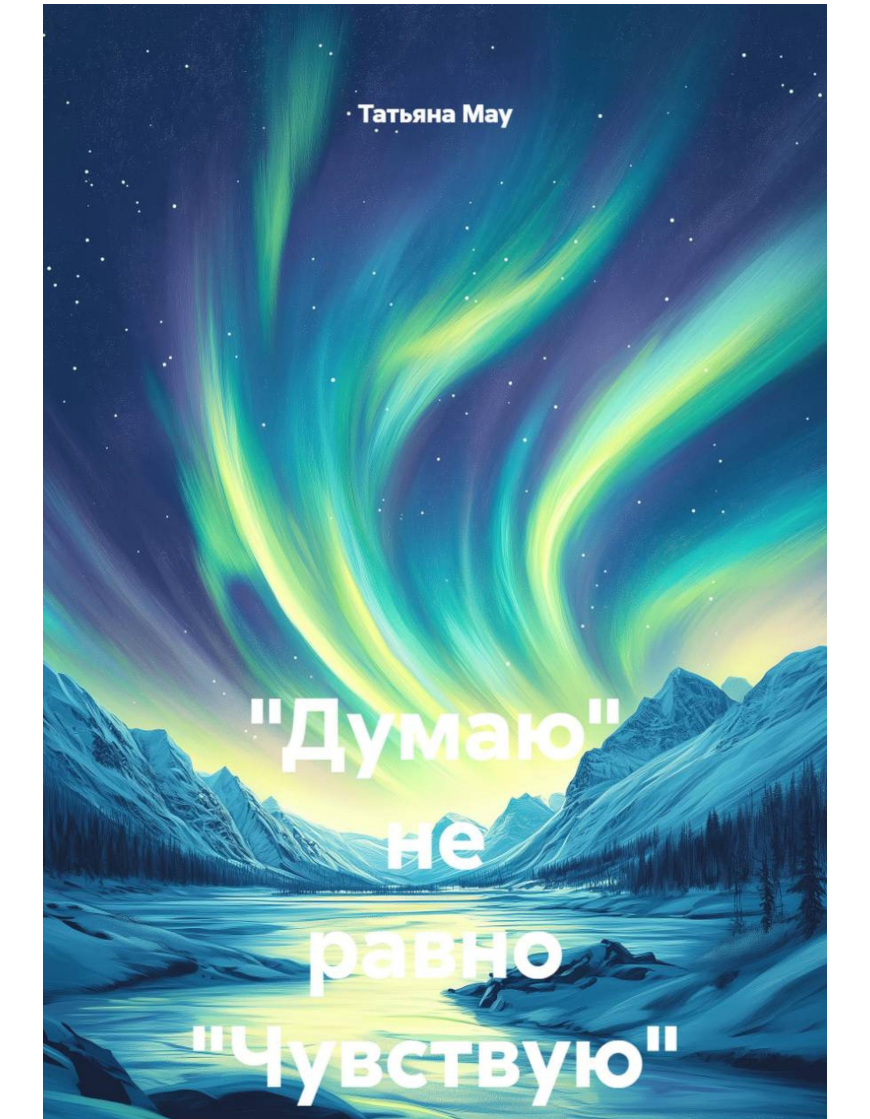




Татьяна Мау

"Думаю"
не
равно
"Чувствую"

Татьяна Мау

"Думаю" не равно "Чувствую"

<https://litres.ru/73504778>

SelfPub; 2026

Аннотация

Главная героиня находится в состоянии эмоциональных качелей, когда каждая встреча с несвободным мужчиной поднимает ее на вершину блаженства, а длительные ожидания очередного свидания бросают в пропасть несбыточных надежд. Как психолог для самой себя, она умело раскладывает свою зависимость на составляющие, понимает причины и прорабатывает их. Расставленная ловушка чувства, захватившего ее безраздельно, не поддается логическому анализу. Стройная система выстроенных доводов и аргументов разбивается вдребезги, как только приходит сообщение в мессенджере или раздается звонок любимого.

Эта книга – погружение в дневник женщины, которая находится в эпицентре запретной любви. Как победить в борьбе с самой собой, когда твой враг – ты сама и твое простое и естественное желание: быть любимой?

Кто возьмет верх: чувства или холодный разум? И есть ли выход из тупиковой ситуации?

Содержание

Глава 1	4
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Татьяна Мау

"Думаю" не равно "Чувствую"

Глава 1

Мамин дневник

Однажды, разбираясь в информации, хранящейся на маминем компьютере, я наткнулась на необычный файл. Язык повествования, эмоциональный накал, суть изложения – все это было настолько нехарактерно для моей мамы, что я поначалу даже подумала, что это текст какой-то книги. Но чем глубже я погружалась в него и узнавала события, которые в действительности происходили в нашей семье, тем меньше у меня оставалось сомнений в том, что я читаю дневник моей мамы, и тем больше меня мучила мысль: как я могла не почувствовать, что с ней происходит, как не увидела, какие эмоции разрывали ей сердце?

Я жила рядом, видела ее почти каждый день, разговаривала, интересовалась ее работой, но ни на йоту у меня не промелькнуло ощущение, что в ее жизни могли кипеть такие страсти. Как такое могло произойти? Или я была настолько погружена в свои мысли, проблемы, занятия, что не обраща-

ла внимания на самого близкого для меня человека?

