такая чудесная у меня, я тебя обожаю».

Помню, как однажды, мой психотерапевт сказала: «Лена, оставь отца в покое, хватит фокусироваться на отношениях с ним, иди строй отношения с реальным мужиком». Была куча расстановок на тему с папой, но я упорно продолжала ждать перемен и безусловной любви с той стороны. Потом что-то поменялось. Он перестал быть в моем фокусе. Однако смотреть на мир его глазами не перестала, все так же боялась рисковать, совершать ошибки. В 2022 году, уже зная, что внутри меня снова эта гребаная злокачественная опухоль, очень остро почувствую желание написать ему письмо, которое не отправлю. Ибо нет потребности что-то доказать и добиваться понимания. Да и вообще, пора отстать от него.

Здравствуй, папа. Сегодня тот день, когда я приняла решение жить свою жизнь. Сегодня окончательно поняла, что у меня снова рак. Все исследования это подтвердили. Папа, жить свою жизнь... Наверное, тебе знакомо это. Ты всегда жил так, как хотел и никого

не слушал. Я тоже пришла к этому. Мне важно жить свою жизнь, не твою. Не реализовывать твои планы и желания, не следовать догмам от тебя, а жить свою жизнь. Делать выбор, и получать опыт. Даже если этот опыт приходит через трудности.

Ты всю жизнь создавал для нас с братом тепличные условия. Ты положил кучу времени и сил, чтобы оградить нас от получения опыта. Но вне теплицы та самая настоящая жизнь, а не рафинированная. В ней то солнце, то дождь, то снег, то морозы. А я оказалась к этому не готова. Снова и снова хочется вернуться в свою любимую тепличку, где все понятно. Есть определенные процедуры и правила, которые позволяют расти в этих условиях. Все под контролем и с вполне понятным результатом. Это дает свои плоды, но она и ограничивает... в ней есть стены. А еще, ты там зависишь – польют/не польют, удобряют ли, откроют вовремя двери и окна, или можно помереть от жары.

Я выбираю жизнь папа. Выбираю жить так как мне хочется. Хочу сама познавать мир, определять что мне подходит, а что нет. Проявлять любопытство к тому, что привлекает меня. Выбираю проживать разные эмоции и состояния. Теплицы уже мало. Очень мало. Не прошу твоего благословения, хоть мне этого очень хочется. Не прошу твоего разрешения, потому что уже взрослый человек и сама выбираю как мне жить и что думать. И ты мне в этом не мешаешь. Моя натура слишком самостоятельная, этим я в тебя, и, мне будет намного труднее, если ты будешь вставлять палки в колеса. Это отражается на здоровье. У тебя свой путь, картина мира. У меня своя. Живи свою жизнь. Не лезь в мою. Я не позволяю тебе этого. Мои силы мне нужны для того, чтобы реализовать свои самые смелые желания и мечты, помочь в этом дочери. Бог мне дал сил ровно на это. И здоровье. А не для того, чтобы тащить твои установки и угождать тебе.

Живи свою жизнь папа. Я могу контактировать с тобой только при условии, что ты не учишь меня жизни. Не делай больше этого. Не усложняй мне жизнь. Мне еще столько нужно постичь, прожить. Не позволю тебе мне мешать. ЭТО МОЯ ЖИЗНЬ! Не прошу верить в меня, молиться, поддерживать, помогать. Только я могу себе это дать сейчас. Но, хотя бы не мешай и отпусти возжси. Благодарю тебя за то, что вырастил, поставил на ноги, наградил хорошими генами. Но сейчас сама. Я покидаю наш тепличный комплекс и шагаю в жизнь. Она будет разная, со взлетами и падениями. Буду с этим разбираться, получать новый опыт, расти. И это единственная возможность сделать жизнь интересной, глубокой, насыщенной. Живи свою жизнь, а я буду жить свою. Со мной Бог.

ТАКОЕ БЫВАЕТ...

Такое бывает... когда понимаешь, что невозможен контакт с человеком... Очень значимым для тебя, очень... в детстве. И, как бы ты не хорохорился, не контактировал с ним из позиции взрослого человека, твой внутренний ребенок снова и снова встречается с тяжелыми чувствами от контакта, ему очень больно.

Остается только взять его за ручку и отвести в сторону. Крепко обнять, позволив боли растечься, пролиться слезами... и просто побыть рядом. Давая понять, что ты готов ждать его расположения столько, сколько нужно. Осознавая, что потребуется много времени и терпения для того, чтобы стать для него значимым взрослым, чтобы он поверил в твою любовь. Что это именно любовь, а не попытка манипулировать его детской привязанностью.

Даю место этому процессу внутри... а точнее боли. Сегодня так. И это пройдет...

ТРАНСФОРМАЦИЯ БОЛИ В СИЛУ

Я смотрю на свое фото и вижу красивую женщину. Ее взгляд, мягкая улыбка, транслируют спокойствие, уверенность, легкость. Глядя на нее, при условии, что вы незнакомы, можно подумать, у нее точно все в порядке с самооценкой. Имея такие данные, она наверняка живет по кайфу и ни разу не сомневается в себе.

Но, если бы вы знали какой путь она прошла, чтобы начать проявляться в этом мире открыто, чтобы хоть чуть-чуть сдвинуться в сторону принятия себя и, вообще говорить на довольно болезненную тему, которую она варила внутри долгое время.

Однажды, закончив 8 класс, она услышит от родного отца в присутствии других людей: «У нее ни кожи, ни рожи – кто на нее посмотрит?!» Это он, как бы, поделился своим видением с другими родственниками... вслух, при дочери. Она до сих пор помнит место, где это происходило, во что она была одета. Помнит, как потом взглянула на себя в зеркало... глазами своего отца. Она поверила ему, не проронив ни слезинки. Только ком к горлу подступил, а слезы сдержала. Показать свою уязвленность – ни за что! Это была поворотная точка в ее женской судьбе.

Из прыщавого подростка она превращалась в красивую девушку, женщину, но, каждый раз, когда видела себя в зеркале, бессознательно искала недостатки. Compliments, летящие в ее сторону, впускала, но не верила особо. Она бесконечно сравнивала себя с другими красивыми женщинами, естественно не в лучшую сторону. От этого внутри разворачивался ее персональный адок, ведь голос папы напоминал ей о том, что другие вон чего, а ты не удалась.

