

Безумная Муза

#хроники_трансформации

Уши блогера. Ч.1

Издательские решения
По лицензии Ridero
2018

УДК 82-3
ББК 84-4
М89

Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

Муза Безумная

М89 #хроники_трансформации : Уши блогера. Ч.1 / Безумная Муза. — [б. м.] : Издательские решения, 2018. — 118 с. — ISBN 978-5-4493-7020-4

«Да из всех твоих книг так и торчат «уши блогера» — воскликнула как-то одна из читательниц. Ну а как им, собственно, не торчать, если я и есть блогер? Так что пусть уж торчат прямо с обложки!

А эта книга — сборник статей из моего блога, объединенных хештегом #ХРОНИКИ_ТРАНСФОРМАЦИИ: наблюдения, мысли, инсайты, истории из жизни на пути моего личного развития.

УДК 82-3
ББК 84-4

18+

В соответствии с ФЗ от 29.12.2010 №436-ФЗ

ISBN 978-5-4493-7020-4

© Безумная Муза, 2018

ВСТУПЛЕНИЕ

«Да из всех твоих книг так и торчат «уши блогера» — воскликнула как-то одна из читательниц, прочитав мои первые книги **«Манифест твоей счастливой жизни»** и **«Мужчина и женщина: подводная часть айсберга. Вся правда о гендерных стереотипах»**. Ну а как им, собственно, не торчать, если я и есть блогер? Так что пусть уж торчат прямо с обложки!

Тем более, что эта книга — сборник статей из моего блога, объединенных хештегом **#ХРОНИКИ_ТРАНСФОРМАЦИИ**: наблюдения, мысли, инсайты, истории из жизни на пути моего личностного развития.

Когда ты будешь её читать, тебе неоднократно встретится несколько имён, и я хочу заранее познакомить тебя с этими близкими мне людьми.

Чаще других на страницах этой, да и всех остальных моих книг, мелькает имя **Олег**, а ещё иногда **О. К.** Это — тренер осознанности **Олег Карепов**, пожалуй, самый близкий и дорогой для меня человек, которого я очень ценю и уважаю как тренера, как мужчину, как личность, «горный проводник по дремучим пещерам подсознания», тот, благодаря кому и под чьим чутким сопровождением эта трансформация со мной и происходит.

Ещё есть имя **Лена** — это **Елена Саломатова**, вместе с которой мы делаем разные проекты, например, тоже часто упоминаемое в книге **«Пространство развития «Графит»** (это в Красноярске).

Ещё встречается имя **Таня** — это **Татьяна Ленкова**, создательница Неформальной конференции «Осознанный Я — Осознанный Город».

И ещё одно имя из текстов — **«Панда»**, чудесный красноярский хостел, где я имела радость работать.

Автор моей фотографии на обложке — **Маша Сидорова (Ма-**

ша Мультяша) – вместе с ней мы делаем проект «Жизнь в потоке. Интуитивное проживание» и ведём разные тренинги.

Спасибо всем этим людям за то, что они есть в моей жизни!

Эта книга – первая их серии «Уши блогера». Все статьи за два года я разбила по темам, и планирую к выпуску ещё несколько книг: #о_любви, #о_людях, #мужчины_и_женщины и др. Ну и конечно же их все можно найти на моем сайте **WILDMUSE.RU – «Жизнь в парадигме любви».**

«О СЕБЕ: НЕ РЕКОМЕНДУЮ»

Беспокойная, неугомонная, эмоциональная, жадная до всего нового и необычного, норовящая всюду сунуть свой любопытный нос, не принимающая ничего на веру — почти всё проверяющая через эксперимент на себе самой. Живущая так, что за спиной словно уже штук сто прожитых жизней («Когда ты успела **это всё?!**»), сто разных экспериментов, перевоплощений, погружений с головой.

Летающая с попутными ветрами, тонко чувствующая их входящие потоки — и вот опять куда-то несёт, навстречу новому и неизвестному. Со мной трудно дружить. Со мной трудно работать. Меня трудно любить. Со мной почти невозможно жить вместе. Потому что уютное счастье в обнимку у телевизора наскучит мне уже на второй день. «Я увезу тебя в свой дом на тёплом-тёплом море, которое ты так любишь», — говорит мне мужчина. — «Я дам тебе всё, что захочешь. И — мы будем всю оставшуюся жизнь, держась за руки, сидеть на берегу». Заманчивая картинка, верно? Пытаюсь представить себя в ней. Понимаю, что максимум через месяц тихо взвою от скуки. Отвечаю: «Спасибо, нет».

Я не отмечаю общепринятые праздники — потому что считаю, что любить друг друга надо каждый день, а не по календарю, а радоваться жизни надо тогда, когда есть настроение, а не за компанию со всеми. Не люблю получать в подарок цветы — пригласите меня лучше на пикник с шашлыками! Не хожу в кино — потому что своя жизнь интереснее, чем придуманная кем-то другим. Не интересуюсь политикой — в этой игре для меня слишком много интриг и фальши. Не поддерживаю разговоры на тему «как всё плохо» — ты же не дерево, меняй что-то или иди туда, где тебе хорошо! У меня дома часто бардак — потому что я не успеваю за потоком событий и у меня не хватает време-

ни упорядочивать реальность, ну и вообще системность — явно не мой конёк. Я даже не всегда знаю, какое сегодня число и день недели.

Кажется, за всю мою жизнь было лишь двое мужчин, способных не «терпеть» мой характер, а любоваться им. Тех, кому «эта чокнутая» действительно была по душе.

Кого восхищало, когда я подсказывала в три часа ночи и начинала обдирать обои со стен, потому что мне приснился новый дизайн интерьера, и его нужно немедленно начать воплощать. Кого забавляло, что я постоянно притаскивала «на хвосте» какие-то новые приключения. «Слушааааай, у меня тут появилась идея!...» — в этот момент становилось понятно, что снова что-то **начинается**. Двое, независимо друг от друга, звавших меня «кошка», «котёнок» — смешно носящаяся за собственным хвостом и за каждым шуршащим бантиком на нитке, и бережно помогавших мне не убиться об столкновения с реальностью. Да и то, думаю, были они лишь потому, что я наотрез отказалась жить на одной территории. Остальные — либо «терпят», либо пытаются перевоспитать, либо в ужасе шарахаются. Полагаю, особенно сложно тем, кого вдруг угораздило попасть в эпицентр моей влюблённости.

Мне нравится жить одной. Но иногда вдруг хочется варить вкусные солянки, делать нежные массажи, гладить рубашки... Иногда вдруг хочется в клювике приносить кому-то умному и внимательному свои бредовые идеи, делиться эмоциями и впечатлениями. Уютно сев на полу у его ног, положив голову ему на колени — тихо мурлыкать под его рукой и рассказывать, и слушать, и просто молчать.

Ключевое слово — «иногда».

А ещё я временами устаю от всего и всех, забиваюсь в нору и по несколько дней подряд не хочу никого видеть.

Пару лет назад хиромант высмотрела на моей ладошке, что главная моя задача этого воплощения — создать и сохранить семью. Это смешно, правда. Где я — и где семья? Как можно, не теряя себя, оставаясь вот такой, серьёзно быть с кем-то?

* * *

*Далекая птица в распахнутом небе,
Свобода и Солнце – вот все ее счастье.
Забавная кошка на чьих-то коленях,
Мурлыча, свое коротает ненастье.
Змея вековая с линялою кожей
И взглядом, уставшим от груза столетий.
Волчица безумная – ей не поможешь –
Луну равнодушную молит о смерти...
Они непохожи, но все они – я.
Ты плохо, наверное, знаешь меня....*

БЫТЬ СОБОЙ ЧЕРТОВСКИ СТРАШНО, ДОРОГИЕ...

Я часто делюсь своими инсайтами, радостями и прочими мотивирующими штучками. А сегодня мне хочется поделиться своими страхами. Я отнюдь не всегда жизнерадостна и весела. И – мне тоже бывает страшно.

За последнее время я всё больше и больше пишу, говорю и проявляю то, что либо не осознавала в себе раньше (что, впрочем, не мешало мне жить согласно именно этим взглядам и идеям, просто – неосознанно), либо – осознавала, но прятала подальше, чтобы... Чтобы что? Ну, наверное, чтобы продолжать быть «хорошей девочкой». Ну то есть я-то не поменялась, просто проявилась, перестала прятаться (привет моей аватарке на страничке) Но для многих окружающих это оказалось неожиданно. Каждый день от моей странички в ВК отписывается несколько человек (справедливости ради, стоит сказать, что и каждый день подписывается несколько новых).

Многие вещи, которые я пишу, никто не лайкает – и мне кажется, что «моё» никому не откликается... Но спустя время выясняется, что многим оно откликается настолько глубоко, что они просто не рискуют публично обнаружить, проявить свою сопричастность к этому, это всплывает спустя время в разговорах

и личных переписках, и я с изумлением обнаруживаю, что тексты, как мне казалось, никому не нужные, цитируются почти дословно наизусть.

Я много пишу о любви, взаимоотношениях полов, гендерных ролях, сексе и сексуальности, чувствах и эмоциях. Пишу, наблюдая мир и себя в нём, попуская через себя, находя в себе ответы и открытия и делаясь этим с миром. Обнажаюсь в своем мировоззрении, чувствах и мыслях. Парадокс в том, что темы-то актуальны практически для каждого, но они настолько подавлены, запретны и табуированы, что моя смелость говорить об этом вслух воспринимается зачастую как вызов... или революция. Самое ужасное, на мой взгляд, что женщин – тех, кто создан жить любовью и наполнять ею мир – пугает и шокирует смелость, с которой я пишу про свою любовь. Милые мои, что не так с этим миром? Если женщина боится сказать вслух «я люблю этого мужчину». Если неприлично заявлять «я люблю секс» (да, кстати, люблю, во всем его многообразии, без тормозов и границ). Если я боюсь опубликовать свою (личную, собственную, никому не навязываемую) точку зрения на взаимоотношения полов, потому что после этого именно сёстры-женщины обвиняют меня в «гендерных стереотипах».

Быть собой чертовски страшно, дорогие... Страшно, потому что когда снимаешь слой за слоем «социально-правильную» маску, под ней обнаруживается живая, уязвимая, трепещущая душа. Страшно оказаться непонятой, непринятой и отвергнутой. Страшно разрушить старательно создаваемую годами «правильную» репутацию.

Вот такой странный пост у меня сегодня получился...

НЕ МЕШАЙ МНЕ ТЕБЯ ЛЮБИТЬ

И снова пост на тему: *«Быть собой чертовски страшно, дорогие...»*

Год назад я была на танцевальном тренинге у Ани Ильичевой. Один из моментов тренинга был – сольный танец, протанцовы-

вание ситуации из жизни. Я танцевала свою детскую любовь. Мне тогда было пять лет и никто не воспринимал моё чувство всерьёз, но оно было важно для меня, настолько важно, что наложило отпечаток на всю последующую жизнь. Любые попытки разобраться с той ситуацией «от головы» неизбежно приводили к её обесцениванию, и другими, и мной самой: ну какие любовные страсти могут быть у пятилетней девочки?! В танце я полностью перешла на язык чувств и выразила это именно так, как ярко и трагично оно было для меня на самом деле.

После танца – обратная связь от остальных участников группы. Одно из «мнений из зала»: *«Это – слишком. Похоже на плохой театр. Настоящие чувства такими не бывают».*

Вот это слово «слишком» преследует меня по жизни. Меня всегда «слишком». Слишком – эмоционально, много, громко, экспрессивно. *«Настоящую нежность не спутаешь ни с чем, и она – тиха»,* – говорят мне люди. *«По-настоящему счастливый человек не кричит о своем счастье, все заявления вслух – это попытки убедить самого себя»,* – вторят им другие. *«Личное должно оставаться личным»,* – назидательно поучают третьи.

Я слушаю всех этих милых людей и начинаю сомневаться – а вдруг они правы, а вдруг это со мной что-то не так?

Мой мир действительно таков. Он полон ослепительно ярких эмоций и чувств. Он играет и переливается всеми цветами радуги, захлёстывает звуками и запахами. Он настолько феерично живой, что переполняет душу, выплёскивается через край – и накрывает собой всё и всех, что и кто меня окружает. Если пытаться это удержать в себе – то меня просто разорвёт изнутри на клочки.

При всём моём насмешливом отношении к соционике, именно она даёт мне «индულгенцию» на право быть собой. *«Ты-жегексли»* – то ли объяснение, то ли оправдание, то ли диагноз.

Любовь для меня – это способ жить. Любовь к миру, к людям, к самой жизни, к мужчине. Вот такая – огромная как небо, через край и захлёб. Каждый раз, влюбляясь, я складываю руки в неслышной мольбе: *«Прошу, **не мешай** мне тебя любить».*

Сейчас — впервые в жизни! — мне действительно **не мешают**. И эта, ничем не ограничиваемая любовь, раскрывается в творчество, растекается по текстам, сайтам, блогам... Я чувствую себя художницей, которой позволили рисовать свои картины прямо на небе, не ограничивая полёт вдохновения скудными холстами. Вот она — свобода быть собой.

Но временами находится кто-нибудь, внезапно одёргивающий за рукав и укоризненно качающий головой: *«Эй, тебя — слишком!...»* И я вздрагиваю и начинаю растерянно оглядываться... Почему так? Почему я не могу не обращать внимание на такие слова? Как этому научиться?...

ДУМАТЬ — ВРЕДНО!

Сегодня я попыталась **думать** и занималась этим ужасным занятием целых полдня. И вот тут я поняла разницу! Когда начинаешь жить в потоке эмоций и ощущений, входишь во вкус, а потом вдруг снова возвращаешься «в мозги», разница становится яркой и ощутимой. Я адски устала думать, запуталась, соскучилась, потеряла кучу сил и энергии... Так и не поняла, зачем я вдруг решила это сделать?! Все нужные мне ответы я получаю танцуя, или в снах, или во время долгих бесцельных прогулок — они приходят сами как озарение, неожиданные идеи, случайные подсказки от Мира, неожиданные предложения, подарки и возможности, безошибочное ощущение, в каком направлении двигаться дальше. Всё, что для этого нужно — отключить мозг и погрузиться в волшебное «здесь и сейчас», во внутреннюю тишину без хаоса мыслей.

ВЗРОСЛЕНИЕ

Взросление даётся трудно. Взросление — это переход от «мы оба занимаемся мной» к «каждый занимается самим собой». Это поиск новых точек соприкосновения. Это — плач ребёнка, оставленного без внимания, который придумывает, че-

го бы такое выквасить, чтобы «не мытьем, так катаньем» это внимание получить. Это привкус одиночества.

Это страх остаться без поддержки. Это отчаянье «я больше не нужна, я больше не интересна». Это — желание уйти. Уйти туда, где будут продолжать нянчиться и вытирать сопли. Это тот порог в отношениях, который мне ещё ни раз в жизни не удалось переступить.

Это — переход от теории, которую я так яростно провозгласила, к практике. Мужчина занят своей жизнью и ему некогда оглядываться на женщину. Если он будет постоянно смотреть на неё, корабль далеко не уплывёт. Но ведь — хочется, так отчаянно хочется, чтобы постоянно смотрел!

Взросление отношений и личности в ней. Переход от «терапии» к партнерству. От влюблённости к любви. Разворот вектора внимания. Теперь уже не «меня ведут». Теперь уже — «я слеую». Сама. Осознанно и добровольно. Я пытаюсь нащупать путь, но мне кажется, что — балансирую в пустоте, в невесомости, в «нигде».

Справлюсь ли я?..

— Полетели в космос? — говоришь ты.

— Ух ты! Полетели!

Я не знаю, пригодится ли там крылья, но вдруг вспоминаю, что они у меня есть. Ты терпеливо ждешь, пока я расправлю и разглажу их смятые перышки, бережно страхуешь при первых пробах взлететь.

— Смотри, у меня получается!

Потихоньку уводишь все выше и выше.

— Эй, я боюсь! Я тут еще не была! А вдруг я упаду и разобьюсь?

— Просто не смотри вниз.

И вот — странное пространство, совсем другое. Крылья уже не нужны. Свободное парение в никуда.

— Эй, я теряю ориентацию в нем, я не помню где земля, мне страшно потеряться в этом никуда, где никого больше нет. Страшно заблудиться и остаться тут одной.

Я знаю, чувствую, что ты где-то рядом. Но ты больше не держишь меня за руку как тогда, в самом начале. Наверное, это правильно. Мне нужно научиться самой летать в этой невесомости, кувыркаться, играть и ловить от нее кайф. Но иногда накрывает страх, где они, те буйки, за которые было «не заплывать»? Эй, люди, вы все еще

| слышите меня?...

ЖЕНСКАЯ ДРУЖБА!

На днях одна знакомая рассказала мне такую штуку. «Ночью меня накрыло личными переживаниями, и я подумала, что — могу написать или позвонить тебе, ты всё равно по ночам не спишь, и поговорить с тобой, и ты не откажешься. И когда я поняла это — меня отпустило. Я поняла, что я не одна, и этого уже оказалось достаточно.»

И ведь — да, её звонку я действительно была бы рада в любое время суток, более того — при необходимости еще бы и в гости приехала тогда же ночью, или её бы к себе позвала: мотать девчачьи сопли, так уж от души и по полной. Хотя мы никогда с ней ничего такого не обсуждали, ну и казалось бы — не настолько близки. Ан нет, получается — настолько, и это не количеством проводимых вместе часов измеряется, а чем-то совсем другим.

Потом задумалась. А если меня ночью вот так накроет личными страданиями, есть ли у меня человек, которому я позвоню посреди ночи просто чтобы поскулить в трубку? Пришла к выводу, что нет. Почувствовала себя адски одинокой. Попечалилась. В общем, всё как всегда.

А потом задалась вопросом: а почему — нету? Почему я не могу позвонить, например, вот этой же самой подружке? Почему она мне — может, а я ей — нет? Потому что у других своих всяких дел хватает, чего я буду среди ночи будить со всякими глупостями, нафига их напрягать?.. Ага! А откуда я знаю, что это для них — «напрягать»? Ну для меня же ведь этот её звонок был бы не в напряг! Может, и мой кому-то был бы вот так же не в напряг, а может ещё и в удовольствие даже, а я уже за всех всё подумала, ответила, решила... Может, стоило хотя бы спросить?...

И вот — спрашиваю. Милые мои подружки, если вдруг однажды меня ночью девичьи печальки одолеют (ну мы же девочки

такие девочки, умеем придумывать себе бури в стаканах даже там, где их нет!), кому из вас я могу позвонить и жалобно похлопать носом в трубку в три часа ночи?

МОЙ ХУМГАТ

Ты повисаешь в пустоте и тобой овладевает страх. Возникает желание срочно, немедленно за что-нибудь ухватиться: любимый мужчина, бывший мужчина, родители, сигарета, еда — что угодно, что дает ощущение «берега». Лишь бы не улететь туда, в пустоту, не остаться там совсем одной. Там, где нет ничего, никаких ориентиров, ни верха, ни низа, ни неба, ни земли. Лихорадочно хватаюсь за всё подряд. Подменяю полет в космос безопасным полетом в искусственную реальность: улетаю в книги, серфинг по ленте новостей в соцсетях, кино. Мечусь. Отпускаю. Отпускаю всё разом. Оставляю себя без малейших зацепок и страховок. Оставляю себе только воду и долгие прогулки в одиночестве. Делаю шаг в пустоту, расправляю крылья. У меня получится! Я не требую от себя невозможного. Давай хотя бы на день для начала отпустим ВСЁ и уйдем в невесомость, в одиночный полёт в «нигде». Один день — это недолго. Это не так страшно. Я смогу.

Хумгат. Коридор между мирами. Множество иллюзорных миров, каждый из которых манит меня к себе, пытаюсь затащить в открытую дверь. Но эти сутки я проживу в Хумгате. Я научусь управлять этим полетом. Научусь становиться добровольной гостьей, а не пленницей этих миров.

Для начала просто наблюдаю себя. Захотелось написать ему. На самом деле, писать вроде не о чем. Нахожу повод: посплетничать об общих знакомых. Осознаю, что это не желание пообщаться с Ним, не желание поделиться чем-то или что-то спросить. Это желание зацепиться за него. Зачем? Почему оно возникло? Не понимаю пока. Не пишу. Это получилось легко. 1:0 в мою пользу.

Но организм продолжает искать за что уцепиться. Бредет

на кухню и добывает кусок хлеба с вареньем. Раньше, чем успеваю отследить и осознать. Была голодна? Нет. Зачем тогда? Пока не понимаю. 1:1.

Рука тянется к пачке с кофе. Отслеживаю и осознаю. Реально хочу кофе? Нет. Зачем тогда? Вместо кофе наливаю кружку горячей воды. 2:1.

Хочу курить. В целом знаю, как справиться с этим — надо глубоко дышать. Продышать это желание. Оно возникает из-за поднимающейся энергии. Можно притушить ее. Можно продышать и позволить ей подняться. Вдох-выдох. Вздыхаю. Обуваюсь и выхожу на балкон. 2:2.

Проходит время. Снова хочу курить. Вдох-выдох. Организм тоскливо ищет варианты. Подкидывает идею: погрузимся в сексуальные фантазии? Отвечаю: нет. Продолжаю глубоко дышать. 4:2.

Значит, давай дальше спать, вздыхает тело. Я соглашаюсь. Непонятно вообще, чего мне приспичило проснуться в 4:20 утра.

Сегодняшний день я потрачу на осознание будничных действий.

ВЗЛЁТНАЯ ПОЛОСА В НЕИЗВЕСТНОСТЬ

*(Навеяно стихотворением про великана
с голубыми глазам)*

Вспомнилось, как сколько-то лет назад я искала работу. Оставила несколько резюме в кадровых агентствах. БОльшая часть — с подробным описанием опыта. И в одном приписка — *«готова пробовать то, что никогда не пробовала»*. Спустя некоторое время из этого агентства позвонили и сказали:

«У нас вакансия как раз для вас! Понятия не имеем, что там нужно делать, заявка такая: «Авиакомпания ищет человека, готового делать то, что никогда не делал, со знанием английского».

Разумеется, я ответила: «ДА!»

Через несколько дней я уже проходила какой-то тренинг по командообразованию, спустя неделю — недельное обучение в Москве за счет фирмы. Спустя две недели — приступила к работе. Это была работа координатора коммерческой загрузки грузовых самолетов, летающих между Франкфуртом и Китаем, в Красноярске груз из «Боингов» перегружали в «Илы» и развозили по России. Авиакомпания «Волга-Днепр». Моя задача была следить, чтобы то, чего пихают ТАМ в «Боинги» потом ТУТ вошло в «Илы» по габаритам и весу. Цена ошибки иногда доходила до сотен тысяч долларов — день простоя нефтедобывающих предприятий на Сахалине, если им не доставлены вовремя какие-нибудь «самые нужные штуки». Было трудно, насыщенно, без продыха, круглосуточно, без выходных, с ночёвками на лётном поле, с общением только на английском, с 24/7 на связи, потому что Китай, Сахалин, Франкфурт, Москва — все в оочень разных часовых поясах, сон в обнимку с телефоном и ноутбуком. В таком режиме я выдержала три месяца...

Во время обучения в Москве я заехала в гости к сестрёнке, которая как раз собиралась с семьей уезжать на ПМЖ в другую страну. Посмотрела на годовалых племяшей. Возможно, именно ради этого вечера та работа и случилась в моей жизни...

Одновременно с этим предложением о работе я получила другое. Из стабильного банка. «Купившегося» на мой опыт. «Вы — то, что нам надо, вы досконально знаете эту работу, вам даже не придется ничему учиться». Они предлагали стабильность, зарплату и скуку. Чокнутые авиаторы — неведомое. Я выбрала второе, да. В банке моего выбора так и не поняли...

К чему это я? Вот и в отношениях с мужчинами так же. Мне раз за разом предлагают *«маленький дом, где растет под окном цветущая жимолость»*, а я снова и снова выбираю взлётную полосу в неизвестность...

