

18+

Дарья Агнеша



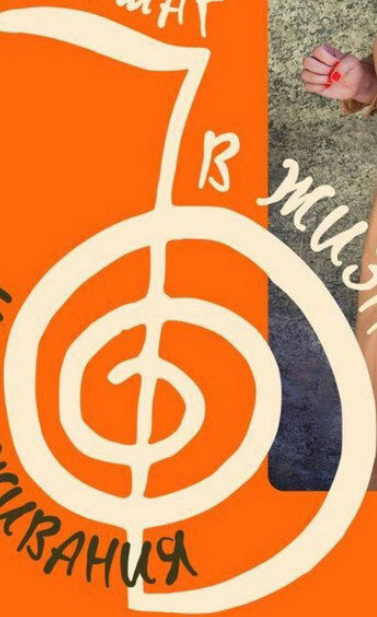
ДУША

В

ЖИЗНЬ

МЕЧТЫ

ИЗ
ВЫЖИВАНИЯ



Дарья Александровна Агнеша

Девять и один шаг для выхода из выживания в жизнь мечты

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72133612

ISBN 9785006727847

Аннотация

В этой книге Дарья, Мастер Рейки с 10-летним опытом работы с людьми, делится своим путем от травмированного «взрослого ребенка алкоголика» до счастливого человека, живущего жизнью мечты. Это практическое руководство по трансформации трудностей в источник силы. Через десять шагов автор проведет тебя от точки отчаяния к ресурсному состоянию, научит принимать решения, меняющие жизнь. Книга для тех, кто готов не ждать «жизненного пульпита», а начать исцеление сейчас, превращая травму в силу.

Содержание

Благодарности	5
Введение	7
Глава 1. Беспомощность и бессилие. Жертва аборта	11
Роли в нашей жизни	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Девять и один шаг для выхода из выживания в жизнь мечты

**Дарья Александровна
Агнеша**

© Дарья Александровна Агнеша, 2025

ISBN 978-5-0067-2784-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Девять и один шаг для выхода из выживания в жизнь меч-

ты

Книга-путеводитель + рабочая тетрадь

Благодарности

Моему сыну. Даниил, ты самый главный тренер, мотиватор, коуч и наставник. Много в моей жизни делается ради тебя.

Моему первому Наставнику Валерию Бочкареву. Ты научил меня очень многому.

Моим Мастерам Рейки. У каждой я взяла какую-то частицу, соединила внутри себя и продолжаю наше дело.

Сенсею карате. Евгений Евгеньевич, я стала Мастером. Не по карате, но тоже по японской практике.

Моему другу Павлу Сергушину. Благодаря твоим знаниям в области физики и инженерии я перестала быть скептиком и поверила в Рейки, которое стало моим делом на многие годы.

Моим студентам и выпускникам. Как же я росла в работе с вами, решая ваши сложные вопросы! Вы приходите с запросами, к которым я готова, а иногда и совсем не готова, и приходится экстренно изучать материал или советоваться с другими специалистами.

Моему терапевту Евгении Довбешка. Женечка, у нас с тобой особые отношения, я бесконечно рада, что ты есть.

Жене Королёвой. Ты супер-мотиватор.

Моим коллегам. Наверное, я уверовала в себя как в специалиста именно тогда, когда вы начали приходить ко мне

за советом.

Тем, кто поддерживал, и самым близким предателям. Тем, кто во мне сомневался – именно вы и мои студенты мотивировали меня расти и развиваться как специалисту.

Себе. Детка – ты особый вид кайфа. Люблю тебя безгранично.

Я готова написать благодарность опыту, урокам, болям, трансформациям, событиям, ошибкам, разочарованиям, предательствам, которые сделали меня сильнее. Почему? Потому что первое, с чем мы начнем знакомиться – это наш сценарий. Представьте, что вы сейчас прочитаете сценарий к одному большому сериалу под названием «Жизнь».

Введение

Вначале было слово. Словом можно поднять, достучаться до глубины души, и словом можно убить. Если вы нашли в этой книге себя – вы должны были найти. Что бы это ни значило.

Поговорим обо мне.

Или почему моя книга вообще рождена в этот мир.

Привет, я – Дарья, Мастер Учитель Рейки-Оздоровительных практик. Я не буду перечислять свои регалии и дипломы – это не главное.

И перейдем на «ты».

При всех своих достижениях я остаюсь простой и понятной. Я люблю работать с людьми и делаю это уже 10 лет. Без лишних слов перейду к сути.