Ее выбор мужчин и опыт взаимодействия с ними строились из этой установки, так любовно переданной папой, ее самым первым мужчиной. Он был ее первой настоящей любовью. Очень глубокой, безусловной, преданной. Трепетное чувство она пронесет на долгие годы, не отражая, что с другой стороны исключительно потребительское отношение. Это была игра в одни ворота, как оказалось. Все это время она просто заслуживала любовь, продолжая всей своей девичьей сутью любить... все также искренне, сильно. А в ответ лишь получать порцию новых условий и требований, безукоризненно выполняя их ради тех крошечек любви, которые были больше про одобрение. Этим довольствовалась. Сколько пролитых слез в кресле психотерапевта, сколько расстановок на тему папы. Несмотря на то, что она уже сама была мамой, все же продолжала, по-детски, верить в то, что возможны иные отношения. Она никак не хотела отпускать его – ментально, душевно. Ни один мужчина не способен, как вы понимаете, конкурировать с такой фигурой отца. Он обречен на поражение.

Она не верила в то, что достойна любви. Она научилась «держат лицо», чтобы ни один мужчина не догадался о ее чувствах, потому что может быть слишком больно. А влюблялась часто, натура такая, огненная, страстная. Но, предпочла переживать все это в своих фантазиях. Полный уход от реальности. Пройдет 10 лет. 10 лет!

Она, наконец, увидит очень ясно, очень реально, суть происходящего с ней и папой. Она, наконец, поймет, что контакт с ним дальше невозможен, потому что он не хочет меняться, а так как есть, слишком больно для нее. И чем реже она будет его видеть, тем лучше. Она впервые даст ему отпор – жестко, яростно. Она, наконец, осознает, что его проявления к ней – это отклонение от нормы, что с ней так нельзя. Мироздание окружило ее группой поддержки. Любящие люди, которые возвращают к реальности и напоминают о норме. Она, наконец, впервые за 40 лет, отгорюет свою первую безответную любовь. Не сложилось. Так бывает. И позволит поверить, что взаимная настоящая любовь возможна.

Кажется, ранка начала затягиваться, оставляя на поверхности шрам. Он будет, конечно, поднывать на «смену погоды», будут подгружаться слайды из прошлого, будут всплывать до боли знакомые ощущения в других отношениях, но, будет знание, как со всем этим справ-

ляться, будет ресурс действовать иначе. Она, наконец, увидит в отце проводника, благодаря которому пришла в этот мир. Так сложилось, ему выпала не самая завидная роль от мироздания. Она соприкоснулась с такой глубиной внутри себя, что при иных обстоятельствах не произошло бы. Именно это дает силу и проявляется внешне. Глубина – это так красиво!

Если не уходить от боли, если смотреть туда и контактировать с ней, то она трансформируется в огромную силу, помогающую прокладывать новую дорогу для себя и других, становиться маяком на пути духовного пробуждения, выходить за общепринятые рамки.

Она завершит эти отношения с огромной благодарностью за то, какая она сейчас. Она несовершенна, но так прекрасна!

Спасибо... папа.

КОНТАКТ СО СВОЕЙ СИЛОЙ ЧЕРЕЗ БОЛЬ

Можно только гадать, как бы сложилась ее судьба, если бы она была уверена в себе, знала о своей женской магии. Может быть расплескала ее, опьяненная интересом мужчин, искусно манипулируя их влечением, тем самым растрачивая постепенно свою силу, сдавая позиции более молодым женщинам. Природа берет свое. От этого никуда не денешься. Может быть удачно вышла замуж и жила себе счастливо, в любви и гармонии. Все это гипотезы. Похоже, у ее души, в этом воплощении, в приоритете духовный рост. Все эти испытания сложными отношениями с папой двигали ее в сторону глубокой работы над собой. Душа должна трудиться. Для этого нужны стимулы.

Она могла бы продолжать носить боль в себе, делая все, чтобы угодить своему папе. И, так бы не раскрыла потенциал, заложенный с рождения. Там атомный реактор, если что, с помощью которого, при умелом управлении, можно в космос полететь. Сколько историй, когда люди заливают алкоголем/наркотиками/беспорядочными связями свою детскую боль. Как останавливают себя в расширении сознания, получении нового опыта, выборе свободы, боясь соприкоснуться с тревогой, страхами. Ей хватило смелости притронуться к своей травме, открыться боли, впустить ее, дать разгуляться, выдержать последствия этого на уровне психики и тела. И, наконец, смириться. Распаковка этого – сложный процесс. Но так расширяет и дает возможность просочиться в вашу жизнь удивительным событиям.

Сейчас, к своим 42 годам, она все больше нравится себе. Как будто пришло время соприкоснуться с этим знанием в тот момент, когда пройдены какие-то кармические уроки и ее душа вышла на новый уровень контакта с собой, миром. Контакта из ее сути, глубины, а не из внешнего образа, прикрывающего неуверенность, боль.

Поэтому, спасибо, папа, за этот мощный стимул. Ты один из первых гуру в моей жизни, так серьезно повлиявший на мой личностный рост

МАМА

Она купала меня в воде со смородиновым отваром каждый день, почти до года. И это при том, что в бараке, где они жили с папой первое время, вода была только холодной и без индивидуального водоотвода. А потом, завязывала самые красивые объемные банты в садике и школе. Ни у кого таких не было. На последние деньги купила немецкую куклу, за бешеные, по тем временам, деньги.

Увы, оценить это и поверить в то, что моя мама меня обожала, смогла совсем недавно. Почти нереально запомнить что-то до 3 лет. Зато хорошо запомнилось после, особенно в подростковом возрасте. Ей не хватало смелости, чтобы встать между мной и отцом, когда в этом сильно нуждалась. Я оставалась один на один с его гневом, яростью, и это было очень разрушительно для меня и страшно. Буду долго обижаться. А бесконечные сравнения меня с другими девочками... Еще, видела на примере отношений родителей, что, кто сильнее, тот и прав. Слабость мамы меня пугала. Часто ее защищала и прикладывала кучу усилий, чтобы соответствовать папиному взгляду на женщину – сильная и независимая. Для меня до сих пор слабость тяжело переносима. Фокус мамы был направлен на папу. Все внимание уходило на то, чтобы ему было хорошо.

Она тоже выросла замороженным ребенком. Собственно, понятно, почему ее психике комфортно с таким непростым человеком как мой отец. Для нее это знакомая среда – холодные родители, в сто тысяч раз больше долженствования и постоянных упреков. Мамина слабость, кротость, безэмоциональность не вызвали позитивных чувств во мне. Я предпочитала не смотреть на это. Отсюда, в том числе, мои достижения в профессиональной сфере – лишь бы поддерживать образ сильной и очень независимой женщины. Показать слабость, уязвимость – ни за что! Видела на примере с мамой, как папа вечно ее подавлял, как она была беззащитна.