Для меня этот жизненный период был не то, чтобы сложный, нет, его, скорее всего, надо было бы охарактеризовать как этап обновления: я только что устроилась на новую работу: соответственно, новый коллектив, погружение в рабочий процесс; недавний наш переезд на новую квартиру тоже давал о себе знать, приходилось подстраиваться под новый режим, заниматься организацией пространства и созданием уюта для семьи. То есть было много новых вводных, подстройка под окружающую изменившуюся действительность, решение внутрисемейных вопросов, и я, видимо, мало обращала внимания на то, что происходило у мамы.

Но как я могла это не почувствовать? Мне всегда казалось, что у нас с ней очень тесная духовная связь, что я очень тонко ощущаю любое изменение ее настроения, состояния. Почему в этот раз ниточка, которая нас связывала, не передала сигналы?

Но начнем с небольшой вводной информации. Итак, я разбиралась в фотографиях и документах, сохраненных на мамином моноблоке, и наткнулась на папку с файлами. Название папки было достаточно говорящее: «Моя», но я подумала, что в этой папке могут быть сохранены фотографии, и поэтому заглянула в нее. Внутри было сформировано три подпапки, в одной из которых действительно хранились наши семейные фотографии, аккуратно разложенные по го-

дам и темам. Во второй папке обнаружили так же отлично структурированные документы, и я подумала, как хорошо, что я нашла место, где хранится все самое важное с точки зрения юридической составляющей.

А вот в третьей папке было несколько файлов без названия, только с нумерацией: 1, 2, 3. И когда я погрузилась в смысл написанного, я поняла, что это мамины дневники, написанные, скорее всего, за последние пару лет, в которых она выплескивала свои страсти, эмоции, мысли и переживания.

Дату написания она не ставила, только «...бря 202_ года», а в конце записей обычно указывала: «На сегодня все», видимо, для того, чтобы самой видеть, где началась и закончилась ее предыдущая запись.

«..бря 202_ года.

Что со мной произошло? Почему я проснулась в два часа ночи, третий час лежу в постели и никак не могу уснуть? Почему я все время кручу мысли об одном и том же человеке, и не могу ни на что переключиться?

У меня всегда все было четко: если просыпаюсь среди ночи, то достаточно начать обратный отсчет, допустим с 300, и, не доходя до 250, я уже засыпаю. Но после встречи с ним, этот способ уже не работает.

Как произошло, что я, такая здравомыслящая, рациональная, живущая исключительно разумом, не могу понять, раз-

ложить по полочкам то, что со мной сейчас происходит?

Неужели и меня накрыло с головой то самое чувство, которое называется любовью?

Я не могу этого понять, это не поддается психологическому анализу.

Почему? Что такого в этом человеке, что я которую ночь не могу сомкнуть глаз, вспоминая эпизоды наших встреч, звонков, переписок?

Он не похож на тех мужчин, на которых я обращаю внимание. Мне всегда нравились мужчины совершенно другого типажа, похожие на Киркорова: красивые, с яркими чертами лица, живой речью, высокие, статные, энергичные, харизматичные, целеустремленные, уверенные в себе и успешные, распространяющие вокруг себя позитивную энергию.

Хотя... Если подумать, то мой любимый обладает практически всеми перечисленными качествами и не подходит под описание только чисто внешне.

У него есть и уверенность, и решительность, и умение брать на себя ответственность, что особенно удивительно и ценно.

Он такой... Да, чисто внешне он не очень интересен: невысокий, щуплый, седой, с морщинками у глаз. Хотя в нашем возрасте (мы ровесники, и нам уже за пятьдесят) уже странно ожидать гладкой кожи, копны шикарных волос и отсутствия болячек.

Но его энергетика! Она потрясающая! И она так совпадает

с моей! Как здорово чувствовать рядом с собой мужчину, который умеет принимать решения!

Ладно, пойду лягу в кровать, попробую уснуть. Завтра все-таки на работу.

На сегодня все»

«..бря 202_ года.

Как я тебя чувствую! Какой восторг! Я ощущаю в тебе родственную душу! Мы любим одну и ту же музыку, у нас одинаковый взгляд на самые разные темы, которые мы с тобой обсуждали.

Мне кажется, что я могу рассказать тебе все-все про меня, и ты меня поймешь, и не осудишь, а еще пожалеешь, когда это мне будет нужно, и прикроешь своей спиной, когда мне понадобится за тебя спрятаться.

Я постоянно веду с тобой внутренние диалоги, рассказывая тебе всю свою жизнь, до самых мелочей. И, удивительное дело, в памяти всплывают такие подробности, о которых я очень давно не вспоминала. При этом в каждом диалоге я пытаюсь тебе (точнее, самой себе) доказать, что жизнь моя прожита не зря, что все мои действия были значимыми, рационально оправданными.

Да, я понимаю, что это мой мыслительный процесс, это обработка поступков мозгом, рассудком, совсем не чувствами и ощущениями.

Для меня рассудок всегда был и остается на первом ме-

сте. Каждое действие должно быть целесообразно, логически оправдано, подтверждено разумом.

Нет смысла плыть по течению чувств и ждать милости от окружающей действительности. Надо ставить достижимые цели и идти к ним, не взирая на трудности и препятствия. И тогда по истечении многих лет, глядя на пройденный жизненный путь, можно будет самой себе сказать, что я – молодец! что каждый отрезок пути был пройден под эгидой достижения определенной цели, и теперь можно двигаться дальше к следующей вершине.

Недавно мне на глаза попала фраза Конфуция: «Человек, находящийся на самой вершине горы, не упал туда с неба». И я подумала: как же это совпадает с моими мыслями, представлениями о целеполагании.

Да, цель – это твоя гора, и ты идешь к этой вершине, цепляясь за отвесы, ставя ноги на уступы, хватаясь за ветки, чтобы не сорваться. Но даже если ты срываешься и летишь вниз, то все равно потом поднимаешься, приходишь в себя и снова принимаешься за покорение этой вершины.