Мне тридцать с хвостиком лет, и я пишу эту книгу, чтобы она стала для вас чем-то особенным: настольной книгой, путеводителем или даже катализатором личной трансформации. Возможно, закрыв последнюю страницу, вы почувствуете себя обновленным человеком.

Мы будем погружаться в разные события моей жизни и вместе делать выводы. Мы проработаем сценарии отношений, которые мешают вам жить той жизнью, о которой вы мечтаете.

Каждый человек уникален, и каждый опыт ценен. Хотя

я не смогу разобрать ситуацию каждого читателя, я поделюсь своим опытом, который позволит вам пройти мой путь не за десять лет, а за три месяца.

Эта книга – путеводитель по тому, как выйти из полного дна в состояние ресурса, кайфа, удовлетворения и исполнения самых смелых желаний.

Я пишу не о том, что где-то слышала, а о том, что прожила на самом деле. Поэтому могу назвать себя экспертом в преодолении сложных ситуаций и превращении их в возможности.

Мы будем говорить о разных вещах: о жизненных сценариях, о поиске точек роста, о развитии выносливости и о том, как видеть свет в конце тоннеля, даже когда кажется, что его нет. А может, стоит зажечь свой?

Прогуливаясь со мной по главам этой книги, ты, возможно, увидишь что-то созвучное твоей жизни. Я поделюсь своим 10-летним опытом, который поможет тебе проходить свои испытания гораздо быстрее.

Эта книга о самом важном – о вере в себя, несмотря на сложности, трудности и обстоятельства.

Эта книга о вере, любви, дружбе, становлении личности, о горечи разочарований и предательствах, о том, как опускаются руки и ломаются крылья, и о том, как мы можем их восстановить.

Эта книга про каждого, чье сердце бьется. О тех, кто мечтает об улучшении жизни.

Эта книга помогает увидеть маленькие и большие чудеса, которые происходят в нашей жизни. Она абсолютно автобиографична, без приукрашиваний и вымысла.

Эта книга поможет тебе обрести веру и идти к жизни своей мечты – не всегда легко, но с уверенностью, что ты достигнешь цели.

Книга терапевтична. Она раскрывает причинно-следственные связи событий и объясняет, почему мы встречаем определенных людей. Она поможет понять себя и других, научит с уважением и достоинством выходить из сложных ситуаций, оставаясь человеком.

Как не сломаться под гнетом жизненных обстоятельств? Как продолжать достигать целей, когда кажется, что попал в глубочайшую яму? Как пережить жизненные кризисы и на этом фундаменте выстроить свою историю?

Мне важно донести, что каждый человек может творить свою жизнь так, как хочет, несмотря на давление родителей, общества, свои страхи и сомнения.

В книге я даю небольшие, но значимые упражнения, которые помогут быстро выйти из любой жизненной ямы и поймать волну успеха. Успех для каждого свой – для кого-то это большая дружная семья, для кого-то – уединение и познание себя.

Мы разберём точки роста и полезное упрямство. Отношения с собой и с другими. И, конечно, реализацию самых смелых желаний.

В конце каждой главы тебя ждет задание, которое необходимо выполнить после прочтения.

Дорогой читатель, пора отправляться в путешествие к самому себе и нашей лучшей версии жизни!

Глава 1. Беспомощность и бессилие. Жертва аборта

Я родилась зря, и лет в 16 подумывала об окончании этой неудачной жизни. Помню, что уже писала на стене: «В моей смерти...».

Я – ВДАшка, взрослый ребенок алкоголика. У меня огромные проблемы с доверием и сложности в построении близких отношений, подавленные эмоции:

- вечный контроль;
- высокая тревожность;
- сложности с выражением эмоций;
- боязнь конфликтов.

Комбо из панических атак, клаустрофобии, хронического гастрита, ангина, цистита, вегетососудистой дистонии, «черной дыры» в груди, СГДВ и прочих прелестей делали меня потерянным человеком. Такая маленькая, но такая переломанная внутри. Без смысла жизни и желания жить.

Отчим называл меня «жертвой аборта». Он не мог простить мне то, что я живу – его первая жена и ребенок умерли в родах.

Что меня ждало? Примерно «спиться и умереть под забором лет так в 25», потому что в 20 я пила наравне с мужчинами.

Мама-нарцисс и сильно пьющий отчим, распускающий руки в физическом и сексуальном смысле, делали своё дело. С каждым днём дыра в груди становилась всё больше, перспектив всё меньше, желания жить – тоже. Единственное, что удерживало – не хотелось расстраивать мать, ведь я спасала её почти с самого рождения.