Беззащитность мамы долгое время пыталась компенсировать своим включением в их отношения. Хвалила маму перед папой, подсвечивая ему ценность того, что она делает для нас. Это потом, через психотерапию, расстановки, дам маме место, встав сама, наконец, на место ребенка. Позволю себе поверить в то, что мама взрослая, она старше меня и со всем справится сама. Ее жизнь – ее выбор. Буду учиться контактировать с папой через нее, а не напрямую, чтобы не сталкиваться с его напором и не раниться. Перестану думать, что мама слабая и нуждается в помощи. И, увижу – она справляется. Начну ощущать еле уловимое, очень новое состояние – я ребенок. Если сложно с папой, то есть мама, к которой можно обратиться за помощью.

Совсем недавно, впервые написала ей в мессенджер, что мне плохо, меня накрывает, не справляюсь... И, услышу в ответ, что она обязательно наберет меня чуть позже, чтобы поговорить. Медленными шагами осваиваю новый опыт – я не одна, у меня есть мама. И это удивительное, новое ощущение, очень хрупкое. Берегу его и лелею.

Мои изменения помогают и маме чувствовать свою нужность и востребованность. Так она соприкасается со своей силой. Возможно, она тоже проживает что-то новое для себя. Это сохранит в ней энергию жизни и добавит смыслов, ведь она так нужна мне. Вспоминается наш диалог с психотерапевтом.

– Лена, твоя мама инвалид?

– Нет.

– Ты переживаешь, что она не выдержит твоих тяжелых состояний, ведь ей итак несладко?

– Нууу, мне кажется, что ей непросто, она нуждается в моей помощи.

– Нет, Лена... мама взрослая, не инвалидизируй ее. Она старше тебя, она справится. Это ее выбор так жить.

И, я начну сдерживать себя. Меня по-прежнему будет распирать от несправедливости папиных слов и действий... Но, каждый раз, напоминаю себе: я всего лишь дочь, мама справится. Так, мне кажется, все встало на свои места.

А еще, я обязана своей маме базовым доверием к миру. Слышала от многих людей, что восхищаются моей способностью с легкостью вступать в контакт с незнакомыми людьми, пробовать новое и находить силы, чтобы в самый сложный момент отыскать последнюю спичку и зажечь огонь, который еле теплится внутри меня. Теперь понимаю, откуда это.

Моя милая, волшебная мамочка, это все ты! Впервые осознала, в чем твоя сила. И это – огромный дар!

2004—2023

Октябрь 2004 года. Совершенно неизвестная в HR-кругах, Булатова Ленка, купила газету «Работа для вас». Надо было найти нормальную работу. На руках красный диплом, уже три месяца как. Мечты о работе на железной дороге, после окончания Железнодорожного универа, потерпели крах. Она тогда очень пригрустила, что ничего не найдет достойного. РЖД было пределом ее мечтаний. Эт потом она перекрестится левой пяткой, что не попала туда. Но, тогда это была печаль и куча страхов. Кому она такая нужна? С непонятной специальностью – Менеджер организации. Смысл данного словосочетания она поймет позже, намного позже, главное, на бюджет поступить.

За пару месяцев до окончания Вуза, она случайно попала в Уральскую биржу студентов, где регулярно не получала свои 5000 рублей в месяц, находясь на полном иждивении у мужа. Спасибо ему за поддержку! Но, зато, она увидела интересный вид деятельности.

Долго на телефоне, в качестве секретаря, не усидела, оценив, что искать людей куда интереснее и перспективнее. Так ей доверили почетную задачу – искать охранников для разных ЧОПов, предприятий. Параллельно, она лихо выкруживала хорошую цену за расклейку объявлений, чтобы у студентов было побольше денег. Основная аудитория среди соискателей – студенты, которые нуждались в подработке. Помнится, как она искала резюме охранников на e1 и, потом, долго набиралась храбрости, чтобы им позвонить.

Решение об уходе было сложным, сблизилась с девчатами. Денег не платили, но было душевно. Руководитель такой харизматичный и очень красивый. Плакала, когда решила увольняться. Ее так пугало будущее. Неверие в себя, в общем-то, ничего хорошего не сулило. На дворе самое темное время суток. Промозглый октябрь не добавлял оптимизма. Кому она нужна без опыта? А вдруг такая же будет история с невыплатой? И снова – эээх, ну почему ж не взяли на железную дорогу...??? При этом, понимала, что подбор персонала, пожалуй, единственное, где она сгодится и может вытянуть на своих личностных качествах. Без опыта, она слышала, готовы брать кадровые агентства (КА). Надо выбирать среди них.

В газете было много рекламных модулей от КА, где красовались разные вакансии. Интуитивно решила: надо обращать внимание на те КА, у которых больше всех вакансий в работе. Эт значит, у них есть клиенты, заявки на поиск специалистов, и, следовательно, с деньгами все нормально. Так она обратила внимание на КА Люди Дела. У них был модуль на всю страницу!

А потом, встреча с руководителями. И это была любовь с первого взгляда. Андрей, Лена, вы навсегда в моем сердце. Мои проводники в мир рекрутинга. Мои наставники и поддержка. Естественно, после этого разговора больше никуда не смотрела и приняла предложение о сотрудничестве.

2004, 2005, 2006 года – мой разгон, мой серьезный старт в области подбора персонала. Планировала ли я, что стану известным спецом в этой сфере, которого будут переманивать к себе крупнейшие компании Екатеринбурга? Если бы мне сказали тогда, 23 летней, что моя деятельность окажет существенное влияние на развитие самых крутых предприятий города, то не поверила. Да и целей таких не было. Оно как-то само все приходило. Не было образа профессионального будущего. И, на протяжении почти 18 лет, продолжала в себе сомневаться и бояться. Может это ключик к успеху?

Октябрь 2023 года. Я – успешный рекрутер. Мастер своего дела. У меня столько благодарности этой части, которая владеет ремеслом на самом глубоком уровне. Видевшей разные бизнесы, которые росли кратно благодаря ювелирной работе по поиску и адаптации людей. И эта часть всегда со мной. И, неважно, через что я шла к этому. Тогда, в основе, был страх остаться лузером и не оправдать ожидания своих родителей. Это двигало мной. Таков путь

на том отрезке времени. Сейчас время для ориентировки на местности. Ощущение, что я снова на старте, только сейчас другая мотивация – ничего не хочу доказывать и никому.