Зато какой восторг обуревает тебя, когда ты понимаешь, что достиг той самой цели, к которой так стремился! Какая гордость переполняет тебя, какое ощущение счастья!

И я хочу поделиться с тобой этим ощущением! Хочу, чтобы ты мной гордился, восхищался!

Мне почему-то кажется, что для тебя стремление к достижению цели тоже стоит на первом месте. На мой взгляд, че-

ловек, достигший определенных руководящих должностей, не может в жизни просто плыть по течению, он обязательно стремиться выложиться на все сто, чтобы достичь результата в своей работе, чтобы его старания были замечены и оценены окружающими.

И это твое качество меня очень цепляет, и я влюбляюсь в тебя все сильнее и сильнее.

Ладно, надо заканчивать, пора ложиться спать.

На сегодня все»

Воспоминания о целеустремленности

Да, мама всегда была очень целеустремленной, подчиняла свою жизнь достижению целей, которые сама себе ставила.

Как-то, помню, она рассказывала, что, придя на работу в органы и поняв карьерный трек, она решила, что обязательно станет начальником отдела и в 45 лет выйдет на пенсию по предельному возрасту. Потом, правда, законодательство поменялось, предельный возраст подняли до 50 лет. И я помню, как она сетовала, что этот факт не вписывается в ее планы, и после пятидесяти еще сложнее переключаться на обычную жизнь, чем в сорок пять.

Но тут, о чудо! когда ей исполнилось 45 лет, пришел новый штатный приказ, и ее отдел реформировали в отделение, т.е. сократили количество сотрудников, оставив тот же объем задач. И мама тут же воспользовалась предоставленным шансом, и подала рапорт на увольнение по сокращению

штатов, естественно, с правом на пенсию.

Интересная мысль меня посетила, пока я вспоминала эту историю. Как она не боялась выйти из зоны комфорта, уйти в неизвестное будущее?

На тот момент она занимала хорошую должность, приносящую стабильный доход, уважение коллег, определенные властные полномочия. Ее очень уважали в коллективе, прислушивались к ее мнению, без согласования с ней ни один документ не попадал на стол начальника. Девчонки, мамины подчиненные, говорили, что с ней очень легко и комфортно работать.

Помню, возвращаясь с работы, она рассказывала, что ее уговаривали остаться, но предложить иную должность, чем начальник отделения, не могли. Просто не было таких должностей, которые могли бы ее заинтересовать с учетом ее компетенции и опыта.

Мама предпочла уйти в никуда. И, помню, была счастлива и довольна собой. Она часто вспоминала людей, с которыми работала в тот период жизни, рассказывала о каких-то интересных событиях; созванивалась, встречалась с бывшими коллегами, называла прекрасным тот период своей жизни. Но иногда говорила, что, только выйдя на пенсию, она наконец ощутила себя свободной, как будто с ее плеч сняли тяжелый гнет, который давил на нее, избавив ее от огромной ответственности за выполняемые задачи и за людей, которыми она руководила, так, как снимают пальто, войдя в теплое

помещение.

Помню еще, как она ворвалась в IT.

Однажды, ни с того, ни с сего, мама вдруг заявила: «Я хочу работать в сфере IT!»

Как ей вообще пришла в голову эта мысль? Как она не испугалась? Я даже представить себе не могу.

Она, человек с гуманитарным образованием, абсолютно далекий от разработки программного обеспечения и даже не понимающий, как устроен компьютер и какое волшебство происходит для того, чтобы программы загружались и работали так, как надо...

И вот она купила курсы, сначала одни, потом другие, потом выбрала стажировку, прошла собеседование и вышла на проект.

Как ей все это удалось буквально за полтора-два года? Какая сила ее толкала на достижение поставленной цели?

Впрочем, надо отдать должное, практически все время мама тратила на то, чтобы освоить новую профессию, разобраться в технологиях, изучить язык программирования. (Правда, она говорила, что выбрала самый легкий язык – Python, но это не умаляет ее усилий. Для меня она все равно – герой и образец для подражания).

Естественно, она очень хотела, чтобы я тоже была такой, целеустремленной, умеющей идти к цели, не обращая вни-

мания на препятствия. Мама периодически повторяла, что жизнь сейчас очень сложная, с быстроменяющимися ориентирами, прорывными технологиями, и нужно всегда держать руку на пульсе, держать нос по ветру, ощущать ресницами, в какую сторону он подует, и именно туда направлять свою энергию.

Я же всегда была немного безалаберна, плыла по течению, пока это течение меня несло в том направлении, которое меня интересовало.

Хотя надо отдать должное маминому воспитанию, в те моменты моей жизни, когда это самое течение прекращало меня устраивать, я начинала активно грести туда, куда мне хотелось.

При этом у меня есть спина, за которой я могу спрятаться от бурь и непогоды, а у мамы никогда не было такого мужчины, с кем бы она могла расслабиться и почувствовать себя слабой женщиной.

А может быть, как раз наоборот, она сама была слишком сильной женщиной, чтобы позволить мужчине принимать за нее решения, направлять и планировать ее жизнь, и именно по этой причине выбирала мужчин слабых и бесхарактерных?

«_бря 202_ года

Эти бесконечные качели! Конца-края им не видно! Но чего ты хотела? Сама в это вляпалась. В надежде на что? Что не

будет больно? Что он готов тратить на тебя все свое время?

Он сразу определил границы: у него семья. Ты – просто отношения. Все остальное не имеет никакого значения. Он говорит тебе ту правду, которую ты не хочешь принимать.

