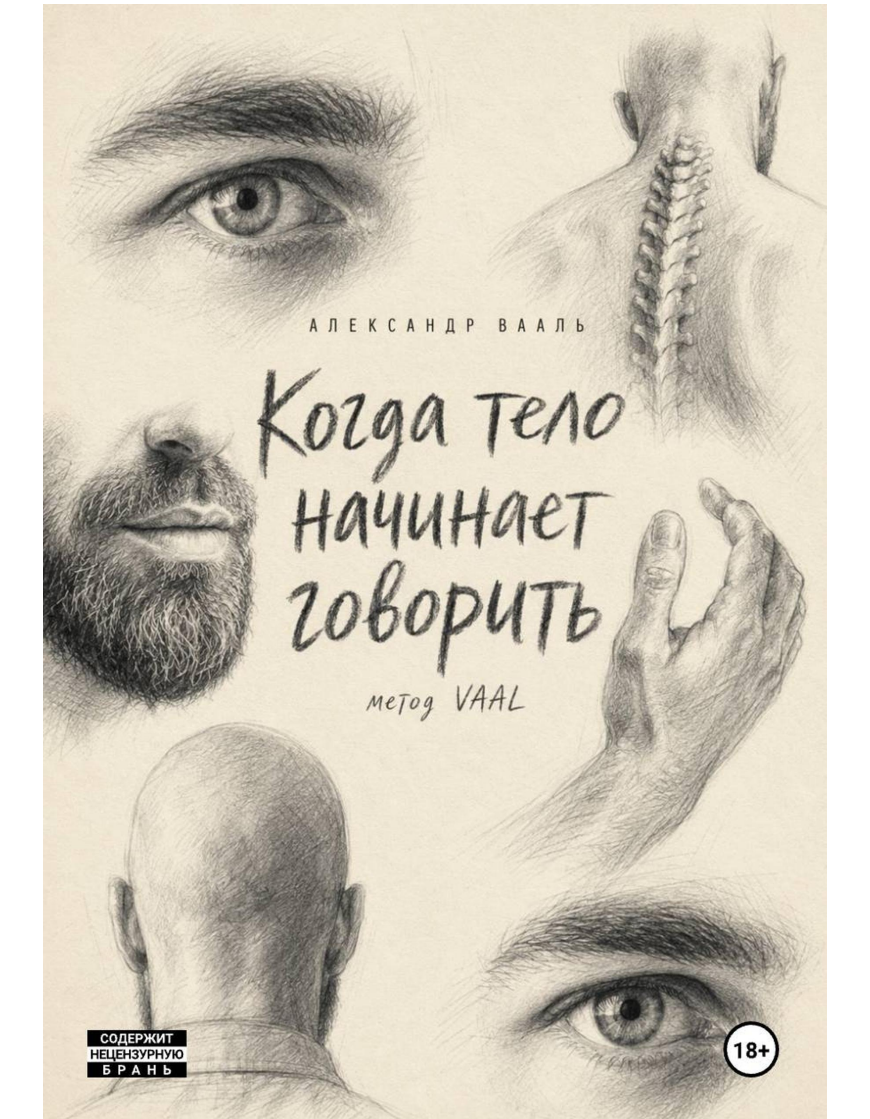


The background of the cover is composed of several detailed pencil sketches. In the top left, a close-up of a man's eye and eyebrow. In the top right, a sketch of a human back showing the spine. In the middle left, a sketch of a man's face with a beard and mustache. In the middle right, a sketch of a hand with fingers slightly curled. In the bottom left, a sketch of the back of a man's head and shoulders. In the bottom right, a sketch of a man's eye and eyebrow.

АЛЕКСАНДР ВААЛЬ

Когда тело начинает говорить

метод VAAL

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Александр Вааль

Когда тело начинает говорить

<https://litres.ru/74505964>

SelfPub; 2026

Аннотация

Двадцать три человека приезжают в сосновый лес на три дня. У каждого — своя история и свой способ держаться. Кто-то привык всё контролировать, кто-то прячет страх за уверенностью, а кто-то давно не решается произнести самое важное.

«Когда тело начинает говорить» — история телесно-эмоционального тренинга, рассказанная изнутри. Герои встречаются со стыдом, близостью, привычными ролями и реакциями группы. Постепенно за знакомыми словами проступает то, что они чувствуют на самом деле.

После глав Александр Вааль разбирает происходящее и предлагает практики для самостоятельного наблюдения. Художественный сюжет, авторские комментарии и вопросы к себе складываются в книгу, которую можно читать как роман и к которой можно возвращаться ради работы с собственным опытом.

Все герои собирательные. Знакомство с Методом VAAL для чтения не требуется.

Содержание

Важное примечание	4
КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ	5
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ	6
ПРОЛОГ	8
1	9
2	10
3	12
Глава 1. ПЕРВЫЕ ТРИДЦАТЬ МИНУТ	15
1.1	15
1.2	16
1.3	19
Глава 2. ВНУТРЕННЯЯ ПРАВДА	24
2.1	24
2.2	28
2.3	30
Глава 3. ЗАЧЕМ ТЫ ЗДЕСЬ	35
3.1	36
3.2	40
3.3	46
Глава 4. ВААЛЕЧКА	49
4.1	49
Конец ознакомительного фрагмента.	53

Александр Вааль

Когда тело начинает говорить

Важное примечание

Книга предназначена для читателей старше 18 лет и носит информационно-образовательный характер. Описанные практики не являются медицинской или психотерапевтической рекомендацией и не заменяют диагностику, лечение и консультацию врача. При заболеваниях, беременности, травмах, приёме лекарств или ухудшении самочувствия согласуйте выполнение практик с квалифицированным специалистом; прекратите выполнение при дискомфорте.

КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Привет. Я – Александр Вааль.

Перед тобой не совсем обычная книга. Внутри – роман: три дня одного телесно-эмоционального тренинга, двадцать три участника, один ведущий. Всё, что происходит в зале, – реальные практики метода VAAL, которые прожили больше двадцати тысяч человек в двадцати с лишним странах. Все герои собирательные. Все совпадения – закономерность.

После каждой главы тебя ждёт разбор. В нём я объясняю механику того, что произошло с героями: почему тело болит там, где молчит человек, как устроены цепочки психосоматики, что происходит в парах и группах. В каждом разборе есть практика, которую можно сделать дома.

Как читать: как хочешь. Можно подряд – роман с разборами. Можно сначала весь роман, а потом вернуться к разборам. Единственная просьба: практики не читай – делай. Чтение про дыхание ещё никого не научило дышать.

И одно правило на всю книгу, ты скоро поймёшь почему: рот открыт.

МЕТОД VAAL = ТЕЛО + ДЫХАНИЕ + ЗВУЧАНИЕ
+ УМ – четыре входа в одно состояние: живое.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ПЯТНИЦА

«ЧТО ЗА ДИЧЬ ТУТ ПРОИСХОДИТ»



ПРОЛОГ



Пятница, 6:47 утра

Вадим стоит у окна с кружкой кофе и смотрит как по грунтовке через лес едет первая машина. Тёмно-синий внедорожник, московские номера. Едет медленно: то ли дорога незнакомая, то ли человек внутри ещё не решил до конца что он сюда приехал.

Вадим знает это состояние. Он сам так ехал когда-то: на первый тренинг в своей жизни, в 29 лет, с лицом человека который хочет сказать «я просто посмотреть» и уже держит в кармане оплаченную квитанцию. Потом ещё один тренинг. Потом ещё. Потом стал вести сам. Потом три года улыбался в сторис потому что был тренером по счастью и профессиональный долг обязывал. Потом в один день понял что все кошки внутри сдохли, а он продолжает улыбаться. Это был конец одного периода. И начало всего остального.