Время для того, чтобы, наконец, понять, а чего я хочу. Справляться со своими привычными страхами за будущее, обновлять внутреннее ПО через тело и работу с мышлением. Так надо. Я это чувствую. Ум только успевает подкидывать страшилки, но, если, спуститься на уровень души... или, наоборот, подняться до нее, то ощущаю спокойствие и уверенность, что все правильно. Давно к этому шла и усиленно готовилась. Столько лет в психологии!

К чему вся эта длинная история? Если верить астрологии, а у меня нет, пока, причин ей не верить, то сейчас наступил очень похожий с 2004 годом период. Вспомните этот год в вашей жизни и 2005. Вы заметите, что в это время запускались новые темы, связанные с самореализацией, самоактуализацией, которые, впоследствии, стали вашей базой на продолжительный период. Из этой точки вы развивались дальше. Рождение нового Я. Такие циклы в астрологии происходят каждые 18—19 лет. Умышленно не использую астрологические термины, чтобы не запутать вас. Удивительно, что именно спустя 19 лет, я приостановила свою HR деятельность. Знаю, что многие считают меня немного «съехавшей», но у всех свое кино. У меня вот свое. Я не могу не исследовать новые темы, новые способы контакта с жизнью, а потом рассказывать вам. Кто-то прошел это в подростковый период, кто-то не прошел и забил на это, живя как положено. У меня третий вариант – не прожила и не забила.

Чувствую, где-то глубоко, рождается что-то новое. Новая часть меня. Пробую двигаться из понимания и принятия себя, с любовью и уважением. Впервые иду за еле уловимым голосом души. Заметила, что чем больше ей доверяю, тем спокойнее. Она не знает страха, только потому, что она душа.

Я ни разу не претендую на истину. Это, всего лишь, мой опыт. Мой удивительный и такой ценный опыт.

ПРО НЕПРОСТОЙ 2022

Исчезнуть с радаров было осознанным выбором в начале 2022. Я вдруг поняла, как серьезно сижу на наркотике. И это сильнейшая зависимость от социальных сетей. Смотрите какая я классная! – проявлялось в моих текстах, фото, сторис... а обратная сторона всего этого – неприятие себя. Не скажу, что сильно продвинулась в принятии к текущему моменту, но осознаю этот механизм. Мое эго рвало на части первое время. То, что проживала в 2022 было сурово. Вернулось все то, что проскочила, не хотела осознавать, менять, брать ответственность.

Если рассматривать жизнь как школу, в которой мы получаем новые навыки, сдавая или проваливая экзамены, часто оставаясь на второй год, то события прошлого года для меня стали чередой экзаменов и задач под звездочкой. Я тот еще двоечник в делах житейских. При этом, 2022 вместе с испытаниями принес больше ясности в происходящее. Я начала замечать грабильки издали... ну или как-то в последний момент останавливаться совсем рядом с ними. Отчетливо видеть, что условия задач те же, только чуть усложнились и их придется решать, т.к. уровень сложности реально повышается с каждым разом.

Поняла, что от своих демонов не сбежишь. Признания хотят, ребята. Что страх и стыд лечатся долго и только через их легализацию. Они не выносят, когда ты о них рассказываешь другому человеку, с кем есть доверительный контакт. А это про внутреннюю смелость, которую признаю в себе и благодарю. При всей своей неуверенности, я очень смелая.

Внутренняя трансформация не дается легко. Если честно, не видела ни одной истории, когда это проходит через кайф и удовольствие. Это не возникает с ровного места. Я не принимаю решение типа – мне нужно трансформироваться и выходить на иной уровень, попробовать подойти к решению задач заранее... ну, как в бизнесе, например, или в институте. Я отличница, между прочим, в этих сферах, но не в житейских темах, как я уже говорила. Тут, пока, со мной не случится серьезное потрясение, не начинаю судорожно и внимательно погружаться в условия задачи.

Для меня таким потрясением была болезнь весной 2022. Да, случился рецидив рака. К счастью, обнаружили на ранней стадии, и с более щадящим лечением. Второй раз я проживала совсем по-другому. Больше принятия, а не сопротивления происходящему и много, очень много теплых, счастливых моментов, которые бережно хранятся в моем сердце. В теме моего здоровья все на «тоненького» и сейчас. Поддерживающая терапия очень сильными лекарствами не гарантирует, что этого не повторится снова. Рецидив, конечно, добавил в мою копилочку страхов еще пару, идущих бок о бок – страх заболеть снова, страх смерти.

Я ушла из крупной компании. Решение далось очень сложно. Но как только его приняла, то ни минуты не сомневалась, что оно правильное. Отношения себя изжили. Нужно набираться смелости и уходить, когда в душе много благодарности и любви, а не из состояния взаимного недовольства и претензий.

Я, наконец, дала себе время на то, чтобы выдохнуть. Впервые за 18 лет. Периодами меня накрывают страхи за будущее. Справляюсь со своей тревожной частью, которая впадает в панику и начинает генерить поток негативных мыслей, когда пытаюсь расслабиться и получить удовольствие от своей неспешной жизни. Работаем с головой, точнее с главным генератором мыслей.

На фоне всего этого круговорота, нам удалось сделать закрытый сольный концерт в сентябре. Это если про удовольствия года. Второй сольник будет на более широкую публику. Готовим материал из моих стихов, новых/старых музыкальных произведений. Как показал первый опыт, мы способны сделать качественный продукт.

...Я снова появилась на радарх. Привет! На другом уровне, с четкими внутренними мотивами и ощущением, что создаю своими текстами ценность для этого удивительного мира.

Жизнь прекрасна, если начинаешь ее принимать и благодарить за то, что она предлагает. Банальная мысль, хмыкните вы... да, но как сложна в реализации. я

БУДЬ С СОБОЙ БЕРЕЖНА

Я получила много откликов на свой предыдущий пост. Эт мне очень льстит, безусловно. Мое эго, сидевшее на хлебе и воде в последнее время, таки получило немного лакомства. Пове- рить не может, что это случилось. Такое было крайний раз после моего сольника, в сентябре прошлого года. Потом опять аскеза. Я, конечно, радикальная дама – если берусь за что-то, то не выношу полутонов. Сейчас понимаю что нужно постепенно приходить к балансу. Питать эго «правильно» и вкусно, управляя процессом и не допуская анархии в нашем королевстве, в котором я главная.