Так чего же ты ждешь? Кого винить в этих твоих качелях?

И почему голова никак не возьмет верх над чувствами и эмоциями? Все понятно, все просто и ясно. Будущего нет! Ни сейчас, ни потом! НИКОГДА!

Кому нужно, чтобы ты страдала и переживала? Тебе самой тоже ни к чему эти переживания.

И самое главное, что в основе этих мучений и страданий лежат совсем не факты и здравый смысл, а тобой же придуманные истории. Зачем ты их сочиняешь? Почему не можешь просто принять данность?

Почему не можешь чувствовать себя счастливой постоянно?

В твоей жизни все так, как ты хотела: дочь с семьей переехали и живут отдельно, а значит строят свои отношения самостоятельно так, как считают нужным, не оглядываясь на поколение родителей и не подстраиваясь под их ритм жизни. У сына все нормально, учится, хорошо сдал сессию, ответственно относится к процессу, которым занимается в данный момент.

У тебя тоже все хорошо. Ты свободна. У тебя интересная работа, ты изучаешь новую технологию. Написала бота, получила отклик от девчонок-аналитиков. Вечерами вышива-

ешь свои любимые картины. Вдобавок ко всему этому тебя любит мужчина. Он присылает тебе музыку, думает о тебе, когда выбирает композицию. Делится с тобой своими переживаниями по поводу работы. Это же счастье!

Чего тебе еще надо? На данном этапе отношений в принципе все идет так, как должно идти. Подумай, готова ли ты пустить его в свою будничную жизнь? Представь, что он будет сидеть на диване, ходить на кухню, что-то там готовить, а ты будешь раздражаться от того, что предметы снова лежат не так, как тебе этого хочется

Будет много-много говорить, а ты любишь сидеть в тишине, слушая фоном ту музыку, которая идет на рандоме.

На настоящем жизненном этапе все идет нормально. Ты свободна. Ты сама планируешь твою жизнь. Ты сама придумываешь, чем тебе заняться.

О чем твои качели? О глубинных проблемах? Зачем сейчас в них ковыряться? Какова цель?

Гораздо важнее в настоящее время приложить усилия и освоить дополнительную технологию. Если ты планируешь работать еще около десяти лет, то надо быть востребованным работником на рынке труда. Значит нужно хватать удачу за хвост, стремиться к вершине знаний. Сейчас прекрасное время. Тебе никто не мешает. Никто не раздражает. Не пожирает твое время на дела, которыми ты не хочешь заниматься.

Так вперед! Волшебный пендель, немного усилий, и ты на

вершине!

На сегодня все»

«_бря 202_ года

Интересный пост сегодня прочитала. Смысл его в том, что мы приходим на эту планету на мгновение и затем уходит обратно в небытие. И какой смысл переживать из-за того, что ты не соответствуешь чьим-то правилам, не накопил достаточно средств и не обладаешь тем уровнем благосостояния, который навязывается тебе средствами массовой информации.

Ты – это только ты. Твоя жизнь - это только твои задачи и твои цели. Единственно ценное для тебя – это только то, чего ты достиг за это короткое мгновение твоего бытия на этой планете, летящей в крошечной тьме бесконечного пространства.

И получается, что на свое прошлое нужно смотреть сквозь призму своих же достижений и благих поступков.

На сегодня все»

«_бря 202_ года.

Кому ты врешь? Зачем придумываешь все эти сценарии, которые никогда не сбудутся?

Есть слова, и за ними кроется однозначный смысл: никогда я не уйду из семьи!

У этой фразы нет никакого подтекста. Она однозначная и

прямая.

Все остальное – лишь внешний шум, который значит только одно: да, это интересно, да, это острое ощущение, но под всем этим нет никакого будущего.

Прими как данность. Совместного будущего нет.

Даже совместного времяпровождения нет. Ничего нет. Один пустой треп.

Прими как данность и успокойся. Прекрати качаться на качелях. Незачем придумывать какие-то невозможные сценарии. Нет ничего.

Живи свободно. Будь так же активна.

Что у тебя в приоритете? Обучение? Карьера? Освоение новых технологий?

Дерзай! Тебя никто не ограничивает. Ты никому ничего не должна. Ты самодостаточна и самооценна. Никто и никогда не имеет права понижать твою самооценку, принижать твои достижения.

Ты так многого добилась сама, своим усердием, трудолюбием, своей настойчивостью и энергией. Никто из мужчин не был тебе опорой в твоих стремлениях. Ты сама всегда перла на своей внутренней силе. Сейчас ничего не изменилось. Этот экземпляр – тоже проходящая история. Что он тебе дает? Мужской взгляд на мир? Голос, иногда объятия и поцелуи? Удовольствие от занятий сексом? Принимай это как данность, получай удовольствие. Будь счастливой в эти часы встреч. И достаточно. Зачем в другое время расковы-

ривать раны и насаждать в своей душе надежду на то, чего быть не может? Кому надо, чтобы ты страдала? Что ты сама приобретаешь от этих страданий? Или от своих бесконечных фантазий?

Фантазии – это конечно здорово, если ты их положишь в основу своих рассказов, а еще лучше хорошо продаваемых рассказов. И больше никакого профита в этих фантазиях нет.

На сегодня все»

«_бря 202_ года.

Сегодня весь день витала в облаках и придумывала разные сценарии нашего совместного счастья. Вот дура-то. Но мысли были очень приятные, и мозг, воспринимая воображение, как реальность, давал сигналы эмоциональной составляющей, чувственному началу. Я чувствовала себя счастливой. Прекрасное ощущение полета ввысь, к солнцу, свету, восторгу. Как жаль, что, когда останавливаешь поток придуманных историй, приходит отрезвление, и после этого падаешь в яму дофаминовых качелей еще более глубокую, чем до процесса фантазирования.