ВСЁ СЛИШКОМ ХОРОШО, ЧТОБЫ БЫТЬ РЕАЛЬНОСТЬЮ

Сегодня у меня — день ухода в тишину. День, когда надо остановиться, оглядеться по сторонам, понять — где я? Принять, по-настоящему, глубоко принять всё происходящее со мной, всё, произошедшее за последние дни-недели-месяцы.

Из переписки две недели назад

— У тебя с реальностью отношения не выстроены, она тебе не нравится. Ну так и смотри за что ты реальность-то не принимаешь. У тебя два уровня фантазии. Одну из них ты реальностью своей считаешь, а вторую осознаёшь что фантазируешь. (с) О.К.

У меня прям дикая программа никчемной ненужной этому миру неудачницы из детства висит. И — у меня реальности поменяны местами. Я живу, причем вполне успешно же живу, но это словно во сне и не про меня, и постоянно надо самой себе напоминать: смотри, вот это то, что ты делаешь, что с тобой происходит, ты — молодец. И есть какая-то другая реальность, которая для меня воспринимается как более настоящая, в которой я никакая, бесполезная и никому не нужная.

Раньше вот эта внешняя, реальная реальность соответствовала внутренней, мужики вокруг меня были сплошь какие-то суицидники и алкоголики, я вечно во что-то вляпывалась, фирмы, в которые я попадала на работу вдруг закрывались или перепродавались (у меня всё резюме до 2005 года с одной причиной увольнения — ликвидация предприятия, даже такое гипер-стабильное как КАТЭК или мировой табачный бренд ротманс, и то — перепродали и поменяли штат «по ликвидации»).

А потом что-то поменялось, по непонятным мне причинам я вдруг стала интересна умным талантливым мужчинам, в работе

мне стали рассказывать, что я редкостная умница, вплоть до предложений создать вакансию специально под меня, на мой вкус, лишь бы я оказалась в штате, и у меня непрекращающийся шок: люди, вы что, идиоты? Вы что, не видите, какая я на самом деле??? И желание сбежать, потому что это всё — обман, я не такая классная, все ошибаются, заблуждаются, и надо сбежать, пока обман не раскрылся.

Вот тогда мир и начал расщепляться. На объективный, который можно изложить в цифрах, фактах и достижениях, и внутренний мой, который совсем про другое. Пока все было едино, было просто, а когда начался вот этот зазор между объективным внешним и моим внутренним — я начала от внешнего активно отстраняться, потому что он — «не про меня».

Но так-то это ж бред? Я пытаюсь сбежать от физического мира, в котором у меня все хорошо, в придуманный, в котором у меня все плохо. По возможности разрушить, все, что хорошо. Но этот упрямый физический мир, сцука, чертовски настойчив, я сбегу вроде бы, а оно — в другом месте снова все отличненько вырастает, и у меня опять «все хорошо» делается, а я ж так не умею, это ж не про меня, куда бежать от его упертости прям и не понятно, на тот свет если только.

Этот гадский физический мир отказывается играть со мной по моим сценариям. Раньше он меня слушался: хочу, чтобы было «всё плохо» — на тебе всё плохо, как заказывала. А потом он стал навязывать мне реальность в которой у меня «все хорошо». А я упираюсь, посылаю его нахуй и пытаюсь спрятаться в свое «все плохо».

— У тебя два уровня фантазии. Одну из них ты реальностью своей считаешь, а вторую осознаешь что фантазируешь.

Так и есть. Два уровня фантазии. Первый уровень, в котором у меня «всё плохо» и в котором я фантазирую, что у меня «всё хорошо». Вместо того, чтобы жить в физической реальности, в которой и так всё хорошо, я иду за этим «хорошо» на второй уровень иллюзорной реальности.

| – Ну так и смотри, за что ты реальность-то не принимаешь?

Ответ: за то, что в ней всё слишком хорошо, чтобы быть реальностью.

Откуда у меня эта «тухлая» установка, что я не имею права радоваться?

Как только в моей жизни начинается «хорошее», я начинаю отстраняться от него, притворяться, что его нет, вытеснять его из реальности. Херня какая-то.

Страшно. Кажется, что как только я чему-то обрадуюсь, оно сразу исчезнет. Поэтому радоваться нельзя.

Я нашла подружку, нашла партнеров по бизнесу, еще вот офигенного мужчину, чтобы любить, нашла. Сплошная сбыча мечт. А я не радуюсь, потому что не чувствую это все частью моей жизни. Или – очень иллюзорная и призрачная часть, которая может растаять от моей радости.

В каждый свой приезд в Красноярск Регина старательно прорисовывала красной ручкой у меня на ладони «линии радости»...

Каждый новый день приносит мне новые радости, новые подарки, новые невероятные штуки, открывает такие желанные и долгожданные возможности, одаривает словами, которые так хотелось услышать. А я – всё глубже затаиваю дыхание, замираю, отвожу взгляд, сбегая в суету...

Я отлично знаю, как выживать в любых условиях, как справляться с проблемами, как преодолевать, я не боюсь боли и трудных задачек, я могу выгresti сама и вывести за собой других. Я – идеальный солдат и знаю, как жить «на войне». А – как жить «в мире»?.. Там, где любовь, солнце и голубое небо?...

Всё слишком хорошо, чтобы быть реальностью

ПРОБУЖДЕНИЕ

...Когда-то давно в детстве мы с родителями печатали дома фотографии. Это был волнительный процесс, событие. Вечером на кухне занавешивали толстым одеялом окно, на стол ставили... как же эта штукавина называлась? О, увеличитель! И еще расставляли по столу ванночки-кюветочки со всякими проявителями-закрепителями. Включали красный фонарь. И — начинался мистический процесс. Самым непостижимым и волнующим был тот момент, когда в ванночку с проявителем кидали белый прямоугольник фотобумаги, аккуратно теребили его пинцетом за уголок — и на нем постепенно проступало изображение.

Сначала едва заметно сероватое, постепенно оно обретало контуры, наполнялось глубиной, становилось всё контрастнее — и превращалось в осмысленную картинку, сюжет, кусочек реальности.

Так же сейчас проявляется моя реальность... Рассеивается туман, проступают силуэты и очертания. Я наблюдаю этот процесс с тем же непонятным волнением, как тогда, в детстве...

Принято считать, что когда рушатся воздушные замки, на их месте обнаруживаются вполне реальные руины. А у меня из тающего миража проступает замок, куда более прекрасный, чем был в иллюзиях. В нем пыльно и душновато, ведь он столько лет стоял заброшенный, но это решается генеральной уборкой и хошим сквозняком. За распахнутым окном — весна... В душе — чуть слышная невесомая мелодия флейты. Прекрасная. Прислушиваюсь к ней. Вот так звучит моя радость.

ПУТЬ К СЕБЕ. ШАГ ЧЕТВЁРТЫЙ. РАДОСТЬ

Я всю жизнь (вернее, большую её часть) руководствовалась словом **«надо»**. Потом — несколько лет назад — появился другой внутренний ориентир: «Я чувствую, что так **правильно**». Потом — благодаря Олегу — пришёл следующий критерий: я начала учиться слушать своё **«хочу»** и жить согласно ему. Теперь прихо-

дит новая, ещё более тонкая настройка: делать только то, что **радует**. Внимательно отслеживая внутренний отклик, фиксируясь на своём пока ещё полупрозрачном и чуть слышном чувстве радости, проживая его.

И – разумеется – всё это обучение искусству доверять Миру – **всё, что происходит со мной в любой момент времени, всегда единственно и безусловно правильно, Вселенная не совершает ошибок**. Потому что регулярно возникает соблазн бросить «все эти глупости», и вернуться к тому, от чего уходила, к беспощадному «надо», взять саму себя за шкуру и заставить, ведь мы все по большей части всю жизнь так живём – в постоянном насилии над самими собой, нас так научили, и по-другому мы не умеем...

Я учусь слышать своего внутреннего ребёнка, который всю жизнь, с самого раннего детства, был лишён права голоса.

- Давай, девочка моя кудрявая, разбираться, чего же тебя радует!
- Шоколадное мороженое, посыпанное тёртым шоколадом и политое шоколадным сиропом – всегда ДА! Ну или хотя бы просто – шоколадное мороженое...
- Отлично, ну хоть что-то есть, с чего начать!..

О РАДОСТИ, ЛЮБВИ И ЯЗЫКЕ СУАХИЛИ

Сегодня со мной случилась неожиданная мысль. О том, что с радостью – это так же как и с любовью. Если внутри своей любви мало, то постоянно ищешь её вовне. Так вот и с радостью та же история! Бесконечная гонка за новыми впечатлениями – это попытка компенсировать дефицит внутренней радости внешним калейдоскопом событий. Потому что когда начинаешь слышать тонкую мелодию, звучащую в глубине собственной души, весь этот внешний хаос становится ненужным. Радость находится сама собой абсолютно во всём. В общем, мне кажется, что меня в очередной раз замедлили и углубили. *Я потихоньку становлюсь интровертом, да?..*

Ещё очень хочется написать о чём-то таком... очень глубоко и личном... только оно никак не может сформулироваться до конца. Что-то о том, что я очень счастлива в своей *«уникальной разновидности любви»*. Чем меньше остаётся страхов, тем более странной и уникальной она становится, и тем более счастливой я чувствую себя в ней, позволяя ей быть именно такой.

Каждый человек это уникальная разновидность любви, которую он несет в этот мир. Но его страхи мешают этой любви проявиться, видоизменяют ее, порой превращая в «не-любовь», в гнев, в ненависть, в любые другие проявления «зла». Принимая свои страхи и удовлетворяя порождающие их потребности, мы начинаем проявлять в мир свою любовь, свою уникальную любовь. (с) О.К.

А ещё вот такая странная метафора пришла, и путь она тоже будет здесь. Допустим, живёт человек, и родной язык у него — какой-нибудь суахили, но, поскольку он привык считать, что язык это редкий и никому не понятный, то он на нём и не говорит, а говорит на том, на котором говорит окружающее большинство. А рядом есть другой человек, и родной язык его тоже суахили, но он тоже привык считать, что язык это редкий и никому не понятный, и тоже на нём и не говорит, а говорит на том, на котором говорит окружающее большинство. И ведь можно так всю жизнь и проговорить друг с другом на этом чужом, не родном языке. Потому что для узнавания надо, чтобы хотя бы кто-то один первым сказал хоть одно словечко на том самом суахили. А делать это бессмысленно, если привык считать, что язык это редкий и никому не понятный...

Кажется, этот странный абзац — мой способ сказать *«спасибо»* тому, кто — по неведомым мне причинам — однажды неожиданно сказал мне *«привет»* на моём родном языке...

НЕВЫНОСИМОЕ ЧУВСТВО БЛАГОДАРНОСТИ

Благодарность – самое трудное для проживания чувство. Поэтому и хочется «дать в ответ», лишь бы «отплатиться» и не проживать это чувство. (О.К.)

Представьте, что кто-то сделал для вас что-то невообразимо хорошее.

Ваша реакция?

То чувство, которое приходит в ответ, настолько велико и невыносимо, что человек ищет любой способ понизить его вибрации, перевести это на более низкочастотный материальный уровень. Свести его к банальному размену «что я могу сделать для тебя взамен?» Откупиться деньгами, вещами, услугами. Любой ценой «уровнять счёт». Либо другим способом обесценить, снизить значимость «блага». Например, заподозрить в корыстных намерениях, найти объяснения «зачем ему это выгодно», перевернуть ситуацию так, чтобы вместо проживания благодарности ещё и обвинить в чём-нибудь, или разозлиться и испытать агрессию.

Представьте, что кто-то сделал для вас что-то невообразимо хорошее. Ни за что, за просто так. И у вас НЕТ возможности «отплатиться». Вы – наедине со своим невыносимым чувством благодарности. Даже попытка выразить его в словах – это обесценивание, потому что никакие слова не способны его выразить.

Вы вынуждены просто принимать это благо. И проживать эту благодарность.

Оно настолько невыносимо, что толкает нас писать объявления: «Тот добрый человек, который помог мне вчера на улице такой-то, отзовись, пожалуйста!» Оно толкало моих подопечных бабушек в соцсетях пытаться подарить мне свои квартиры. Оно заставляет голодную девушку, которой почти случайный знакомый привозит домой сумку с продуктами, подозревать его в «личном интересе». Оно выливается в секс – потому что когда

благодарность настолько велика, что никакие слова и вещи не способны её уровнять, то хочется отдать взамен всё своё существо целиком, до последней капли. Оно заставляет нас разрывать отношения: «Прости, мне нечего дать тебе взамен».

Просто принимать. Осознавать. Чувствовать. Проживать. Не разменивая на слова. Не обесценивая разменами. Невыносимо трудно.

ПРАВО НА ОШИБКУ

Что делать с ошибками прошлого? Только не надо мне рассказывать, что «ошибок не существует», «всё всегда происходит наилучшим образом для данной конкретной ситуации» и всякое такое. Я это и сама знаю. Но — это то, что говорит «умная голова». А ещё же есть то, что говорит глупая душа, раздираемая всякими эмоциями и чувствами. Можно головой её заболтать, задавить — и она заткнётся. Но на самом-то деле чувства эти никуда не денутся...

Если уж сидит внутри вот это «я — неблагодарная сволочь», «я — тупая дура», или «я — малодушная трусиха» или ещё что-нибудь, их же много разных, то оно там внутри сидит. И пока это не примешь и не проживешь — никуда оно оттуда не денется. Вернее, оно и потом не денется. Оно просто интегрируется «да, иногда я бываю неблагодарной сволочью, тупой дурой и малодушной трусихой». (А ещё — плохой матерью, плохой дочерью, бесчувственной сукой, эгоистичной стервой... ой, как долго можно продолжать...). Но до этого — путь принятия. Не ненавидя и обвиняя себя — а как факт, как данность. Да, в этой ситуации я повела себя именно так. Да, этого уже не исправишь. Да, мне остается это только принять. Да, я такая. Иногда — такая. И это — тоже часть меня. И эту непутёвую часть себя я тоже в себе принимаю и люблю. Ну а что с ней ещё делать? Не убивать же...

Любить можно только уродов. Если вы кого-то любите и он/она не урод, вы не любите, вы восхищаетесь светлой стороной и не ви-

| *дите темную. (О.К.)*

Вот такой у меня вдруг вечерний тренинг сам собой случился (ну да, с подачи Олега, как обычно, разумеется).

«Полюби в себе уroda» называется.

«ЕСЛИ Я ТЕБЯ ПРИДУМАЛА, СТАНЬ ТАКИМ, КАК Я ХОЧУ»

Инсайт, накрывший вчера вечером и лишивший сна до самого утра!

Вот, допустим, я боюсь что-то рассказать человеку, или проявиться «как есть», боюсь, что он меня «не так поймёт», «осудит», ещё чего-нибудь плохое мне сделает... Я всегда думала, что это исключительно **«про меня»** — МОИ же страхи. И тут меня стукнуло по голове мыслью, что это — проявление моего недоверия **человеку**. То есть я у себя в голове придумала его себе **неадекватным придурком**, который по-любому «не поймёт», «осудит» — даже и пытаться не стоит.

Я. ЕГО. СЕБЕ. ТАКИМ. ПРИДУМАЛА

Это — тот образ другого, который я создала у себя в голове, та система отсчёта, в рамках которой я пытаюсь выстраивать с ним взаимодействие.

Этот образ может не иметь абсолютно ничего общего с реальностью! Человек-то чудесный, и всё всегда понимает «так», и всегда принимает, что ни выкваси. И каждый раз испытываешь благодарность к нему за каждый вот такой эпизод понимания и принятия! И каждый раз это понимание и принятие становится «новостью» и «сюрпризом», потому что не вписывается в изначально мною придуманный «плохой» сценарий: «Надо ж, а я *(опять)* ожидала совсем другого!»

Каждый раз, боясь предъявить Миру *себя настоящего* ты делаешь точно то же самое. Ты уже **заранее** придумал, что этот мир тебя «накажет», «осудит», «не примет». И Мир может расшибиться в лепёшку, пытаясь доказать, что он вовсе даже не та-

кой – собственная картина всё равно маячит перед носом ярче и назойливее, затмевая реальность. А может смириться и начать послушно выполнять желаемое: наказывать, осуждать и не принимать.

Если уж мы всё равно придумываем себе свою реальность, так почему бы не придумать что-нибудь повеселее, чем реальность непонимания и неприятия?

Я вот стряхнула морок, протёрла глаза, посмотрела по сторонам и обнаружила, что, оказывается, Мир меня любит. И мужчина рядом – всегда понимающий, умный, терпеливый и внимательный. А ещё – сильный, и не играет со мной в мои дурацкие сценарии, не «смиряется» и не начинает вести себя так, как я напридумывала и как я упорно от него ожидаю. Как бы я ни старалась всё похерить своим неосознанным глубинным недоверием.

Но при этом – не пытается «раскрыть мне глаза», подредктировать мою картину мира, показать «как всё на самом деле». Он позволяет мне кувыркаться в моих иллюзиях до тех пор, пока мне самой это не надоест. Вот мне нравилось бояться – и я боялась. Надоело – перестала бояться и поменяла картинку.

Кажется, вот это и есть – безусловная любовь. Давать другому право видеть реальность такой, какой ему нравится её видеть. Даже если он видит какую-то дурацкую фигню.

А ещё – это про «быть собой» и не подстраиваться под чужие ожидания (чего мы все так любим делать). Потому что ожидания-то у окружающих в наш адрес чаще всего вот такие странные, например «Я ВЕРЮ в то, что ты – неадекватный придурок, дорогой!» И «дорогой», чтобы «угодить» и «не разочаровать» начинает потихонечку, незаметно для самого себя превращаться в «то, что заказывали». Проходит время – и можно «облегчённо» выдохнуть: «Ну вот, я же говорила, что все мужики – козлы». Бррррр.....

Господи, благослови того мудрого мужчину, которого я люблю и который НЕ играет со мной в мои идиотские игры, не мешая мне в них играть, однако, и присматривая со стороны, чтобы

не свернула себе шею и совсем уж безнадежно всё не похерила!

P.S. Плакать — полезно. Глаза очищаются и из картинки мира уходит всякая муть. Жизнь становится куда симпатичнее!

ПРАВО НА ДЕПРЕССИЮ

За последние пару недель я со всей ясностью поняла, что я — ярко выраженная «жертва» позитивного мышления. Весь тот спектр чувств и эмоций, который относится к «позитивным», мне знаком и понятен, а вот «минусовая» зона — сплошное белое пятно на карте.

Нас с детства учат «переключать» детей, «отвлекать» их от негативных состояний. Мы норовим «утешить» того, кому грустно и поднять ему настроение. Получается, что организм (по тем или иным причинам) только-только собрался в проживание какой-нибудь эмоции, а его — раз и тормознули на полпути, переключили. Он вздыхает, откладывает «недоеденный кусок» эмоции в тайник, чтобы «доесть» когда-нибудь в другой раз, и — так и быть — начинает радоваться как велели.

Постепенно количество этих накопленных «недоеденных кусков» достигает массы, близкой к критической. И для радости места в итоге тоже уже не остаётся. Такое, «ни рыба. ни мясо» получается.

Каждый раз, когда у меня вскрывается какое-то новое «право» (право на горе, грусть и прочую печальку), то оно автоматически тащит за собой всё недопрожитое на эту тему за всю жизнь оптом, из всех тайников с «недоеденными кусками». Которого, оказывается, очень и очень много с самого детства... И это тоже интересно осознанно проживать, позволяя себе погружаться до самого дна и разглядывая приходящие чувства и состояния.

Для меня это очень странно — дать себе право на депрессию. Постоянно хочется «взять себя в руки» и вернуться в позитивчик. Ибо — сколько можно?

Сколько нужно, столько и можно.

И — я нашла у депрессии чудесный плюс! В ней всё становится настолько **пофиг**, что — не страшно, вообще ничего не страшно. Пофиг даже на страх — и он куда-то сам собой исчезает. Любопытно.

Р.С. А может, те, которые про дзен, просто живут в состоянии хронической глубокой депрессии? Когда ни желаний, ни эмоций, ни чувств, ни страхов — всё ровно и тотальное принятие «будь что будет, мне пофиг»?

«ХЕРНЯ И ЕСТЬ ТВОЙ ПУТЬ»

*— Что ли всё закончилось?
— Ничего и не начиналось. Ты всё себе придумала.
— То есть всё-таки это был сон?..
(Из разговора с самой собой)*

Фантазии и реальность, реальность и фантазии... Как их различать? Хорошо тем, у кого есть логика: можно сложить реальность из фактов, из событий объективного мира, из диалогов и поступков. И сразу понятно: вот это — реальность, всё остальное — фантазия.

Плохо тем, у кого с логикой хреново: складываешь-складываешь, а потом выясняется, что как-то криво сложила, видимо. Думала — реальность, а оказалось — опять иллюзия.

Я брожу по жизни с завязанными глазами на ощупь. Ориентируюсь по запахам, дуновениям ветра, лёгким прикосновениям... По взглядам и обрывкам фраз. По чувствам и ощущениям.

Чувства разбиваются о логику. Иллюзии разбиваются о реальность.

Мои чувства и иллюзии разбиваются о **чужую** логику и реальность.

Самолётик уходит в пике в условиях плохой видимости и с размаху врезается в землю.

*«-Слушай своё сердце, только оно укажет правильный Путь!
— Херню ведь опять укажет?
— Херня и есть твой Путь.» (С)*

ХОЛОДНО

Каждый год я изо всех сил стараюсь продлить лето. Мне кажется, что если не замечать осень, а потом и зиму, притвориться, что их нет, то они и не настанут. Что если я буду старательно игнорировать реальность, то сумею переупрямить её на свой лад.

В прошлом году я заметила это уже в октябре... Когда бежала по улице в минус десять, одетая почти по-летнему, и отчаянно мерзла.

Сегодня я пыталась переупрямить дождь. «Я тебя не вижу, не замечаю, значит, ты не существуешь!», — настаивала я, промокая до нитки. Снова не получилось...

Кажется, с осенью снова будет так же как всегда. Она неумолимо сильнее моего неверия в неё.

Я мечтаю стать перелётной птицей и на зиму улетать туда, где тепло. Быть может, однажды хоть это у меня получится.

Кажется, пора доставать тёплые вещи.

ХОЧУ ЗАМУЖ

Сегодня я неожиданно осознала, что хочу замуж. Не в плане «хочу-хочу», а в плане внутренней готовности и согласия на это странное явление.

До этого я хотела замуж в пять лет. Но тот мужчина, которого я уговаривала «подождать, пока я вырасту» и который обещал (почему бы не пообещать ребёнку, это ж забавно!), разумеется, ждать не стал.

С тех пор замуж я больше не хотела. Более того — искренне не понимала, чего там делать, в замуже? Мне искренне казалось, что всякой ерундой типа готовки и уборки лучше заниматься в одиночку, отдыхать после работы — тоже, даже воспитывать детей проще в одиночку — ни с кем не надо конфликтовать по поводу методов воспитания. Секс... Ну ради него тоже не обязательно замуж выходить, собственно. Тогда зачем?

Это не помешало мне дважды «вляпаться» в замуж офици-

ально и несколько раз — неофициально. В первый раз я честно не хотела, всю ночь перед свадьбой рыдала навзрыд, но почему-то всё равно вышла... кажется, так захотели его родители, а у меня в мои двадцать не хватило смелости взять и всё отменить, и показаться взбалмошной. Мы прожили вместе чуть больше года.

Второй раз я вообще не поняла, как это произошло. Всё началось с ни чему не обязывающих встреч, и в принципе, именно такой вариант меня и устраивал как нельзя больше. А потом — упс — и он уже живёт у меня. Как оно случилось и в какой момент времени, я так и не поняла. Но длилось целых одиннадцать лет.

От обоих замужеств мне осталось на память по сыну и по две печати в паспорте.