Пока я писала книгу, меня догнало прошлое. В сообщении в ВКонтакте пришла девушка с текстом, что наблюдала за мной с 2017 года, и что ее ребенок болеет. Она хотела извиниться за то, что в детстве они с друзьями избили меня втроем. Втроем избили одну девочку. Они были старше, и один был парень. Психика меня оберегала – я просто это забыла. Я приняла извинения, но так как она пришла «для галочки» – так же формально их и приняла.

Мама: первый урок предательства

По идее, мама – это человек, который любит тебя безусловно. За то, что ты есть.

С моей немного не сложилось.

Всё детство я испытывала чувство предательства самым близким человеком. Она не только не защищала меня, когда отчим распускал руки, но и подстрекала его, жалуясь: «Даша меня опять довела» – хотя я просто пыталась поговорить. Отчим брал ремень и шел меня воспитывать.

Забавно, даже он однажды пожалел меня, увидев, как меня трясет, а родная мать – ни разу.

Зато в маленьком возрасте я научилась определять по зву-

ку шагов настроение родителей – от этого зависело, будут меня бить или нет.

Именно этот навык стал одним из ключевых в моей работе: я очень внимательна, наблюдательна и быстро даю результаты, потому что бью точно в цель.

Во время моей беременности мама решила приватизировать квартиру под предлогом размена, который в итоге не состоялся. Естественно, я поверила и отписала ей свою долю. Не буду же подозревать в чем-то родную мать?

Мы жили вместе, но мама всегда отказывалась помогать с ребенком. Вместо того, чтобы дать мне немного покоя или помочь с посудой и побыть с внуком – кормила уличных собак.

Первый брак: повторение сценария

А сценарий был таков: доверие – предательство близкого —возрождение.

Первый муж автоматически не повзрослел с рождением ребенка, как это происходит у женщин. Мы прожили вместе более десяти лет. Тогда я думала, что за это время мы успели выстроить базу семейных отношений.

Когда решила выйти за него замуж, подкупило то, что он из многодетной семьи и очень любит детей. У меня не было настоящей семьи, и я хотела, чтобы у моих детей она была. Когда забеременела, у меня не было сомнений, что всё будет хорошо. Однако что-то пошло не так.

Первая серьезная трещина появилась в роддоме: у нас

были запланированы совместные роды, но муж сказал, что не может на это смотреть, не может видеть меня в плохом состоянии. И уехал. Для меня это было потрясением – я осталась одна, мне было больно и страшно.

Я хотела рожать сама, но экстренно сделали кесарево. В такой решающий момент я осталась одна, и это было чудовищно. Во 2 главе ты прочтешь, как у меня проигрывается этот сценарий – когда меня в самую сложную минуту оставляют одну. И как потом это красиво разворачивается в моей жизни, как сильно я расту.

С первым мужем мы расходились-сходились около четырех лет. Бывало всякое. Как-то он ушел в глубокий загул, и я полезла его спасать: попросила друга вытащить мужа из дурной компании. Друг приехал и только усугубил ситуацию. Тогда, чтобы спасти мужа, я с ним помирилась и поссорила его со всеми друзьями. Знаю, что не могла поступить иначе, потому что наши травмы и неврозы сильнее нас.

Второй брак: когда история повторяется

Оба моих брака были основаны на **спасательстве**. И до тех пор, пока не смогла проработать в себе Внутреннего Спасателя и самопожертвование – я выбирала тех, кого нужно спасать.

С первым мужем за 10 лет происходило много разного: то он спасал меня от родителей, то я его от разных событий.

Второй муж был похож на всех мужчин, с которыми у меня была когда-то эмоциональная связь.

Тогда я еще не поняла, что очень важно слушать, как и о чем новые люди говорят вам с самого начала знакомства. Обычно они сразу всё о себе рассказывают, но мы часто включаем режим спасательства, самопожертвования, перedelывания другого человека. И тогда то, что говорят нам другие, для нас не так актуально, как то, что мы в рамках своих травм пытаемся изменить.

Внутри я понимала, что он воплощение всех моих неврозов. Но была надежда, что осознанные люди в саморазвитии должны как-то пройти третью стадию в отношениях.

Вот тут можно подумать, на какой стадии вы с партнером находитесь или находились:

- Влюблённость – первые конфетно-букетные встречи...
- Привыкание – когда чувство новизны уже пропало...
- Отвращение...
- Смирение...
- Служение...
- Дружба...
- Любовь.

Мы не смогли.