Из всех откликов лишь один сильно зацепил... с негативным окрасом. Спасибо автору. Серьезно. Я быстренько давай разбираться с этим. Если так, со стороны, посмотреть на ком- ментарий, то там в основном восхищение и удивление. Я, имея кучу всего – таланты, красота, профессионализм – продолжаю сомневаться в себе. Как так можно?!

Будь я немного поздоровее психически, то ваще спокойно бы отреагировала и порадо- валась. Но «услышала» в этих словах обесценивание – нельзя не любить себя, имея все это! НЕ-ЛЬЗЯ! Ооо, а это для меня как красная тряпка для быка на корриде. Воспринимаю такой посыл как осуждение. Я выросла в осуждающей среде. Потом уже вырастила внутри ту самую часть, которая продолжает это делать. А еще, если прибавить к этому, что почти 10 лет не пере- стаю предпринимать попытки относиться к себе без осуждения, делая шаг вперед и 5 назад, то понятно, чего меня нахлобучило. Подкиньте, сюда же, что быть довольным собой, пребывать в состоянии счастья и радости, мягко сказать, не норма.

И вот, моя психика слышит за всем этим безобидным откликом, что я не имею права быть такой какая я есть. Долго пыталась изменить себя, замочить нахрен своего внутреннего критика, стать уверенной, пока не поняла, что только разворачиваю войну внутри. И совсем недавно начала двигаться в сторону принятия себя вот такой... со всем своим сложноустроен- ным внутренним миром. Хрупко здесь пока.

Учусь принимать, что эмоциональные провалы неизбежны, апгрейд психики – фан- тастика и нужно просто не переставать поддерживать функционирование столь сложной, не очень совершенной системы, постепенно переходя из осуждения в режим бережного отно- шения.

Чем дольше живу, тем меньше ответов
И истина видится призрачным светом.

Учусь признавать, что «не знаю» нормально,
И, у каждого свой путь. Индивидуальный.

Что каждый на свете – задумка творца,
И в каждом из нас есть его искра.

Что силы дает признание слабости,
А счастье тотальное – от принятия жизни
как данности.

И что бы не происходило,
Повторять про себя – спасибо!

ЗВУЧАТЬ СОБОЙ! ТВОРИТЬ СУТЬЮ СЕБЯ!

От этих слов внутри меня происходит что-то странное. Подступают слезы, начинает усиливаться дыхание, а грудная клетка расширяться. Такое ощущение, что из глубин поднимается та самая суть, естество, которое было спрятано, заброшено. Пугающе мощное, звериное, но такое родное. Я слышу его и мне сейчас хватает смелости смотреть туда, прислушиваться, принохиваться, не понимая пока как с этим контактировать... как приручить своего дракона...

Да, закончился в моей жизни этап, который был про внешнюю оценку и одобрение, «удобство для пользователей». Кажется, исполнила свой долг перед родителями – примерная девочка, золотая медаль, красный диплом, престижная должность в крупнейших компаниях и все такое. Внутренний зов пробился сквозь толстенный слой долженствования, чувства вины. От него уже не сбежишь. Он будет преследовать тебя через депрессию, проблемы со здоровьем... только попробуй его не слушать. И расслышать невозможно... уже.

На этом непростом пути поиска своего дела так важен проводник. Тот человек, который прошел этот путь, знает какого оно. Человек-маяк. Я благодарна жизни, что познакомилась с Таней. Это тот случай, когда СЛОВО способно пробить броню, растопить ледник, запустить жизнеутверждающий поток энергии внутри, обволакивающий тело с головы до пяток, переходящий в поток слез. Заголовок этого поста – это ее слова.

Мне захотелось просто поделиться мыслями, которые трогают до глубины души. Позволю просто скопировать отдельные мысли из ее текстов, через которые она разговаривает со мной...персонально. Не буду жадничать. Вдруг кому-то также будет важно напрямую соприкоснуться с ней, с ее делом. Для тех, кто готов довериться внутреннему голосу, кто чувствует глубинную тоску по реализации из своей сути... кто хочет зазвучать собой. На мой взгляд, важные ориентиры и опоры.

«И оставьте идею о предназначении и деле жизни на всю жизнь. Ваше призвание – оно в том, чтобы в резонансе со своей душой, со временем, в резонансе с миром делать то, что нужно делать сейчас!

Чему и кому вы служите? Смотрите и слушайте глубиной. И помните, что деньги и средства приходят под задачу.

Не высасывание из пальца своего дела, не сдача себя в аренду, ради выживания, а целенаправленное действие, которое решает существующую в мире/социуме проблему. Ту проблему, которая именно твое сердце трогает, мимо которой именно ты не можешь пройти. Решение которой ты в глубине себя чувствуешь и знаешь, что все может быть иначе, гораздо лучше.

И вот, когда ты знаешь: качества своего дара и осознаешь, что доставляет тебе удовольствие; когда ты осознаешь проблемы существующие вокруг себя и видишь ту единственную, которую ты хочешь решить, потому что веришь, что может быть иначе. А это «иначе» тебя громко зовет... То, прежде чем рваться в бой, тебе придется снять множество концептуальных слоев, чтобы понять суть проблемы, увидеть причинно-следственные связи. Осознать, понять и принять качества своего дара. Распознать конкретную проблему, которая трогает мое сердце. Услышать, что меня зовет, что драйвит и манит. Пройти через все свои слои и дефициты до фундаментальных истин в решении этой проблемы.

Кристально четко эти истины сформулировать. Прочертить путь от текущего момента до точки, которая зовет. Протестировать его, проверить, подвергнуть сто раз сомнению. Озвучить, вдохновить, объединить людей.

А потом просто служить им».

У меня все. Это со вчерашнего дня рвалось наружу. Я лишь проводник. Посвящается таким же шизанутым как я.

Обнимаю тебя.

ПУТЬ СЕРДЦА

Когда решаешься выбрать путь сердца, будь готов пропускать через себя тонны сильнейших переживаний, как позитивных, так и не очень. «Не очень» сложнее всего принять. Когда боль душевная настолько сильна, что, кажется, тебя может просто порвать, свалить с ног мощным потоком. Когда тревога, страх, обесценивание распространяют такой холод внутри, что хочется изолировать себя от людей, потому что ни о каком тепле, душевном контакте не может быть и речи. Ледяная глыба... понятная для меня форма существования, но не жизни.