Кофе горячий, руки греются. За окном сосны. Март в Самарской области выглядит как февраль в других местах: снег серый, небо молочное, но где-то под всем этим уже чувствуется что земля вспомнила про весну. Запах смолы и мокрого дерева и ещё чего-то неопределимого что бывает только в такое время года, когда всё ещё холодно но уже не по-зимнему.

Он открывает список. 23 имени. Читает их не первый

раз: вчера ночью читал, анализировал, раскладывал по внутренним полочкам. Вот этот: тело закрыто, работаем через злость. Вот эта: много слов, мало чувств, нужна конкретика. Вот эти двое: пришли вместе, между ними полтора метра расстояния которые оба делают вид что не замечают. Вадим замечает всё. Это профессиональная деформация. Или дар. Он до сих пор не решил.

Двадцать три человека. Из Москвы, Самары, Рыбинска, Екатеринбурга, откуда-то с Байкала: там одна женщина живёт в десяти километрах от острова Ольхон, он перечитал это три раза, потому что в голове почему-то возник образ человека который ловит рыбу и смотрит на воду и думает о чём-то важном и не может понять о чём именно. Двадцать три разных истории. Двадцать три разных способа сказать себе «со мной всё нормально» когда с собой не всё нормально.

Вадим делает глоток кофе. По грунтовке едет уже вторая машина. Потом третья.

2

Он думает: каждый из них утром встал, собрал вещи, сел за руль или в самолёт, приехал сюда. Каждый потратил деньги, время, объяснился с кем-то близким: «я на три дня уезжаю, тренинг такой, нет, не секта, просто...» и получил в ответ либо «окей», либо «опять?» либо молчание которое хуже обоих. И всё равно приехал. Вот это и есть поступок. Не

то что произойдёт внутри этих трёх дней: а то что человек проснулся утром в пятницу и вместо офиса поехал в сосновый лес разбираться с собой. Это уже половина работы.

Вторая половина начнётся через час.

Вадим допивает кофе, ставит кружку на подоконник. Смотрит на список ещё раз. Там есть одно имя: он смотрит на него дольше остальных. Молодая женщина из Москвы. 28 лет. В анкете написала коротко: хочу разобраться. Это самая честная формулировка на всём листе. Остальные писали про отношения, про энергию, про деньги, про баланс: всё правильные слова, все настоящие проблемы. Но она написала «хочу разобраться» и точка. Вадим не знает ещё что произойдёт с ней в субботу в половине двенадцатого ночи. Он не знает что это будет один из самых сильных моментов за все три потока которые он провёл. Он просто смотрит на имя и думает: что-то внутри у неё очень сжато. Очень давно. Очень крепко.

Посмотрим.

За окном уже шесть машин. Люди выходят, оглядываются, достают телефоны, убирают телефоны. Кто-то стоит и просто дышит: и по лицу видно что это первый раз за долгое время когда он дышит и не думает одновременно.

Вадим надевает куртку. Берёт с тумбочки листок с программой: хотя программа давно в голове, листок просто привычка. Идёт к двери. Останавливается на секунду.

Три дня это немного. Три дня это целая жизнь если про-

живать её правильно. Он видел как люди за эти три дня находили то что искали годами. Видел как пары которые приехали вместе чтобы «прокачать отношения» обнаруживали что отношения там вообще-то живые, просто оба забыли. Видел как мужчина который потерял миллион и реагировал на таксистов за три дня перестал. Не потому что миллион вернулся. А потому что внутри что-то встало на место.

3

Он ещё видел как люди плакали в позе эмбриона, злились на воображаемые фигуры, ползали по залу изображая змею, бросали воду через зал и первый раз за много лет смеялись так что болел живот. Видел женщину которая вышла в центр зала и сказала вслух всё то что держала внутри столько лет что уже привыкла к весу. Видел как после этого она стояла прямее.

Он выходит на улицу. Холодный март, сосны, тихо. К нему идут двадцать три незнакомых человека с чемоданами и тревогой и надеждой в разных пропорциях у каждого.

«Доброе утро,» говорит Вадим. И улыбается. По-настоящему.

Двадцать три человека смотрят на него. Кто-то отвечает. Кто-то молчит. Кто-то думает: «Господи, во что я вписался».

«Рюкзаки в корпус, через двадцать минут в зал.» Пауза. «И рот открыт с этого момента. Буквально.»

Первые секунды тишины. Потом кто-то засмеялся: коротко, немного нервно. Потом ещё кто-то. Лёд не растаял, но треснул. Этого пока достаточно.

Вадим разворачивается и идёт к корпусу. Три дня начались.

ОТ АВТОРА · РАЗБОР

Решение → действие → тело включается раньше ума

Ты только что прочитал пролог, и я хочу остановить тебя на одной детали, мимо которой легко проскочить. Вадим говорит: то, что человек проснулся утром в пятницу и вместо офиса поехал в сосновый лес разбираться с собой, – это уже половина работы. Это не красивая фраза для мотивации. Это механика.

За десять с лишним лет практик через мои тренинги прошли больше двадцати тысяч человек, и я видел одну и ту же картину сотни раз: изменение начинается не в зале. Оно начинается в момент, когда человек нажал кнопку «оплатить», объяснился с близкими («нет, это не секта») и сел за руль. Психика устроена так, что решение, подкреплённое действием тела – деньгами, дорогой, чемоданом, – весит в десятки раз больше, чем решение в голове. В голове мы все уже сто раз «начали новую жизнь с понедельника». Тело в этом не участвовало – поэтому ничего не произошло.

Обрати внимание, как Вадим читает анкеты. «Вот этот – тело закрыто, работаем через злость. Вот эта – много слов, мало чувств». Это не магия и не сканер. Это насмотренность:

тело человека рассказывает его историю раньше, чем он откроет рот. Сжатые плечи, расстояние полтора метра между супругами, формулировка «хочу разобраться» вместо длинного списка правильных запросов – всё это данные. В этой книге ты научишься читать такие данные у себя.

И ещё одно. Двадцать три человека из разных городов, с разными историями – и одна биография: «потерял себя где-то по дороге, хочу вернуть». Если ты держишь в руках эту книгу, скорее всего, это и твоя биография тоже. Хорошая новость: дорога обратно короче, чем кажется. Плохая: идти по ней придётся телом, а не головой.

ПРАКТИКА · ТВОЯ АНКЕТА

Прежде чем читать дальше, возьми лист бумаги и ответь письменно на один вопрос: «Зачем я открыл эту книгу?» Одно условие – отвечай не «правильно», а честно. Если честный ответ – «хочу разобраться», и точка, этого достаточно. Это самая честная формулировка из возможных. Сохрани лист: вернёшься к нему после шестнадцатой главы.

→ *А теперь смотри, что происходит с человеком в первые тридцать минут тренинга – когда отступать уже поздно, а доверять ещё страшно. В первой главе ты познакомишься с Антоном – человеком, который три года просыпается в четыре утра. Возможно, узнаешь кого-то знакомого.*

Глава 1. ПЕРВЫЕ ТРИДЦАТЬ МИНУТ



1.1

Антон занял место у стены. Не у самой стены: это было бы слишком очевидно, так сидят люди которые хотят в любой момент выйти. Но достаточно близко, чтобы чувствовать за спиной опору. Справа от него Марина раскладывала коврик с видом человека который точно знает что делает, хотя

оба они впервые в жизни раскладывали коврик на тренинге. Слева незнакомый мужчина лет сорока с бородой и взглядом буддиста или очень уставшего топ-менеджера: отсюда не разберёшь. Вообще большой зал с двадцатью тремя незнакомыми людьми создавал странное ощущение: как будто ты на собеседовании, на котором непонятно что спросят и непонятно на какую должность.