Например, сочинения о совместном времяпровождении.

Мы вместе едем отдыхать. Куда бы нам отправиться? Придумала! Мы едем за границу. В Китай. Садимся в самолет, летим долго-долго, часов десять. Я кладу голову ему на плечо и засыпаю, а он сначала сидит спокойно, стараясь ка-

ким-нибудь неловким движением не разбудить меня, а потом сам начинает задремывать, его голова склоняется на мою голову, и мы мирно спим, обволакивая друг друга своей нежностью, заботой и любовью.

Мы приезжаем в отель, и все вопросы он решает сам: какой номер нам достанется, как организована система питания, как записаться на экскурсии, какие достопримечательности обязательно посетить, где проходят тусовки. А я стою с ним рядом и позволяю ему вести все эти переговоры, не вникая в суть происходящего, потому что мне очень легко и свободно, и я рада сбросить груз ответственности с себя, и позволить себе жить по тому плану, который для меня выстроил мой любимый мужчина.

На сегодня все»

«_бря 202_ года.

Девочки! Никогда! Слышите, никогда не любите женатых мужчин! Так, чтобы с мясом не отодрать, чтобы сердце постоянно кровило, чтобы хотелось кричать и выть от боли, потому что слез уже не осталось!

Можно себе позволить только так, немножко, легкая влюбленность, получение удовольствия, ощущение исключительности и желанности. Приятно, когда мужчина осыпает тебя комплиментами, еще лучше, когда одаривает подарками, говорит, какая ты исключительная, замечательная.

Не самое лучшее сравнение, когда говорит, что ты лучше,

чем его жена, потому что о другой женщине слушать ничего не хочется.

Совсем смешно узнавать, что с женой он не спит, по какой-то суперсерьезной причине. Но ты милостиво позволяешь ему думать, что поверила в эту его ложь. Пусть порадуется, что его фантазии (или откровенную ложь) я воспринимаю за чистую монету, что я ему верю, что поддакиваю ему в том, что очень его жалею в его несчастной семейной жизни. Пусть думает, будто я верю его словам о том, что он чувствует себя счастливым только когда я рядом с ним!

А на самом деле сердце должно быть защищено броней отстраненности и здравого разума. Только тогда мы, девочки, сможем сберечь свою душу, свое эмоциональное состояние для самих себя.

Потому что никто кроме нас самих не сумеет вытащить нас из душевной ямы. Я имею ввиду, что только сама женщина способна себя вытащить. Никто и никогда не поможет ей в этом. Эта технология действенна для мужчин: мы скажем им слова поддержки, одобрим их действия, добавим, какие они замечательные, умные, и они, подпитанные нашей энергией и одобрением, готовы свернуть горы и достигать поставленных целей.

А нас, женщин, просто так не вытащишь из ямы, в которую (сказать ради правды) мы сами себя и засунули.

Вот так. Сами себя в яму сунули, сами себя и вытащили. Или не смогли вытащить.

Тогда совсем труба, потому что мы нужны нашим детям, родителям, мужчинам, друзьям и подругам, а мы сами копошимся где-то на дне, и никак не можем быть поддержкой нашим близким.

Смешно. Сейчас перед глазами нарисовалась такая интересная картинка: стоит женщина в глубокой яме, на плечах у нее муж и дети, и она пытается вылезти. Хватается за края, обламывает куски земли, цепляется за корни, скользит ногами по дну, пытаясь подпрыгнуть и зацепиться за край, но только глубже увязает в мокрой глине. И если ей удастся переставить кого-то из детей со своих плеч на сухую землю, то они с улыбкой оборачиваются, машут рукой и уходят в свою самостоятельную жизнь. Женщина радостно смотрит им вслед, радуясь, что ребенок обрел свой собственный жизненный путь. А сама остается стоять по колено в грязи в этой яме, задавленная гнетом бытовых проблем, да еще и с мужем на шее!

И, поскольку, мне эта перспектива совсем не блазит, то надо скорее выбираться из той ямы, в которую я сама себя скинула.

На сегодня все»

«_бря 202_ года.

Рисовала сегодня мандалу. Какая все-таки хорошая вещь! Успокаивает, настраивает, уводит от больной темы куда-то в

далекие размышления!

Не так давно в одном из каналов коучей попалась на глаза информация о «Мандалах женской силы» Ларисы Ренар. Собственно, пост коуча был о нейрографике – одной из техник, которая помогает понять себя, разобраться в своем состоянии, и, поскольку, меня всегда занимали разного рода коучинговые практики, то нейрографику я тоже попробовала. Была на открытых онлайн-занятиях, рисовала по инструкциям, выложенным в сети, как-то наш вендор для сотрудников организовал занятие по нейрографике. Очень интересная техника, во время работы над картиной ты действительно находишься в спокойно-погруженном состоянии, мысли перестают прыгать от одной к другой, все процессы организма текут в плавном режиме. Хотя, надо честно сказать, если смотреть на эту технику как на своеобразную диагностику состояния и способ определения дальнейшего вектора движения, то без помощи специалиста ничего не получится.