Потом я стала аккуратнее. Тщательно отслеживала, чтобы мужчина не задерживался в моём доме дольше, чем на два дня, а в идеале — вообще не проникал в мой дом, а встречи проходили где-нибудь на его или нейтральной территории. Оказалось, что при таком режиме «гостевого брака» со встречами по желанию и зову души, как я и предполагала, в отношениях куда больше смысла и гармонии.

Все десять лет после того замужества, которое длилось одиннадцать лет, от самого слова «замуж» я нервно вздрагивала и начинала судорожно выяснять, в каком ближайшем женском монастыре можно спрятаться от настойчивых поклонников, если прижмет. Именно это предложение из их уст стало причиной разрыва нескольких вполне себе неплохих отношений со вполне достойными мужчинами, потому что казалось мне дверью, за которой пустота.

А тут я вдруг поняла, что за этой дверью может быть смысл. В виде какого-то совместного дела, миссии, чего-то такого важного и красивого, что становится основой для неистощимого и бесконечного «о чём быть вместе», из-за чего это «вместе» обретает содержание и наполненность... Если ВОТ ТАК — то я хочу замуж. А поэтому снимаю своё жёсткое «нет» и открываюсь нав-

стечу возможностям, потому что где-то в этом мире совершенно точно существует мужчина, который хочет того же самого.

НАСЛАЖДАЮСЬ ШИЗОФРЕНИЕЙ

Наслаждаюсь шизофренией.

Две субличности – Марго и Маришка – вышли из тени и выясняют отношения. Марго – сильная, уверенная, хваткая, бесстрашная, рационально-расчетливая, Маришка – нежная, чуткая, любящая, восхищенная, эмоциональная, внимательная и заботливая, живущая порывами души. Марго мочит Маришку за то, что та мешает ей жить.

Своим рациональным умом Марго отлично видит, что Маришка слаба, уязвима, а поэтому – с точки зрения естественно-го отбора – невыживабельна, а значит должна умереть, уступив место под солнцем более сильной Марго. Маришка затюканная и хронически виноватая, и мечтает сдохнуть, чтобы не путаться у Марго под ногами. Маришка нуждается в заботе, защите, покровительстве, хочет быть любимой. Марго – самодостаточна и ни в ком не нуждается. В личных отношениях Маришка всегда влюбляется в того, кто сильнее и умнее Марго, в надежде, что он ее спасёт от этой тирании и даст ей шанс на выживание. Маришка пытается найти в мужчине защитника-покровителя, Марго – равноправного друга и партнёра... вместе с которым можно замочить Маришку и жить спокойно и счастливо. Маришка пытается как-то адаптироваться и выжить, а поэтому научилась получать удовольствие от того, что её лупят.

Я впитала и приняла от своих родителей всё самое лучшее.

От мамы и всей женской линии рода – творческое начало, умение любить, быть Женщиной, от самого глубинно-природного состояния и до всего набора необходимых умений и знаний: от рукоделий, кулинарии, умения создавать уют и до искусной любовницы.

От папы и всей мужской линии рода – ум, несгибаемую силу, смелость, независимость, способность принимать решения

и нести за них ответственность, аналитичность, бизнес-мышление, умение оперировать деньгами.

Вот только объединить это в себе у меня не получается. Оно враждует, конфликтует между собой, а если вдруг объединяется, то в весьма уродливых сочетаниях. В итоге и то, и другое так и остается нереализованным, мешающим друг другу: ни счастливой семьи, ни успешного бизнеса мне создать пока так и не удалось.

ПОКА ГОРИТ СВЕЧА

Мне непонятно, как я всегда умудряюсь оказываться в авангарде. Когда я десять с лишним лет назад делала свой детский сад на дому, я была одной из первых в Красноярске. Частных детских садов ещё практически не было, для всех это было шоком, мне приходилось пробивать неверие, раскачивать сознание, ко мне приходили журналисты брать интервью, обо мне писали в газетах, на меня смотрели как на чокнутую. Когда я отчаялась, устала и сдалась... это стало мейнстримом. Эти самые садики стали открываться в каждом доме, и никого уже не шокировали.

Когда в начале 90-х только-только открыли границы, я умудрилась в числе первых уехать работать за границу... и на этой нехоженой тропе вляпаться чуть ли ни во все возможные неприятности, какие только можно. Потом и это стало мейнстримом.

С этими долбаными эмоциями, с открытым ярким тотальным проживанием жизни, с настоящестью, с чувствами, с любовью — на меня смотрят, осуждают, отвергают, пугаются, восхищаются, завидуют, учат наизусть мои посты — и боятся делать так же. Я как всегда одна, ебанутая, никому не понятная. Мою жизнь как всегда затаив дыхание смотрят словно увлекательное кино, каждое утро приходят в блог и на страничку — за следующей серией... Я живу свою жизнь — настолько ярко, насколько способна, на пределе возможностей, на пределе дыхания, на пределе честности.

Я всю жизнь так живу, и это очень-очень странно.

Иногда я сдаюсь. Устаю. Истерю. Плачу. Например, как сегодня.

Иногда мне очень нужно, чтобы кто-нибудь взял меня за руку и сказал, что я не одна, что всё хорошо, что я всё делаю правильно, что у меня всё получится. Я даже не знаю точно, что именно, но — что оно непременно получится наилучшим образом!

Мне кажется, что я всю жизнь иду по целине. По глубокому нехоженому снегу. Бывают дни, когда кончаются силы. Когда в лицо дует холодный пронзительный ветер. Когда я, оступившись, падаю в снег, и не могу больше подняться... и замерзаю. И умираю.

А потом — воскресая снова. Всё на этой же нехоженой тропе, которая возникает лишь под моими шагами.

Наверное, я — феникс.

Почему я не могу жить «нормально», как все «нормальные» люди?!

ПРО ДУШЕВНУЮ БЛИЗОСТЬ

Неожиданное озарение. Душевная **близость** — штука взаимная. В одну сторону оно не работает.

Меня часто спрашивают, ради чего, зачем эта моя душевная обнажёнка. Ну во-первых, это мой собственный способ исцеления себя, моя придуманная для себя самой практика, как научиться быть настоящей, цельной, смелой, доверять Миру и открыто взаимодействовать с ним.

Во-вторых, это моё приглашение к диалогу на том же уровне близости. Я первой делаю шаг навстречу, протягиваю открытые ладони, тем самым говоря: «Вот она я перед тобой, настолько честная и открытая, насколько только способна. Я приглашаю тебя быть со мной таким же. Покажи мне себя настоящего».

В-третьих, это мой способ находить единомышленников. Чтобы узнать друг друга в толпе, кто-то должен первым снять

маску. Пусть это буду я.

Для меня очень ценно, когда люди рассказывают мне о своей реакции на мои посты: «Я прочитала и испугалась, и подумала: «Что она делает?! Как она может?! Так ведь нельзя! Так ведь неприлично!!!», потом я разозлилась... Меня бесят твои посты, часто бесят. Потом... потом я позволила самой себе любить. Подумала: «Ну ты же не боишься почему-то? Может, и мне стоит рискнуть?..»

То, о чём я — для себя самой! — осмеливаюсь говорить во весь голос, учит других говорить об этом хотя бы шёпотом с самими собой. Но даже это — важно и ценно, это — первый шаг к принятию и пониманию себя.

Для меня очень, невероятно ценно общение, в котором я слышу фразы: «Как здорово, что хоть с кем-то можно поговорить об этом честно, начистоту, так, как оно есть, так, как я это действительно чувствую» — и это про что угодно, про любовь, про ненависть, про детей, про магию... Я очень благодарна людям за такую встречную открытость. Потому что настоящая душевная близость достигается только так, только в обоюдном общении без масок, только в этом тотальном взаимном доверии. Иногда это бывает трудно и раняще, но, прожив, можно справиться с чем угодно.

Да, и научил меня этому, сам того не ведая, снова Олег. Именно на его примере я два года назад увидела, насколько бесконечно красив человек, открыто проявленный в своих чувствах и насколько разительно он отличается от всех, живущих в масках... и насколько странно и пугающе это, увы, бывает, для живущих в масках...

А ещё я думаю, ну не зря же, наверное, моей любимой детской сказкой был «Аленький цветочек». Она ведь про всех нас, про исцеляющую силу принятия и безусловной любви.

«ТЕБЯ НЕТ»

Если уж быть честной, то открыто писать, говорить, проявляться в том, что думаю и чувствую я начала лишь немногим более года назад. До этого моя стена в соцсетях, как и у большинства, пестрела репостами чужих статей.

Несколько лет назад я была на встрече одного психологического сообщества. В ответ на заданный мне вопрос привычно начала сыпать цитатами из известных людей. Ведущий встречи оборвал меня на полуслове. «Что на эту тему думает Фромм, мы все можем почитать в первоисточнике. Нам интересно знать, что на эту тему думаешь лично ты!» Обнажать своё «я» перед толпой малознакомых людей было страшно, я промямлила что-то невнятное и ушла от ответа.

А пару лет назад мужчина, который мне в то время очень нравился, однажды сказал, глядя мне в глаза и неторопливо роняя тяжёлые слова: «Тебя — нет. Я знаком с тобой больше полугода, но я по-прежнему не знаю, кто ты, какая ты. Потому что тебя — нет».

«Да как же нет-то?! Вот она я! Сижу напротив тебя, живая, из плоти и крови, слизываю с губ солоноватые слёзы. Я есть!!!» — вопило всё внутри меня. «Я — есть!» — сказала я ему, уходя. «Я — есть!» — решила я тогда для самой себя.

Первое, что я сделала, вернувшись домой — удалила со своей стены в VK репосты — все до единого. А на следующий день, набравшись смелости, написала какие-то свои мысли. Опубликовала. Через десять минут удалила. Через час написала снова. Повторяя про себя словно мантру: «Я — есть!» Я учила саму себя проявляться в мир, каждый раз словно ныряя со скалы в ледяную воду, зажмурив глаза, нажимала «отправить» и потом запрещала себе удалять написанное. Меня скручивал страх, я чувствовала себя обнажённой, и уязвимой, меня ранили негативные комментарии, но на следующий день я снова говорила: «Я — есть!» и делала то же самое. Я запретила себе использовать обрывки чужих текстов в группах, которые веду. «Только авторский контент!» —

стало правилом, назначенным мною самой себе.

Потом я училась писать вслух не только о том, что думаю, но и обо всем, что чувствую, и это было ещё сложнее: обнажённость чувств уязвимее, чем обнажённость мыслей. Я открыто проживала свою любовь, страхи, радость, боль. Я продолжаю учиться быть. Открыто манифестируя своё право быть, восстанавливая в себе что-то, повреждённое ещё в раннем детстве.

А теперь я спрошу тебя. Ты, делающий бесконечные репуты с чужих страниц. Ты, прячущий свои чувства за обтекаемыми холодными мыслями. Посмотри внимательно, а вдруг тебя тоже – нет?

НЕ ВЕРТИ ГОЛОВОЙ ПО СТОРОНАМ

Ты когда-нибудь делал суфийские кружения? Со стороны это кажется чем-то невозможным, невыполнимым! Ну как можно полчаса вращаться на одном месте?! Кажется, это под силу только сверх-человеку и требует многолетних тренировок. А секрет-то невероятно прост! Взгляд должен быть сконцентрирован на ладони. Вот и всё. Теперь и ты можешь сделать это – так долго, как пожелаешь. Но стоит отвести взгляд от ладони и попытаться глянуть по сторонам («А что там творится вокруг? А как получается у других?») – равновесие сразу теряется, подкатывает тошнота, накрывает головокружение.

А ведь это и про жизнь тоже!

«Я пишу/рисую/пою... (добавить по вкусу) хуже других, так что незачем и начинать!», «Что обо мне подумают?», «У меня не получится, и надо мной будут смеяться», «У меня получится и мне будут завидовать», «У меня недостаточно опыта, знаний, квалификации по сравнению с другими», «А что, если я не справлюсь?...»

– Эй, стоп! Помнишь правило суфийских кружений? Не верти головой по сторонам!

Да нет же, я не тебе это говорю, а самой себе. Говорю каждый раз, когда возникает соблазн в чем-то сравнить себя с дру-

гими. Каждый раз, когда на старте нового дела накатывает страх. Когда начинают одолевать сомнения. Останавливаюсь, прислушиваюсь, откуда это всё взялось... Ну конечно, как всегда оттуда же! Ещё час назад я была полна уверенности в правильности своего пути и решимости следовать ему, а потом лишь на пять минут отвлеклась на «осмотр окрестностей» — и мгновенно потеряла равновесие.

Когда-то в детстве родительская оценка нас, наших способностей, действий, качеств характера, уникальных особенностей сложилась в нашу внутреннюю систему координат, и она продолжает ограничивать наши степени свободы.

— Ну ты же понимаешь, что она была абсолютно субъективной, с поправкой на их собственные вкусы и предпочтения, страхи, несбывшиеся мечты, их личный опыт в реалиях их времени и обстоятельств? Ты же понимаешь, что это было не про тебя, а про них самих. Так же как и любая другая внешняя оценка, мнение, совет — это не про тебя, это про того, кто их высказывает. Ты же понимаешь, что каждый человек уникален, а любые сравнения — бессмысленны?

Да конечно понимаю! А поэтому — давай, ещё разок! Вдох. Выдох. Центрироваться в себе. Сконцентрировать взгляд на ладони. А потом снова начать плавное, неторопливое движение.

— У тебя всё получится. Главное — не вертеть головой по сторонам!

ОБНИМАШКИ И ЧАЙ С ПЕЧЕНЬКАМИ

«С миром всё в нормально, его не надо спасать, его надо любить». (С) (Олег Карепов).

Сегодня я в очередной раз поняла, прочувствовала, что очень люблю свою работу организатора мероприятий. Я наблюдала лица тех, кто с большей или меньшей регулярностью

приходит на те события, которые мы проводим в «Графите». Наблюдала и подмечала, что вот у неё — наконец-то расслабились постоянно напряжённые черты лица, у неё — появился блеск в потухших, казалось бы, глазах, у неё — пропали вечные чёрные круги под глазами и посветлел взгляд. Мы делаем много и разного, с разными специалистами, в разном стиле и тематике, мы не используем громкого слова «терапия», потому что «терапия» подразумевает, что «с тобой что-то не так, но мы это исправим». Нет, с тобой — всё так. Всегда, в каждый момент времени.

Кто и когда убедил тебя, что с тобой — «что-то не так», что ты — «какой-то не такой», что это непременно надо как-то «вылечить»?! Кто и когда научил тебя упрекать себя, обвинять себя, отрицать себя, стремясь к какому-то недостижимому «идеальному себе»?! Кто и когда научил тебя не любить и не принимать себя, оценивать всё, происходящее с тобой, и неизменно ставить себе за это «неуд»?!

Мне нравится то пространство, которое мы создаём, и то, что в нём мы никого не «лечим», никого не «спасаем», а просто рисуем, танцуем, поём, раскапываем в себе свои истинные мечты, обнаруживаем свой истинный ресурс и потенциал, стряхивая с себя всё чуждое и наносное. Мы просто радуемся друг другу, поддерживаем друг друга, отмечаем вслух малейшие перемены — и радуемся и им тоже. Мы просто любим и принимаем друг друга — разными, уникальными, непохожими, с разным жизненным опытом, с разными взглядами на жизнь. Мы любуемся друг другом, выслушиваем разные истории из жизни, удивляемся, смеемся, плачем, злимся — считая это нормальным. И это всё творит чудеса. А ещё чудеса творят обнимашки и чай с печеньками.

Про печеньки я, кстати, серьёзно. Для меня это первый и главный показатель атмосферы пространства: есть ли там печеньки, которые «ничьи», которые «для всех». Прихожу я как-то в тренинг-центр, который позиционирует себя как «пространство открытого сердца», проводить там мероприятие. Разумеет-

ся, приношу с собой печеньки – как же без них-то? Кладу их на общий стол, где всякие чашки у них стоят. Спустя полчаса завершается занятие у группы завсегдаев этого пространства (в отличие от меня, разового арендатора), вываливают в коридор люди и начинают в полголоса друг у друга выяснять: «Чьи это печеньки? У кого спросить разрешения угоститься?» Всё, дорогие, мне всё понятно про ваш громкий слоган про «открытые сердца».

Кажется, это было главное, что я приносила с собой на каждое из своих бесчисленных мест работы: традицию «ничьих» печенек. Это – та первая капелька любви, которая потом объединяет вокруг себя весь коллектив, преобразуя его в команду. В «Графит» мне её приносить не пришлось: в этом моменте мироощущения мы с Леной оказались изначально созвучны.

Печеньки – это очень-очень важно. К нам их приносят почти все приходящие на занятия и встречи, просто так, «сами собой», потому что для них так правильно.

Чашки для чая нам тоже подарили гости пространства: просто так, от щедрости души, от открытого сердца, целую коробку, 24 штуки.

Так что чай с печеньками у нас есть всегда. А обнимашки – добавляем по вкусу.

ИССЛЕДУЙ, ЧУВСТВУЙ, ЗАПОМИНАЙ

Что-то подумалось... Насколько по-разному разные люди воспринимают одно и то же понятие. Подумалось на примере слова «осознанность».

Для меня это – в каждый момент времени понимать, что со мной происходит, какие чувства, эмоции, состояния я проживаю. Понимать – но никак не вмешиваться в эти происходящие процессы, позволять им быть, не пытаюсь корректировать их в соответствии с умозрительными представлениями о «правильном».

Плыть по течению жизни, взглядом внутреннего наблюдате-

ля отслеживая маршрут, нанося его на карту, но не ставить оценок тому, что происходит, принимая за аксиому, что всё происходящее — безусловно правильно.

Исходить из своих внутренних ориентиров, которыми являются интуиция, желания и чувства, а не идеи в голове.

Не путать между собой внутреннего контролёра, который руководствуется страхом и вечно норовит подправить происходящее на свой лад, навязывая всевозможные «надо», и внутреннего наблюдателя, роль которого подобна роли летописца: видеть, слышать, запоминать.

Не грести поперек потока или против течения, чутко ловить знаки и подсказки Вселенной, принимать всё происходящее со мной, благодаря за каждый проживаемый новый опыт, проживать его тотально и до дна.

Наслаждаться всем происходящим, всем проживаемым, аккуратно складывая этот опыт в свою копилочку впечатлений.

Любить жизнь и радоваться ей. Уметь танцевать под дождем и любоваться грозой.

Говорить: «Ух ты, какая интересная штука со мной приключилась, интересно, зачем и о чем она мне? Ну-ка, ну-ка, нырнем в неё до дна и посмотрим, какие сокровища хранятся там, на дне?»

Кайфовать. Даже от того, от чего кайфовать не принято.

Доверять. Доверять этому миру и верить в то, что всё всегда происходит наилучшим из всех возможных способов.

Любить эту жизнь за то, что это — самая яркая, интересная, непредсказуемая, насыщенная игра из всех возможных игр.

Для меня осознанность — значит наблюдать. Просто быть внимательным свидетелем собственной жизни. Но не в медитации, не в застывшей позе лотоса, а — в процессе ежедневных живых событий.

Исследовать, чувствовать, запоминать.

ТЕКСТ О ТЕКСТЕ

Написала я текст. Неплохой, как мне кажется. Перечитала — и поняла, что он снова «от головы». Много правильных (для меня) фраз, всё, как надо, но... Но что? Да то, что нём опять было очень много обтекаемых мыслей и очень мало меня!

Слова — удивительная штука. Они способны помочь обнажиться и открыться навстречу миру во всей искренней уязвимости. Они же могут стать непробиваемой бронёй, отделяющей от мира защитой. От чего это зависит? От того, насколько сильно сквозь слова просвечивает личное «я». От того, чем пишешь: головой или сердцем. От того, насколько легко и бесстрашно пишешь, подбираешь «правильные» слова и темы или просто позволяешь идущему сквозь тебя потоку слиться в буквы и фразы. От того, пытаешься морализаторствовать, выдавать готовые рецепты или просто делишься собой, своим опытом и взглядом на мир, включая внутренний резонанс в тех, кому это созвучно и позволяя пройти мимо тем, кому это не близко.

Кстати, с точки зрения «рейтингов» тексты с готовыми рецептами «как жить» расходятся куда эффективнее. «10 правил чего-нибудь-там», нумерованный список, и эта обёртка — уже половина успеха текста. Вступают во взаимодействие «контролирующий (нормативный) родитель» в пишущем и «послушный (адаптивный) ребёнок» в читающем.

На этом же основаны и законы рекламы. Хочешь, чтобы реклама «выстрелила»? Используй в ней повелительное наклонение, призывающее к действию! Оно неосознанно цепляет внимание «послушного» ребёнка, парализуя его собственную волю, тот привычно слушается и выполняет, сам не понимая, как так получилось. (Полистайте популярные ныне лендинги, почти все они построены именно на этом принципе — «активировать» в потенциальном покупателе «послушного» ребёнка и подсунуть ему кнопку «купить» прежде, чем он успеет выскочить из включившейся в нём поведенческой программы!)

Многие знают про внутренние субличности: взрослый, роди-

тель, ребёнок. Но не все знают, что эти субличности тоже подразделяются на виды. «Родитель» бывает «контролирующий» и «заботливый», а ребёнок — «послушный», «бунтующий» и «свободный».

Хочешь зацепить «послушного» ребёнка? Выдай в тексте убедительную чёткую инструкцию, укрась её повелительными наклонениями!

Хочешь привлечь внимание «бунтующего»? Начни текст фразой «ни в коем случае не читай дальше!»

Хочешь общаться в читателе со «свободным» ребёнком или со «взрослым» — просто говори, рассказывай, вдохновляй, поддерживай, делись, не изображая из себя гуру и не претендуя на истину в последней инстанции.

Особенность нашего времени в том, что в подавляющем большинстве людей внутренний ребёнок — «послушный», «родитель» — «нормативный», а «взрослого» вообще нет как такового.

Это же частенько бывает видно в тренингах, которые я организую: тех, кто приходит за готовыми рецептами и ответами больше, чем тех, кто готов к сотворчеству и нахождению своих собственных, правильных только для него самого, ответов.

Я всё же выбираю со своим читателем взаимодействовать на уровнях «свободный ребёнок» — «заботливый родитель» — «взрослый», в разных их комбинациях и сочетаниях. Но почему мне самой-то так страшно проявлять себя настоящую? Да потому что мой «свободный» ребёнок пока тоже не настолько свободный, насколько бы мне хотелось. Последствия «нормативно-го» воспитания по-прежнему дают себя знать.

Читаю приветственный пост одной из новых участниц проекта. «Я — странная женщина, говорящая с духами», — пишет она. «Как смело», — думаю я. Почему я не могу заявить о себе так же? Почему я рассказываю о своих странных снах, видениях, прогулках по прошлым жизням только на ушко близким знакомым? Несмотря на то, что магия — это то, что всю жизнь составляет основу моей жизни, что в снах я получаю ответы на все

свои вопросы, а поэтому всегда знаю, в какую сторону мне идти, и, как правило, не слушаю ничьих советов и мнений.

Получаю приглашение в группу мероприятия от одной хорошей знакомой. «Семинар по БДСМ». «Какая молодец», — думаю я. — «Как смело — стать организатором такого события!» Почему я не могу быть настолько же открытой, как она? Несмотря на то, что уже много лет строю все личные отношения, основываясь именно на этой философии и знаю об этой субкультуре из собственного опыта столько, что хватит на несколько увесистых книг.

| — Какие качества нужны тебе для осуществления своей мечты? —
| вопрос на тренинге Олега Карпова «Манифест моей счастливой
| жизни» пару месяцев назад.
| — Наглость! — мой ответ.

Хотя на самом-то деле это смелость, наглостью она, видать, выглядит, в моей картине мира. Вот и где её взять?

А с другой стороны... «Она хочет так же как ты, но гордость и страх не пускают», — из сказанного мне на днях.

Вот так.. Для кого-то я — смелая, а самой себе кажусь трусихой. Живу, постоянно преодолевая свой страх. Страх быть собой, настоящей, открытой, такой, какая есть.

А «гордость» — для меня категория вообще умозрительная, одного корня с «гордыней», глупая идея в голове.