Антон достал телефон. Убрал телефон. Достал снова. Написал ассистенту что до понедельника на связи ограничено. Ассистент ответил через секунду: «Понял, отдыхайте» и Антон почувствовал лёгкое раздражение. Он не отдыхать приехал. Он приехал разобраться. В чём именно: формулировка плавала. Марина сказала «нам нужно что-то сделать, мы не можем вот так просто жить дальше» и он согласился потому что она была права и потому что не знал как возражать человеку который тоже прав.

1.2

Вошли ещё несколько человек. Молодая пара держится за руки с видом людей которые держатся за руки чуть крепче чем обычно, потому что незнакомое место. Женщина лет пятидесяти с осанкой директора: входит первой, оглядывает зал как помещение в котором скоро надо будет провести планёрку. Девушка с тёмными кругами под глазами и взглядом который говорит «всё говно» раньше чем она открывает

рот: садится в угол, обнимает колени, смотрит в пол. Высокий мужчина: широкий в плечах, спокойный, явно не первый раз в физически интенсивных пространствах: устраивается по-хозяйски, без суеты. Парень лет тридцати трёх, подтянутый, с телефоном в руке: пишет, отправляет, снова пишет: потом убирает в карман с видом человека который совершил над собой усилие.

Антон смотрел на всех и думал что у каждого наверняка нормальная причина здесь находиться. Рабочий стресс. Отношения. Что-то личное. У него тоже нормальная причина. Просто нормальная причина называется «три года назад я сделал то что сделал, и с тех пор просыпаюсь в четыре утра и лежу в темноте и думаю об этом» но об этом он здесь никому не скажет. Он вообще-то сюда за другим. За инструментами. За техниками. Он слышал что есть техники управления тревогой, телесные практики, работа с эмоциональными блоками: всё это звучало как что-то с доказательной базой, что-то применимое. Не эзотерика. Он аллергичен к эзотерике.

Потом вошёл Вадим.

Антон заметил его не сразу: он зашёл без объявления, без паузы в разговорах, просто оказался посередине зала, и только тогда что-то в воздухе изменилось. Не напряжение: скорее внимание. Бородатый, в простых штанах и футболке, лет тридцати восьми, телосложение человека который двигается каждый день, взгляд быстрый, цепкий, при этом без ощущения что тебя изучают. Скорее что тебя видят. Есть разница.

«Доброе утро,» сказал Вадим. Пауза. «Что так тихо?» Зал промолчал.

«Понятно.» Он не расстроился. «Это нормально. Вы только что приехали, вы не знаете куда попали, вы не знаете кто я такой и что сейчас начнётся. Некоторые из вас думают: это точно не секта?» он посмотрел на Антона. Антон почувствовал как уши становятся тёплыми. «Не секта. Просто три дня. Но три дня плотные. Скажем так.»

Потом он объяснил правила. Телефон: минимум. Рот: открыт. Это не метафора, буквально открыт, дышим через рот весь тренинг. Если хочется плакать: плачешь. Если хочется кричать: кричишь. Если хочется выйти в коридор и просто постоять: выходишь, стоишь, возвращаешься. «Единственное чего мы здесь не делаем: мы не анализируем. Мы проживаем. Ум будет говорить что это странно, что это лишнее, что вы и так знаете все эти вещи. Ум врёт. Не потому что плохой: а потому что знать и чувствовать это разные истории.»

Антон подумал что это звучит разумно. Он записал в голове: знать и чувствовать разные истории. Хорошая формулировка.

«Растанцовка,» сказал Вадим. «Встаём.»

И вот тут что-то пошло не так.

Музыка включилась: не фоновая, не медитативная, а настоящая, с басом который чувствуется в полу. Вадим начал двигаться: не танцевать в том смысле в котором Антон понимал танец, а как-то иначе: свободно, без хореографии, с

закрытыми глазами, с улыбкой которая выглядела абсолютно натурально. Рядом с ним сразу зашевелились несколько человек: те кто пришли не первый раз. Потом ещё пара. Потом женщина с осанкой директора, неожиданно легко, будто тело знало что делать пока голова ещё возражала.

Антон стоял.

1.3

Он стоял и смотрел как двадцать человек в большом деревянном зале двигаются под музыку в пятницу утром. Среди них его жена: Марина двигалась скованно, но двигалась, и на её лице было выражение которое Антон не видел давно: что-то между смущением и любопытством, живое выражение, не то которое она носила последние месяцы дома. Он заметил это и тут же убрал это наблюдение: слишком много информации, потом.

Вадим прошёл мимо него. Не остановился, не сказал ничего. Просто посмотрел. Одну секунду.

Антон открыл рот. Буквально: вспомнил про правило, открыл. Сделал вдох через рот. Это немедленно изменило что-то в груди: небольшое изменение, почти незаметное, как будто там что-то чуть ослабило хватку.

Он сдвинулся с места. Не потому что решил. А потому что стоять стало немного глупее чем двигаться. Маленький шаг, потом ещё один. Ноги помнили что-то: не танец, просто

ритм. В детстве он хорошо чувствовал ритм, потом это куда-то ушло вместе с детством. Тело сейчас вспоминало острожно, как вспоминают что-то давнее: не уверенно, но узнаваемо.

Через десять минут он прыгал.

Не красиво: никто здесь не прыгал красиво. Высокий мужчина прыгал с лицом человека который уверен в своих прыжках. Молодой парень с телефоном прыгал и улыбался. Женщина с тёмными кругами под глазами: та которая сидела в углу обнимая колени: стояла и не двигалась. Вадим подошёл к ней. Что-то сказал тихо, Антон не слышал. Она покачала головой. Он кивнул и отошёл. Не настаивал.

Антон прыгал и думал что это странно. Он пятнадцать лет строил бизнес, нанимал людей, принимал решения на миллионы рублей, читал Талеба и Синека и Дакворт, ходил в хороший зал три раза в неделю, пил правильный кофе. И сейчас прыгает в носках на деревянном полу в сосновом лесу с двадцатью двумя незнакомыми людьми под музыку с басом. Это определённо странно. При этом в груди, там где обычно с самого утра сидело что-то напряжённое, стало чуть свободнее. Не исчезло. Но сдвинулось.

Он поймал взгляд Марины. Она смотрела на него с тем же выражением: между смущением и любопытством: и он понял что она смотрит не на него прыгающего, а на него вообще. Давно она так не смотрела. Или давно он не замечал.

«Улыбка на лице обязательно,» сказал Вадим в микро-

фон. «Не потому что надо быть позитивным. А потому что мозг не умеет одновременно улыбаться и находиться в тревоге. Это физиология. Пользуйтесь.»

Антон улыбнулся. Сначала потому что сказали. Потом потому что это работало. Маленькое идиотское открытие в пятницу утром в сосновом лесу.

Он прыгал ещё минут пять. Потом музыка сменилась и Вадим объявил следующую стадию. Антон не знал что будет дальше. Это было некомфортно: он не любил не знать что дальше. Но дискомфорт был терпимым. Может быть потому что в груди стало свободнее. Может быть потому что Марина смотрела на него так, как давно не смотрела.

Он сделал вдох через рот. Выдох.

Три дня только начались.

ОТ АВТОРА · РАЗБОР

Сжатая челюсть → задержанное дыхание → подавленная эмоция → тревога по кругу

Антон встал у стены. Не у самой стены – это было бы слишком очевидно, – но так, чтобы чувствовать за спиной опору. Запомни эту деталь: тело выбирает место в зале раньше, чем человек успевает подумать. Где ты обычно садишься на совещании, в кафе, в гостях? Спиной к стене, ближе к выходу, в углу? Это не привычка. Это твоя система безопасности, которой ты не управляешь – пока не начнёшь её замечать.