Развестись в Равноденствие – чего стоило одно это.

В день развода он произнес: «Я боюсь тебя».

Ты, выше меня и сильнее, не в шутку избивавший меня подушкой, душивший и выдавливавший глаза, хватавший моего сына за нос и уши.

Боишься меня? Метр и 60 сантиметров ярости.

До этого момента я регулярно проводила обучающие прямые эфиры. Теперь моя самая коронная фишка, основной рабочий инструмент – пропал. Я не могла их вести.

Сколько я их случилось за год? Три, что ли.

Так моя самая сильная сторона, с которой я начинала, преодолевая постоянные простуды, ангины, температуру, а ещё заикание в моменты волнения – просто перестала существовать.

Я даже не пробовала особо. Ощущала руку у себя на шее и терапевтировала – работала над этим.

Я не могла не повторить этот сценарий – отчим однажды пьяный душил мать.

А ещё в том браке задавало тон психопатическое нарциссическое самоутверждение за мой счёт. О, сколько нелестных слов было сказано в мой адрес! И я поверила. В какой-то момент.

Но потом нашла силы уйти, развестись и, благодаря длительной терапии, до развода не оказаться в клинике для людей со сломанной психикой – неврозами и пограничным расстройством.

Всё, что я пишу, можно было бы опровергнуть: «Даша, твой опыт уникальный. Ты многое прошла, события твоей жизни заставили тебя рано повзрослеть, но это не каждому дано».

И я готова согласиться. Я иду к улучшениям осознанно уже порядка десяти лет. Десять лет – это очень большой

срок. За это время действительно можно сказать, что смысла бороться с обстоятельствами нет, можно плюнуть на все, бросить попытки и жить, как есть. К сожалению, многие люди с таким же стартом, как у меня, находятся в гораздо худших условиях, потому что не видят света в конце тоннеля, не видят, куда и зачем они идут. У них упадническое настроение, и они в этом не виноваты.

Действительно, часть моих одноклассников давно спились, другие сидят в тюрьме, и лишь небольшой процент наслаждается жизнью.

Очень многие люди такие же – со сломанными внутренними опорами, которые не выдерживают тяжести жизни.

Беспомощность и бессилие будут всегда там, где ты откладываешь принятие решений. Где тебе страшно, где ты не знаешь, что дальше, где ты выходишь за границы, как река из берегов.

Я благодарна всем своим решениям. Каждому. Верному и неверному. Решения и смелость их принимать – это то, что меняет нашу жизнь.

При этом нам может быть больно – это боль от некоторых правильных решений или от того, что ничего не решаем и не предпринимаем никаких шагов. Нам свойственно ждать жизненного пульпита, то есть доходить до крайней точки, когда терпеть больше невозможно. Я знаю это и по себе, и по 27 потокам моих выпускников оздоровительных практик Рейки – чаще всего люди приходят учиться в самых ост-

рых фазах.

В идеале – начинать заниматься собой, когда только появляется «легкий карьеризм жизни», а еще лучше – разработать и внедрить профилактику.

Если эта книга станет для тебя учебником и ты заведешь тетрадь для работы с ней или приобретешь мою рабочую тетрадь – это будет идеально, потому что ты сможешь быстрее находить решения своих проблем.

В процессе чтения мы пройдем всего десять шагов, необходимых для того, чтобы выбраться из трудностей и прийти к жизни, которую ты хочешь.

Эта книга посвящена всем женщинам. Ею я хочу исцелить нашу женскую природу, которая сильно травмирована и загнана в определенные рамки. Эта книга о свободе быть собой, о честности с собой и об искренности.

Эта книга не только для тех, кто изначально родился в сложной семье. Она и для тех, кто сломался под гнетом обстоятельств или потерял себя.

Давай поговорим о том, как понять, что что-то не так, что ты потерял себя, что что-то внутри сломалось.

Чувство беспомощности и бессилия изменить ситуацию говорит о том, что где-то ты надломлена. Там, где не видишь свет в конце тоннеля, где не хватает внутренних опор, понимания, сил и ресурса решить навалившиеся проблемы.

Дальше я буду подробно рассказывать про решения, но на них тоже нужна сила. Многие не находят её и ломают-

ся, но ты не такая. У тебя в руках моя книга.

Достань нашу рабочую тетрадь и напиши всё, что причиняло боль, страдания, разочарования. Подробно опиши ситуации, которые тебя надломил. Просто выплесни – листок всё стерпит. Перечитывать нельзя. Это самоотрапия.