Интересно наблюдать внешнюю реакцию на свои посты. После каждого (!) происходит изменение окружающего меня интернет-пространства: несколько человек исключают меня из друзей, но зато добавляется и несколько новых. С тех пор, как начала вести блог, и особенно теперь, когда включилась в этот проект, стала расширяться география подписчиков, всё больше становится «друзей» из других городов.

Интересно наблюдать реакцию в комментариях, когда мой «свободный ребёнок» цепляет в ком-то «контролирующего родителя» и тот пытается его «воспитать», урезонить, приструнить, поставить на место, загнать в рамки.

Раньше меня это всё беспокоило, огорчало – «хорошая девочка» переживала, что её не одобряют и «не любят», начинала спорить, оправдываться, отстаивать своё право быть именно такой, металась между «послушным» и «бунтующим» ребёнком. Теперь просто наблюдаю, это же любопытно! И отслеживать в себе эти перемены – тоже любопытно.

Тот, написанный в начале текст, я на днях может быть всё-таки опубликую. Если ничего поинтереснее не случится. А пока – вот такие мысли вслух.

БЛИЗНЕЦОВЫЕ ПЛАМЕНА

«Марина, рассказывай про свою магию, это же жуть как интересно. Я обожаю такие вещи», – написала мне Оля.

Ну хорошо, давайте про магию... ну или скорее, про «запретельное».

С магией у меня отношения противоречивые. С одной стороны, она составляет основу всей моей жизни с самого детства, у меня ярко проявленные медиумные способности, я неосознанно этим пользуюсь всю жизнь, потому что оно для меня естественно как воздух. «Шестое чувство» у меня намного более развито, чем остальные пять, и взаимодействие с миром я строю, основываясь именно на нём. С другой – я была воспитана в семье атеистов, потом обучалась на академического учёного, и скептический ум всю эту «ересь» категорически отвергал, требовал проверок, перепроверок, экспериментов, статистики, поиска закономерностей и прочего, чем можно успокоить и убедить ум скептика.

Ну то есть вытащить это всё на осознанный уровень и принять в себе мне было очень сложно. Наверное, поэтому Вселенная периодически подкидывает мне доказательства, состав-

ленные на «моём» языке, такие, чтобы мне нечего было им противопоставить.

Самое непоколебимое из них – моя встреча со своим Близнецовым Пламенем.

Мы пили чай и разговаривали о работе. На мне была любимая майка со львёнком из мультика «Как львёнок и черепаха пели песню», на нём – с изображением тигра. Неожиданно он сказал: «Кстати, вот тебе ещё одно удивительное совпадение. В детстве на двери моей комнаты с одной стороны был нарисован вот такой тигр, а с другой – вот такой львёнок».

Я уже даже не удивлялась. Потому что это было лишь ещё одно совпадение в цепочке из сотни других.

Мы учились на одном факультете. Потом – мой лучший друг работал вместе с ним, и это было через дорогу от моего дома. Потом я делала приглашения на свою свадьбу не где-то, а именно в той фирме, которой руководил он. Спустя время он был кризисным управляющим не где-то, а именно в той фирме, где работал мой муж. По мере того, как в процессе общения вырисовывались эти случайные совпадения, у меня всё больше складывалось навязчивое ощущение, что всю свою жизнь мы ходили в миллионном городе буквально в полушаге друг от друга, постоянно пересекающимися дорожками, соприкасались – не соприкасаясь. И лишь теперь, наконец, познакомились. Лишь теперь – всего три года назад.

Но чтобы окончательно уложить на обе лопатки моего неуёмного внутреннего скептика, в довершение ко всему обнаружилось, что у нас дети родились в один день. Сам он родился с разницей в два дня с моим дедом. И – та-та-там! – у него была сестра, которую звали так же как и меня и у которой день рождения был в один день со мной!

Теорию вероятностей я в университете изучала, и объяснить это всё просто совпадениями у меня уже не хватало наглости.

Что происходило дальше? То, что не было понятно окружаю-

щим, зато было понятно мне самой, и мне этого вполне достаточно.

Плодом нашей встречи стала моя сказка «Встретимся на Земле», которая мною не придумана — я действительно помню все эти наши договорённости. Хоть, конечно, в рассказе они и оформлены художественно-романтически и адаптированы земным умом для земного понимания.

Тот факт, что неожиданно для меня сказка разлетелась по сотням сайтов и пабликов, собирая тысячи лайков — лишь ещё одно подтверждение того, что в глубине души каждый из нас помнит всё то, что происходит за пределами земного плана, но скептический ум — надёжная заслонка. Он постоянно говорит: «Докажи, что это так!» И долгое время я играла с ним в эту игру, выискивая доказательства. А потом, наконец, успокоилась, и на каждое его: «А откуда ты знаешь, что это именно так?» научилась спокойно и уверенно отвечать: «Просто потому что Я ЗНАЮ».

Факты бывают не только из тех, что можно пощупать руками. Как радуга, например. Или электричество. Которым все пользуются, но никто по-прежнему не знает толком, как оно устроено. А до тех пор, пока его не «изобрели», его вроде как и «не существовало». Радио, телевидение, телефон, интернет и прочее, основанное на передаче сигналов — ещё пару веков назад гореть бы на кострах святой инквизиции за одну идею, что такое возможно. Про квантовую физику со всякими её «котами» уж даже и не говорю.

Я абсолютно уверена, что каждый из нас — это антенна, постоянно получающая ответы на любые вопросы, знания, информацию. Просто кто-то умеет распознавать и декодировать сигналы, а кому-то не хватает «чуткости» антенны, либо в голове слишком много ограничивающих идей о том, что возможно, а что — нет, и они полностью «глушат» сигнал.

Ну и тотальное, повсеместное недоверие самим себе. На-

пример, книги мы читаем и фильмы смотрим по большей части лишь для того, чтобы позволить в самих себе проявиться какому-то своему внутреннему знанию. Но поскольку потом на вопрос: «С чего ты это взял?» придётся же давать какой-то ответ, а ответ «потому что **я знаю**» давать не принято, то всегда можно сослаться на «авторитетный источник» — книгу, фильм, учение. Разница между авторами которых и тобой лишь в том, что у них хватило смелости и отвязости, чтобы поделиться полученным знанием с Миром, приняв сигнал и декодировав его на близкий им язык, а тебе — нет, ты предпочитаешь прятаться за их широкие авторитетные спины.

БЕЗ ИМЕНИ

Сегодня в очередной раз обнаружила, что не отождествляю себя со своим именем. Я — отдельно, имя — отдельно. Когда ко мне обращаются безлично — мне нормально. Когда вдруг окликают по имени — я вздрагиваю. Мне не нравится. Мне становится неуютно. Почему так?

Говорят, любимый звук каждого человека — звук собственного имени. Вот оказывается не каждого. Со мной — не работает.

Несколько лет назад один знакомый подарил мне на день рождения диск с подборкой песен «про Марину». Чувства он у меня вызвал противоречивые. С одной стороны, мне было очень приятно, что человек старался, подбирал песни, нарезал их на диск, оформлял его. А с другой — у меня не было ни малейшего желания его слушать. Потому что звук собственного имени вызывает во мне какие угодно эмоции кроме радостно-благодарных.

Пару лет назад я проводила себе «тренинг». Сделала подборку песен, на все лады склоняющих моё имя, длинную, наверное, на час длиной, а то и больше. И несколько дней её слушала, пытаюсь проникнуться и возлюбить. Мне тогда казалось, что получилось. Но вот сегодня в очередной раз отловила в себе всё ту же реакцию. Мысленное: «Ну вот и зачем ты меня так называешь?!» Интересно, ну а как ещё называть-то, да? Да как угодно! У меня вон куча всяких ников! Можете ещё своих мне напридумывать, не вопрос!

Между мной и моим именем словно тонкая стеклянная стеночка. Я его вижу, слышу, понимаю, что оно вроде бы как «про меня». Понимаю — но не чувствую этого.

Наверное, можно было бы звать по фамилии, но с ней история не лучше. Фамилия-то «не моя». А первого мужа, с которым

я и жила-то всего год. От девичьей вроде как отделилась, а с этой — так и не слилась. Ну и вообще, фамилия — штука переменивая, я за жизнь штук на пять откликнулась, от девичьей и — по всем мужчинам, с кем была в стабильных отношениях. В общем, фамилия — тоже не вариант, она тоже где-то в свободном парении поодаль от меня.

Вот так. Я вроде как есть. А имени у меня вроде как и нету. Странная история.

КОГНИТИВНЫЙ ДИССОНАНС

Сегодня поймала себя на том, что для меня «зависимость», «привязанность» и «стабильность» — понятия-синонимы, и все три меня жутко пугают. Я всю жизнь играю в «тяни-толкая», который вляпывается во что-то, а потом отчаянно выгребает из этого.

Зависимость — это вообще ужас как страшно, это же ничего не контролируешь и собой не управляешь.

Привязанность — не менее страшно, в чём угодно, быть привязанной к месту, работе, отношениям... Слово-то какое ужасное, сразу собака на поводке, привязанная к будке, представляется. Срочно перегрызть поводок! Чтобы даже если в той же будке оставаться — то добровольно, а не на привязи.

Стабильность — пахнет болотом. «Это что, вот это — навсегда?! И никогда не поменяется?! О ужас!» Разрушить к чертям любую стабильность, лишь бы не угодить в болото!

Стабильность для меня — это разновидность привязанности. Привязанность — разновидность зависимости. А зависимость — это плохо. Почему плохо? Ну не знаю, все же так говорят!

Что делать с работой я, кажется, придумала. Нужно просто выбирать такую работу, в которой всё будет меняться вокруг, тогда будет одновременно и стабильность, и постоянная смена впечатлений, ощущение движения и проточной свежей воды. Вот как, например, было, когда я работала туроператором в Эмиратах: каждый раз совершенно другие люди, у них — совершенно другие запросы, интересы, желания, характеры, соци-

альный уровень. Разучить одну схему и дальше откатывать по ней — не получится. И это — круто, это — постоянная вовлечённость, постоянная новизна, творчество, поиск новых решений, подходов, идей, мест.

К месту я не привязана. Хотя и живу в своей квартире, и ревниво отношусь к своему пространству, но — «где я там и дом». Приезжая куда-то отдыхать, например, уже в первый день начинаю называть и то жильё тоже «домом».

Отношения... Вот эта тема для меня самая мутная. Потому что в моём ощущении и понимании отношений женщина полностью отдаётся мужчине. Если женщина отдаётся не полностью, а с оглядкой, то не получится ни хорошего секса, ни хороших отношений. Полностью отдаётся, растворяется, теряет себя, а потом — перерождается в новом качестве, в том, которое ей необходимо для отношений именно с этим конкретным мужчиной. Не «подстраивается», не «пытается соответствовать», нет, именно — перерождается в нечто другое.

Потому что суть женщины — вода, содержимое без формы, гибкость, пластичность, изменчивость. А форму и структуру определяет мужчина — не столько внешними «правилами», сколько своей сутью, своими подсознательными желаниями и страхами, которые женщина считывает на тонком уровне и постепенно становится именно тем, что ему надо: хоть богиней, хоть рабыней, хоть боевой подружкой, хоть спарринг-партнёром — проявления разные, но по сути всё равно получится нечто комплиментарное данному конкретному мужчине. И «независимость» женщины возможна в двух случаях — если она не отдаётся (а значит, не доверяет) или если она перерождается вот в такую «независимую», потому что именно такой она нужна этому мужчине.

Для меня это неразрывно связано: либо женщина не отдаётся ни в жизни, ни в сексе (и тогда зачем вообще это всё?), либо тотально отдаётся и там, и там (и тогда это по-любому зависимость, хоть временами и тщательно замаскированная под независимость). «Тут копать, тут не копать» — не бывает. Нас же

на каждом шагу учат, что зависимость — это плохо. Может, именно поэтому у женщин столько проблем и неудовлетворённостей в сексе, а заодно и в отношениях? Ну и мужчинам, понятно, удобнее обвинить, например, в стервозности женщину, чем признать, что это комбинацией своих неосознанных страхов и желаний он её такую сам себе «нафеячил».

Каждый раз, влюбляясь в мужчину, я растворяюсь в нём, а потом перерождаюсь в нечто совершенно новое, во мне начинают раскрываться совершенно другие черты характера, способности, таланты, интересы, я отлично осознаю это, понимаю и чувствую механизм того, как это происходит. Как и то, что я по сути своей лишь отражение мужчины, которого люблю. «Радуга», как называет это Олег.

То есть, как ни крути, это зависимость. А зависимость — это же вообще ужас как страшно, это же ничего не контролируешь и собой не управляешь... Да ещё и психологи на все голоса твердят, что зависимость — это плохо! Да ещё и феменизнутые женщины то и дело норовят укусить. Сплошной когнитивный диссонанс, в общем.

«Жизнь в потоке» — это тоже способность доверять, отдаваться и принимать. Кстати, знаешь, как эта способность легко проверяется (и тренируется, заодно)? Нужно где-то на большой спокойной воде (бассейн для начала тоже подойдёт) лечь на спину, закрыть глаза, полностью расслабиться и так полежать... ну хотя бы минут десять. Если получается — то с доверием всё нормально. Если начинают вылезать на поверхность всяческие страхи (хочется открыть глаза, начинают тонуть какие-нибудь отдельные части тела или вся тушка целиком, подкапывает паника) — есть с чем поработать.

Вот и получается, что «жизнь в потоке» — это тоже по сути своей зависимость. Так возможна ли вообще та независимость, к которой все так отчаянно стремятся, или она — лишь иллюзия, порождение беспокойного ума, норовящего всё в жизни взять под контроль?

* * * * *

Я растворяюсь в глазах любимых,
Я растворяюсь в проблемах фирмы,
В невзгодах подруг — как в своих, до боли,
В морской волне — как крупинка соли,
В солнечном свете, в дыханье ветра,
В новом дне — лепестком рассвета,
В бархате ночи — чёрной кошкой,
В огне и музыке — так несложно!
Сливаюсь в танце и таю в сексе,
В твоей улыбке, и в каждом жесте
Я исчезаю, себя теряя.
Я — капля того, что меня растворяет,
Я знаю их силу, страхи, надежды,
Я впитываю их боль и нежность.
Песчинка Вселенной, секунда вечности,
Смутный отблеск всего человечества,
Яркий блик отраженного света,
Дочь Солнца, Луны, воды и лета,
Я — лишь проводник, наважденье, зеркало...
Меня никогда на свете и не было....
11.08.07

ВЕРА

*«Кто верит в Магомета, кто в Аллаха, кто
в Иисуса,
Кто ни во что не верит, даже в чёрта назло
всем».
(В. Высоцкий)*

Вот только есть ли такие, кто действительно ни во что не верит? Вера — это клей, скрепляющее начало в душе человека. Отбери у человека веру — и получишь совершенно дезориентированное существо (как, например, это случилось

во время Перестройки).

Свою веру можно не осознавать, но она всё равно есть. А ещё она может быть многослойной, и тогда любопытно докопаться до той, которая базовая, которая в самой основе.

У меня в самой основе лежит совершенно фанатичная вера в саму себя, в свою неистребимость и непотопляемость. В то, что, в какое очередное приключение бы я ни вляпалась, я непременно выберусь из него благополучно, полная под завязку впечатлениями и эмоциями. В то, что даже нырнув до самого дна, я обязательно от него оттолкнусь, вынырну на поверхность, отряхнусь, как щенок, разбрасывая брызги по сторонам, и как обычно, начну с восторгом делиться с окружающими своими невероятными историями о том, как захватывающе всё это было.

Я верю в свою беспредельную, оголтелую, азартную и жадную любовь к жизни. И в то, что эта любовь безусловно взаимна, жизнь любит меня ничуть не меньше, чем я её, и заботится обо мне изо всех своих сил.

Когда я оглядываюсь назад и вспоминаю все те ситуации, которые мне довелось пережить, иногда я искренне недоумеваю — как я смогла, сумела, как у меня хватило сил, смелости, наглости. Откуда я черпала эти силы? И единственный ответ, который мне приходит — из моей веры в то, что всё происходящее — преходяще, что это опыт, квест, приключение, независимо от того, как бы тяжело и страшно иногда ни было в процессе. В моей картине мира, как в голливудском кино, не существует плохих финалов, и видимо поэтому их и не происходит.

Год жизни и работы в Арабских Эмиратах, когда из-за моей глупости и неопытности я оказалась с просроченной визой, сумасшедшим штрафом за «перестой», который мне нечем было заплатить, буквально на краю эмиратской тюрьмы, ибо депортация была возможна только через суд и наказание. Абсолютное отсутствие страха и вера в то, что так или иначе всё сложится хорошо — наверное, именно благодаря им мне «случайно» встретились вдруг хорошие добрые люди, «случайно» подвора-

чивались совершенно мистические возможности, «случайно» всё сошлось и закончилось наилучшим для меня образом.

Полтора года загадочной болезни старшего сына. Когда он сходил с ума от постоянных головных болей, отнимались руки и ноги, он на каждом шагу падал в обмороки и задыхался от боли в сердце — а врачи ничеготешеньки не находили и убеждали меня в том, что он симулирует... Как мы с ним справились тогда?... Когда начинался очередной приступ боли, пили горячий сладкий чай с малиной, вслух читали истории с «башорг.ру» и хохотали как ненормальные — до тех пор, пока боль не отступала, видимо, приняв нас за сумасшедших, с которыми лучше не связываться. Полтора года я почти не спала из-за всего этого — но вера, оптимизм и любовь способны творить чудеса.

Два года «тихого ада» из-за младшего сына. Его тяжелейший невроз, когда он даже не мог вспомнить, что именно с ним произошло — память надёжно заблокировала тяжёлые для него воспоминания. Два года страха, преследований, психологического насилия, судов, лечения у неврологов и психологов. Как мы с ним пережили это тогда? Всё та же несокрушимая вера в то, что всё неизбежно наладится, смех и любовь.

Я верю в безупречное совершенство этого мира, в то, что всё всегда происходит правильно и — неизбежно — к лучшему, в то, что я — его обожаемое дитя. А ещё в то, что «всё начинается с любви»!

*О, наслажденье — скользить по краю!
Замрите, ангелы, смотрите: я играю!
Моих грехов разбор оставьте до поры,
Вы оцените красоту игры!
(Ю. Ким)*

А какая вера ведёт по жизни тебя, что даёт тебе силы жить?

КАБЫ Я БЫЛА...

Сидели мы как-то с подругой, пили кофе, разговаривали «за жизнь». Что-то не радостное творилось в жизни тогда, а потому разговор был замороченно-депрессивный и закончился неожиданной фразой (не помню уже, кем из нас сказанной): «Эх, хотела бы я быть дурой и не замечать, не понимать, не осознавать всего этого!» Вторая поддержала: «Это да... Намного проще бы жилось! Простая жизнь – плыви себе по течению, ни о чём не морочься. Почему мы с тобой так не умеем?»

А у тебя разве так не бывает? Когда смотришь на себя со стороны и думаешь: «Если бы губы Никанора Ивановича да приставить к носу Ивана Кузьмича, да взять сколько-нибудь развязности, какая у Балтазара Балтазарыча, да, пожалуй, прибавить к этому ещё дородности Ивана Павловича...»

В общем, сейчас я предлагаю тебе отстраниться от нашей любимой темы «принятия себя» и поиграть совсем в другую игру. Просто так. Просто пофантазировать.

Ты когда-нибудь играл в РПГ? Там, выбирая себе персонажа, ненадолго становишься демиургом, творя его на свой личный вкус. У тебя есть мешок возможностей, а уж по каким коробочкам этот мешок рассыпать – решаешь сам. Чего сделать побольше: ума или ловкости? Чего исключить совсем: доброту или владение магией?

Вот мне частенько говорят, что меня «слишком». Слишком эмоциональная, слишком громкая, слишком (ну не знаю, чего ещё, со стороны лучше видно). И я задумалась: а что, если бы у меня были такие рычажки, которыми можно взять и перенастроить? То, чего «слишком» – поубавить, то чего «маловато» – добавить и создать некоего «сферического коня в вакууме» – «идеальную себя». Я, конечно, считаю что каждый человек – совершенен и позарез нужен этому миру именно таким, какой он есть, и что-то вот так взять и переделать в себе «от балды» абсолютно не готова. Но... даёшь полёт фантазии!

Наверное, можно было бы урезать «любопытство» в пользу

«стабильности». А «эмоциональность» и «влюбчивость» — в пользу «расчётливости». Наверное, тогда меня не носило бы по жизни попутными ветрами, всё было бы как-то размеренно и равномерно. В моей «коробочке с сокровищами» было бы гораздо меньше увлекательных историй, но гораздо больше реальных, вполне материальных, сокровищ.

Вот ещё бы открутить куда-нибудь с максимума «ответственность», и добавить «умение радоваться» — этот баланс я и вправду с удовольствием бы подровняла. Кстати и «думалку» я б туда же, в пользу «радости» открутила. Тот, кто создавал когда-то моего персонажа, способность искренне от души кайфовать от своих успехов, достижений и прочих подарков жизни явно посчитал лишней и выкрутил почти на «ноль».

Можно было бы прислушаться к пожеланиям некоторых людей, меня окружающих, и несколько уменьшить «громкость» и «яркость». Вот хотела написать, что за счёт них добавить побольше «смелости», а потом подумала, что так — не получится. Что они как раз неразрывно связаны. «Громкость» и «яркость» — одно из проявлений «смелости быть», увеличишь смелость — они еще увеличатся, одно за счёт другого не работает.

В общем, нет. Я бы всё оставила как есть. Я так долго и старательно училась любить этого странного персонажа по имени «Марина», что теперь категорически не согласна от него отказаться. Вот только ручечку регулировки «меньше думать — больше радоваться» всё ж чуток подкрутила б...

А что перенастроил бы ты в персонаже твоего имени?

ДУШЕВНОЕ ТЕПЛО. ДОБАВЛЯТЬ ПО ВКУСУ

Вспомнила забавную историю из своего давнего прошлого. Год 1995-ый. Выездной туризм в России только-только зарождался, не было ещё ни лицензий, ни правил, ни множества направлений на выбор. Всё только начиналось.

Вспоминаю самолёты-чартеры того времени — и становится

жутковато. Один салон самолёта, на котором я летела в Дубаи, был освобождён под баулы «челноков» — на обратный путь, и пока был пуст. Сразу после взлёта (вернее, даже ещё в зале ожидания) народ начал пить. Пить по-чёрному. А потом — устроили дискотеку в пустом салоне.

Пили так, что многие приходили в себя только уже в отелях, не помня ни большую часть полёта, ни трансфер из Абу-Даби в Дубаи, ни заселение... Выползали с похмелья на ресепшен и — как в том анкетоте: «К чёрту подробности! В каком я городе?! Какое сегодня число?!»

Так вот, я в то время работала в Арабских Эмиратах в компании-операторе (на принимающей стороне, то есть).

Однажды мы получили заявку на приём семьи директора одного из предприятий края. Гости хотели всё «по высшему разряду»: пятизвёздочный отель, все дела. И именно в это время в Дубаи проходило какое-то очередное международное авиашоу, а потому все отели были под завязку заняты, и даже предварительные брони хозяева отелей безжалостно аннулировали в пользу участников шоу.

В общем, «пять звёзд» мы обеспечить не смогли. И даже «четыре звезды»... Приехали мы с этой головной болью к владельцу маленькой уютной дубайской «трёшечки», поговорили, и приняли совместное решение — выжать из его «трёшки» столько звёзд, сколько сможем! За два дня он довёл один из номеров до уровня «люкс», отмыв его до блеска, поменяв шторы, покрывала и добавив прочие «мелочи дизайнера». Под этих гостей создали индивидуальное меню, обеспечили фрукты и другие радости жизни в номер. Мы же, со своей стороны, придумали для них индивидуальную программу развлечений, сопровождение во время шоппинга, услуги переводчика и всякий «клиентоориентированный подход».