Теперь о главном правиле трёх дней: рот открыт. Букваль-

но. Звучит странно, поэтому объясню механику. Когда мы сдерживаем эмоцию – слёзы, злость, крик, – первое, что делает тело, это сжимает челюсть и горло, а дыхание становится коротким и верхним. Так эмоция «запечатывается». Челюстные мышцы и диафрагма – главные замки на этом сейфе. Открытый рот и дыхание через рот ломают замок чисто механически: с расслабленной челюстью невозможно держать привычное напряжение. Поэтому «рот открыт» – это не ритуал, это отвёртка, вставленная в самый старый шуруп твоего тела.

Второй инструмент главы – улыбка. Вадим говорит точно: мозг не умеет одновременно улыбаться и находиться в тревоге. Это физиология: сигнал от лицевых мышц встроен в петлю оценки состояния. Мозг постоянно спрашивает тело: «как мы?» – и если лицо отвечает «улыбаемся», тревожная программа теряет питание. Не нужно «мыслить позитивно». Нужно дать телу другой вход – и состояние подтянется следом.

И третье: смотри, что произошло между Антоном и Мариной. Он начал двигаться – и она посмотрела на него так, как давно не смотрела. Ни одного слова не было сказано. Шестнадцать лет брака, тысячи разговоров, десятки «нам надо поговорить» – а сдвинуло что-то десять минут движения. Тело партнёра считывает наше тело напрямую, минуя слова. Когда один в паре размораживается, второй чувствует это кожей. Запомни этот эффект – мы вернёмся к нему в двена-

дцатой главе, где Антон и Марина встретятся в практике лицом к лицу.

ПРАКТИКА · ТРИ МИНУТЫ РАСТАНЦОВКИ

Включи любой трек с плотным басом. Встань. Рот открыт, дыхание через рот. Три минуты двигайся так, как хочет тело, – не танцуй «красиво», просто позволь. На второй минуте добавь улыбку и удержи её до конца. Заметь, что стало с тревогой, которая была до трека. Делай это каждое утро 21 день – дальше тело попросит само.

→ *Тело Антона уже начало говорить. Но есть практики, которые заставляют говорить не тело, а правду, спрятанную за осанкой и правильным выражением лица. Во второй главе – круг, шаг вперёд и фразы, от которых у половины зала горят уши. Познакомься с Полиной: она умеет стоять правильно. Слишком правильно.*

Глава 2. ВНУТРЕННЯЯ ПРАВДА



2.1

Полина всю жизнь умела правильно стоять в кругу.

Это отдельный навык: быть в группе незнакомых людей и выглядеть так, будто ты здесь по делу. Не напряжённо, но собранно. Не закрыто, но с дистанцией. Плечи ровно. Подбородок чуть приподнят. Взгляд внимательный, но не уязвимый. Она отточила это за годы: в школе, в университете, на работе, на сцене, особенно на сцене, там это было буквально

но профессиональным требованием. Стоять так, чтобы тебя видели, но не видели насквозь.

Сейчас она стояла в кругу с двадцатью двумя незнакомыми людьми в деревянном зале в сосновом лесу, и всё было правильно: плечи, подбородок, взгляд. Внутри при этом что-то методично постукивало в районе грудины, как будто там сидел маленький нетерпеливый человек и просил выпустить. Полина его не выпускала. Она умела не выпускать.

Вадим прошёлся по кругу, посмотрел на всех по очереди: не оценивающе, скорее как человек который запоминает лица: и сказал: «Практика называется Внутренняя правда. Простая механика. Я читаю фразу. Если эта фраза про тебя, если внутри что-то отзывается, если тело говорит да: ты делаешь шаг вперёд. Один шаг. Потом возвращаешься. Никто ни на кого не смотрит. Никто ничего не комментирует. Просто шаги и дыхание. Всё.»

Кто-то в круге переступил с ноги на ногу. Кто-то кашлянул. Молодой парень, Андрей, Полина запомнила имя, посмотрел на свою девушку. Та смотрела прямо, серьёзно, с видом человека готового ко всему. Мужчина с бородой и взглядом буддиста стоял абсолютно спокойно. Высокий широкоплечий, Борис кажется, расставил ноги чуть шире, как будто готовился к чему-то физическому.

«Рот открыт,» напомнил Вадим. «У кого закрыт: открыть. Это не просьба, это условие.»

Полина открыла рот. Почувствовала себя немного глупо.

Потом перестала чувствовать себя глупо, потому что все вокруг тоже открыли рты и в этой коллективной открытости было что-то неожиданно освобождающее.

Музыка: негромкая, почти фоновая, что-то инструментальное с медленным пульсом. Вадим взял паузу. Дал всем устояться в тишине секунд тридцать. Полина в эти тридцать секунд думала о Лере: дочь сейчас у бабушки, всё нормально, созвонились вчера вечером, Лера спрашивала когда мама вернётся, Полина сказала в воскресенье вечером, Лера сказала окей и пошла есть суп. Пять лет, суп важнее. Это правильно. Это хорошо.

«Первая фраза,» сказал Вадим. «Если ты когда-либо выбирал молчание, когда хотел кричать: сделай шаг.»

Полина не двигалась.

Она не двигалась не потому что фраза была не про неё. Фраза была очень про неё. Она не двигалась потому что в первые секунды тело и голова договариваются молниеносно: тело говорит да, голова говорит подожди, посмотрим сначала кто ещё шагнёт. И она смотрела. Антон: тот мужчина с напряжёнными плечами рядом с женой: шагнул. Женщина с тёмными кругами под глазами: та которая сидела в углу обнимая колени: шагнула. Потом ещё несколько. Потом Полина шагнула тоже: на долю секунды позже всех, и эта доля секунды была маленьким предательством себя, она это знала.

Все вернулись. Пауза.

«Если ты сдерживал свою правду, чтобы тебя не отвергли:

шагни.»

На этот раз Полина шагнула раньше. Не первой, но раньше. Почти одновременно с мужчиной который потерял деньги: она слышала краем уха во время знакомства, что-то про партнёрство и большую сумму: и с женщиной с Байкала, которая стояла прямо и шагала как будто выполняла обязательное упражнение, методично и без колебаний. Шаг назад. Тишина. В груди постукивало чуть сильнее.

«Если ты играл чужую роль слишком долго: выйди.»

Стоп.

Полина стояла и не шагала. Не потому что не резонировало. А потому что резонировало так, что слово «чужую» отдавалось в теле как камертон по стеклу: чётко, неприятно, точно. Она думала: какую роль? Отличницы? Да. Той кто справляется? Да. Той кому не больно? Определённо да. Той кто тянет всё сама потому что так надёжнее чем доверять кому-то другому? Тоже да. Это всё роли или это уже просто она? Вот в чём вопрос. Вот почему она стояла и не шагала: потому что если шагнуть, это значит признать что роль и человек это разные вещи. А если они разные, то кто тогда человек?

Вадим не смотрел на неё. Он смотрел куда-то в центр круга, в пространство, как будто читал эти фразы для себя тоже. Это было странно и правильно одновременно.

Полина шагнула.

Поздно: почти когда все уже возвращались. Но шагнула. Один шаг, деревянный пол пружинит чуть-чуть под ногой,

музыка пульсирует, открытый рот, дыхание. Хорошо что никто не смотрит. Хотя она не была в этом уверена: она сама не смотрела на других, но боковым зрением ловила движение. Наверное все ловили. Наверное у всех была иллюзия что только они смотрят.