Да, ты порисовал, ты стабилизировал свою нервную систему, свое эмоциональное состояние, то есть в какой-то степени помог своему организму, но так и не разобрался, что означают эти круги, полосы, цвета, и все-равно не понимаешь, куда тебе надо двигаться дальше, какие шаги стоит предпринять прямо сейчас, а от каких лучше отказаться. Да, ты повесил картину где-то перед глазами, как советует коуч, и каждый раз, когда твой взгляд натывается на рисунок, ты вспо-

минаешь о своем умиротворенном состоянии, о своих мыслях и надеждах, вложенных в нейрографику, и те процессы, которые происходили в тебе во время рисования, запускаются снова. Картина работает, но не на все сто процентов, как это должно было быть, если бы ты отработал эту картину с коучем на личной сессии.

Так вот, возвращаясь к мандалам. Как я уже упоминала, в одном из постов про нейрографику упоминалась книга «Мандалы женской силы» Ларисы Ренар в таком ключе: очень хорошая проработка различных направлений женской энергии, многогранности женской психологии и ее связи с различными стихиями.

Естественно, я озадачилась и приобрела эту книгу. Поначалу рисовала каждую неделю, вывешивая полученные картины над своим компьютером, и, попадая взглядом на раскрашенный круг, вспоминала о том женском качестве, которое было зашито в данном рисунке. Потом рисовать стала реже, садясь за процесс в те моменты, когда чувствовала острую необходимость сменить картинку.

В книге все мандалы разделены по влиянию стихий на различные женские состояния. Огонь – состояние любовница, Земля – хозяйка, Вода – девочка, Воздух – королева.

Когда мы познакомились с моим любимым, я только что раскрасила очередную мандалу из раздела «Девочка» - «Радость», «Легкость», «Защищенность» - такие названия у этих работ, я на самом деле ощущала себя легкой, слег-

ка наивной, смотрящей широко открытыми глазами на этот мир. И ты меня называл: «Моя девочка!» Так было приятно это слышать! Я таяла от твоих слов, сбрасывала с себя груз ответственности, который тащу на своих плечах всю свою жизнь. Мне хотелось прижаться к твоему плечу, почувствовать твои сильные нежные руки, отдохнуть душой и телом рядом с тобой, ощутить блаженное состояние защищенности.

«Неужели и для меня есть такой мужчина, за спину которого я могу спрятаться? Забыть о бытовых мелочах, поручить себя заботе этого человека?» - с восторгом думала я, отодвигая будничные мысли о ежедневных делах, направляя все свои надежды и чаяния о будущем на мой предмет любви, строя планы, примеряя совместное времяпровождение на мое ближайшее окружение.

А потом, как гром с ясного неба: «Я не могу взять и все бросить!» «Я не готов менять налаженный быт!» «Хочу, чтобы долго продолжалась страсть, а совместный быт ее убивает!»

Что делать, когда твое сердце рвет на части, ни слез, ни голоса нет, и ты не можешь даже кричать. Ты открываешь рот и с диким напряжением выпускаешь воздух, а все тело сжимается в позу эмбриона.

Мой взгляд падает на мандалу под названием «Защищенность», и меня пронзает мысль: «Какая на хрен защищенность! Где она? Кто меня защищает? Меня больше не лечит

этот круг!»

Я не могу работать, не могу писать документацию, ни одна мысль не идет в голову, и я отодвигаю в сторону ноут и достаю «Мандалы».

И тут, о чудо! перевернув страницу с мандалой «Защищенность», я попадаю в новый раздел: «Королева», и первой мандалой в этом женском состоянии является «Свобода».

Вот оно! Это именно то, что мне сейчас надо! Я достаю карандаши и начинаю раскрашивать круг от центра к краям, постепенно освобождая свои мысли, залечивая свои раны на душе, и ощущение радости постепенно наполняет меня, я сбрасываю с себя гнет и чувствую себя свободной!

На сегодня все».

Дальше в маминых дневниках записи шли сплошным текстом, без деления на даты написания.

«Я даю тебе два месяца, чтобы ты определился.

Либо ты уходишь из семьи ко мне, либо я с тобой расстаюсь.

За эти два месяца я проработаю свои психологические травмы и подготовлю рядом с собой место для свободного мужчины.

Два месяца. Это будут майские праздники.

Первым шагом в проработке психологической травмы ре-

комендуют знакомство со своим внутренним ребенком: визуализировать его и понять, что он чувствует прямо сейчас.

Передо мной встал вопрос: какого возраста мой ребенок? В каком жизненном периоде мне нужно его визуализировать?

Я достала из коробки старые черно-белые фотографии, благо мой папа в нашем детстве очень много фотографировал, потом проявлял пленку, печатал фотографии. Это был такой захватывающий процесс! Нам тоже иногда разрешали заходить в темную ванную и наблюдать за волшебством проявления кадра на белой фотобумаге. Незабываемое впечатление!

Вот мне 5 лет, я счастливая, у меня открытый радостный взгляд. Помню свои ощущения: тогда я была младшей в семье, и меня очень любили, особенно дедушка. Мне было комфортно и весело жить в нашей коммуналке, с родителями, бабушкой и дедушкой, и старшей сестрой. Помню, большую темную кухню, на которой бабушка готовит что-то необыкновенно вкусное, выходит сосед со своей женой, и они тоже ставят на плиту какую-то еду, моют посуду, разбирают овощи, купленные на рынке, о чем-то разговаривают друг с другом, вовлекают меня в свой разговор. Помню наши с сестрой игрушки, книжки, совместные игры в куклы, домики, бумажных принцесс, прогулки во дворе. У дедушки был старый деревянный сарай, где у него стоял верстак, разные инструменты, он что-то мастерил, а мы с сестренкой гу-

ляли; иногда вместе с ним поднимались на голубятню. В памяти всплывают звуки и запахи: вот ты заходишь в маленькое помещение, и тебя окружает запах птицы, перьев, воркование, и от этих воспоминаний такое теплое уютное ощущение возникло не только в голове, но и тело отозвалось, как будто его укутали теплым пледом любви и заботы. Я поймала это необыкновенное ощущение счастья, защищенности, детства, беззаботности.