По приезду наш гость, разумеется, был недоволен и зол, как мы ни объясняли ему ситуацию. Обещал на нас жаловаться везде, куда сможет. Уже через сутки он растаял от всего того объёма внимания, которым мы его окружили. Уезжая через десять

дней, дал нам все свои личные адреса и телефоны, приглашал в гости, и сказал, что будет всем рекомендовать только нас, и что этот отпуск был лучшим в его жизни. И — действительно рекомендовал, к нам потом приезжало немало гостей, и — как ни смешно! — просили поселить их именно в тот самый малюсенький трехзвёздочный отель, оплачивая его как полноценные «четыре звезды».

Так что дефицит «звёзд» и материальной роскоши можно сполна компенсировать душевным теплом. Если не скупиться и щедро добавлять его по вкусу.

И это не только про отели, это про жизнь в целом.

КРЕПИТЕСЬ ЛЮДИ, СКОРО ЛЕТО!...

Буду ныть. Противно, заунывно, протяжно. Потому что надоел мороз!

Вот в такие холода я всерьёз мечтаю о переезде куда-нибудь в тёплые края и начинаю размышлять, а не принять-таки ли приглашение «в замуж» от мужчины из далёкой тёплой и солнечной страны (и да, домик на море у него тоже как раз есть!).

Когда я жила в Эмиратах, то в сиесту всегда ходила гулять по городу. +50 казались мне божественно прекрасными. «Днём на улицах можно встретить только русского или бешенную английскую собаку» — шутили мои коллеги по работе. Уверяли, что прогулки по такой жаре опасны для здоровья и жизни. Но лично для моей жизни они были целительны. Кажется, я тогда отогрелась за все предыдущие 25 лет жизни в Сибири.

«Наступила зима!», — жаловались арабские коллеги, доставая из шкафов кожаные куртки на тёплом подкладе. «Ты что, купаться нельзя, это же ЗИМА!» — и они норовили вытащить меня на берег из восхитительно тёплого моря. «Бррр, как холодно!» — и они щедро поливали всю пищу лимонным соком, потому что по их мнению он активизирует согревающие силы организма. (Кстати, им же они лечат больное горло. Сначала — жутко жжет, а потом и вправду всё быстро проходит). Самыми холод-

ными зимними ночами столбик термометра опускался до +15...

Хочу туда, где всегда тепло! Когда-нибудь я непременно превращусь в перелётную птицу и буду улетать на зимовку в тёплые страны!

А вот с другой стороны... Самая оздоравливающая, активизирующая все ресурсы организма штука – это контрастный душ. А у нас в Сибири он получается природный, естественный, организм вынужден адаптироваться и к -40 зимой и к +40 летом. Получается, что с точки зрения саморазвития, здоровья и всего такого, мы живём в очень правильном климате.

Лично мой организм в -40 впадает в спячку. Холод парализует мозги, творчество, желание шевелиться и вообще что бы то ни было делать. Горячий чай с малиной, горячий обогреватель, толстое-претолстое одеяло... и спать!

24 января... Ещё месяцок выдержать – и солнышко запахнет весной.

Крепитесь люди, скоро лето!...

ЧЕТЫРЁХМЕРНЫЙ КУБ В РИМАНОВОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Меня тут озарило понимание того, как я воспринимаю мир. Он весь для меня существует в виде образов. Поэтому и писать коротко я не умею, видать. Это как в правополушарном рисовании: смешиваем белое с голубым, размазываем по листу, вон там ляпаем зелёнькое, вон там добавляем тёмно-зелёнького, тыкаем чуток жёлтого, переворачиваем лист, рисуем коричневую чёрточку, от неё ещё несколько, энергично тыкаем вокруг чёрточек полусухой кистью с зелёным, переворачиваем, смотрим... Упс, да это же лес! На фоне голубого неба! А на переднем плане – близко стоящее дерево!

Общаясь, например, с Олегом, рассказывая ему про своё состояние, чувства, мысли, идеи или какие-то события, я вываливаю ему на голову подробное в красках описание всех этих цветковых эмоциональных наслоений и сочетаний, а он каким-то

непостижимым образом умеет из всей моей хаотичной палитры, просяея, выцепить «О, так это же лес!» и вернуть мне это в виде нового образа — образа леса. Потому что у меня самой увидеть «чего получилось» чаще всего не получается.

«Пусть M четырехмерный куб в римановом пространстве с длиной грани X . Нам необходимо вычислить его объём...» — так Олег начинает объяснять мне, почему меня опять разрывает на части тем, что я сама чувствую для себя правильным и тем, какое «правильно» мне пытаются навязать другие. Мне легко и смешно представлять себе, как я пытаюсь вычислить объём четырехмерного куба в трёхмерных декартовых координатах. Буквально несколько фраз, яркий понятный МНЕ образ — и я всё поняла, всё запомнила, теперь каждый раз я просто вижу перед собой этот невпихуемый в трёхмерность четырёхмерный куб — и он помогает мне удерживаться в самой себе, в своём правильно.

Так же я когда-то учила английский. Много лет водянистого чтива в разных учебниках: в школе, в универе, которое никак не складывалось у меня в понятный мне образ, не запоминалось, не собиралось в картинку. Потом, уже после универа, я пошла на курсы гидов-переводчиков, и там — Богом мне данная преподавательница. Которая начала обучение с того, что написала на доске **формулу** построения предложения (ого, так оказывается в английском у каждого слова, дополнения, определения, есть своё чётко определённое место!) А потом — **таблицу** со всеми временами глаголов: название, структура, ситуации использования, примеры. Одна формула и ещё табличка из двенадцати клеточек — и язык в виде понятных образов улёгся у меня в голове.

Потом, изучая турецкий, я сама разложила его для себя на таблицы и формулы, многотомный учебник улёгся в несколько страниц тетради. Кстати, турецкий кажется мне похожим на конструктор лего, и мне нравится в него играть, конструируя слова.

Мне любопытно, а как думают другие, те, кто мыслит не образами, а чем-то другим? Кстати, чем?

Я МОГУ СЕБЕ ЭТО ПОЗВОЛИТЬ

В каких случаях люди чаще всего употребляют эту фразу? Какие ассоциации первым делом приходят тебе на ум?

«Я могу позволить себе пользоваться дорогой косметикой, отдыхать в лучших отелях, питаться деликатесами...»

Сегодня я неожиданно поняла, что лично для меня эта фраза переросла в совсем другой смысл. Мой уровень самодостаточности позволяет мне не пользоваться косметикой вообще, чувствовать себя комфортно в любых условиях и наслаждаться самой простой пищей. Я могу себе всё это позволить.

Много лет назад кто-то сказал мне: «Сколько можно работать в секретаршах? Надо расти, делать карьеру, блаблабла...» (К слову сказать, то, что называлось «секретаршей» было референтом генерального директора крупного предприятия). Я — прислушалась, и на какое-то время отошла от столь любимой мною работы с людьми. В плане статусности, возможно, фраза «я работаю аналитиком» или «я работаю региональным представителем» звучала солиднее. Но душа тосковала по любимому месту «солнышка пространства» — будь то огромная приемная на директорском этаже или стойка администратора в школе иностранных языков.

Сегодня я вдруг осознала, что могу себе позволить выбирать работу не по статусу, не по зарплате, а по душевному отклику! На вопрос: «Как тебя занесло администратором в хостел?!», я искренне отвечаю: «Потому что мне это нравится!»

А ещё я могу себе позволить быть сколь угодно непонятной для окружающих, открыто говорить то, что думаю, кому-то не нравится, а кого-то откровенно раздражать. Не вступать в споры и выяснения, кто прав. Не тратить время жизни на общение с не близкими мне по духу людьми.

Я могу себе позволить не соглашаться на те предложения,

которые мне не интересны, сколь бы выгодными они ни казались другим.

Я могу позволить себе такую любовь и такие отношения, которые правильны и гармоничны для меня, независимо от того, вписывается ли это в общепринятое «правильно».

Я могу позволить себе самой выбирать свою жизнь, не ориентируясь ни за какие другие факторы, кроме голоса своего сердца.

Кажется, именно это и называется «свободой быть собой».

.....

...и, кстати, это снова о том же. О том, что «выбирая мужчину, женщина выбирает Мир, в котором будет жить», о том, что женщина – это «радуга» того мужчины-«солнца», которого любит.

Мой нынешний мир прекрасен и не похож ни на один из тех, в которых я жила раньше. Моё «солнце» наполняет мой мир гармонией.

ПРО ЛЮБОВЬ. К РАБОТЕ

Моя привычка к тотальности распространяется на всё, и на работу в том числе. Можно считать, что это плохо, потому что нарушает гармонию и выражено смещает моё внимание в одном направлении за счёт остальных, вызывая перекос, дисбаланс и «залипание». Можно считать, что это хорошо – потому что я вот таким «методом погружения» быстро вливаюсь и осваиваю всё, новое для себя, проживая его изнутри. Можно никак это не оценивать, а просто принимать это как часть моей природы.

Так вот, моя новая влюблённость – в хостел «Панда» – привела к тому, что на этой неделе фраза «я просто **живу** на работе» – не утрирование, а моя жизненная реальность: я тут уже с вечера понедельника и буду до утра четверга нон-стоп (нет, никакого насилия, всё норм, это добровольно и по собственной инициативе!)

Сегодня утром, наводя порядок, поняла очень важную вещь

на тему «я и работа». Поняла, что работа для меня — это тоже акт любви. Вчера, объясняя новому администратору, как работать и что делать, я несколько раз повторила «просто включи в себе хозяйшку», а вот сегодня утром сама осознала смысл этой фразы, тот, который я вкладываю, произнося её. И оказалось, что этот смысл — про любовь.

Когда-то давно, когда я работала референтом генерального директора крупного предприятия и участвовала в каком-то обучении, там нам задали вопрос: «Что нужно, чтобы быть хорошим секретарем?» Я ответила: «Нужно любить руководителя». Понятно, что в контексте расхожих шуточек про «типичные» отношения руководитель-секретарь, мой ответ вызвал недоумение. Но для меня это действительно исходило из «любить»: я понимала, что роль директора — решать «государственные» вопросы и по максимуму старалась освободить его от рутины, взяв ее на себя, и не обременяя его мелочами, которые была способна скоординировать сама.

Это же «любить» распространяется на любое место, где я работаю. Если это гостиница, то первым делом это про «любить» клиента. Любить так, как любишь гостей в своем собственном доме. Так, чтобы — с одной стороны — он понимал правила, здесь принятые, а с другой — ясно чувствовал, что ему тут рады. Это «рады» проявляется в тысяче мелочей: от улыбки и фразы «доброе утро» и до чистого полотенца в ванной, от искреннего интереса в процессе общения и до заботы о тишине в доме ночью, чтобы он мог нормально выспаться. Это — забота и внимание, выраженные, иногда, в незаметном, в том, что совсем необязательно и не очень важно, казалось бы. Но на самом деле — очень важно.

Это то, чему меня когда-то в мою «эмиратскую эпопею» учил мой начальник: мастерство «настоящего английского секретаря» вложить в одну сказанную по телефону клиенту приветственную реплику — название фирмы — целое послание «Здравствуйте, я очень рада вас слышать, чем я могу сделать вашу жизнь лучше?»

Собственный бизнес — это всегда «ещё один ребёнок». Я,

соприкасаясь с чьим-то бизнесом, каким-то своим чутьем умею чувствовать любимый это «ребёнок» у его «родителя», или не особо. И даже если любимый, то и эта любовь бывает очень разной!

Бывает так, что это «любовь» -гордость, любовь-хвастовство. С теми, кто любит свой бизнес такой любовью, работать очень сложно: с одной стороны они вроде бы и набирают команду для развития «своего ребенка», а с другой, на самом-то деле, не готовы никого подпустить к нему, ключевым для них остаётся слово «**моё**», в которое они ещё не наигрались, которое помогает им компенсировать какие-то свои комплексы (так же, как и родитель, слишком уж гордящийся и хвастающийся своим ребёнком).

А бывает так, что это — искренняя, сердечная любовь. И такие владельцы бизнеса уже не используют его для поддержания своего Эго, они искренне и по-настоящему заинтересованы в его развитии, любят то дело, которым занимаются, и стараются собрать в команду тех, кто разделит с ними эту любовь.

И я поняла, чему я стараюсь научиться!

Я пытаюсь научиться совмещать эту любовь — с деньгами. Это то, что мне удаётся очень плохо, и поэтому ни одна моя попытка создания своего собственного бизнеса в итоге пока так и не удалась. Мои отношения «работа и деньги» лучше всего удаются тогда, когда я про деньги не думаю вообще, когда они приходят «фоном», как «подарок Вселенной».

Поэтому я люблю работать за оклад (мне платят сколько платят, а я работаю — так, как умею, на своем максимуме).

Поэтому я не люблю работать «за процент»: если работа для меня это «акт любви», то когда мою «любовь» пытаются простимулировать «как потопашь, так и полопашь», для меня это отдает проституцией. Как будто я продаю любовь за деньги. Чем больше продала любви — тем больше получила денег. И у меня возникает протест. Я теряю искренность. Я в каждый момент помню, что я не просто так люблю своего клиента, а с поправкой на то, сколько мне за это вернется в материаль-

ном эквиваленте. Для меня это выхолащивание любви, сведение ее с уровня сердца, на уровень «ты мне — я тебе». Если мне говорят: «И за каждого клиента ты получишь процент», я отвечаю: «А давайте вы не будете меня этим мотивировать, чтобы я об этом не думала? А давайте вы там всё сами потом посчитаете и если посчитаете нужным, то дадите мне денежку, без разбивки: «Это тебе за того, это за другого? А давайте вы не будете меня сейчас путать и мешать мне продолжать любить их бескорыстно и от чистого сердца?» А уж такая штука как штрафы меня вообще никак не мотивирует, потому что это система мотивации «за страх», а страх — это состояние протинаправленное любви.

Организуя свой бизнес, я не могу так договориться сама с собой. Мне всё равно приходится постоянно считать — и тогда я утрачиваю искренность. Либо я остаюсь искренней — и тогда «сливаю» тему денег.

Я не знаю, удалось ли мне внятно изложить то, что хотелось. Я это ощущаю почти физически. Есть взаимодействие с Миром на уровне второй чакры: «работа-деньги» (ты мне, я тебе), есть на уровне сердечной — бескорыстная отдача и принятие с благодарностью того, что приходит. Можно ли создать бизнес на уровне сердечной чакры и как это сделать?!

P.S. Кто-нибудь понял, о чём я тут вообще написала?

ПОГОВОРИМ О СТРАХЕ?

Из меня, например, растили «сильную и смелую» девочку, а поэтому бояться было стыдно, не прилично, ну и вообще — не правильно.

Бояться я, конечно, не перестала. Зато научилась грамотно это скрывать, даже от себя самой. А заодно — придумала (вернее, выучила из опыта) кучу стратегий, как преодолеть страх, и неосознанно использовала их всю жизнь.

Первая и главная: взять на себя ответственность за того, кто боится еще больше, чем я (младше, слабее, неопытнее и т.п.).

«Если не я, то кто же?» Тут уже о своих страхах париться некогда, надо же подавать пример остальным, а если и я тоже буду бояться, то они-то тогда как?... Так что, думается мне, первопричина моего пожизненного лидерства именно в страхе.

Второе – то же самое на другой лад. Чем страшнее, тем с более громким «ура» кинуться в атаку. С песней, шуткой, смехом. Чтобы за ними не слышать того, что на самом деле творится внутри.

Третья – очень похожа на вторую. «Зажмуриться и прыгнуть». Сделать первый шаг, перешагнуть «точку невозврата», загнать саму себя в угол, из которого нет другого выхода, кроме как барахтаться и выгребать со всей смелостью.

Потому что бояться – стыдно. Слабой быть стыдно. Девочкой быть стыдно. Стыдно?

А какие взаимоотношения со страхом у вас?

МОЁ РЫЖЕЕ Я.

Однажды 10 лет назад апрельским днём я шла по улице (кажется, ходила подавать заявление на развод), было тепло и солнечно, я разглядывала свою похеренную жизнь со стороны и недоумевала – «ну как я, такая умная, могла во все это вляпаться?!» Настроение при этом было хорошее, и я сама не заметила, что иду и разговариваю в мыслях со своим Высшим Я. Которое оказалось шкодной, жизнерадостной рыжей девчонкой со смешными косичками.

«Вот и я удивляюсь, что ж ты такая тупая-то и постоянно во что-то вляпываешься?!» – хмыкнула она. «Я тебе кричу-кричу: „Ну куда прешь?! Тебе вообще не туда надо!!!“ – а ты нифига не слышишь! Вот и за что мне такой неуправляемый персонаж достался?!»

«Персонаж?!» – переспросила я.

«Ну да! Ты что, и этого не помнишь?! Мы пока ещё тут были обе с тобой, придумали тебе квест на это воплощение. Ты сама, кстати, придумывала, заметь! Да-да, вот эта вся фигня, которая

в твоей жизни творится — твоей собственной богатой фантазии дело! Воооот, а потом тебя скинули на Землю, а я осталась тут. Ты-то всё забыла, что мы напридумывали, а я-то помню и знаю до мелочей! И я тобой отсюда рулю типа. Если бы ты меньше строила из себя умную и больше доверяла голосу интуиции — то есть моему — я бы тебя самым оптимальным из всех путей провела. Но ты ж упертая, тебе ж никто не указ, мол, куда хочу, туда и пру. А я тут только за голову хватаюсь: куда лезешь?! Шею свернуть захотела?!»

«То есть это всё — как в компьютерной игре?!»

«Ну да, как в компьютерной игре. Ты — мой персонаж, я тобой управляю. Через интуицию, знаки, случайности, подсказки всякие. Но вот когда ты не слушаешь, мне тебя стукнуть охота, чесслово. Потом ведь Домой вернёшься и опять начнёшь: что-то я всё прохождение запарола, давайте ещё разок такие же задания повторим? И задания себе выдумываешь ведь те ещё, экстремалка, блин! Шаг вправо, шаг влево — обрыв. А ты мечешься сама вслепую там и меня не слушаешь! Ну вот как с тобой, а?»

«Тссс, рыжая, не кипяши! Ну по краю хожу иногда, да. Но ведь пока ещё ни разу не свалилась!»

Рыжая сердито трянула косичками: «Угу. А то, что я уже весь голос сорвала, чтобы докрикнуться до тебя, когда ты совсем уж к краю подходишь, это ты знаешь?!»

«Что, так уж сильно туплю, да?» — виновато спросила я.

«Пипец просто!» — честно ответила рыжая.

«А чего ты мне раньше всего этого не объяснила?! Я бы внимательнее слушала...»

Рыжая фыркнула: «Ага, достучишься до тебя! Можно подумать, ты бы раньше мне поверила!»

Некоторое время мы обе молчали. Потом я неуверенно улыбнулась: «Ну... Мир? Я обещаю, что буду слушать тебя внимательнее!»

«Ну а что с тобой ещё делать? Мир, конечно!» — подмигнула рыжая.

Апрельское солнышко играло в окнах оранжевыми бликами.

«А каким ещё ты ожидала увидеть своё Высшее Я» — усмехнулась я сама себе. Определенно, оно могло быть только таким, и никаким больше!

У КРАЯ СВОЕГО СТРАХА

Последнее время я занимаюсь интересной и творческой задачей — чутко прислушиваться к себе, обнаруживать страхи, которые привыкла не замечать, относиться к ним с принятием и уважением, даже к самым что ни на есть «глупым» и иррациональным, и аккуратно распутывать этот клубок, ниточка за ниточкой. Когда-то меня воспитали «смелой девочкой, которая ничего не боится», теперь приходится позволять себе бояться «задним числом» — ради яркой и успешной жизни в будущем.

Последнее время я живу в очень медленном темпе, давая себе на проживание тех или иных жизненных этапов столько времени, сколько потребуется. Иногда это месяцы там, где принято проскакивать за часы или дни. Мы привыкли гнаться за внешним результатом и оценивать по нему. Я сместила фокус внимания на результат внутренний. Какие эмоции вызывает во мне то или иное событие? Обычно там целый букет! Иду на встречу — что чувствую? Радость, предвкушение, волнение... Почему волнение? Потому что где-то там внутри него спрятался очередной страх. Интересно, о чем он хочет мне рассказать, этот страх? О чем он, из какого моего детского прошлого он родом? Позволяю себе проживать всю гамму состояний. И страх в том числе. Позволяю ему быть на поверхности. Не ныряю в него, зажмурившись, так, как я привыкла делать обычно. Нет, медленно подхожу к самому его краю. Смотрю ему в глаза, чувствую, как сжимается всё внутри, как замирает дыхание.

«Есть ли в твоей жизни человек, перед которым ты не боишься быть маленьким, глупым, безоружным, во всей наготе своего откровения? Этот человек и есть твоя защита». (с)

Как-то так сложилось, что в моей жизни такого человека

не было. Родители всю жизнь, с самого детства, для меня самые строгие судьи, те, к кому я иду во всеоружии, любой эпизод общения — это экзамен... который невозможно сдать на «отлично». Я так привыкла жить, абсолютно со всем справляясь сама, ни от кого не ожидая не помощи, ни поддержки. Игнорировать свои страхи, идти через них напролом, с бодрой веселой песней.

Я стою у края своего страха. Я знаю, что не обязана идти напролом. Теперь уже не обязана — я разрешила себе это. Я могу повернуть назад или обойти по другой дорожке. Я имею на это право.

Ты протягиваешь мне руку. Ты знаешь, как провести меня через мой страх. А я знаю, что ты знаешь. Вот только я так не привыкла. Я тебе не верю. Я никому не верю. Я как ошестинившийся волчонок всегда в одиночку дралась за свою жизнь. Я не верю в то, что протянутая в мою сторону рука может нести помощь, а не очередное испытание на выживание.

Плачу.

Делаю шаг вперед — в сторону пропасти, в крошечной темноте. Иду на твой голос. Иду на касание твоих пальцев. В дальний забытый уголок моей памяти. Туда, где страшные призраки шевелятся на стенах.

Ты включаешь свет.

Страшные призраки оказываются всего лишь тенью занавески, колышущейся от ветра. «Видишь?...» — «Да...»

Ну вот, ещё минус один страх. Спасибо. И ещё... Спасибо, что никогда не смеешься надо мной. Спасибо, Олег.

ОБНУЛЕНИЕ

Когда-то много лет назад я «закосячила» очень важный момент в жизни женщины — лишение девственности. Это произошло не по любви, практически с «первым встречным», потому что я «от головы» решила «ну пора же уже!», потому что было уже почти 19 лет, подружки уже всю делились впечатлениями,

а я... я оставалась ребёнком. Вокруг было много парней, все они заботились как могли, дарили цветы, ведрами привозили клубнику, выгуливали по окрестностям Красноярска. Мы вместе решали какие-то интересные задачки по математике и физике, играли на гитаре, и вообще восхитительно проводили время. Но вот дальше оно не шло. Они очень берегли меня, и мою невинность в том числе. Моего детского умишка не хватало, чтобы это ценить, мне не терпелось «стать взрослой». Ну я и стала...

Результатом вот такого «прыжка во взрослость» стал разрыв, несвязанность, мужчины вдруг поделились на «тех, кто меня любит» и «тех, кто со мной спит», и почему-то эти два множества не пересекались между собой. Ну наверное, потому что я сама не давала им пересекаться, потому что я не прожила, упустила вот этот мостик-переход между любовью и сексом. Но оказалось, что упустила-то я и куда более важную штуку – инициацию, активацию в себе Женщины. Прожив свой первый раз исключительно на уровне тела, никак не затрагивая душу.

Месяц назад получился «опыт наоборот» – я прожила это на уровне души, не затрагивая тело. Прожила через свою книжку. Как бы ни сложилась моя жизнь, совершенно точно я уже никогда никому не смогу подарить самый первый экземпляр своей самой первой книжки. И вот это своё трепетное, волнительное, первое – в этот раз я отдала тому, кого люблю. Пережив, прожив, просмаковав весь сопутствующий букет чувств и эмоций. Тот самый, который упустила, «слила» в свои девятнадцать. И неожиданно оказалось, что именно вот это проживание включает, запускает, активирует в женщине Женщину. Ту самую, которую я в себе никогда не понимала и не чувствовала.