2.2

Потом пошли фразы про родителей.

«Если ты до сих пор не простил отца: выйди.»

Полина стояла. Пауза была длиннее обычного. Вадим не торопил. Музыка тихая, ровная. Кто-то шагнул, медленно, как будто нехотя. Потом ещё кто-то. Полина смотрела на свои носки. У неё с отцом всё нормально. Нормально это значит: он есть, они разговаривают раз в две недели, он спрашивает как работа, она говорит нормально, он говорит молодец, они прощаются. Это нормально. Полина не собиралась шагать.

Она шагнула.

Не потому что не простила. А потому что внезапно поняла: в этот момент, на деревянном полу, с открытым ртом, под тихую музыку: что «нормально» и «простила» это не одно и то же. Что можно созваниваться раз в две недели всю жизнь и внутри всё равно держать что-то незакрытое. Что-то про то как он смотрел на её оценки и никогда не смотрел на неё. Что-то про ожидания которые не спрашивали хочет ли она

им соответствовать. Она шагнула и тут же захотела вернуться назад, как будто шаг сказал что-то что нельзя взять обратно. Но шаг уже был сделан.

«Если тебе не хватило маминых объятий: сделай шаг.»

Половина круга шагнула одновременно. Полина в том числе. И это было уже без колебаний: просто шаг, просто правда, просто факт. Маминых объятий не хватило. Мама обнимала, но как-то мимо, как будто обнимала идею дочери, а не живого ребёнка. Полина об этом не думала давно. Или думала но не называла так прямо.

Потом были фразы про страх и уязвимость.

«Если ты боишься что тебя не полюбят настоящего: шагни.»

Шаг. Быстро. Она уже перестала ждать.

«Если ты не показываешь слёзы когда они идут: сделай шаг.»

Шаг. Тело помнило каждый раз когда останавливала слёзы: в театре после провальной сцены, в офисе после разговора с руководством, дома когда Лера заснула и наконец можно было, но Полина шла на кухню и пила чай и говорила себе что устала и это просто усталость.

«Если ты думаешь что недостаточно хорош: выйди.»

На этой фразе Полина не двинулась.

Не потому что нет. А потому что внутри случилось что-то неожиданное: она вдруг подумала, а что если я шагну и это окажется неправдой? Что если я скажу «да, я думаю что

недостаточно хороша» и Вадим или кто-то из круга скажет: да, ты права, ты недостаточно хороша. Это был абсурдный страх, она понимала что абсурдный. Но именно он держал её на месте: страх что правда окажется верной.

Она шагнула на последней секунде когда все уже возвращались. Почти никто не заметил. Зато она заметила. И это было важнее.

2.3

Потом пошли фразы про вину и стыд.

«Если тебе стыдно за свою сексуальность: сделай шаг.»

В круге кто-то тихо засмеялся: не над фразой, а от неожиданности фразы. Вадим не отреагировал. Полина шагнула и почувствовала как уши горят. Не потому что ей было стыдно прямо сейчас в этом зале: а потому что стыдно было долго, много лет, начиная с момента когда один человек сказал ей однажды что она «слишком», и она решила что «слишком» это плохо. До сих пор иногда решает.

«Если ты прячешь свою ярость: выйди.»

Полина шагнула. Шаг вышел чуть длиннее остальных.

«Если ты чувствуешь что живёшь не свою жизнь: сделай шаг.»

Стоп.

Она стояла. В комнате снова шагали: многие. Борис шагнул: медленно, тяжело, как будто этот шаг весил больше

обычного. Женщина с тёмными кругами шагнула и закрыла глаза. Нина с Байкала стояла неподвижно: и в этой неподвижности было что-то похожее на ответ.

Полина не шагала. Потому что не знала.

Это было хуже чем если бы она знала. Если бы она точно жила не свою жизнь это был бы ясный ответ. Ясный ответ можно взять и пойти с ним работать. Но она не знала: потому что жизнь которую она жила была на вид правильной. Хорошей. Даже успешной. Квартира, работа, дочь, планы. Чья это жизнь: её? Или отличницы которая однажды утром проснулась и стала Полиной, а граница между ними давно размылась? Она стояла и думала об этом и не двигалась.

Вадим посмотрел на неё. Одну секунду: быстро, без комментариев. Потом отвёл взгляд.

«И последняя фраза,» сказал он. «Если ты готов начать жить по-настоящему: выйди из круга.»

Тишина. Музыка. Деревянный пол.

Полина шагнула. Длинный шаг: не один, а несколько, прямо к центру круга. Остановилась там. Вокруг неё ещё несколько человек. Антон. Борис. Девушка с тёмными кругами. Молодая пара. Высокий мужчина который потерял деньги. Они стояли в центре и не смотрели друг на друга: каждый смотрел в свою точку, но все были в одном пространстве, и это пространство было другим, чем край круга. Теплее. Страшнее. Живее.

Вадим выключил музыку.

«Хорошо,» сказал он просто. Не «молодцы», не «отлично поработали»: просто «хорошо», как будто это была констатация факта. «Садитесь. Поговорим.»

Полина вернулась на коврик. Рядом с ней незнакомая женщина лет сорока тихо вытирала глаза: не плакала, просто глаза стали мокрыми, как бывает когда что-то внутри решило что пора. Полина не сказала ничего. Просто сидела рядом. Иногда этого достаточно.

В груди маленький нетерпеливый человек всё ещё стучал. Но теперь Полина его слышала отчётливее. Это было начало чего-то: она не знала ещё чего именно. Но начало точно.

ОТ АВТОРА · РАЗБОР

Хотел шагнуть → посмотрел на других → не шагнул → запомнил: «моя правда подождёт»

В этой главе есть момент, который дороже всей практики. Полина слышит фразу «если ты когда-либо выбирал молчание, когда хотел кричать» – фраза точно про неё, тело говорит «да» – и она... ждёт, кто шагнёт первым. Вот оно. Маленькое предательство себя. Микроскопическое, незаметное, социально одобряемое. Из таких микропредательств – «сначала посмотрю, какотреагируют», «скажу, но потом», «ну это же мелочь» – за двадцать-тридцать лет собирается жизнь, в которой человек однажды просыпается и не может ответить, где в этой жизни он сам.

Практика шагов работает потому, что в ней нечего выиграть. Никто не оценивает, никто не считает твои шаги, мож-

но вообще не шагать. Убраны все призывы – и остаётся чистый сигнал: тело либо качнулось вперёд, либо нет. Ум может врать бесконечно, у него стаж. Тело врать не умеет, у него просто нет такой функции. Поэтому я строю диагностику не на разговорах, а на движении.

Обрати внимание на фразу, на которой шагнула половина круга одновременно: «если тебе не хватило маминых объятий». Не про деньги, не про успех, не про самореализацию – про объятия. Взрослые, состоявшиеся люди: предприниматели, директора, чемпионы. Дефицит простого телесного тепла – самый массовый дефицит, который я встречаю, и самый замалчиваемый. Его не принято признавать, потому что «родители старались» и «у других было хуже». Заметь: признать дефицит – не значит обвинить. Об этом будет отдельный разговор в четвёртой главе.

И ещё один типаж из этой главы, узнай его: Полина не шагает на фразе «если ты думаешь, что недостаточно хороша» – потому что боится, что шаг это подтвердит. Логика отличницы: пока не призналась – не считается. Работает наоборот: непризнанное убеждение управляет тобой из темноты, признанное – теряет полномочия. Всё, что названо вслух, перестаёт быть хозяином и становится задачей.