Запиши все свои провалы, а ниже – ситуации, когда ты собралась и преодолела трудности. Любые.

Например: не могла подготовиться к экзамену – провалила его, а потом подготовилась и сдала.

Дай себе время на это задание. Возможно, ты будешь вспоминать постепенно – дописывай смело.

Глава 2. Из пепла к звездам: Мой путь через боль к силе
Детство, которое нужно было пережить

Безусловно, я не узнаю, что такое быть любимой родителями. Никогда.

Но до уровня «определенной нормы», я иду и проживаю в Данином детстве свое.

Да, так тоже можно.

Никто тебя не спасет. Никто тебя не «долюбит».

Никто не вернет тебе детство. Никто. Кроме тебя!

Ты – сама себе любящая мама и защищающий папа.

Сама себе творец.

Сама себе режиссер и актер.

Спасли меня первые принятые решения

Те самые неуправляемость и твердолобость, упрямство, которые по сей день со мной. Кстати, не ругайте упрямых людей и детей, возможно, это то, что однажды даст им шанс выстоять.

Первое решение у меня было – упорно ходить на каратэ. Я была одна девочка среди двадцати парней, в спаррингах меня почти никто не жалел. Тяжело было неимоверно, но эти тренировки дали силу и веру в себя. Однажды я дала отчиму сдачи, и он меня больше никогда не бил.

Появилась уверенность, что я смогу защитить себя и маму, раз уж она не могла принять решение о разводе и размене квартиры. Хотя поводы для этого были серьезные. Однажды я пришла домой после каратэ, и дверь мне открыла полиция – в тот день отчим душил маму, и она успела их вызвать. Эта ситуация меня долго не отпускала, я боялась однажды её не спасти.

Второе важное решение – несмотря на угрозы мамы слечь с сердечным приступом, забрала себя из нелюбимого техникума и поступила на режиссуру массовых праздников. А потом сбежала из дома в 19 лет с будущим первым мужем, заявив ему, что пора жить вместе.

Всё, что двигало меня вперед – внутреннее упрямство, несогласие. Оно было смутным, но я понимала, что хочу другой жизни, хотя не знала, как её достичь.

Могла ли маленькая девочка – наверное, самый бедный

ребенок в школе с пятого класса – подумать, что проведет мероприятие, реклама которого будет висеть в Санкт-Петербурге на билбордах? Могла ли она представить, что станет уважаемым человеком, который обучает людей, дает профессию, навыки оздоровления? Конечно, нет.

Люди обычно остаются в своем социальном слое, работают на обычных работах, не задумываясь о возможностях и своём предназначении. Мне, возможно, светила бы стандартная работа пять через два с отпусками и больничными.

Профессии разные важны, но не всегда человек занимается любимым делом. Как часто мы стремимся туда, где нам не по душе, но больше денег или эта профессия принята в роду. Если бы ты знала, сколько людей приходят ко мне выгоревшими из-за нелюбимого дела! Некоторые только в больнице от переутомления начинают задумываться: «А всё ли я делаю правильно? Туда ли я иду?»

Сейчас я живу жизнью своей мечты. Конечно, мои мечты стали гораздо больше, добрее, смелее. Я не даю описания жизни мечты, потому что жизнь мечты у каждого своя. Вероятно, невозможно прийти в жизнь мечты, находясь в упадочническом настроении, в плохом состоянии, при отсутствии ресурса, здоровья, денег – у каждого это свое.

Эта книга – тренажер состояний. Читая ее, ты неосознанно проходишь со мной мой путь: отмечаешь похожие события в своей жизни, видишь пути решения, казалось бы, безвыходных ситуаций и помогаешь себе исцелить болезненные

моменты.

Как один человек показал мне меня

Когда-то мы организовали первый рекорд России. Я с радостью помогала, нашла тридцать три человека, которые отстояли больше часа на гвоздях. Всех участников занесли в Книгу рекордов России. У меня даже есть диплом о помощи в установлении рекорда.

А потом был фестиваль, на котором я невероятно устала и вымоталась, но получила колоссальный опыт взаимодействия с людьми. Я отвечала за тренеров, и всё прошло замечательно – ни один не опоздал, не выбился из графика.

Это одно из моих светлых воспоминаний. К сожалению, со временем у меня накопилось много претензий к наставнику, и я ушла из коллектива. Тогда я уже была беременна, сыну в животе был примерно месяц. Я выполнила последнее поручение идеально и ушла.