Это что-то настолько глубокое, тонкое, важное, что мне захотелось спрятаться от мира за белой аватаркой, чтобы никто и ничто не мешало мне наблюдать этот удивительный внутренний процесс рождения «Афродиты из пены морской». Мне захотелось срочно изменить интерьер своей комнаты, так, чтобы в нем было спокойствие и море. Белый, синий, песочно-желтый цвета. Тишина. Уединение. Вот уже почти целый месяц я «сама

в себе», в своей тишине, мне не хочется общения, шума, суеты, хочется наблюдать неспешную плавность происходящего. Нет сил, желания, вдохновения ничего писать. И снова — по восемнадцать часов в день сна. Перерождение почему-то всегда сопровождается спячками. Хочется проживать все приходящие осознания и состояния. Они «странные» с точки зрения современного мира. Но они дают мне глубочайшие ответы в частности на вопрос, почему девственности женщины всегда придавалось такое большое значение. И что мы потеряли, упустили, поверив в «сексуальную революцию».

«А СУДЬИ КТО?...»

Раньше постоянно старалась «сделать мир лучше». А теперь, когда заходит речь на подобные темы, возникает вопрос: «А судьи кто?...» Кто и на основании каких полномочий ставит себя выше Творца, видя за собой право оценивать его творение с позиции «вот это достаточно хорошо, а вот это нуждается в улучшении»? По большому счету, и евгеника, и генная инженерия, и советские проекты, предлагавшие гнать воду из Сибири сначала к Каспию, а потом к Аральскому морю, и выбор для (за) ребёнка его будущей профессии или прически, которую ему стоит носить, базируются на идее «сделать мир лучше»...И даже то, что я считаю «мусором», ведь для кого-то может оказаться важным и нужным. Или, оберегая от своего «мусора» меня, кто-то, возможно, лишает меня необходимого — из самых благих побуждений! «Благими намерениями вымощена дорога» сами знаете куда. Теперь стараюсь ходить по этому миру не приминая травы и любоваться им таким, какой он есть, не оценивая и не вмешиваясь со своими «улучшениями».

ПАУЗА

Процесс обнуления и перезагрузки бывает, наверное, у всех. Причем, не единожды за жизнь. Но мы обычно их не замечаем, «забегиваем», забиваем внешним шумом.

Первый раз я осознанно проживала его в 2007 году. В моей жизни решительно ничего не происходило, не было никаких желаний, я не понимала, куда двигаться дальше и как жить. Этот мертвый штиль периодически прерывался острым желанием чего-нибудь выбросить, получить ещё больше пустого пространства. Во время такой «зачистки» в 2007-м я выкинула столько нужных и ненужных вещей, включая часть мебели, что соседи были уверены, что я готовлюсь к переезду на другую квартиру.

Состояние паузы затянулось тогда на пару месяцев и для деятельной меня было абсолютно невыносимо. Я придумывала себе какие-то дела, искала, чем себя занять, и в конце концов, не выдержав, обратилась за советом к астрологу. Он ответил, что в моей жизни сейчас такой период паузы, не надо кипятить, надо расслабиться, прекратить суетиться и просто гулять. Или спать. Или — чего там ещё хочется. Что это нормально, в мою жизнь готовится войти новое.

Спустя недолгое время жизнь сама собой закрутилась бешеным водоворотом, я попала в «поток», возможности и события, люди и деньги — сыпались на меня «из ниоткуда» сами собой, а я едва успевала во всем этом маневрировать.

После этого я ещё несколько раз проживала «обнуление-перезагрузку». Теперь уже понимая, что происходит и как с этим быть. Не сопротивляясь, не поднимая волну, спокойно занимаясь вычищением жизненного пространства: от фейковых друзей в соцсетях и хаоса в компьютере, до разбора вещей дома и выбрасывания всего, что кажется лишним.

Каждый раз после этого стартовал какой-нибудь новый ураган событий, новая волна, новый яркий и интересный этап.

Сейчас вот уже второй месяц жизнь снова словно на паузе. Снова — наведение порядка. Завершение прошлого. Тиши-

на. Сон.

Но главное, и, наверное, самое сложное в таких «перезагрузках» — это сопутствующая им смена круга общения. Вот этот период тишины — период одиночества. Когда даже посты у тебя на стене частенько проходят незамеченными. Когда ты вдруг перестаешь быть понятным и интересным тем, кто был «до», а новые, другие те, кому ты понятен и интересен ещё не появились, не случились, не вошли в твою жизнь.

Пауза.

ОХ УЖ ЭТА ДУША

Иногда я завидую людям, которые умеют делить себя на части. Вот приходишь на работу, и там нужна только твоя голова. Или только твои руки. Или общаешься с мужчиной — а ему нужно только твоё тело, например. Или встречаешь знакомую — а ей вообще непонятно что нужно, «просто потрепать» — ну видимо, голос нужен?

И я иногда думаю: как бы классно было научиться «соответствовать ожиданиям». И давать именно то, что от меня хотят: голову, руки, тело, голос. У меня же в довесок ко всему непременно идёт душа. Или даже наоборот: у меня сначала идёт душа, которая вдруг вступает в неведомый резонанс — с местом, человеком, ситуацией, обстановкой. А потом к этой душе добавляются голова, руки, голос, тело...

Душа — субстанция странная, невидимая и хлопотная. Нелогичная, непрактичная, непонятная, непредсказуемая — даже для меня самой, так чего уж говорить о других. И мороки от нее временами куда больше, чем проку.

СКУЧАЮ...

В очередной раз поймала себя на попытке «сбежать» от проживания «неприятных» чувств. Нас так старательно с самого детства учат их обесценивать и проскальзывать поверху,

что это уже впитано на уровне рефлекса: лишь только появилось в душе смутное беспокойство, надо срочно «переключиться», чем-нибудь себя отвлечь, неважно чем, лишь бы не уходить в их глубину.

Помню, как я училась проживать боль, когда сбежать от нее не было возможности. Я лежала в больнице на вытяжке с вывихом бедра после автомобильной аварии. Нога безумно болела, обезболивающие не помогали, наступала ночь и я снова оказывалась с болью наедине. И однажды, устав прятаться от нее, я выдохнула, расслабилась и сделала шаг ей навстречу. Я приняла ее, позволила ей быть, вслушивалась в нее, слушала, как она, обрадованная моим внезапным «гостеприимством», начала растекаться от бедра – по всему телу, наполняя его собой, каждый закуток. Я не препятствовала. Я наблюдала.

И вдруг, когда боль, казалось, должна была заполнить меня всю, я поняла, что почти не ощущаю ее! Сконцентрированная на маленьком участке тела, она была невыносима, но разлитая по большому пространству, стала почти не заметна. Я удивилась.. а потом подумала: «Так это ж обычная физика! Точно так же, как вес, распределённый по большей площади, оказывает меньшее давление на каждую ее единицу!»

Так я училась справляться с физической болью, не сопротивляясь ей, а открываясь навстречу и пропитываясь ею насквозь. Так же можно справляться и с душевной болью. Надо просто ловить инстинктивный порыв сжаться, спрятаться, заглушить и, напротив, раскрываться навстречу каждой клеточкой души, принимать, позволять ей наводнить до краев, нырнуть в самую ее глубину... И ее, как ни странно, станет меньше...

Скучаю.

ЧТО ТАКОЕ «МОЙ ДОМ»

Продолжая исследовать тему #мой_дом_мои_правила, наткнулась на удивительное для себя «открытие». То, что набор «правил» может быть у каждого свой, я поняла уже достаточно

давно. А вот осознание, что даже сам принцип может у кого-то вызывать протест («ты что, совсем охренела, свои правила тут устанавливать?!») оказалось неожиданностью. Как и то, что понятие «мой дом» далеко не для всех очевидная штука.

Для кого-то «мой дом» — неприкосновенная личная территория, для кого-то — всего лишь «место», ключи от которого и право пользования которым легко можно дать любому, кто попросит. Для кого-то «мои правила» — суверенное право хозяина территории, для кого-то — жёсткое попрание всех законов гостеприимства. Кто-то запросто уступит гостям свою комнату и свою постель, кто-то при любых условиях сохранит эту часть пространства защищенной от вторжения посторонних. Это две совершенно разных парадигмы. И их представителям очень сложно найти взаимопонимание между собой.

Тот, для кого «дом» — просто «место, где спят и тусуются» неспособен понять даже саму идею ДОМА. «Будь проще, и люди к тебе потянутся!» — панибратски похлопывает он по плечу. — «Нафига ты так всё усложняешь?!»

Потому что я не хочу устраивать из своего дома бордель и проходной двор. Потому что я не хочу, чтобы ко мне «потянулись» сотни и тысячи случайных прохожих. Более того, я сделаю всё, что в моих силах, чтобы они обошли меня и мой дом стороной. Чтобы они вовремя поняли, что им сюда не надо. Чтобы из тысячи осталось всего лишь пять. Тех самых, самых-самых близких, с которыми можно и в разведку, и на край света, и просто уютно помолчать.

#МОЙ_ДОМ_МОИ_ПРАВИЛА

Кажется, хештег #мой_дом_мои_правила родился не зря. Жить в реальном мире — это четко понимать физические границы, как личные, так и своей территории.

Непонятности с территорией у меня начались ещё с детства. Когда родители говорили: «Наведи порядок в своей комнате», моя одномерная логика начинала истерить. «Если это **МОЯ** ком-

ната, то никого не касается, бардак там или порядок, и никто не имеет права указывать мне, что с этим делать. А если вы имеете право мне указывать, то, пожалуйста, не называйте это место **моей** комнатой». Может быть именно поэтому теперь в моем доме хронический бардак... И всё тот же диалог с отцом: «Наведи порядок в своем доме!» Но теперь, в отличие от детства, тот факт, что это **мой** дом подтверждён документами, и я имею полное право НЕ наводить в нем порядок, отвечая отцу: «Это **мой** дом, как хочу, так живу, не нравится — не приходи, давай встречаться на нейтральной территории».

Непонятности с личной территорией не закончились и тогда, когда я в 20 лет отселилась от родителей и стала жить одна. В моем доме постоянно поселялись какие-то друзья, и я не знала, как объяснить им, что когда меня в моем же доме мои гости приглашают на завтрак, приготовленный ими из моих продуктов, добытых ими из моего холодильника, пока я спала, мое безграничное гостеприимство начинает трещать по швам.

Непонятности с личной территорией продолжились, когда однажды я, неожиданно для себя, обнаружила, что одна из полок в шкафу занята вещами мужчины, который почему-то уже несколько месяцев здесь живёт, хотя в мои планы входило только немного с ним повстречаться. Так я внепланово и незаметно для себя оказалась замужем.

У мужчины же обнаружился объёмистый родственный клан, представители которого тоже волшебным образом регулярно материализовались из ниоткуда в моем доме и оставались отнюдь не на один день. На мои попытки восстановить свои права на свою территорию, а заодно отстоять свое право на свой «устав» для гостей моего «монастыря» (например, не устраивать пьянок), мужчина говорил мне проникновенную речь, начинавшуюся с «ты что, это же моя мама!... (сестра, ее муж, племянница, лучший друг, односельчанин, знакомый знакомых мамы...) и заканчивающийся выводом о том, что мне должно быть стыдно за свое поведение.

Мне становилось стыдно, и я сбегала из собственного дома

куда-нибудь на денёк-другой, чтобы не мешать своим гостям...

Пару раз у меня хватило наглости взбунтоваться и отказать кому-то из них, собиравшемуся обосноваться в моем доме на ПМЖ из-за проблем с жильем, и ещё кому-то абсолютно не знакомому, очередному «другу друзей друзей», и ещё кому-то, кто просил ключи от моего дома – «вы же все равно уезжаете на выходные, а мне с подружкой встретиться негде». В таких случаях мужчина говорил мне: «Только сообщи им об этом **сама**», хлопал дверью и уходил обсуждать с ними мой бесчеловечный сволочизм.

«Я не чувствую себя здесь хозяином» – сообщал он мне после каждого моего решения, принятого не в пользу очередных непрошенных долгоиграющих гостей. «А ведь и правда!» – переживала я, и готовила ему дарственную на половину квартиры... «Не чужой же человек, муж же все таки – и не чувствует себя хозяином в доме, фигово-то как, надо срочно исправлять!» (История с дарственной не дошла до логического финала благодаря активному вмешательству моих родителей).

Катавасия с личной территорией достигла апогея несколькими годами позже: «У тебя – другая, я об этом знаю, ты не работаешь и живёшь за мой счёт. На моей территории. Я так больше не хочу, уходи из моего дома» – говорила я. «Не хочу, мне тут хорошо», – четыре долгих года отвечал мне мужчина. И снова уходила я. Из своего собственного дома – куда-нибудь туда, где можно отдохнуть и побыть одной. Возвращалась – находила следы пирушки на двоих, алкоголь, травку... И не знала, не находила способа, как всё это прекратить. Как сделать так, чтобы это было **не в моём доме**.

Катастрофа с личной территорией случилась, когда мне всё же удалось его выставить за дверь. Но в глазах детей я стала... все верно, снова «бесчеловечной сволочью», ведь я осталась в большой красивой квартире, а он уехал в маленькую гостинку.

Для кого-то «мой дом – моя крепость», для меня – «мой дом – моя западня, из которой некуда бежать». Поэтому я от-

ключила звонки. Я не зову гостей. Я не впускаю в свой дом мужчин. Пока не выучу, где границы моего пространства и как оберегать их от несанкционированных вторжений. Пока не научусь на все сто тому, что #мой_дом_мои_правила

СЛИШКОМ ДЛИННОЕ ДЛЯ КОММЕНТАРИЯ

Олег в одной своей статье затронул очень интересную тему, весь вечер хожу думаю, моделирую ситуации. У меня нет никаких внутренних запретов на знакомства где угодно: на улице, в автобусе, в магазине, в кафе, в поезде или самолете... Причем, в большинстве своем это именно такие... ни к чему не обязывающие знакомства без всяких продолжений, но не смотря на это — интересные и запоминающиеся.

И при всём при этом фишка в том, что я знакожусь далеко не с каждым, кто пытается познакомиться. И это никак не зависит от возраста, внешности, даже национальности. И даже от социального статуса. А от чего тогда зависит? Почему на «подкаты» некоторых мужчин я вдруг превращаюсь в «глухую» и «слепую», а на некоторых реагирую так, словно это встреча старых знакомых?

Совершенно точно понимаю, что сам вопрос «Можно с вами познакомиться?» — это уже всё, это либо холодное «нет», сопровождающееся взглядом: «Ты что, идиот?!» Либо во мне включается язвительная стерва, которая это «нет» растягивает минут на пять. «Хм... познакомиться? Ну давай попробуй!» И дальше получается диалог, в целом, близкий к описанному в посте. Либо просто молчаливый игнор.

«Ты спрашиваешь у меня разрешения? Ты передаешь ответственность за принятие этого решения в мои руки? Ну держись!»

(Ещё один такой же идиотский вопрос: «Можно, я тебя поцелую?») В проекте «следуй за штормом» есть такое «четвертое правило шторма»: «Пока ты не спросил, было можно». Вот и тут как-то так же).

Даже в формулировке «А давайте познакомимся!» — оно воспринимается куда лучше. Варианты типа «Знаете, одному гулять скучно, а давайте вместе погуляем» — вполне рабочие, так я не раз весь остров Татышев в компании случайных попутчиков обходила. Конечно, вариант «нет» возможен и здесь, но он уже не про мужчину, он — если мне реально хочется побыть и погулять одной и кто бы то ни было будет в этом лишним.

Короче, вот. Если мужчина подходит и уверенно включает меня в свое действие: «Смотрите, какой красивый закат» — и вот уже мы вместе смотрим. Или «а давайте вместе погуляем!» — и вот мы уже вместе гуляем. Тогда я включаюсь. «А вы уток сегодня уже кормили? Пойдемте скорее, я с вами хлебом поделюсь, у меня много!» — я смеюсь, качаю головой, но — мы ведь реально уже идем вместе кормить уток! А раз мы уже начали какое-то совместное действие, то тут уж надо и имена друг друга выяснить, и прочую ерунду — и диалог завязывается сам собой. А если он начинает предлагать мне какие-то абстракции (познакомиться — это как? Именами обменялись — ну ок, а дальше что? Поговорить — о чем? А тему что, я придумывать должна? И вообще, зачем мне это всё?!), то мне это не интересно, от меня это требует усилий, которых, я, в общем-то, не заказывала. Ты подошел — ты и прикладывай усилия, придумывай, чем меня развлечь и заинтересовать. Предложи мне какой-нибудь вариант, который покажется мне более интересным, чем то расслабленное одиночество, в котором я пребывала ещё минуту назад, пока ты не подошел. Дай мне понять, ради чего ты его нарушил? И желательно — четко и конкретно. Не заставляй меня думать за тебя. Если я подошла бы к тебе знакомиться — тогда, понятно, я бы придумывала. Короче, кому надо — того и инициатива, и в придумывании совместного действия, и в придумывании темы разговора. Кто умеет эту инициативу проявить — тот победил, кто нет — проходит мимо.

Наверное, бывает вариант, когда женщина в ответ на «можно с вами познакомиться?» активно включается и начинает сама генерировать идеи и темы. Если ей одиноко, скучно и она

по уши рада, что ее хоть кто-то заметил. К слову, и так у меня тоже бывало. Но это — в других городах, где мне реально одиноко и я была рада любому новому знакомому и была готова сама в это вкладываться ресурсом. Ну хотя в таких ситуациях я не жду, я сама проявляю инициативу и активно знакоюсь — это ж мне надо, в конце концов!

Короче, ключевой вопрос — **зачем мне это нужно?** Если у меня есть свой собственный интерес (новые знакомства в чужом городе), либо если мужчина сходу, с первой же фразы мне дает ответ на этот вопрос (предлагает годное совместное действие, скажем, или заводит интересный разговор), то — да. Если я зависаю с этим вопросом хоть на минуту-другую, то успеваю прийти к выводу, что мне оно не нужно, мне и так хорошо, а потому — спасибо, нет.

Ещё подумалось: наверное, дело в том, что я отношусь к своему времени как к ценному ресурсу и мне нужны прямо весомые причины, чтобы потратить его на кого-то другого, а не лично на себя, этот другой мне должен быть по-настоящему интересен и мое с ним взаимодействие тоже. Я буквально в каждый момент времени расставляю приоритеты: во что сейчас вложить своё время, и я у себя всегда на первом месте, потом уже всё остальное. «Кот в мешке» и «черный ящик» («хз, есть ли у нас общие темы, давайте поищем?») для меня слишком непрактичное вложение этого ресурса, мне надо что-то поконкретнее, чтобы сразу ясно было, а не после долгих поисков.

ЧТО ДЛЯ МЕНЯ ВАЖНО?

Предыдущая тема неожиданно у меня вылилась в совсем другую. Вернее, аж в две.

1). Как я реагирую на окружающих мужчин (ну и не только, на самом деле)

2). Мои жизненные приоритеты.

Первую тему мне прямо подкинули возможность исследовать: аж четверо из проживающих в хостеле гостей активно

со мной «дружат», и получается это у них очень по-разному, и реагирую я на это очень по-разному. Стала наблюдать, какие их действия и стратегии какой мой отклик вызывают. Получается любопытно, но об этом позже.

А сейчас о приоритетах.

Если каждой составляющей моей жизни присвоить «балльность» по стобальной, скажем, шкале, то самый высокий уровень ценности окажется у трех пунктов:

- 1) Возможность находиться в одиночестве сколько и когда мне хочется
- 2) Возможность спать сколько и когда мне хочется
- 3) Возможность писать тексты сколько и когда мне хочется

Всю свою остальную жизнь я стараюсь выстраивать вокруг этих трех пунктов.

В идеале, остальные пункты должны просто встраиваться в эти три, никак их не ущемляя, по остаточному принципу. Отношения с моими уже взрослыми детьми выстроено вокруг этих трех пунктов. И моя деятельность по организации мероприятий, например, полностью соответствует этому требованию. Так же как и мое общение с друзьями (они у меня понимающие и к этим моим «причудам» относящиеся с уважением. «Мне надо побыть одной», «я хочу спать» и «у меня пошел поток, я пишу!» — это священные причины для того, чтобы без обид и сомнений отменить любую встречу, даже давно запланированную). Ведение домашнего хозяйства — тоже: выбирая между «хочу спать» и «надо убратсья/приготовить поесть» я, без колебаний выберу первое.

Конечно, не всё удастся устроить так, чтобы оно вписывалось гладко. И тогда вступает в силу система взвешивания. Например, работа в хостеле. Она явно «ущемляет» меня во всех трех моих базовых пунктах. Но она мне дает настолько важные и интересные для меня штуки (интересный опыт, насыщенное разноплановое общение, физическую активность, интересный коллектив, стабильную зарплату, «кристаллическую решетку» для структурирования жизненного пространства и ещё ряд важ-

ных для меня вещей), что я согласна на эту жертву в 1/3 своей жизни. Если вдруг хостел начинает отнимать у меня более 1/3 жизни «по моим правилам», то я чувствую дискомфорт и снова взвешиваю: согласна ли я на такую жертву, как надолго такой расклад затянется и что я получу взамен?

Это же касается и любого другого события, подкидываемого мне жизнью. Я сразу взвешиваю и прикидываю, соизмерима ли его ценность в моих личных баллах с необходимостью ущемить себя в трех основных пунктах.

И это же касается и общения (знакомства) с женщиной.

Если я нахожусь в своем священном «побыть одной», и вдруг ко мне подходит мужчина, то я должна сразу же «на берегу» иметь возможность оценить это соотношение ценностей: может ли он предложить мне что-то настолько интересное, чтобы я отказалась от своей возможности «побыть одной». И у него есть не больше одной минуты на то, чтобы своим поведением дать мне ответ на этот вопрос: «Дорогой, мне чертовски хорошо наедине с самой собой. Будет ли мне наедине с тобой как минимум не хуже?»

Кроме того, я умею очень чутко чувствовать, отнимает или дает ресурс то, что мне предлагается. Вот безвозмездно отдавать свой ресурс я готова только детям. Но даже и наши с ними отношения в этом вопросе выстроены честно, старший сын может позвонить и «в лоб» сказать: «Я в минусе, мне надо «повампирить», можно тебя «покушать»? Я оцениваю свое текущее состояние и так же прямо ему отвечаю «да» или «нет». Иногда ещё избранным подругам, но и им тоже не всегда. Со всеми остальными я стараюсь выстраивать сбалансированный равноценный энергообмен. Если я понимаю, что мужчина пришел ко мне со своей внутренней пустотой... я скорее предложу ему пойти выпасться и тем самым восстановить ресурс, чем стану поддерживать общение. Если наш уровень наполненности соотносим или его даже выше – то тут я, вероятнее всего, соглашусь на общение. Я всегда очень четко чувствую, пришли ко мне, чтобы «взять», чтобы «дать» или чтобы «обменяться».

БУДЬТЕ МОЕЙ ЖЕНОЙ... ВТОРОЙ

Вдруг стало любопытно наблюдать мужчин, их стратегии поведения и мой отклик на это.

И тут же жизнь подкидывает сюжет, развивающийся уже пару недель, который можно расценить как «образцово-показательный».

Мужчина, мой ровесник, по национальности узбек, по вере – мусульманин. Глубокий, центрированный в себе, с высоким уровнем осознанности: «Кто я, где я, с кем я, чего я хочу, куда я иду». Всё это происходит в хостеле, где он живет, а я работаю.

– Первые несколько эпизодов общения – ненавязчивые короткие разговоры на общие темы, где выясняется, что общие темы есть, что разговоры выходят интересные и содержательные, что он способен показать мне многие интересные для меня вещи в новых для меня ракурсах, а я – способна понять и увидеть это, что у нас схожий понятийный аппарат и базовое мировоззрение.