Вот на этой фотографии мне 12, и я уже не смотрю на мир так же радостно и открыто. Как раз наоборот, опущенные плечи, поникший взгляд, потухшее выражение лица. Что произошло в этот период? Что так повлияло на мое мироощущение?

Мы с родителями переехали на новую квартиру, и семейная идиллия разрушилась; кроме того, появилась еще одна сестра и забрала мою роль младшенькой в семье.

Меня перевели в другую школу как раз в тот подростковый период, когда мотивация к учебе у большинства подростков резко падает до минимума, а моя – держалась на том же высоком уровне, я считала, что, то дело, которым занимаешься, надо выполнять максимально хорошо. Нельзя халтурить даже в тех случаях, когда ты на дух не переносишь какой-то предмет. Ты все равно должна прикладывать все усилия, чтобы освоить его на высокую оценку. Мне нужно было зарабатывать имя в новом коллективе, находить новых друзей, отстаивать свою точку зрения, переть, как танк, даже

когда в этом не было объективной необходимости.

Мою старшую сестру не стали переводить в другую школу, и она спокойно училась в том же самом классе, с теми же ребятами, в привычной обстановке. Надо отметить, правды ради, что у нее характер легче моего, она более покладистая, более общительная, более способная, и у нее не было необходимости в адаптации к новому сообществу.

Возможно, именно эти объективные факторы наложились на мое неумение общаться с противоположным полом, да и вообще, легко и просто вести беседы в любой компании, и вылились в бурный эмоциональный подростковый сбой. Я как будто разделилась на две противоположные личности: в школе примерная ответственная тихая и ответственная ученица, а дома буря и ураган, сметающий на своем пути любое препятствие, хлопающий дверями, взрывающийся на любое указание, и изо всех сил старающийся доказать, что я имею право на свободу и свою собственную точку зрения!

Но это все о проявлениях. О последствиях. А мне надо понять, чего такого был лишен мой внутренний ребенок? Почему я завожу романы исключительно с женатыми мужчинами?

Я закрываю глаза и ищу в себе эту маленькую одинокую девочку. «Что с тобой, спрашиваю я ее? Как ты себя ощущаешь? Что тебя гложет? Я рядом. Я уже настолько сильная и самостоятельная, что смогу защитить тебя от любой бури. Я

поддержу тебя в любых твоих мечтах. Я обниму тебя за плечи, прижму к себе и скажу тихо на ухо: «Не плачь! Не обижайся! Ты сильная, красивая и замечательная! Ты самая лучшая девочка на свете! Тебя любят все, кто с тобой соприкасается, потому что ты самая добрая, самая отзывчивая и очень сильная! За тобой идут люди, потому что им с тобой легко и удобно! Твоя семья всегда рядом с тобой, и в радости, когда наслаждается солнечным светом, исходящим от тебя, и в горе, когда подставляет тебе плечо, спину, протягивает руку, чтобы вытащить тебя! И твой папа тебя тоже очень любит. И очень тобой гордиться. И тебе не нужно никому доказывать, что ты достойна любви. Потому что ты на самом деле такой человек, к которому все тянутся, и с которым делятся своим теплом! Расправь плечи! Зажги свой потухший взгляд! Тебе не нужно принижать себя и вымаливать любовь. Она – твоя сущность! Ты вся соткана из любви! Бери ее! Во вселенной огромное количество любви! И ты достойна купаться в ней и дышать воздухом этого всеобъемлющего чувства!»

Сегодня остановила взгляд на своей детской фотографии и поймала себя на мысли: мне не нужно примерять на себя роли, которые, как мне кажется, должны удерживать любовь других людей ко мне.

Промелькнувшие воспоминания о моих отношениях, не только с близкими мне мужчинами, но и с другими людьми, отчетливо дали мне увидеть такую картину: для каждого из

своих партнеров по общению я надевала маску, которая, как я считала, будет наиболее правильной для поддержания отношений с этим человеком.

Но на самом деле, я всегда могу оставаться собой. Я не должна ограничивать свои желания и потребности только ради того, чтобы нравиться тому или другому человеку. Я не рождественский подарок, чтобы всем нравиться! Я – это я! Если для меня так важно чувство самодостаточности, свободы выбора, отсутствия давления со стороны, то почему я должна сама себя загонять в рамки той роли, которую от меня, в принципе, мой собеседник и не просит?

Почему я не могу быть сама собой? Для чего я надеваю на себя все эти маски?

Женщина должна быть мягкой и ласковой, она должна заботиться о том, чтобы мужчина был сыт и доволен, она должна содержать хозяйство в идеальной чистоте и порядке! Зачем? Кто это придумал? Почему я должна делать вид, что живу по этим правилам, если на самом деле в своей жизни я этих правил не придерживаюсь? Кому нужно это притворство?

Я – это Я! И я не люблю готовить! И я не хочу заниматься дачами и посадками! Я хочу тратить время на свое хобби и посещение выставок, спектаклей, концертов, а на домашнее хозяйство выделять минимум своей энергии!

Это честно! Не хочу напяливать на себя роль, которая мне совсем не интересна!

Чем мне выгоден формат общения с женатыми мужчинами? Что он позволяет мне не делать?