Кроме того, что он был сильным наставником, тренером, предпринимателем – он почему-то никогда во мне не сомневался. Когда давал мне задания, он как будто знал, что я справлюсь. Прошло десять лет, а я до сих пор считаю это восхитительным.

Это очень много дает – когда в тебе не сомневаются. Он был уверен, что я всё могу. И я всё делала, думаю, хорошо. Пусть всегда останется в моем сердце этот потрясающий наставник – без него, наверное, не было бы меня как специалиста. Через него я научилась работать на себя, путешество-

вать, постоянно самосовершенствоваться. Амбициями я тоже в него.

Как трансформировались отношения с теми, кто причинял мне боль?

Самая лучшая месть – не мстить. Самая лучшая месть – забрать себя и дать жизни просто расставить всё по своим местам.

Так было с мамой. Она осталась в своей трехкомнатной квартире одна.

Иногда звонит:

– Когда я тебя увижу?

– Мам, ты же выбрала вместо меня и Дани метры. Пожалуйста, наслаждайся выбором.

В эти моменты я задыхаюсь от боли. А потом как-то переживаю ее и иду дальше. Без куса сердца, конечно. Но иду.

Когда понимаешь, что опереться не на кого, кроме себя, не остается ничего другого.

Наверное, поэтому я начала писать эту книгу – у меня есть на то сила, внутренний ресурс и глубина. И всё только начинается. В мои тридцать пять.

Первый муж

Он очень любит Даню – и видит его только летом.

Хотела бы я, чтобы так происходило? Нет.

Я никому не желаю зла и не мщу.

Просто зачем-то жизнь распоряжается именно так.

Видишь? Здесь повторяется сценарий – самый близкий

человек предаёт, и я, пережив боль, расту.

Чем больнее – тем выше.

Из глубины израненного сердца

Даша, говори.

Будь, пожалуйста, поменьше, будь, пожалуйста.

Ведь тогда я смогу с тобой справиться.

Ведь тогда я не буду чувствовать себя Ничтожеством.

Развиваться самим? Нет, не пробовали.

Ты же громкая, сильная, яркая, ты же душу и сердце бережешь, как бриллианты.

Ты мощнее всех электростанций.

Ты трофей, королева. Кто с тобой рядом я?

Ты не станешь меньше, ты не станешь менее яркою.

Не уйдёшь от Силы, не станешь покорною.

Ну, тогда воспитаю тебя физической силой я. Будешь знать, как быть такой

Смелою.

Ярким пламенем. Сердцем служащей. Вольной волей.

Ну и что, что ты Богом данная.

Ну и что, что за себя не виновата ты.

Жажда власти над ярким пламенем позволяет мне ломать тебя.

Ведь тогда ты погаснешь и станешь нормальнойю.

Сядешь тихонечко, станешь послушною.

Будешь смиряться с тем, что предложено.

Ну и что, что погибнешь в неволе ты,

Но зато покорная «близким людям».

– Знаешь, милая, добрая мама. Никогда тебе со мной не справиться.

Никогда я не буду покорная.

Никогда не стану меньше я.

Знаешь, милый, отец сына.

Никогда не быть мне прислугою,
никогда не смириться с «много хочешь»,

ведь сама я могу взять полмира.

Знаешь, милый муж, душивший меня.

Никогда не подчинить тебе меня.

Не гордыня во мне, а Сила.

Поцелована Богом душа моя.

Неисправима.

Не боюсь ни физической силы, ни попыток впихнуть невпихуемое.

Нет во мне страха.

Сердцем только чище стала я.

Только вера в лучшее в людях
помогает вставать, когда всё переломано,
и светить, как тысяча электростанций.

Вы же сами выбрали уровень.

Вы же сами решили, что хватит вам силы

Спрятать, закрыть, прогнуть.

Я всегда говорила – вы равны мне.

Вы же тоже Божьи Части.

Только страхов и боли набравшиеся.

Точка разворота

Итак, моя отправная точка была такой: предстоящий развод, год до Даниного садика (то есть на работу выйти невозможно), мать одержима желанием извести меня, несмотря на грудное вскармливание, а за стенкой умирает от рака отчим. Умирал он долго, мучительно и тяжело.

Тогда у меня было одно желание – выйти в окно. Я думала, что это действительно всё облегчит, потому что хуже того момента в моей жизни не было никогда.

Я чувствовала безысходность, была абсолютно вымотана, и даже на практику меня не хватало. Надо было всего лишь положить руки – начать сеансы (что это такое, я расскажу в главе шестой), но даже этого я не могла.