– Он делает мне «хорошо» и заодно показывает себя: угощает меня им приготовленным ужином. Я проявляю встречную любезность и предлагаю дожждаться, пока он освободится, чтобы поужинать вместе, а не просто принять от него предложенную мне еду.

– Спустя несколько дней он предлагает развернуть ситуацию: он полностью обеспечивает меня продуктами по моему списку и необходимой помощью, а ужин готовлю я (вовлекает в совместную деятельность, заодно проверяет мои хозяйственные способности). В процессе подготовки ненавязчиво выясняет мой матримониальный статус: «А где работает Ваш муж?» Отвечаю: «Я не замужем». Для него это – «зелёный свет».

– Снова угощает меня вкусняшками. В процессе – много рассказывает о себе. «Вот это – я, вот это – то, как устроена моя жизнь,, мои взгляды, принципы. Вот это – то место, которое я готов предложить женщине в своей жизни. Вот это – то, чего я

ожидаю от женщины».

Во всём этом сквозит недвусмысленное: «Если тебя это устраивает, мне бы хотелось, чтобы ты заняла это место».

В конце разговора я получаю от него самую главную для меня фразу: «Слушай свое сердце, только оно укажет тебе правильный путь, что бы ты ни делала – ты всегда должна оставаться в ладу с самой собой».

Всё это время мы продолжаем общаться на «вы», взаимодействие дружелюбное, но предельно корректное.

Итак, мне предлагают... место второй жены. С ведома первой жены. Всё по-честному, в открытую, без капли обмана. Со всеми вытекающими последствиями: его содержание («из всего моего дохода 60% – первой жене и детям, 30% – второй жене, 10% – лично мне»), поддержка («я беру на себя ответственность решать любые проблемы, помогать, защищать»), много секса («жена „не вывозит“ столько, сколько мне нужно»), абсолютная верность («я сам не таскаюсь по шалавам, я себя не на помойке нашёл, я абсолютно верен выбранным мною женщинам. Но и от них я хочу того же, а поэтому за обман – просто убью. Это – честно»).

Я мысленно аплодирую этому мужчине. За честность, осознанность, порядочность (да, в моей картине мира такой вариант несравнимо более порядочен, чем любовницы тайком от жены).

Он сам осознает и не скрывает, что его базовая мотивация во всем этом – секс, но при этом ему отнюдь не все равно с кем.

И я знаю, что моё «нет» для него означает «нет» – без претензий, обид и манипуляций.

Если бы все мужчины были настолько самодостаточными, ответственными, осознанными, понимающими самих себя, то жить в этом мире было бы намного проще.

НА ТЕМУ «БЕСПЕРСПЕКТИВНЫХ ОТНОШЕНИЙ»

Месяц назад в статье «Отчёт по коучингу» я писала, что «главный опыт, который я приобрела – умение увидеть бесперспективность отношений и выйти из них, какая бы сильная эмоциональная привязанность меня в них не держала». Но, написав вот эти два поста, понимаю, что и раньше вполне даже была способна «увидеть бесперспективность отношений и выйти из них». В чем же разница?

А разница, судя по всему, в том, какая именно это перспектива.

Во всех ситуациях, перечисленных мною в предыдущих постах, ну и ещё в нескольких моих бывших отношениях, мужчина видел в наших отношениях какую-то свою перспективу, какое-то будущее (или вообще не задумывался на эту тему, не заморачивался, мол, мне сейчас с тобой хорошо, так и пусть всё идет как идет) и вкладывался силами в это будущее (ну или в настоящее). Я же, примеряя это всё на себя, моделирую и экстраполирую, отчетливо видела, что эта перспектива ведет меня в болото. Пусть даже уютное, комфортное, сытое, хорошо обеспеченное – и всё же болото. Потому что, предлагая мне отношения, мужчина не предлагал мне главного – направления совместного движения, совместного развития, чего-то того, «о чём» мы будем коротать свою «вечность вдвоем». Его мечта обо мне завершалась дверями спальни, кухни, вечерними посиделками у телевизора или на берегу моря. Мне с моей неумной энергией в этом определенно тесно, а значит, весь ее излишек пойдет на вынос мозга мужику, в борьбе с моим тихим загниванием в этом болотце.

Между предложениями «давай вместе сходим в кино» и «давай вместе перевернем весь этот мир» я определенно выберу второе!

Кто-то влюбляется до помрачения рассудка в мужчин с деньгами, а я – в мужчин с мечтами.

В тот момент, когда я встречаю мужчину, в котором я вижу перспективу именно того размаха, который «как раз мой размерчик», понять, принять, услышать, что вот в это офигенное, маячащее впереди путешествие он почему-то меня пригласить не хочет – вот оно самое сложное. Понять: «перспектива-то есть, но она, детка, не для тебя!»

Вот такие два вида «бесперспективности»... Когда мне перспективу предлагают, но она мне не нравится – и когда перспектива мне нравится, но мне её не предлагают.

Есть какая-то жуткая несправедливость в том, что мужчины усердно зовут меня замуж ради совместного путешествия в постель, но не зовут – ради совместного путешествия к неизведанным берегам Вселенной.

Наверное, потому, что если мужчина влюблен в женщину, то у него не остаётся времени на свои мечты, а если он влюблен в свою мечту, то ему становится не до женщин...

ЗАПОВЕДНИК ПЕРВОЗДАННОГО ХАОСА

Те, кто хорошо со мной знаком и бывают у меня в гостях, знают, что мой дом – это Заповедник Первозданного Хаоса. Изредка я нарушаю сложившийся порядок вещей, совершаю страшное насилие (зачеркнуто) усилие над собой и создаю из Хаоса Порядок. Обычно это происходит в ожидании каких-нибудь гостей, которые со мной лично ещё не знакомы и в гостях у меня ещё не были, в целях заботы об их психическом здоровье, для которого неожиданные потрясения могут оказаться слишком сложными для проживания.

Сегодня, в очередной раз трансформируя исторически сложившийся Хаос в Порядок в ожидание приезда гостя из Голландии, подумала, что, может быть, пора уже перестать так издеваться над собой, официально присвоить своему дому статус Заповедника Первозданного Хаоса, провозгласить себя его Богиней... ну или Хранительницей-жрицей и даже вывесить на входную дверь соответствующую табличку... и жить себе

спокойно. По-моему вполне себе отличная идеяка!

МОЙ ТУРЕЦКИЙ ЯЗЫК

О, этот турецкий! Мне, помимо всего перечисленного, турецкий помогает совершенно неожиданным, казалось бы, образом. Он даёт мне важное умение быть расслабленной, наслаждаться гармонией и находиться в моменте своей собственной жизни.

Долго и тяжело в процессе его изучения постигая, понимая, осознавая смысл существующих в нем двух видов прошедшего времени: увиденного и услышанного, разобравшись, поняв и запомнив, наконец, теперь всегда и везде, в каждой своей реплике даже на русском, произвольно отмечаю, какое время использую. Потому что разница их в том, что одно – свидетельствующее: то, что видела своими глазами или лично проживала сама, а второе – то, что знаешь с чьих-то слов.

Если я зашла к знакомому и увидела, что он с температурой лежит в постели – это увиденное (мною самой) время. Если он позвонил по телефону и сказал, что болен, то, рассказывая кому-то об этом и произнося, казалось бы, ту же фразу: «Он болен», я использую уже другое время – услышанное (от него). Все, что я узнаю из газет, телевизора, интернета, от других людей – это всегда услышанное время, в турецком языке оно образуется милым на слух суффиксом -мышь.

Как только в речи появилось вкрадчиво шуршащее -мышь, как только, благодаря его обилию, речь стала похожа на сплошное «ш-ш-ш» – я торжественно поздравляю себя с уходом от «здесь и сейчас» в пересказывание чьих-то сплетен. «Стоп» – говорю я себе и возвращаю себя в **свою** жизнь, для рассказов о событиях, встречах, новостях которой «мыши» мне не потребуются.

А ещё от звучания турецкого языка я испытываю почти оргастическое удовольствие из-за его гармоничности: в отличие от того же русского языка, турецкий построен по принципу наименьшего напряжения речевого аппарата. В одно слово собира-

ются звуки, использующие схожую артикуляцию и напряжение голосовых связок, а согласные перемежаются гласными.

«Не напрягай челюсти, расслабь, открывай рот шире, позволь звукам самим вытекать в мир», — учили меня турки добиться правильного произношения с минимальным акцентом. Чтобы всё получилось, мне требуется не меньше пары дней полного погружения в атмосферу языка без переключений на «напряжённый» русский. С возвращением в родной язык, увы, это состояние быстро утрачивается: при этом нагромождении стоящих подряд согласных, вперемешку звонких и глухих, хаотично дополненных гласными, вперемешку открытыми и закрытыми, особо не расслабишься.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЮ СИЛУ

Сегодня (как и частенько это бывает) мне выпало (уже в беседе за чаем после расстановок) проводить «курс молодой ведьмы»: рассказывать «правила обращения с Силой». Говоря «Дар — это не подарок, это ответственность», я вкладываю в это вовсе не то, чему меня саму когда-то пытались научить. «Ответственность за свою Силу» — это отнюдь не «ходить на цыпочках, пытаюсь никому не навредить». Это — быть смелой, чтобы принять эту Силу в себе. Иначе она просто разрушит тебя изнутри. Это не «заигрывать с Запредельным, пользуясь своим Даром и одновременно отмахиваясь от него». Это честно принять в себе как Созидателя, так и Разрушителя, потому что не бывает одного без другого. Выйти за пределы категорий добра и зла и принять, что «Вселенная не совершает ошибок». Усмирить свое Эго, желающее контролировать всё и вся, смиренно признать: «Я лишь проводник, лишь инструмент, воля Вселенной реализуется в мир через меня». Позволить себе БЫТЬ. Даже если твоя Сила пугает окружающих и они норовят уложить ее в «прокрустово ложе», загнать бушующую стихию в узкие рамки.

ВАКАНСИЯ: ТАЛИСМАН

Сегодня я получила самое странное в моей жизни предложение о работе. Мне предложили должность... талисмана. «Придумай сама, чем хочешь заниматься в моей фирме, можешь вообще ничего не делать. Просто будь и люби ее».

Вспомнила, как почти 15 лет назад уже получала почти такое предложение от очень серьезной деловой женщины, владелицы крупной фирмы грузоперевозок: «Придумай сама, чем хотела бы заниматься, я открою вакансию под тебя. Мне не важно, кем ты будешь в моей компании, мне надо, чтобы ты просто была в ней — ты приносишь удачу». Тогда я оказалась к таким странным предложениям не готова и по-быстрому сбежала в другое место, на понятную мне работу аналитика продаж.

Теперь я научилась более внимательно относиться к «подаркам судьбы», даже вот таким странным. Предложение я всё-таки отклонила: мне не нравится и не интересна сфера деятельности этой фирмы и я не смогу ее любить. Но подумала, что запись в трудовой о том, как я работала «талисманом», смотрелась бы здорово. :)))

P.S. Тема для работы над собой: принять, что есть люди, готовые мне платить деньги не за что-то, а просто за то, что я — это я и я — есть.

ЖИТЬ В ПОЛНУЮ СИЛУ

Отзыв в одном из постов в ВК зацепил что-то глубоко внутри... Вот там меня благодарят за смелость. А ведь на самом деле я жуткая трусиха. Вся моя откровенность в соцсетях вовсе не от смелости. А от сложностей с логикой и как следствие — тяги к простоте.

Я не умею выстраивать сложные многоходовки, в которых «два пишем, три на ум пошло», они для меня слишком энергоза-

тратны, и к тому ж я непременно забуду, чего там пошло на ум, все перепутаю, и получится какая-нибудь фигня. Как выясняется, цельность — самое энергосберегающее состояние. Когда то, что ты чувствуешь, думаешь, говоришь, делаешь — едино и не противоречит друг другу. Возможно, мой способ жить отдает наивностью. Но если я, скажем, люблю мужчину, то почему это надо скрывать — от себя, него, других? Скрывают ведь то, что плохо, то, что стыдно. Любить — не стыдно.

Если я что-то думаю, почему я не могу рассказать об этом вслух? Потому что мои мысли могут кому-то не понравиться? Но я ведь так или иначе их думаю, разница лишь в том, тайком или вслух. Так к чему скрывать?

То же самое и с настроением. Оно бывает солнечным, бывает дождливым, бывает штормовым. Что-то я не припомню, чтобы природе было стыдно за то, что у нее помимо солнечных дней бывает масса всяких прочих.

То же самое и с поступками. До тех пор, пока я честна с самой собой, я не вижу причин делать из чего-то тайну. Мне за себя не стыдно, какой бы я ни была, если я не лгу себе и не предаю себя

Я — НЕНАДЕЖНАЯ

Кажется, один из главных «подарков», которые сделал мне Олег в процессе коучинга — помог принять в себе свою иррациональность. Помню, как во время второй массажной сессии самообвиняюще жаловалась: «Я — ненадежная!». «Да, ты — ненадежная, ты — такая, просто прими это в себе», — ответил Олег. И — несмотря на озвученный факт моей ненадежности! — рискнул завязаться со мной в какую-то деловую активность! Как много раз потом я истерила на разные деловые темы: «У меня не получается!», а он мне на это отвечал: «А с чего ты взяла, что у тебя вообще должно получиться?!»... В общем, шаг за шагом я таки приняла, что да, я — ненадежная, что мне лучше не давать никаких обещаний, что самое эффективное для меня — делать

только то, что остро хочется прямо сейчас и плевать на всякие «надо».

Теперь, отвечая на всякие деловые предложения, я прямо на берегу говорю людям: «Я — ненадежная, я живу в потоке, я не знаю, как надолго я с вами и не даю никаких обещаний», и, что самое удивительное для меня, есть множество тех, кого это ничуть не пугает, а вполне даже устраивает! Идеальный вариант — сотрудничество с такими же «поточными», им не надо объяснять, «как это я вообще могу так жить?!» — они сами такие, «ненадежные». Но если мы попадаем в одну волну, в синхрон, в общий поток, то можем реально свернуть горы!

ЖЕНЩИНА ВО МНЕ

Сегодня, принимая вечерний душ, внезапно осознала, что последнее время я глубоко и трепетно влюблена, и это чувство становится все насыщеннее, раскрываясь словно бутон цветка. Я по уши влюблена в Женщину в себе.

Это находит свое отражение в тех проектах, которыми мне хочется заниматься сейчас — все они про Женщину, божественно прекрасную, неповторимую, совершенную, не нуждающуюся ни в каких дополнениях и исправлениях. Все, что ей нужно — круг подобных ей, в центре которого она может **быть** Богиней — в окружении Богинь. Богинь, которые служат друг другу, сохраняя при этом свое достоинство.

Суть прежних проектов и тренингов сводилась к «у тебя есть проблема и сейчас мы будем её решать». Суть нынешних — «ты прекрасна, позволь мне любоваться твоей красотой и заботиться о ней».

Позволь мне ублажить твоё тело душистыми маслами.

Позволь мне услышать твой голос — во всю его силу и глубину.

Позволь мне увидеть, почувствовать таинственный мир тво-

их чувств и эмоций — во всей их безумной амплитуде.

Позволь мне любоваться тобой, дарующей новую жизнь и безжалостно уничтожающей то, что отжило и омертвело.

Это находит свое отражение в моей повседневной жизни. Я стала чувствовать себя Богиней, достойной заботы и внимания — и мужчины стали окружать меня ими. Принимаю с радостью и благодарностью, наслаждаюсь вниманием и заботой, купаюсь в них.

Мужчины божественно прекрасны и щедры в своем желании служить женщине. Служить — при этом сохраняя своё достоинство.

И даже тот, кто даёт мне боль — дарит мне бесценный черный бриллиант, равного которому нет. И, возможно, именно этот дар для меня дороже других. Ведь нужна огромная его смелость, чтобы протянуть его на открытой ладони, глядя прямо в глаза. И нужна огромная моя смелость, чтобы, принимая, признать, что и этот обжигающий и ранящий дар для меня желанный и ценный, что я рада, искренне рада ему, возможно, даже больше, чем всем остальным дарам.

ТРАВМЫ ИЛИ ТАЛАНТЫ

/Я на эту тему уже как-то писала, но хочется еще разок/

Впервые эту истину донесли до меня пару лет назад, и она меня реально ошеломила. Мне объяснили, что моя способность хорошо писать, владеть словом, легко выражать через него любые чувства и эмоции — обратная сторона моей детской травмы — запрета на вербальное выражение собственного мнения и проявления эмоций в семье. А поскольку выражать себя как-то было надо, то со временем я научилась выплескивать мысли, чувства и эмоции в стихах (которые начала писать аж с восьми лет), потом — в бесчисленных дневниках (которые я зачем-то сожгла в девятнадцать лет), письмах (которые я раньше писала много и с упоением), потом — в статьях, и результатом этого пу-

ти стали целые книги.

«Склонность к зависимому поведению» своей изнанкой дает мне способность тотально погружаться в любой процесс, как результат – буквально из воздуха впитывать иностранные языки со скоростью, которая многим кажется невозможной. Или безоглядно отдаваться мужчине в сексе, например.

Мазохистские наклонности, активно отравлявшие мне жизнь, заставляя выбирать нелюбимую работу, неадекватных начальников, «бессердечных» мужчин, и вообще регулярно вляпываться в не самые безопасные для жизни приключения, будучи однажды много лет назад осознанными, признанными, принятыми и приложенными к жизни под грифом «Безопасно. Добровольно. Разумно» в рамках БДСМ-субкультуры, открыли мне мир по-настоящему осознанных людей, признающих ценность различий, принимающих друг друга как есть, глубоко осознающих самих себя, свои желания, потребности и границы, способных к прямому честному открытому диалогу, строящих отношения на взаимном уважении и чувстве благодарности друг другу. А прочая жизнь, соответственно, полностью очистилась от страданий и резко пошла в гору.

На днях мне настойчиво пытались рассказать про мои травмы, объясняли, что они немедленно нуждаются в лечении, и вообще, что со мной явно всё не так. (Диагноз: ты наивная мечтательница. Мой ответ: ага, и все мои наивные мечты имеют свойство волшебным образом сбываться!)

Моя жизненная позиция: я совершенна и нужна миру именно такой, какая есть, не надо ничего в этом «принудительно» менять, будет надо – изменится само.

Каждая моя травмочка – абсолютно по делу, на своем месте. Если научиться не страдать от них, а ценить их, уважать, принимать, наслаждаться ими, то они превращаются в те самые «супер-способности».

МОРАЛИСТ В МОЕЙ ГОЛОВЕ

Вот откуда, интересно, внутри берется строгий моралист-наблюдатель, появляющийся внезапно после самых искренних, честных, настоящих проявлений себя и начинающий противным голосом бубнить и стыдить, что так, мол, вести себя нельзя, что «женщины себя так не ведут», всякое «что о тебе подумают» и прочее такое. «Ай-яй-яй, тебе должно быть стыдно!», — монотонно и назидательно твердит он — и мне вдруг и вправду становится стыдно. За то, от чего ещё несколько часов назад захватывало дух и выросли крылья за спиной. Хочется открутить время назад и сделать так, чтобы того момента полета не было. А раз невозможно это сделать, значит, надо уничтожить всех его свидетелей и соучастников.

Вспоминаю похожие ситуации близких людей по отношению к самой себе, и как искренне недоумевала: «Зачем ты сейчас наказываешь меня (и себя) за то, от чего тебе было так хорошо?! Потому что я стала свидетелем, соучастником, частью того праздника, который ты почему-то запрещаешь себе?! Почему бы просто не радоваться, испытывая благодарность и счастье?!»

А сама-то я делаю то же самое... Потому что откуда-то изнутри вдруг появляется строгий наблюдатель и говорит: «Ай-яй-яй, так нельзя». Интересно, чьим голосом он со мной говорит?...

ЕСЛИ БЫ ПРИШЛОСЬ УМИРАТЬ СЕГОДНЯ

Наткнулась в ленте на размышления на тему: «О чем бы я сожалел, если бы пришлось умирать сегодня?» и тоже задумалась.

Мне кажется, я за одну жизнь уже успела прожить штук двадцать жизней, каждая по-своему яркая и непохожая на другие, в каждую я погружалась тотально и с головой, каждая заканчивалась своеобразным «умиранием», а потом начиналась новая, не менее яркая и интересная.

Я осваивала новые виды деятельности, и попробовала себя

во множестве разных сфер, от личного переводчика финансового директора крупного предприятия до гардеробщицы, от владелицы частного детского сада до лаборанта в экологической лаборатории, от координатора загрузки грузовых «Боингов», летающих из Германии в Китай и обратно, до принимающего туроператора, организующего досуг туристов в другой стране... и ещё множество других. И каждое из них обожала.

Я с головой погружалась в колорит нескольких разных стран, насквозь пропитываясь их языком и культурой почти до уровня местного жителя, выучила четыре языка, три из которых потом забыла за ненадобностью, познакомилась с десятками городов и тысячами людей, у каждого расспрашивая его историю и чему-то учась.

Я попробовала, кажется, все известные мне варианты отношений с мужчинами, от официального брака до виртуального романа, включая всё, что бывает между. Попутно наслаждаясь всеми вариантами и разновидностями секса, кроме уголовно наказуемых. И каждого мужчину любила настолько сильно, насколько умела.

Я вырастила двоих замечательных сыновей, трёх котов и двух собак. Пережила и «купание в деньгах», и нищету с голодными обмороками. Варила варенье, стреляла из винтовки, вышивала крестиком, гоняла на картингах, танцевала бальные танцы... Познала с обеих сторон любовь и ненависть, верность и предательство, отвагу и страх – глубоко, тотально, до самого дна.

Я прожила так много жизни, как только смогла. Я не нахожу о чем сожалеть.

А о чем бы ты сожалел, если бы пришлось умирать сегодня?

УМЕЮ МЕШАТЬ РАБОТАТЬ

– Почему ты мне не звонишь, не пишешь, ничего у меня не просишь, не спрашиваешь? Мы вместе уже два месяца, но общаемся исключительно по моей инициативе! Я тебе не интересен??? – мужчина старательно пытался разобраться, что происходит в наших с ним отношениях.

– Я вижу, как много ты работаешь, как сильно ты устаёшь, я стараюсь тебе не мешать... – очень искренне отвечала я.

– Помешай мне, пожалуйста!!! Господи, ну кто-нибудь уже, **помешайте мне** угробить себя насмерть этой работой, я же ничего кроме неё в жизни не умею, и ничего кроме неё не вижу! Я же чёртов трудоголик, и это как алкоголик, только не про водку, а про работу! **Помешай мне**, научи меня **жить**, а не только круглосуточно работать! – неожиданно эмоционально отреагировал он на мой ответ.

Этот разговор состоялся одиннадцать лет назад между мной и одним успешным, умным, талантливym мужчиной. Почему я вспомнила о нём сейчас?

Потому что буквально сегодня услышала подобное же от одной потрясающе интересной и талантливой женщины. Интересной настолько, что мы два дня подряд болтали обо всём на свете, и я постоянно восхищалась добротой её сердца и широтой мышления, чувствовала нашу сонастроенность восприятия мира, радовалась нашему знакомству. И вот сегодня она вдруг сказала: «Я неожиданно поняла, что уже много лет не говорила с людьми ни о чём, кроме работы! Это оказывается так классно, просто общаться на всякие разные темы!»

Так что вот, неожиданно обнаружила в себе новый талант: умею мешать работать. Кто-нибудь ещё хочет, чтоб ему помешали?

ПОНИМАТЬ СЕБЯ

Наверное, прозвучит странно, но впервые с темой понимания себя я встретилась в период своего знакомства с субкультурой БДСМ. Встречаясь, знакомясь, общаясь с потенциальным партнёром, там очень много времени посвящаешь именно вот таким разговорам, двухстороннему глубокому рассказу о себе. Лукавить нет ни малейшего смысла, ведь речь идёт о поиске человека с максимальной состыковкой интересов, так, чтобы в этих отношениях обоим было абсолютно хорошо и комфортно, чтобы они приносили исключительно радость.