Если анализировать мою жизненную ситуацию, которая сложилась в течение последних нескольких лет, могу сделать вывод, что она меня более чем устраивает. Меня окружают люди, близкие мне по духу, социальному статусу, отношению к жизни. Они меня принимают такой, какая я есть, ценят меня. Это касается и самого близкого моего окружения, то есть моих родственников, и тех людей, с которыми я сталкиваюсь по своей работе. На этой стороне жизни у меня все гармонично.

Я занимаюсь хозяйством в той мере, в какой мне этого хочется, не заставляя себя убираться, готовить, стирать или делать любую другую рутинную домашнюю работу, если я этого не хочу.

Я провожу свое время так, как сама для себя запланировала: хочу идти на концерт – иду на концерт, хочу идти гулять по улицам – иду гулять, хочу пойти заниматься в зал – иду в зал. Не спрашивая разрешения ни у кого и ни перед кем не отчитываясь, ни в трате денег, ни во времяпровождении.

Я самодостаточна и ни у кого не прошу денег.

Но когда я ушла работать на полный дистант, очень остро ощутила голод общения в социуме. Да, безусловно, есть ближний круг, и с ним всегда сохраняется связь, но для любого человека жизненно необходима потребность в живом

разговоре с другими людьми, и онлайн встречи никогда не заменят рукопожатий, объятий, взглядов глаза в глаза, легкого трепанья, темы для которого возникают сами собой просто потому, что люди находятся в одном пространстве.

Безусловно, очень не хватает общения именно с представителями мужского пола, потому что они несут иную энергетику, чем женщины, у них другая логика, совершенно свое мироощущение. Ведь не просто так Бог поселил на Земле двух разнополых существ: мужчину и женщину, они дополняют друг друга во всем: и в бытовых мелочах, и в глобальных производственных процессах.

Именно для закрытия этой пустоты мне нужен мужчина. Жизненно необходим!

Но я не вижу его рядом с собой в своей обыденной жизни, в своей квартире, в своем быту.

Да, я хочу проводить с ним время, посещая интересные мероприятия, типа концертов, выставок, спектаклей, ездить с ним в отпуск, но при этом не хочу обременять себя его постоянным присутствием на своем диване, на моей совсем небольшой кухне, заботиться о его здоровье.

Да, меня бы устроил формат гостевого брака, но при условии, что мой мужчина не ведет быт с другой женщиной. И, следовательно, для меня не приемлемо длительное общение с женатым!

Как ни пытаюсь заставить себя не думать о нем, но сего-

дня, как назло, в голову постоянно лезут мысли, придумываются истории со счастливым концом, прорисовывается прекрасное безоблачное будущее.

Сначала, еще утром, я его послала навсегда далеко и надолго, высказала все, что думаю о нем и о наших изматывающих мою душу отношениях! (правда только в мыслях), полдня жила с ощущением освобождения от пут, и вот снова-здорово! Как накатило: новая фантазия! Мы с подругой заходим в ее любимый секонд-хенд (я никогда там ничего не покупаю, мне не только брезгливо трогать те вещи, которые висят на вешалках, но даже сам запах в такого рода магазинах меня просто выносит!)

Так вот, мы заходим, она, как обычно, идет по магазину, спрашивает продавцов о новом привозе, они ей, естественно, советуют рассмотреть множество новинок. А я скучаю около большого витринного окна и смотрю на улицу.

И вдруг слышу: «О, привет! Помнишь, мы с моим братом вместе с тобой ходили на рок-концерт?» И мы мило беседуем с братом моего любимого (с которым я, как мы помним, рассталась). «Что выбираешь?» - «Да я так, с подругой, я не покупаю вещи в таких магазинах» - «Как в общем дела, чем занимаешься?» - «Да вот, хотим с подругой посидеть на берегу озера, тут рядом, буквально в двух шагах от этого магазина» - «Класс! Можно к вам присоединиться?» - «Да пожалуйста, только у нас нет таких напитков, которые ты пьешь» - «Не страшно, я могу купить».

Потом мы с подругой доходим до озера, садимся на лежаки, расставленные вдоль берега, достаем закуску и вино (в термкружках, чтобы не травмировать других людей), и тут появляется брат: «Привет» - «Привет». Я, естественно, знакомлю подругу с этим человеком, вкратце рассказываю, кто он и откуда я его знаю, и тут появляется он, мой мужчина. Оказывается, они вместе были в том самом секонд-хенде, и, когда брат рассказал ему о нашей нечаянной встрече, они решили обязательно к нам присоединиться.

Мы вчетвером мило беседуем о том, о сем, травим байки о каких-то смешных ситуациях. И вдруг он говорит при всех: «Родная моя, любимая! Я не могу больше пропадать без тебя! Моя жизнь закончилась, когда мы с тобой расстались!» И он тут же набирает жене и говорит ей по телефону: «Мы расстаемся, потому что я люблю другую женщину, и мы с ней теперь будем жить вместе!»

И мы, счастливые, идем ко мне домой, чтобы больше никогда не расставаться!

Глупо! Как в дурном романе! Но что делать с мозгом, который из всех сил старается смягчить ситуацию и залечить бесконечно ноющую рану, поэтому придумывает такие низкосортные истории!

Я заставляю себя собраться с силами, сбросить с себя оковы безнадежных фантазий, освободиться от травмирующих

отношений.

Заучить, как манифест и никогда больше не соглашаться на близкие отношения с женатым мужчиной:

Я не подбираю крошки с чужого стола!

Я не подъедаю еду с чужих тарелок!

Я не ношу чужую одежду!

Нашла упражнение на проработку психологической проблемы постоянной борьбы за право быть любимой. Называется «Единственность вместо первенства».

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.