ПРАКТИКА · КРУГ ИЗ ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА

Этот вариант практики можно делать в одиночку. Встань посреди комнаты, закрой глаза. Медленно произнеси вслух (вслух – обязательно): «Я выбирал

молчание, когда хотел кричать». Если тело отзывается – сделай реальный шаг вперёд. Дальше свои фразы: про роль, которую играешь слишком долго; про слёзы, которые не показываешь; про жизнь, которая выглядит правильной. На каждое попадание – шаг. Закончи фразой: «Я готов начать жить по-настоящему» – и, если шагнулось, запомни, как это чувствуется в груди.

→ *Полина шагнула в центр круга, но её главный час придёт в субботу, в 23:08 – дойди до десятой главы, и поймёшь, зачем были все эти шаги. А пока Вадим сядет в кресло и будет слушать, зачем приехали все двадцать три. Читай третью главу медленно: среди этих запросов почти наверняка есть твой.*

Глава 3. ЗАЧЕМ ТЫ ЗДЕСЬ



3.1

Вадим любил этот момент.

Не потому что приятный: часто не приятный. Люди говорят про себя неправду не из злого умысла, а потому что не знают правды. Или знают, но правда звучит страшнее красивой формулировки, и красивая формулировка удобнее, её можно держать в зубах как зонтик в дождь: вроде и защищает, вроде и руки заняты. Вадим сидел в кресле напротив круга и слушал эти формулировки, и под каждой слышал другое. Это было как читать текст и одновременно видеть что написано между строк. Иногда между строк было больше чем в самом тексте.

Он любил этот момент потому что это был момент когда тренинг по-настоящему начинался. Не растанцовка, не правила, не первое знакомство: а вот это. Когда человек открывает рот и говорит зачем приехал. Что бы он ни сказал: это уже честнее чем молчание. И уже видно с чем работать.

Начали по кругу. Слева от него.

Мужчина лет сорока, подтянутый, говорит чётко: видно что привык говорить чётко, слова ставит на место как мебель в офис. «Денис. Предприниматель. Последние полгода что-то сломалось внутри: начал реагировать на мелочи, на таксистов, на жену, на погоду. Хочу понять где поломка.»

Вадим внутренне отметил: умный, аналитический тип,

ищет неисправность как в машине: найти, починить, поехать дальше. Не понимает ещё что это не машина. Скажет «где поломка» ещё раза три за тренинг, потом перестанет. Тело покажет. Работаем с кортизолом, с телесным накоплением, с разрешением злиться не на таксистов.

Рядом с Денисом женщина. Говорит тихо, смотрит вниз. «Арина. Не знаю зачем приехала. Точнее знаю, но это звучит странно. Желания иссякли. Просто иссякли. Всё нормально: работа, дом, всё нормально. Но хотеть не хочется ничего.» Пауза. «Кроме вина иногда.»

Засмеялась сама над собой: коротко, немного виновато. Часть группы засмеялась вместе. Хорошо: значит живая. Значит юмор есть. Это инструмент.

Вадим подумал: пустота внутри это не отсутствие. Это накопленное. Где-то в теле лежит столько неотпущенного что новое просто не помещается. Желания не иссякли: они завлены. Три дня, найдём.

Следующий: Борис. Встал зачем-то: зачем-то встал, не сидя говорит, и это тоже информация. Высокий, широкий, голос низкий. «Борис. Чемпион России по авиамодельному спорту. Бизнесмен. Отец. Хаджам.» Пауза. Смотрит в пол: секунду, потом обратно на группу. «Я однажды написал на листке все свои роли. Получилось шестнадцать. Сидел и смотрел на этот список и думал: а где я в этом всём?»

Тишина. Хорошая тишина: та которая означает что люди узнали что-то своё.

Вадим отметил: сильный мужчина который давно живёт для всех кроме себя. Внешне спокоен, внутри давно ищет. Умеет называть вещи своими именами, это ценно. Три дня на одно: убрать роли, найти человека за ними. Соня, кстати, смотрит на него чуть дольше чем на остальных. Вадим заметил. Ничего не сказал.

Потом Соня. Говорит быстро, немного защитно: «Я в команде у Вадима, организация, но я здесь как участница, первый раз в этом качестве.» Смешок в зале: добрый. «Развелась год назад. Потом новые отношения. Потом всё это...» жест рукой, неопределённый, но понятный. «Хочу наконец перестать понимать и начать чувствовать. Понимать я умею. Чувствовать не очень.»

Умница. Знает себя. Это и хорошо и немного мешает: кто хорошо знает себя умом, тому труднее зайти в тело. Будет сопротивляться через анализ. Потом сдастся. Потом удивится что так легко.

Рядом с Соней Кира. Кира говорит очень много. Это тоже информация. «Кира, я веду экономические медитации, три года назад была у Вадима и очень много взяла, поэтому вернулась, у меня вопрос про мужскую и женскую волну потому что я занималась даосскими практиками и там это называется иначе и мне интересно как это соотносится с тем что я знаю про закрытие орбиты и...»

Вадим мягко остановил.

«Кира. Подожди. Всё это потом. Скажи одно: зачем ты

здесь?»

Пауза. Первая настоящая пауза у Киры за весь её монолог.

«Не знаю как остановить голову. Я знаю всё теоретически.

Я не умею просто быть.»

Вот. Это настоящее. Остальное упаковка.

Вадим кивнул: убираем эзотерику, включаем конкретику.

Работаем через тело: туда ум не лезет так легко. Три дня.

Антон: плечи чуть подняты, говорит ровно, слишком ровно. «Антон. Предприниматель. Три года назад в жизни произошло несколько событий подряд. С тех пор плохо сплю. Просыпаюсь в четыре утра и не могу выключить голову. Хочу научиться правильно реагировать на прошлое: не опираться на него, а как-то иначе с ним обращаться.»

Слово «несколько событий» сказано очень аккуратно. Там что-то конкретное. Связано с женщиной рядом, Мариной, потому что когда он сказал «три года назад», она чуть сдвинулась. Маленькое движение, но Вадим видел. Тело не умеет не реагировать.

Работаем с избыточником. С историей которую ум гоняет по кругу потому что не прожита через тело. Четыре утра это кортизол, это накопленное напряжение которое ищет выход. Дадим выход. Не сразу, но дадим.

Марина: говорит тише чем Антон. Смотрит на свои руки. «Марина. 16 лет замужем. Я как-то незаметно для себя перестала понимать кто я вне этого всего. Вне роли жены, мамы, дочери. Хочу вспомнить.»

Просто. Честно. «Вспомнить»: правильное слово, она сама нашла его. Значит где-то глубоко знает что она есть: просто давно не обращалась. Будем возвращать. Через тело, через движение, через разрешение хотеть для себя.

Максим. Говорит структурированно, с паузами на месте запятых: явно привык к публичным выступлениям. «Максим. Четырнадцать лет с Ксенией. Мы хорошо живём, объективно хорошо. Но я последнее время замечаю что я всё понимаю про отношения и ничего не чувствую. Читал много. Знаю механику. Хочу перейти от знания к ощущению.»

Вадим внутренне улыбнулся. «Перейти от знания к ощущению»: красиво сформулировано. Это почти то же самое что сказала Соня, только в другой упаковке. Умные люди, оба. Ум: их инструмент и их тюрьма одновременно. Три дня на то чтобы тело взяло слово.

3.2

Ксения: быстро, коротко, прямо смотрит на Вадима. «Ксения. Максим уже всё сказал. Добавлю одно: нет одного виноватого в нашей ситуации. Мы оба. Я тоже хочу работать.» Пауза. «Я устала быть умной. Хочу быть живой.»