Я смотрю пока робко в сторону холода, который парализует меня, не дает свободно сделать вдох и выдохнуть полной грудью. Контакт с ним вызывает, до сих пор, панику и ужас. Чувствую себя загнанной в угол. И тогда сдаюсь. Понятно, что этому предшествуют определенные события, которые задевают важные для меня сферы жизни, там, где много уязвимости.

Вчера мы наконец выбрали дату нашего квартирника. Уже в процессе началась легкая паника. А имею ли я право вообще выходить с этим? А вдруг ничего не получится и никто не придет? Дальше, узнаю, что финансовые условия аренды пространства, где мы собирали гостей в прошлый раз, кардинально поменялись. Тема денег одна из непростых для меня в последнее время. И все. Психика поехала... Не сразу отследила изменения. Хорохорилась. Перед сном накрыло так, что я не удержалась от тихого рыдания в ванной. Да, можно тихо рыдать, чтобы не пугать соседей и своих близких. А потом ранний подъем, т.к. тревога не давала уснуть.

Мой обесцениватель пошел в разнос, указывая на мою никчемность очень язвительно, гадко. Этот голос мне хорошо знаком. Еще с детства. Постепенно он стал одной из моих частей. Давненько не заходил. А повода, как говорится, не было. Надо было срочно спасать Ленку! В ход пошли все рабочие инструменты: медитация, разговоры с близкими людьми, слезы, записи в тетради... ну и, наконец, просто позволение этому состоянию быть. И понимание, что это пройдет. Обязательно пройдет. Так и вышло.

И уже днем, во время пробежки, на меня снизошло. То, что получилось в нашем с Димой совместном творчестве настолько сильно, настолько глубоко и прочувствованно. Ты не можешь просто забросить это. Там столько красоты, сотканной из тысячи нюансов, удивительных решений с т.з. аранжировки. Не можешь. Поэтому, концерту быть. Первая половина июня. Чуть позже сделаю анонс с подробностями.

«Да, я несовершенна и уязвима. Мне часто бывает страшно, стыдно, тревожно. Но это не отменяет того факта, что я смела и достойна любви» – цитата из книги «Дары несовершенства: Как полюбить себя таким какой ты есть», Брене Браун.

Путь сердца для смельчаков.

КТО Я?

Без звания ведущего рекрутера успешной IT-компании. Без стабильного заработка, падающего 2 раза в месяц на карточку. Без супер результатов в разных областях и, вообще, без желания работать. Без четких целей и планов, плывущая по течению. Без своей привычной маски доброжелательности и внешней легкости, которая так притягательна для других людей, а, на самом деле, обслуживает страх отвержения... и, потребность в любви...

Этот список можно долго продолжать. Я выбрала путь, который заставляет, слой за слоем, освобождаться от всего того, что помогало мне почувствовать себя значимой, достойной любви... прежде всего в своих глазах. Живу одним днем, максимум – неделя. Проживаю жизнь подростка, который знакомится с этим великолепным миром, раскрыв широко глаза... да, в свои 41. А по ощущениям – 14. То, что не прожила в подростковом возрасте, прохожу сейчас. Постигаю новый опыт отношений с собой. Перебираю сундук с приданным из мосей... другой жизни. Чего хоть там? Надо бы разобраться, привести в порядок... где-то до блеска натереть, где-то пыль стряхнуть, где-то найти новое применение... в хозяйстве все пригодится. Что-то отложить, так как пока не знаю что с этим делать, пусть лежит.

Впытываю, как губка, совсем иное взаимодействие с жизнью, людьми, где нет места манипуляциям, жесткости, поверхностному. Честно, глубоко, с принятием происходящего и любовью к себе. Не той, которая обложила всем, что ценится в нашем социуме и является мерилем успеха, нарастив броню из социально одобряемых слоев... а странной, непонятной для большинства, спонтанной, ранимой, сомневающейся, сложной... иногда очень сложной. Не бояться своих объемов, ни сужаться, ни становиться проще, чтобы все меня понимали.... И, тогда, приходят люди, которым с тобой, такой, хорошо. Их немного, но тем ценнее они для меня.

Это все звучит романтично и высокопарно... но, я сознательно культивирую именно такие мысли, чтобы удержаться на плаву, не потонув в пучине своего привычного обесценивания, сравнивая свою жизнь с другими в этот период серьезных перемен, непростых выборов.

У нас в семье два подростка – я и Маша. Ей как раз 14. Только у меня ответственности больше. Мы с ее папой вкладываемся в развитие талантов дочери. Один из них – танцы. Два года занятий, 6 часов в неделю – классика, современка... и вот, она танцует в профи группе, а пару недель назад вернулась из Питера. Танцевала на лучшей танцевальной площадке страны – Театр балета Бориса Эйфмана.

Конечно, меня распирает от гордости за ребенка. Хочется громко восхищаться дочкой, но я очень так аккуратно сдерживаю себя, тихонько радуюсь успеху. Мне важно, чтобы она не привязывалась к достижениям, не держалась за них изо всех сил. Ведь жизнь такая разная. Сейчас успех, взлет, а потом может наступить падение или полный штиль. Так вот, самое важное, в такие моменты, помнить, что ты достоин любви какой бы ты ни был. И, если у тебя сейчас нет предложений в театре, кино, ты можешь без боли и страданий, заняться вполне себе обычными делами. Пойти поработать кассиром в супермаркет, научиться делать маникюр, мыть пол.... Конечно, сильно утрирую, но, таким образом, можно понять как я к себе отношусь, допуская такие размышления. Мне нормально и градус любви к себе в норме или упал до катастрофических отметок?

Пока, съезживаюсь от этих мыслей и мое эго тихо сползает по стеночке, предварительно закинув пару картинок моего нищенского существования, если буду идти новым путем...

В общем, есть над чем работать.

КАКИЕ СОСТОЯНИЯ – ТАКОВА И РЕАЛЬНОСТЬ

«Задача человека – приспособиться жить на корабле, несущегося по штормовому океану, научиться пить чай и иногда даже шампанское, удерживая равновесие на качающейся палубе...»

Недавно, на просторах Инета, обнаружила эту мысль относительно нашего времени и очень она мне запала. Как точно отражает мои текущие поиски, чтобы прийти в состояние «все хорошо», несмотря ни на что. Ибо к своим 42 годам, наконец, увидела связь между состояниями и реальностью. Что излучала, то и получала. Еще год назад продолжала крутить внутри кино, которое запускало волну страхов и жить становилось невыносимо. Так, собственноручно, открывала врата ада и покорно туда заходила. К страхам, которые со мной давно, добавился страх смерти.