На тот момент я многого не осознавала, но именно эта ситуация заставила меня повзрослеть, научиться постепенно брать ответственность, помогать людям, работать с ними. Вернее, возобновить практику, потому что ее началом я считаю момент, когда начала ставить людей на гвозди – это уже больше девяти лет.

Именно та боль, то отчаяние, та потеря всех смыслов в жизни, кроме одного осознания – сколько любви и заботы могу дать я, сыну не сможет дать никто.

Никакой уверенности в будущем у меня не было, и я понимала, что у меня просто нет другого выхода. В какой-то момент я сидела на кухне, и вдруг открылась дверца шкафчика над головой. Из него выпала упаковка аптечной травы девясила. И мне показалось, что это намек – силы у меня всё-таки есть.

Я вдруг вспомнила, как стояла на гвоздях, и поняла: всё, что происходит – это просто ментальные гвозди. Да, больно, да, трудно, но почему-то именно эта мысль постепенно вывела меня в нормальное ресурсное состояние. Я лежала и, закрывая глаза, представляла, как буду ездить по городам с тренингами, и все будут приходить ко мне, счастливые, даже стоять в очереди. На это понадобилось 5 лет. В очереди пока не стоят, но куда вы от меня денетесь?

Путь к себе

Первое, что я сделала после развода – купила билет на море. Через десять лет брака. Мечтала о море давно, но почему-то муж не мог меня туда отвезти, и тогда я отвезла себя сама, а потом вообще уехала жить в Сочи на год.

В это время у меня умер папа, а я узнала об этом не сразу. Отец периодически уходил в запои, и пропадание на два-три месяца последние годы было вариантом нормы.

Его друг написал о его смерти как раз в день моего рождения. Я очень надеялась, что он ошибся, потому что папа жил в коммуналке с алкоголиками, которые могли соврать.

В тот день был запланирован рабочий эфир, и я не стала

отменять его, когда друг снова написал и подтвердил смерть отца. В очередной раз всё подавила, спрятала внутрь и ушла работать.

Естественно, через два месяца я слегла. У меня не осталось ни психологического ресурса, ни физических сил читать или что-то делать. Мне было бесконечно плохо и тяжело, потому что подавляемые эмоции никуда и никогда не пропадают.

Это меня научило тому, что только будучи честной с собой, можно выстраивать честные отношения с другими людьми. То есть честно говорить, где тебе больно, неприятно. Никто не ясновидящий, да даже ясновидящие и осознающие всё равно впадают в свои детские реакции травмы, и они могут видеть для других, но не видят для себя.

И поэтому самое важное, что мы можем сделать – это честно говорить, где нам хорошо, где плохо, где комфортно или не очень. И, о чудо, люди начинают нас слышать и либо меняются, либо на их место приходят новые.

Возрождение

Я стою в Казани, смотрю на свою машину. Накануне я проехала 650 километров. Пространство снова говорит, что я безумна – это значит, что моя движущая сила вернулась. Безумие. Прекрасно.

Теперь снова все можно.

Можно ли, чтобы твое мероприятие висело на билбордах Санкт-Петербурга вскоре после того, как душил и выдавли-

вал глаза самый близкий и родной? Оказывается, можно.

Можно ли иметь огромное количество выпускников, которые тебя обожают, если в юности ты была белой вороной? Можно.

Можно ли на ретрит в Новороссийске выбирать, капризная, лимузин, когда ты была самым бедным ребенком в классе, а в техникуме тебя иногда подкармливали однокурсники из жалости? Тоже можно.

И когда рассказываешь об этом, как о прошлой жизни – да, так тоже можно.

А на обратном пути из Волгограда я четко поняла, что пришло время прощаться с гордыней. Родина-Мать таки поставила меня на колени: начиналось полнолуние, и в кадр вместе с луной она помещалась, только если перед ней встать на колени. И если моё Путешествие начиналось с того, что мне начали предлагать помощь и я тихонечко потом плакала, веря и не веря, что так бывает, то на обратном пути мне пришлось просить, переступая через вину и стыд за то, что не всегда вывожу, что прошу других, у, что нет вариантов не попросить.

Тогда я обнаружила, что на мои просьбы всё и все откликаются и рады помочь. То есть я внезапно для себя в 35 лет вышла на волну людей, которые, как и я, на отдаче.

Или вдруг те, кто брал себе слишком мало ответственности, увеличивали ее меру – потому что я её отдавала и просила взять.

Кстати, уметь попросить и принять помощь – это по-сильному и по-взрослому.

Я нужна себе.

Осознать такое в 35 лет – это серьезно.