Сильно. Сказала за себя и за него одновременно и при этом не переложила ответственность. Это редкость. Работать с ней будет легко: она уже честна. Задача: дать живость, убрать защиту через интеллект.

Андрей: улыбается, открытый, немного нервный. «Андрей. Мы с Машей хотим прокачать отношения. Я вообще не очень понимаю что со мной происходит последнее время. Как будто много энергии куда-то девается и я не знаю куда.» Маша рядом кивает.

Молодые. Честные в своей молодости. «Прокачать отношения» звучит как запрос на сервис, но за этим что-то настоящее: оба чувствуют что между ними есть расстояние которое они не понимают как сократить. Три дня: покажем.

Потом Лада.

Лада говорила тихо и при этом очень точно: как человек который думал над каждым словом долго, заранее, до того как открыл рот. «Лада. Рыбинск. Была замужем. Муж употреблял. Долго.» Пауза. «Десять лет я жила в режиме аварийного реагирования. Постоянно. Антидепрессанты не помогали. Сейчас лучше, но.» Она подняла глаза. «Сексуальность пропала. Совсем. Я не могу раскрыться без алкоголя. Это неприятно говорить вслух. Но это правда.»

Тишина. Никто не засмеялся, никто не сказал ничего лишнего. Зал принял это: просто принял, без реакции, и это было правильно, Вадим видел как Лада выдохнула после паузы.

Он сказал ей тихо, почти только для неё: «В воскресенье будет тягучесть.» Она не поняла. Поймёт.

Жанна: та с тёмными кругами, та которая сидела в углу обнимая колени. Сейчас сидит иначе: прямее, но по-прежнему.

нему как будто чуть внутри себя. Говорит без предисловия. «Жанна. Всё говно.» Пауза. «Это не депрессия, не подумайте. Просто устала. Устала притворяться что не устала. Не знаю чего хочу. Не знаю кто я. Приехала потому что надо было что-то сделать, а что именно: непонятно.» Ещё пауза. «Вот.»

Вот: это честно. Честнее многих длинных монологов. Человек у предела: не сломанный, но очень близко к тому месту где дальше терпеть нет смысла. Это хорошее место для начала, хотя так не кажется. Из этого места люди меняются по-настоящему, не косметически.

Нина: встала как Борис, тоже стоя говорит. «Нина. Байкал. Пять мужей. Сейчас шестой, мобилизован.» Сказала это ровно, без иронии и без трагедии: как факты биографии. «Я всю жизнь была директором чужого. Поднимала чужие предприятия. Решала чужие проблемы. Три года назад в один день бросила курить и пить. Сейчас веду практики.» Пауза. «Хочу найти себя. Действовать.» Садится.

Стандартная формулировка, «найти себя, действовать», за которой стоит нестандартная история. 52 года, пять браков, жизнь на Байкале, бросила всё в один день. Это не слабый человек. Это человек с огромной силой воли и очень размытым представлением о том куда эту силу направить. Задача: от «найти себя» к конкретному запросу. Ждём.

Диана: говорит как привыкла говорить перед аудиторией: поставленный голос, чёткая речь, осанка директора. Но ру-

ки сложены на коленях чуть крепче чем надо. «Диана. Была 56 школ танцев по стране. Сейчас меньше. Значительно.» Лёгкая пауза: один удар сердца. «Таблетки от давления. Несколько лет назад потеряла близкого человека на войне. Слила всё что скопила: не потому что дура, а потому что надо было помочь.» Смотрит на Вадима прямо. «Сейчас хочу выстроить новую стратегию, понять куда идти, вернуть ресурс.»

Вадим слушал и думал: запросу не верю. Не потому что неправда: а потому что это запрос на стратегию, а человеку нужна реанимация. Стратегия потом. Сначала остановиться. Почувствовать что ещё живая. Это важнее любой стратегии.

Он сказал вслух: «Диана, твоим запросам я пока не верю. До завтрашнего вечера без запросов. Сперва разберёмся что внутри. Потом стратегия.» Она посмотрела с лёгким удивлением. Потом кивнула. Кивок был маленьким но настоящим.

Вера: говорит коротко, смотрит в сторону, как будто рассказывает не про себя а про дальнюю знакомую. «Вера. Я хочу разобраться с тревогой. Постоянная фоновая тревога. Я контролирую всё вокруг потому что если не контролировать что-то пойдёт не так. Плечи болят.» Замолкает.

Плечи болят: это диагноз. Не медицинский, но точный. Контролирующий тип несёт напряжение в плечах, в шее, в челюсти: тело держит то, что голова не отпускает. Три дня будем учиться отпускать. Сопротивляться будет сильно. Это нормально.

Роман: последний в этой половине круга. Смотрит на Вадима прямо, говорит с усилием как будто каждое слово ему чего-то стоит. «Роман. Я понимаю как зарабатывать деньги. Я не делаю. Я понимаю как строить отношения. Я не строю. Я понимаю что нужно действовать.» Пауза. «Я не действую. Ещё гормональная боль: это физически, это реально болит.» Смотрит в пол. «Хочу энергию. Хочу начать.»

Разрыв между знанием и действием: это не лень и не слабость характера. Это тело которое говорит стоп. Причины ищем в теле: там всегда конкретнее чем кажется. Гормональная боль тоже сигнал. Позже поговорим отдельно.

Оксана: из Межного, Вадим помнит. Говорит энергично, живо: «Оксана. Я веду практики в своём городе. Приехала за наполнением.» Пауза: секунда, другая. «И ещё: у меня проблема с женщинами. Другая женщина для меня автоматически конкурентка. Я понимаю что это неправильно. Не могу перестать.» Смотрит прямо: «Хочу разобраться с этим.»

Честно. Редко кто называет это вслух: обычно маскируют под «сложно со здоровыми отношениями». Она назвала прямо. Хорошо. Работать проще.

Инга: московская, держится ровно, говорит взвешенно, каждое слово на месте: явно привыкла к публичным выступлениям. «Инга. Я проработала пять лет в крупной корпорации, потом своё. Умею строить процессы. Двадцать лет назад была история: я умом её отпустила. Телом не знаю.» Пауза. «Хочу понять разницу между «умом отпустила» и «по-

настоящему отпустила».»

Точный запрос. Знает что ищет. Двадцать лет это долго носить. Но тело терпеливое. Если дать пространство: выпустит. Даже через двадцать лет.

Света: говорит быстро, немного виновато, как будто берёт время которое ей не положено. «Света. У меня в стрессовой ситуации волосы теряю. Сильно. Хочу убрать стресс.» Замолкает: поняла что сказала не всё. Добавляет тише: «И голос потеряла где-то. Раньше пела. Сейчас как будто что-то закрылось.»

Вадим посмотрел на неё внимательнее. Волосы и голос: это не случайно вместе. Это горловой центр, это подавленное звучание, это невыраженное которое нашло выход через тело. Поработаем со звуком: волосы не обещаю, но голос вернём. Посмотрим.

Ещё несколько человек. Андрей и Маша: уже говорили. Алиса: проработанная, говорит спокойно, без драмы: «Алиса. Много занималась собой. Пришла без конкретного запроса. Просто хочу три дня побыть в пространстве. Кайфануть.» Засмеялась. Несколько человек засмеялись вместе.

Хорошо. Такие люди в группе нужны: они создают воздух. И иногда «кайфануть» это самый честный запрос из всех.

Зоя: последняя. Молодая, немного растерянная, смотрит то на Вадима то в пол. «Зоя. Я как будто живу правильно, но что-то не так. Как будто я исполняю роль себя, но не я. Понимаете?»

Все поняли. Это было видно по тому как люди чуть сдвинулись: узнавание, тихое и общее.