Еще в начале года меня сносило эмоционально от очередного обследования. Пессимистичный настрой запускался мыслями о том, что болезнь будет прогрессировать. Но, каждый раз, эти этапы заставляли меня встречаться лицом к лицу со своими страхами, искать способы справляться.

2023 год для меня был максимально трансформационным. Такое ощущение, что шла и идет перекройка, перепрошивка моего мышления, которое и определяло мои состояния. Стала яснее видеть игры разума и не включаться в них с потрохами. Конечно, «не включаться» удастся реже, но, прогресс заметен. Даже мой лютый обесцениватель, похоже, это признает.

Решила опубликовать одну из своих заметок, сделанных в январе 2023. Разворачивающийся драматизм переходит в интересные рассуждения, которые переключаются с заголовком. Каждая такая ситуация заставляет расти, становится сильнее, находить новые смыслы. Ничего не происходит в жизни просто так.

«Как не продалбывать свою жизнь, находясь в плену страхов? Как?! Очень показательная ситуация, когда был поход на плановое обследование. Все регулярнее иду туда с очень сложным настроением – что будет больно, точно обнаружат рак. Я его боюсь. И когда сегодня все же чего-то там нашли, то меня сорвало. Рыдала. Шла по дороге и рыдала. Ревела взхлеб, просила Бога меня пощадить...у меня уже нет сил справляться с очередным заболеванием. Поняла, что несмотря на свой большой опыт в психологии и владение разными инструментами, все равно проваливаюсь, наблюдаю как лечу на дно. Теперь я это прям вижу. Говорю себе, что это пройдет. Но, осознала, что так сложно в такие моменты сказать себе самой, что это пройдет. К сожалению, не слышала в детстве таких слов. Меня наоборот пугали, что жизнь сложна и научили решать проблемы в рамках определенности – школа, институт, работа. Сейчас в моей жизни одна сплошная неопределенность. Совершенно новые условия жизни. Я вышла из всего, что меня ограничивает и создает иллюзию стабильности. Мой внутренний садюга только успевает подкидывать страшилки. Говорит: жить страшно, ничего хорошего не жди, смотри, ты уже два раза рак подхватила. Мои хождения по больницам, болезнь, мне думается, порождается внутренним страхом – жить на полную катушку и плавать в океане неопределенности. Да, сталкиваясь со штормами, бурями, но продолжать это путешествие, наполняя его смыслами, удовольствиями и предвкушением встречи с удивительными островами. Каждая такая вылазка на остров позволяет накопить силы, усовершенствовать свой корабль, который в начале пути был лишь небольшим плотом со смелым, очень смелым капитаном»

Это было в начале 2023 года. Результаты осеннего обследования хорошие, живем дальше, учась любить то, что есть. Это самый важный навык, если не хочешь продлбать жизнь.

ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С МЫСЛИ...

Вспомнился ноябрь 2017 года. Закончился цикл операций по удалению раковой опухоли, и началась химиотерапия. Помню, как радовалась, что после первой из четырех, волосы были при мне. Но, ближе ко второй, началось все это. Я лишалась своей шевелюры на глазах. Чуть заденешь и клочок волос в руках. Пришлось идти в парикмахерскую, чтобы сбрить остатки. Было немного стремно приходить с этим всем. Но, мне попалась прекрасная женщина, которая тепло приняла, сказав, что я у нее не первая и у всех, кто был, все наладилось и они вылечились.

Вот, небольшая зарисовка из жизни человека, который получил ровно то, во что верил. Схема проста как коровье мычание. **МЫСЛЬ – ЭМОЦИЯ – СОСТОЯНИЕ – СОБЫТИЕ.**

Если бы вы только знали, что я думала про себя, как воспринимала свою жизнь, ну вот, прям в тех словах, что использовала в личном дневнике, у вас бы волосы зашевелились во всех местах. Если обобщить, то там столько было недовольства собой и жизнью. Поэтому, неудивительно, что все это со мной происходило. Кстати, рецидив в 2022 году тоже не с ровного места случился. Я тугодум. Одного мне раза не хватило, видимо. Но, тут я была в большем принятии событий и связи с моим состоянием. Возможно, поэтому все было намного лайтнее. Могу на своем жизненном опыте подтвердить, что предложенная схема работает.

Невозможно поменять местами эти блоки. Как часто нам хочется поставить событие на первое место. Вот будет со мной то-то, вот окажусь я в доме мечты, вот выйду замуж и т.д., тогда придет радость и благодатное состояние. Не, не работает. Проверяла бесчисленное количество раз, пытаясь спорить с жизнью, отвергая ее законы.

Состояние – вот важный фокус внимания. Состояние – главная валюта.

В каком состоянии я нахожусь каждую секунду своей жизни? Состояние радости, спокойствия, умиротворения или душевного раздора. Я сейчас снова в голове или в контакте со своим сердцем? Какие мысли привели меня к тяжелым эмоциям и состоянию? Крайне важно размазывать этот клубок до начала схемы. Подвергать сомнению мысль, задавая вопрос, насколько это правда, могу ли абсолютно точно знать, что это правда? Все больше учусь управлять своими мыслями. Именно я выбираю, что буду думать. Буду верить в них или скажу «стоп», усомнившись в истинности.

Состояние формирует нашу реальность. Из него разворачивается сюжет нашего фильма, нашей игры под названием «Жизнь». И, какое счастье, что мне снова и снова дают шанс оставаться в этой игре. Видимо, Бог, правда, в меня еще верит. И, бесконечно, благодарю...

Мне здесь нравится.

КОГДА НЕ ВЫВОЗИШЬ... И, СДАЕШЬСЯ

16 сентября крайний раз что-то писала в социальных сетях. Руки как деревянные, так непривычно стучать по клавишам. Я с очень уязвимой темой. С непростым признанием и большим количеством букв.

17 сентября умер папа. Просто остановилось сердце. Это тот случай, когда видишь сильного папу, физически сильного и, глубоко внутри веришь, что он бессмертен. Как нет?! Шок... А за неделю до этого умирала бабушка в душераздирающей агонии. Это было страшно. Слишком много кладбища, слишком много контакта со смертью за такой короткий период времени. И это при моем то диком страхе смерти после двух онкологий. Слишком много на одного человека. Все это наложилось на мою, итак, слабую психику, которая просто держалась из последних сил.