И то, чем я долго гордилась и преподносила как сильную сторону – способность всё делать самой – теперь абсолютно неактуально.

Домашнее задание: достань нашу тетрадочку и напиши подробный список, как тебе себя хвалить и поддерживать.

Научись делать это сама, а потом поручи и близким людям.

Сейчас мы выращиваем Внутреннего Поддерживающего Родителя. Отнесись к этому ответственно.

Это «всегдашняя домашка», которую я даю своим студентам. Домашка навсегда – невозможно получить изменения, если ты 364 дня в году ругаешь себя, а хвалишь только один день.

...Снится мне как-то, что я сижу на чемодане и хвалю себя. Подходит женщина – наверно, подумала, что я обращаюсь к ней. Объясняю: «Вот сижу, хвалю себя, какая я молодец, что собрала чемодан. А вы, я слышала, себя ругали. Не надо так. Себя поддерживать надо». Она мою мысль не поняла, что-то пробурчала и ушла.

А вижу я этот сон после того, как провожала ребенка на вокзал и забыла там рюкзак со всеми документами. Почти вернулась домой, когда позвонил мужчина и сообщил,

что рюкзак у них и забрать его нужно прямо сейчас, иначе завтра будут штрафы.

Раньше я бы себя извела: два часа туда-обратно, бензин, всё такое. А сейчас даже не расстроилась, посмеялась немного, обрадовалась, что не придется восстанавливать документы, и поехала.

В этой ситуации видно, как Критикующий Внутренний Родитель вытеснен Поддерживающим.

Кстати, с момента, как я начала отодвигать Критикующего Родителя, мой доход вырос в три раза. Возьми себе на заметку.

Прислушайся, всплывают в памяти голоса из твоего детства, юности, вчерашнего дня?

– Разбила чашку, криворукая!

– Да что за дочь такая?

– У Наташи дочь уже...

Если услышала, скамандуй им всем:

– Заткнись!

Заткни этот голос – голос Критикующего Взрослого. Ты для него никогда не будешь достаточно хороша, а вот загнобить себя сможешь.

Это голос значимых фигур: мамы, папы, бабушки или воспитательницы – не важно. Важно, что ты можешь наконец его заткнуть и дать место поддержке. Где ее взять? Поддержи себя сама.

Вспоминаю, как ехала в электричке в Сочи и обнимала се-

бя за плечи – я тогда завалила экзамен по теории вождения. «Тише-тише, моя хорошая, ты попробуешь еще раз, и у тебя обязательно получится».

К слову, теорию в ГИБДД я сдала с первого раза. А права получила через два года. Именно поддержка самой себя не дала мне свернуть с пути. Я даже проехала потом 6000 км с двухмесячным опытом вождения, представляешь?

Глава 3. Сценарии жизни: как освободиться от повторяющихся паттернов

Что такое жизненные сценарии

Поговорим про наши сценарии. Нет, не для фильма.

«Игры» – это жизненные сценарии, определяющие поведение человека, способы его общения с окружающими.

Сценарий – это бессознательный план, формируемый родителями детям в возрасте от зачатия до 6—7 лет.

(Э. Берн «Игры, в которые играют люди»)

Знаешь, насколько сценарии неразрывно связаны с нашей жизнью? Вот известная история:

Муж заметил, что жена перед варкой обрезает кончики у сосисок.

– Зачем ты так делаешь?

– Я не знаю, моя мама всегда так делает.

Позвонили теще.

– Так варила ещё моя бабушка.

Прабабушка встрепенулась, услышав разговор:

– А вы что, до сих пор варите в моей маленькой кастрюльке?

Это и есть сценарии – часто необъяснимые и неосознаваемые нами.

Роли в нашей жизни

По идее, я должна играть роли мамы, женщины, жены, специалиста и друга.

Но часто бывает так, что или мы, или партнеры начинают нас воспитывать.

Вот это вечное женское: «Он изменится, моей любви хватит на нас двоих с головой».

Спойлер: не изменится. Станет хуже.

Желание перевоспитать – это желание быть мамой партнеру, то есть конкуренция живой или уже неживой маме.

Перевоспитать – значит, я лучше знаю, каким мой партнер должен быть, каким быть не должен. И таким, какой есть, он не нужен, меня так не устраивает. А партнер в это время чувствует себя плохим и недостаточным.

Женщина часто выбирает себе сыновей на воспитание, если боится равнозначных отношений. Когда мужчина немного или намного младше или незрелее ее – тогда она становится мамой-покровителем.

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.