3.3

Вадим посмотрел на группу. Двадцать три человека. Двадцать три способа сказать одно и то же: я где-то потерял себя и хочу вернуть. Предприниматели, директора, мамы, жёны, чемпионы, практики: все разные, все с одним. Как будто кто-то специально набрал именно таких. Хотя никто специально не набирал: люди сами приходят, по-разному узнают, по-разному решаются. Но каждый раз получается вот так: разные истории, одна боль.

Он сделал паузу: достаточно длинную чтобы тишина стала своей, не чужой.

«Я вас слышал,» сказал Вадим. «Всех. И скажу одно: то что вы только что назвали вслух: это уже работа. Серьёзная. Многие носят это годами и не называют никому. Вы назвали. В комнате с незнакомыми людьми. В пятницу утром.» Пауза. «Это не мелочь.»

Никто не ответил. Но в зале что-то изменилось: как меняется воздух когда кто-то открывает окно. Не принципиально, не революционно. Просто чуть свежее.

«Теперь работаем,» сказал Вадим.

ОТ АВТОРА · РАЗБОР

Запрос ума → симптом тела → настоящая потребность

Третья глава – это парад запросов, и я хочу дать тебе ключ, которым Вадим вскрывает каждый из них. Правило простое: человек приходит с запросом ума, а работать надо с тем, что говорит тело. Смотри, как это устроено.

Денис говорит: «начал реагировать на таксистов, жену, погоду – хочу найти поломку». Аналитический ум ищет неисправность, как в двигателе. Но раздражительность на мелочи – это не поломка, это переполнение: полгода невыраженного стыда и страха после потери денег. Бак полон, и каждая капля льётся через край. Чинить «реакцию на таксистов» бессмысленно – надо сливать бак.

Вера: «постоянная тревога, я контролирую всё вокруг, плечи болят». Она думает, что тревога – проблема, а контроль – решение. На самом деле наоборот: контроль и есть тревога, переведённая в мышцы. Плечи, шея, челюсть – три точки, где живёт контролёр. Плечи болят не от позы за компьютером. Они болят от должности: Вера двадцать лет держит небо, чтобы оно не упало. В восьмой главе ей предложат упасть самой – увидишь, что из этого выйдет.

Света: «волосы выпадают от стресса, и голос пропал – раньше пела». Два симптома, которые кажутся несвязанными, а это один центр – горловой. Невыраженное звучание. Человек, который годами говорит тише, чем чувствует, в итоге теряет голос буквально. Тело не мстит – оно просто закрывает функцию, которой не пользуются.

Роман: «понимаю, как зарабатывать, – не делаю; понимаю,

как строить отношения, – не строю». Плюс физическая боль. Разрыв между знанием и действием – эпидемия умных людей. Знание без движения тела не конвертируется в жизнь, оно складывается и начинает болеть. Подробно разберём в шестой главе – там Роман получит самое странное домашнее задание в книге.

А теперь главное, что сказал Вадим в конце круга: «То, что вы назвали вслух, – это уже работа». Назвать вслух при свидетелях – значит вынести проблему из внутреннего монолога, где она крутилась годами, во внешний мир, где у неё появляется размер, имя и, внезапно, решение. Многие носят это годами и не называют никому. Ты – назови. Хотя бы себе, хотя бы письменно, прямо сейчас.

ПРАКТИКА · ПЕРЕВОД ЗАПРОСА

Возьми свой ответ из практики пролога («зачем я открыл эту книгу») и переведи его с языка ума на язык тела. Формула из трёх строк: «Я говорю, что хочу...» / «При этом моё тело... (что болит, где жмёт, как сплю, что с дыханием)» / «Значит, на самом деле мне нужно...». Не подбирай красивый ответ – подбирай точный. Точный всегда проще красивого.

→ Все эти запросы – у взрослых людей. Но управляет ими не взрослый. В четвёртой главе Вадим познакомит группу с Ваалечкой – внутренним ребёнком, который до сих пор выполняет правила сорокалетней давности. Это центральная глава книги по смыслу. Не торопись.

Глава 4. ВААЛЕЧКА



4.1

Диана слушала и думала что у неё всё не так.

Не в плохом смысле: просто не так как у остальных. У остальных были истории про отношения, про потери, про усталость. У неё тоже была усталость, но рядом с усталостью стояли конкретные цифры, конкретные адреса, конкретные решения которые надо было принять. 56 школ это не метафора, это 56 юридических лиц, 56 договоров аренды, 56 кол-

лективов которые смотрят на тебя как на человека у которого есть ответы. Потом стало меньше школ. Потом ещё меньше. Потом она приехала сюда: не потому что сломалась, она не ломалась, никогда не ломалась. А потому что поняла что идёт не туда. Куда именно надо идти: неизвестно. Вот это и есть проблема.

Вадим ходил по залу и говорил про ребёнка.

Не про конкретного ребёнка: про всех детей сразу, про то как дети рождаются. Он говорил это просто, без пафоса, как рассказывают вещи которые давно известны и при этом почему-то никто не слышит. «Когда ребёнок рождается у него пять органов чувств работают на максимуме. Он чувствует всё: запахи, свет, прикосновения, звуки, вкус. Он не фильтрует. Ему не сказали ещё что надо фильтровать.»

Диана слушала. Она хорошо умела слушать: годы работы с людьми, сотни разговоров, она умела слышать что говорят и что имеют в виду. Сейчас она слушала и думала: это про педагогику. Это вступление к чему-то. Скоро будет главное.

«А потом начинается внешний мир. И внешний мир говорит: вот это правильно, вот это неправильно. Вот это красиво, вот это некрасиво. Вот за это тебя любят, вот за это нет.» Вадим остановился посреди зала. Двадцать три человека смотрели на него. «И ребёнок очень быстро учится. Потому что он хочет любви. Это базовая потребность: более базовая чем еда, чем безопасность. Ему нужна любовь. И он начинает подстраиваться.»

Диана подумала про Катю: свою старшую ученицу из первой школы, той самой первой, которую она открыла в двадцать семь лет в съёмном зале с зеркалами прибитыми криво. Катя пришла в пять лет, грузная, неловкая, с мамой которая хотела чтобы дочь «стала изящной». Диана помнила как Катя двигалась: неуклюже, зато без стеснения, с полным доверием к своему телу. Потом мама начала говорить «нет, не так, смотри как другие, почему у тебя не получается как у других» и через месяц Катя уже двигалась иначе. Правильно. Сковано. Диана тогда не знала как это называется. Сейчас слушала Вадима и понимала.

«Я называю это Ваалечка,» сказал Вадим. «Это такой внутренний ребёнок. У каждого свой. Он живёт внутри с самого рождения. И у него есть две задачи: получить любовь и не получить боль. Всё что мы делаем в жизни: абсолютно всё: так или иначе про это.»

Кто-то в зале засмеялся тихо: не над словом, а от узнавания: тот смех который бывает когда слышишь про себя что-то точное и смеёшься потому что не знаешь как ещё реагировать.

«Ваалечка умный,» продолжал Вадим. «Он очень быстро понял правила игры. Если молчать: не накажут. Если улыбаться: похвалят. Если не плакать: скажут сильный. Если не злиться: скажут добрый. Если делать как сказали: скажут молодец. И он запоминал правила. Копил их.» Пауза. «Годами. Десятилетиями. И вот сейчас вам: у кого тридцать, у кого

сорок, у кого пятьдесят с хвостиком: а внутри живёт этот ребёнок со своим сводом правил которому уже лет сорок. И он продолжает работать по этим правилам. Хотя правила давно устарели. Хотя ты давно уже взрослый и можешь сам решать. Но Ваалечка не знает. Ему не сказали что правила можно менять.»

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.