Я не осознавала свою хроническую депрессию. Забросила регулярную психотерапию, т.к. денег хватало только на бытовые нужды, обучение дочки, лекарства. К слову о лекарствах и биологии депрессии. Мой гормональный фон поменялся кардинально в следствие регулярной лекарственной терапии, а это один из серьезных провокаторов депрессивных состояний. И вот, при этом всем нужно было держаться, нужно было как-то адекватно функционировать, т.к. смерть родного человека пострашнее, чем твоя еще живая психика. Это очень привычно так считать. И я держалась. Надо ж маму подбадривать, ей непросто. Плюс, так позорно выглядеть в глазах «нормальных» людей неадекватом.

Пару дней назад, с ужасом и стыдом осознала, что не вывожу. Ничего не хочу, полная апатия, плачу каждый день без повода. Открываю свои дела и понимаю, что ничего не хочу делать и закрываю. Даже мой внутренний диктатор, который обычно кричит грозно – не ной и соберись, был напуган немного и, так деликатно, тыкал в меня палочкой, уговаривая собраться. Я даже чуть было не вписалась в один проект, который был мне очень интересен. Но, слава Богу, обстоятельства сложились так, что вовремя остановилась. Было непросто это сделать. Там же, практически, сбылась бы моя мечта!! Видимо не время.

Вдруг осознала, что все мои поддерживающие штуки держали меня на плаву, но ровно до тех пор, пока не случилось сильное потрясение, которое обнажило проблему. Вся моя активность до сентября – это попытка не замечать, не сталкиваться с серьезной проблемой.

У нас проблемы, Хьюстон! Это сказала себе не я, ровно два дня назад, а самый близкий человек для меня в последнее время. Было сопротивление этому, ведь я то лучше знаю, самая умная в отношении себя. Но, смерть папы, который никого не слушал по поводу здоровья, заставила меня выйти из своей гордыни и услышать мнение со стороны. В общем, никакая проработанность в психологическом плане, не гарантирует душевного здоровья. Поэтому, видать, умные люди придумали антидепрессанты. Много чего на биологическом уровне закручено, это отдельный коктейль из гормонов, каких-то там нейромедиаторов, серотонинов и прочих кортизолов. Мое эго просто трещало по швам – ну, Еленушка, докатилась!

Пришлось узнавать контакты психиатра, так как только спец с медицинским образованием может выписать рецепт на таблеточки. Мой психолог порекомендовал те, что без рецепта. Я поскорее закупила БАД, где в базе триптофан. Ибо страшно было не по-детски. Сейчас как-то спокойнее. Уж не знаю, что помогло. Молитвы, таблетки или просто признание того факта, что это со мной случилось и я села ровно на попу. Признала и приняла. А, может, просто временное затишье перед очередной бурей. У меня такое ощущение, что попала в ловушку выученной беспомощности. Это когда уже стало привычным, что постоянно бьет током, то сильнее, то чуть слабее, просто смиряешься с этим.

Вообще, я так поглядела назад, я ж девушка, умеющая анализировать, и, поняла, что депрессия со мной долгие годы, в разных стадиях, с временными перерывами. При этом,

внешне, вполне была «в уме», много работала. Без остановки что-то делала, развивалась. Но, это было бегство от этой болезни. Это реальная болезнь. Сегодня попалась удивительно интересная лекция американского профессора. Так и называется видео «Депрессия». Человек 30 лет изучал причины ее возникновения, исследуя тело и психику. Очень поддержала его мысль. Он говорит, вот почему-то никто не скажет человеку, страдающему диабетом, что ему надо как-то собраться и начать вырабатывать инсулин. Но, часто, человеку с реальной клинической депрессией сообщают, что он тут сопли на кулак мотает, а мог бы собраться, тряпка. А его болезнь не менее страшная, чем диабет. И там сильный сбой на физиологическом уровне.

Скажу честно, я была на той стороне, которая все это говорила и осуждала этих «слабиков». Типа, не ходят к психологам, не работают над собой – вот и получите... «слабаки». Но, жизнь очень справедлива. Она обязательно отбалансирует и поставит ровно в те условия, которые осуждал и не принимал. И вот, Ленка, 10 лет в психологии с подозрением на клиническую депрессию.

Депрессия типа фигня. Никаких больничных и признания твоей нетрудоспособности. Сколько людей в таком состоянии работает, в лучшем случае, глотают антидепрессанты, не вылазят от психолога и идут на работу. А в таком состоянии крайне сложно функционировать. Проходила это, работая последние годы в крупной компании. Держалась из последних сил. Да и сейчас ловлю сильный упадок. Коварная она, депрессия. Хорошо маскируется и не сразу на теле отражается.

Впервые осознанно контакту с ней. После шторма два дня назад, молитв, могу спокойно смотреть в нее и разрешаю быть рядом. Наблюдаю. Надеюсь и верю, что ко мне придет наиболее экологичное решение моей проблемы. Главное, быть очень бережной с собой, вовремя отлавливать свое неадекватное восприятие реальности, уберегая от очередного попадания в травму, развивая ясновидение.

Знаете, я, кажется, понимаю людей, которые бухают когда херово. Человек пьет от нестерпимой боли внутри, которую не может переварить, разместить, т.к. нужно прикладывать немало душевных сил и средств, чтобы справляться, смело глядя в боль, касаясь ее и прислушиваясь к потребностям.

Через этот смелый текст, я хочу обнять тебя, если ты сейчас в похожем состоянии. Признаю и принимаю этот жизненный опыт. Ровно по той цене, по которой он мне достался.

И, сдаюсь...

БЕЗУМИЕ, БЕССИЛИЕ И ПРОЧАЯ ЗАПРЕЩЕНКА

Я очень боюсь сойти с ума. Страшно выглядеть в глазах людей безумной. Страшусь своего бессилия и отсутствия собранности. Страшно оказаться на дне, т.к. все еще держусь за социальные зеркала. Хотя, «дно» – это же исключительно порождение нашего ума, который собрал список из социально одобряемых критериев «нормального» человека, на базе своего опыта. И, если эти критерии отпадают, то оказываешься на дне. Без них, когда у человека все хорошо с самооценностью, нет никакого дна. Новорожденный ведь приходит в этот мир без всего, а сколько радости от его появления. Он не сомневается в своей ценности для людей, мира. Но, потом, социум все подрихтует. Отсюда постоянные неврозы и прочие горести. Приходится прикладывать кучу усилий, чтобы держать себя в рамках «почетного гражданина» семьи, компании, страны и т. д.

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.