А чтобы кому-то что-то о себе рассказать, это же сначала нужно понять самому! И тогда, десять лет назад, я начала потихоньку разбираться в себе: кто я, какая я, чего я люблю и не люблю, что для меня приемлемо и не приемлемо, где проходит моя личная граница, что я готова делить с другими, а что для меня неприкосновенно, чего я чувствую сейчас и как объяснить это словами так, чтобы меня поняли, чего я хочу сейчас и как объяснить это словами так, чтобы меня услышали. Учиться, как общаться прямо, открыто и честно, без тайн, провокаций и манипуляций. Учиться принимать саму себя и других со всем многообразием «тараканов» и странностей. Учиться понимать, что если наши «тараканы» не состыковались, то это не потому, что с кем-то из нас что-то не так, а потому что мы просто разные. Учиться в этих случаях чётко и ясно говорить «нет», сразу, изначально не ввязываясь в заведомо проигрышные отношения, каким бы привлекательным ни казался партнёр. Учиться понимать, что какие дикие тараканы ни скакали бы в моей голове, непременно найдется кто-то, для кого я — та самая, которую он искал всю свою жизнь, которая — идеальное совпадение, безупречная состыковка, нужно просто продолжать искать. Учиться взаимному уважению — как минимум за смелость вот так предьявить себя без масок. И глубочайшей взаимной благодарности, красной нитью проходящей через все отношения.

А потом я стала учиться переносить эти навыки на всю

остальную жизнь. И вот тут случилась сложность. Если в Тематическом сообществе такие категории, как осознанность, ответственность, искренность и честность — базовые качества большинства его участников, то в «просто обществе» — вовсе нет, «нормальных» людей это частенько пугает, шокирует, вызывает недоверие. Но тем приятнее встречать тех, кто умеет тоже общаться в открытую и не прячется, и знает, чего хочет.

Чем лучше понимаешь себя, тем яснее становится, что всё в жизни всегда происходит безупречно правильно, всё всегда на сто процентов соответствует внутреннему запросу и потребностям. Чем лучше понимаешь свои истинные потребности и принимаешь их, без осуждения и оценивания, просто принимаешь как есть, как часть себя, как свою уникальную индивидуальную особенность, тем меньше становится поводов сетовать на судьбу и больше — благодарить. Чем больше принимаешь себя, тем очевиднее, что ты не жертва событий, судьбы, рока, чьего-то отношения, а их творец, словно магнит стягивающий к себе то, чего НА САМОМ ДЕЛЕ хочется.

Чем лучше понимаешь себя, тем проще выстраивать свою жизнь, из всех предлагаемых ею возможностей выбирая лишь те, что приносят радость, так, что она вся постепенно превращается в сплошную радость и повод для благодарности.

И СНОВА О ПРИНЯТИИ СЕБЯ

Самые роковые для меня слова — «план», «график», «ответственность», «надо», «должна», «сроки», «гарантии». Пока их нет, любая деятельность, за которую я берусь, движется весело, легко и беззаботно. Как только они начинают маячить на горизонте — всё, полное бессилие, отсутствие энергии, идей, желания что-либо делать. Пока я ненадежная, несерьезная, легкомысленная, где-то там, на не понятной многим «своей волне», в своих эмоциях, спонтанных увлечениях, я незаметно для самой себя потихоньку становлюсь успешной и результативной. Как только я становлюсь успешной, я начинаю представлять ин-

терес для всяческих проектов, меня начинают соблазнять деньгами, должностями и прочими выгодами: «Иди работать к нам, ты нам нужна!» Как только я ведусь на эти приглашения, я попадаю в ловушку планов, графиков, сроков и обязательств, поток энергии, вдохновения, творчества блокируется и я превращаюсь в бесполезный балласт.

Олег потратил целый год, чтобы помочь мне выбраться из-под пресса общепринятых правил игры и убедиться в том, что лично для меня они не эффективны.

Таня дала мне бесценный опыт принятия: «Ты мне нужна в моем проекте именно такая, какая ты есть!»

Я так долго училась жить в потоке, слушать и слышать себя, доверять себе и давать себе право в каждый момент времени поступать согласно собственным желаниям.

Как научиться не терять это состояние, не ввязываться в чужие игры по чужим правилам, а сразу предъявлять свои и удерживать их?..

ПРО ЧТО Я ЖИВУ?

Что-то вновь озадачилась — а «про что я живу?» Беззаботно в своё удовольствие перезнакомиться с кучей разных классных людей, свести их между собой в правильных комбинациях и — сидеть где-нибудь на столе, болтая ногами и любуясь тем, как они обсуждают какие-нибудь очень крутые и важные идеи!

Проболтать два часа «за жизнь» с мальчишками-подростками и порадоваться, как в процессе нашей беседы у них вырастают крылья за спиной и открываются новые горизонты! Написать десяток восхищённых постов о всех тех чудесных людях, которые встретились за день на моем пути! Поблагодарить мир за то, что не устаёт радовать и восхищать меня буквально на каждом шагу. Прослушать диктофонную запись рассуждений о жизни одной из самых удивительных женщин, что мне доводилось когда-то встречать. И снова поблагодарить мир за то, что

живут в нем люди с такими огромными сердцами и живыми душами. Свернуться уютным калачиком в обнимку с котом и умиротворенно заснуть. Чтобы завтра начать делать всё то же самое. Иногда вдруг загоняюсь из-за того, что «взрослые» умные люди делают взрослые умные дела, а я словно остаюсь вечным ребенком. Я не умею управлять фирмами и большими проектами. Я депрессую от слов «план», «график», «система», «сроки». Я упрямо сопротивляюсь, услышав «надо» и «срочно». И страдаю от одного вида таблиц и инструкций к технике, непрактична и не особо хорошо приспособлена к этому миру. И удивляюсь — как я вот такая затесалась в этот мир больших людей, почему они любят меня, дружат со мной, принимают меня на равных, ведь я не умею всё то, что умеют они. Они, делающие большие красивые дела. А все, что умею я — любить каждого из них по отдельности и всех оптом, любоваться их красивыми делами и восхищаться очарованием этого мира... Сидя на столе, улыбаясь и болтая ногами.

«Я ВНУТРИ» И «Я СНАРУЖИ»

Иногда у меня возникает ощущение, что я не успеваю за своей жизнью, что она мчится быстрее, чем я успеваю внутренне адаптироваться к ней. «Я внутри» всё ещё чувствую себя бестолковым ребенком — а «я снаружи» активничаю в оргкомитете крупного городского мероприятия, участвую в развитии большого образовательного учреждения, пишу статью для серьезного журнала...

«Я внутри» удивляюсь — как я во все это вляпалась и как я со всем этим справлюсь?! «Я снаружи» спокойно делает свои дела и отлично справляется с ними.

Я всю жизнь удивляюсь этому диссонансу между моим ощущением себя и моей жизнью в физическом мире, постоянно чувствую это расщепление на «я внутри» и «я снаружи», удивляюсь тому, что некоторые люди почему-то воспринимают меня всерьёз.

«Я внутри» в свою очередь делится ещё на несколько частей — очарованная миром и людьми конопатая девчушка с рыжими косичками, влюбленная в мужчину стеснительная девочка-подросток и вечный ученик — нервничающая перед экзаменом девушка-студентка. Ни одной из них троих определенно не по силам и не по возрасту все те дела, которые делаю «я снаружи». Ничего не понимаю, в общем. Как всё это работает? А у вас оно так же устроено?

ОСТАНОВИТЬСЯ И НИКУДА НЕ БЕЖАТЬ

...остановиться и никуда не бежать.

Когда вокруг слишком много людей и всем им раздаешь по кусочку себя, принимая взамен по кусочку от каждого из них. Когда обрушивается целый водопад разных дел. Когда подхватывает волной и несёт, и не успеваешь сообразить, куда. Когда постоянно надо куда-то бежать и что-то делать.

Именно в этот момент надо уметь ставить жизнь на паузу, никуда не бежать, ничего не делать и даже ни с кем не общаться. Восстанавливать в себе свою внутреннюю тишину и настраиваться на слышание себя.

Жить из тишины меня учила Таня. Жить из слышания себя меня учил Олег.

Внешний вихрь вовлекает в скольжение по поверхности, уводя от собственной глубины. Никуда не торопясь, вдохнуть ночной летний воздух, отключить телефон и интернет, чтобы настроиться с самой собой. Оглядеться по сторонам, заглянуть в глубь себя. Кто я? Где я? Что я чувствую сейчас? Чего я хочу сейчас? Куда я иду? С кем я иду? Надо ли мне туда?

Когда в мою жизнь вдруг разом входит столько новых людей, что я не успеваю искренне и от души полюбоваться каждым из них, прожить свое восхищение их внутренним космосом, влюбиться, очароваться, захлебнуться своей очарованностью, нырнуть в волну чувств, выплеснуть своё головокружение

на лист пеной эмоций — тогда какой в этом всем смысл и есть ли он вообще?

Когда вокруг вдруг разом оказывается столько людей, что не успеваешь обнять каждого из них, тогда зачем это все?

«Я ПРИВЕТСТВУЮ В ТЕБЕ БОГА!...»

Мне кажется, я живу для того, чтобы влюбляться. Я влюбляюсь буквально в каждого человека, которого встречаю на своем пути, независимо от его возраста и пола, потому что, глядя в его глаза, каким-то невообразимым образом смотрю ему прямо в сердце, вижу его красоту, силу и... восхищение накрывает меня с головой. А он, видя свое отражение в моих восхищённых глазах, вдруг тоже заглядывает себе в сердце и знакомится с собой настоящим — и удивляется самому себе. Потому что всё, что снаружи — дурацкая шелуха, а внутри у каждого — волшебство!

Спасибо, Мир, что создал людей такими красивыми и дал мне способность видеть это!

ИЛЛЮЗИЯ ВЫБОРА

...то чувство, когда приходишь в кофейню «Британские учёные», традиционно заказываешь кофе «Иллюзия выбора»... И тут тебе вдруг задают вопрос: «Какие-нибудь предпочтения по сиропам есть?...»

Во-первых, я как-то привыкла, что тут таких вопросов не задают, просто дают «кота в мешке».

Во-вторых, этот вопрос обострил ощущение иллюзорности выбора. Ведь независимо от того, насколько серьёзно я обдумываю свой ответ и что именно отвечу, я же всё равно получу всё того же «кота в мешке».

«Никаких предпочтений, полностью доверяюсь воле служащей», — не раздумывая, ответила я.

...«иллюзия» оказалась как обычно восхитительно сладкой и приятной на вкус...

ВОТ ТАКИЕ НЕЗАТЕЙЛИВЫЕ МЫСЛИ

Я не знаю, у кого как, но лично у меня состояние потока те-ряется в тот момент, когда я начинаю ДУМАТЬ. Пока бездумно, бесцельно, беззаботно наслаждаюсь жизнью — всё в ней скла-дывается легко и само собой. Пока позволяю себе быть «нена-дежной», оставляя другим право осуждать меня сколько им нра-вится, и радостно скольжу от возможности к возможности, эти возможности сыпятся на меня как из рога изобилия. Пока купа-юсь в водопадах собственных чувств и эмоций, их волнами ме-ня выносит на самые правильные решения и поступки.

Как только, ввязавшись в какое-нибудь «серьёзное» дело, сама тоже становлюсь серьёзной, навешиваю на себя всякие странные штуки типа «ответственности» и «договоренностей» — поток энергии тормозится, замирает, останавливается, падает в ноль, и я становлюсь ни на что не годной тоскливой чебураш-кой. Начинаю по поводу и без повода морочиться о правильных масках, «полезных для имиджа», размышлять, пристало ли в ны-нешнем положении писать легкомысленные и личные посты о любви, и можно ли выносить всякими «глупостями» мозг муж-чине, занятому делами, теряю спонтанность, искренность и про-чие проявления живого движения души. Теряю свою уникаль-ность и становлюсь удобным винтиком в чужой машине.

Получается, что либо я удобная для других, либо — для са-мой себя. Вот такие незатейливые мысли.

ФОРМУЛА СЧАСТЬЯ

Всю свою жизнь я, как древние алхимики, вывожу «формулу счастья». Не некого универсального, нет — своего собственного. Смешивая разные компоненты жизни в разных пропорциях, что-то исключая, что-то добавляя, прислушиваясь к себе, наблюдая динамику своей жизни и отклик Мира на моё внутреннее состо-

ание, ищу ответ лично для себя. Выводя что-то на передний план, притеняя и пуская фоном остальное, вслушиваюсь в результат.

Секс без любви и любовь без секса. Мужчина — и отсутствие социальной проявленности. Карьера — и отсутствие мужчины. Десятки экспериментов над самой собой. И выведенная формула — на первом месте для меня стоит любовь. Если из-за множества нахлынувших проектов у меня не хватает сил, времени, внимания порадоваться встрече с любимым мужчиной, наполниться этой радостью, прожить её до дна — стоп, что-то снова пошло не так, снова сбились приоритеты, и это уже проверенный путь в тупик. Если у меня не хватает времени прожить свои эмоции, потому что нужно срочно делать какие-то дела — снова тупик. Потому что эмоции для меня — это топливо, любовь — его источник, а мужчина — то огниво, об которое оно разгорается.

В одном из постов с полгода назад я делилась наблюдениями, что вся моя жизнь идет по синусоиде: то я влюбляюсь «с головой», выпадая из всей прочей жизни, напитываясь эмоциями, то — исключаю из своей жизни «все эти глупости» и берусь за восстановление прочей жизни, выходя на некий уровень успешности. Период этой синусоиды — от нескольких лет до нескольких месяцев. Несколько месяцев — только страсти, несколько — только работа. Для каждого следующего периода страстей — нужно влюбиться в нового мужчину. Сейчас период вдруг сократился — до нескольких дней. И мужчина — один и тот же.

Я всю жизнь прогрызаю этот квест — работать с любимым мужчиной. Уж не знаю, где он у меня запрограммирован внутри и почему так важен. Кажется, эта попытка — уже седьмая. Все предыдущие потерпели крах. В эту я иду через проживание Женщины в себе, любовь к себе, принятие себя, уважение к своим состояниям и чувствам. Через остановки и уходы в тишину, через слушание себя, паузы и позволение себе танцевать собственный танец не смотря ни на что. Через Его терпение, принятие и позволение. Эксперимент над собой продолжается.

МОЖНО, Я БУДУ РАДОВАТЬСЯ ТЕБЕ?

Я не помню, когда я научилась морочиться о поисках всяческой «пользы». Кажется, это случилось в замужестве, когда невероятным образом оказалось, что вся та «польза», которую я (не задумываясь об этом и не осознавая этого) всю жизнь приносила окружающим людям и себе, не вписывается в «представления о правильном» моего мужа. Вся та Я, какой я была всю жизнь, вдруг оказалась неподходящей, неуместной, раздражающей. И бесполезной. А самой неуместной и раздражающей оказалась моя способность радоваться жизни и сохранять оптимизм в любой ситуации.

«Прекрати радоваться! Разве ты не видишь, сколько ПРОБЛЕМ?!» — и радость день за днём потихоньку угасала во мне, становясь в нашем доме «запрещенным» чувством. Зато я научилась видеть проблемы. Видеть их настолько огромными, чтобы во всей полноте ощущать свою беспомощность и бесполезность перед их мрачным ликом. Моя картина мира перевернулась. Вдруг оказалось, что жизнь состоит из сплошных проблем, моя ценность определяется моей способностью их решать, а радоваться жизни в такой ситуации — преступление.

Это было пятнадцать лет назад. Все эти пятнадцать лет я прожила с внутренним запретом на радость.

«Можно, я буду радоваться тебе?» — спрашиваю я теперь у того, кого люблю. Может, для кого-то этот вопрос звучит глупо, но только не для меня. Для меня он — серьёзнее не бывает.

«Можно», — так же серьёзно отвечает он. И я потихоньку выползаю из скорлупы своего страха. И заново учусь радоваться. В каждой ситуации вместо поиска «какую пользу я могу тут принести» находить ответ на вопрос «чем я могу себя порадовать?» Например, совершенно бесполезно, но очень радостно танцевать, играть с детьми и петь песни под гитару.

ЧУЖИЕ ЧУВСТВА. «НЕГАТИВНЫЕ»

Я всю жизнь на этом попадала. Если у кого-то рядом кислое настроение, а особенно у любимого мужчины, то надо костями лечь, чтобы он начал улыбаться. «Спаси любой ценой», отдать все, что у меня есть, лишь бы улыбался. У меня была даже кофточка с надписью «I'm OK if you're happy», прям жизненное кредо было. А когда рядом вдруг оказывался хронически депрессивный мужчина, то это вообще становилось смыслом жизни. И очень удобным крючком для манипуляций мной. Мужу я чуть свою квартиру так не подарила, в надежде, что хоть тогда улыбаться начнет.

Прошлым летом, когда ставила эксперимент над собой по честному проживанию депрессии, поняла, что любые внешние попытки изменить моё настроение — это неуважение к моим чувствам, попытка их обесценить всяким «да брось ты уже, давай лучше поржем!» и оно от неспособности окружающих проживать чужую печальку, и что я сама всю жизнь это же делала.

А ещё думаю, вот эта неспособность проживать, выдерживать чужие «плохие» настроения, она же из детства. Вот это «сделаю что угодно, ты только улыбнись» — очень детское, когда настроение родителей служит для ребенка индикатором состояния мира. Улыбаются — «в мире все хорошо», хмурятся — «с миром что-то не так», плачут — «все пропало, если уж ОНИ плачут или боятся, то мне точно не выжить», злятся — «ну всё, вообще пиздец, гром, молния и мир вот-вот рухнет и меня обломками угробит». Способность адекватно проживать чужие состояния возможна только взрослым, только при «отклеенности», когда «я это я, ты это ты». И каждый имеет право на свои собственные состояния, чувства и эмоции. Потому что почему-то ему сейчас так надо.

Ура, я становлюсь взрослой! И подаренная мне Олегом с годик назад волшебная формула «ты что, настолько охувевшая, чтобы запрещать кому-то чувствовать то, что он хочет чувство-

вать?!» мне в этом активно помогает.

МОЖНО!

Я легко вовлекаюсь в чужие потоки, влюбляюсь в людей, события, места, идеи. Влюбляюсь настолько, что погружаюсь в это с головой, пропитываясь чужим и теряя саму себя.

Потом, когда все завершается, я, словно выброшенная на берег после шторма, старательно пытаюсь вспомнить, кто я такая. Очиститься от остатков того чужого, которым я была пропитана насквозь.

— А можно я не буду работать вот так, круглосуточно, забыв обо всем остальном в своей жизни, без отдыха и сна, на износ, как вот эти люди, с которыми я провела два месяца своей жизни?

— Можно, — отвечаю самой себе.

— А можно я откажусь от вот этих перспективных и выгодных возможностей и займусь менее масштабным, но более вдохновляющим и греющим душу?

— Можно, — снова откликается голос в моей голове.

— А можно я не буду делать то, что «надо», а поищу, чего я хочу?

— Можно, — этот ответ я получила ещё два года назад, но регулярно забываю ответ и задаю его снова и снова.

— А можно я не буду включаться в ваши дела и приносить вам пользу, а буду просто тусоваться неподалеку и пить чай с печеньками?...

— Можно, — этот ответ для меня совсем непривычен, я пока ещё пытаюсь поверить в него.

— А можно я опять влюблюсь и буду заниматься всякой ерундой, сочинять стихи, например?

— Можно, — это разрешение даётся мне сложнее всего.

Прежде, чем ловить новый восходящий поток, надо просу-

шить и почистить крылья, чуть потрепанные предыдущим, вспомнить, кто я, какая я, с кем я.

— А можно?...

— Можно!

БЕЗ МОРЯ СМОЛА НЕ УМЕЕТ ПРЕВРАЩАТЬСЯ В ЯНТАРЬ

Когда-то в детстве я часто бродила по берегу Финского залива и выискивала в песке выглаженные морем кусочки янтаря.

·
Когда-то в детстве я часто парилась в бане, построенной моим дедом, и разглядывала на стенах потёки смолы, вдыхала её аромат и верила, что однажды она непременно превратится в янтарь.

·
Я осторожно шупала пальцем прозрачные капельки — они были мягкими. «Это потому что у них нет моря!», — думала я. — «Без моря смола не умеет превращаться в янтарь».

·
Я давно растеряла ту коллекцию балтийского янтаря. Но по-прежнему каждый раз с трепетной нежностью и детской верой в чудо прикасаюсь к капелькам смолы, стекающим по стене: «Ну а вдруг?..»

БЫТЬ ЖЕНЩИНОЙ

Тема, на которую меня вдруг вынесло потоком — «быть женщиной». Тема сложная, спорная, в современном обществе непонятная. Тема, на которую у меня есть свой внутренний ответ — ну то есть я с самого детства знаю, что значит «быть женщиной» (лично для себя), а поверх него есть целая куча запретов и обусловленностей. Выгрести из-под которых очень сложно, потому что, выгребая, постоянно натываюсь на сопротивление окружающих.

Жизнь в женских энергиях легка и безмятежна. В ней нет борьбы, работы, преодоления. В ней есть только радость и удовольствие.

Когда я позволяю себе жить именно так, жизнь превращается в легкомысленный праздник бытия. «Душа-душа, чего ты хочешь?» — спрашиваю я себя. «Спать, гулять, танцевать, влюбляться, слушать музыку...» — отвечает душа. «И ВСЁ?! А как же „работать“, „миссия“, „работа над собой“ и всякое такое?!» «Спасибо, нет!» — пританцовывая отвечает душа и я отправляюсь в магазин за новым платицем. Или на внезапно свалившуюся на голову бесплатную фотосессию. Или отключаю телефон и на неделю уезжаю в лес. «На что ты живешь?!» — постоянно спрашивают меня. «Не знаю. Почему-то когда я живу ТАК, деньги и разные блага приходят откуда-то сами собой». «Так жить нельзя!» — упрекают меня, я понуро соглашаюсь и начинаю жить так, как «можно» — впрягаюсь в тяжкий воз... и блага, падавшие на меня из ниоткуда, вдруг иссякают. «Вот и хорошо, вот теперь ты „как все“, голодная, занятая и усталая, добывающая всё тяжким трудом. Молодец!»

Нелогично же! Нелогично, когда мне жизнь дает тортик, а я — в угоду каким-то «всем» отказываюсь от него и начинаю самоотверженно добывать «корочку хлеба». Нелогично добровольно усложнять себе жизнь, если можно её НЕ усложнять — и при этом иметь куда лучший результат.

Кстати, о тортиках! Ведь реально же и их дает! Заходим мы с подружкой как-то в «Ромбабу», а там — акция! Любая пироженка из 10 на выбор — в обмен на фоточку с хештегом в Инсте. Весело снимаем сторис, берем вкусняшки и прекрасно проводим час за девчачьей беседой, не потратив ни копейки.

В общем, сложность первая — разрешить себе жить, не работая (и не чувствуя при этом себя виноватой!). Потому что «как жить» — личный выбор каждого. Потому что Мир изобилен и щедр к тем, кто доверяет ему и искренне в него влюблён. По-

тому что когда живёшь ТАК, даже лучшие мужчины появляются буквально «с доставкой на дом»!

Кстати, о мужчинах. Это вторая огромная тема на тему «разрешить себе». Разрешить себе быть такой как есть, не подгоняться под некий общий стандарт. «Тебе срочно надо худеть!!!» — убеждают меня всякие фитнесс-тренера. «А зачем?» — искренне недоумеваю я. С тех пор, как я добровольно и осознанно отказалась следовать фетиш-стандартам, мужчин в моей жизни стало меньше. И слава богу! Потому что отвалились все те, кого и так приходилось отсеивать, отвалились сами собой. Те, кому интересно «на одну ночь» и «я б вдул». Зато появились другие. Те, которые «замуж» и «я искал такую как ты всю свою жизнь».

А отсюда плавный переход к следующей теме — сексуальность. Три года назад я с изумлением узнала, что не все женщины любят секс, заводятся от малейшего прикосновения, балдеют от минета и испытывают по несколько десятков оргазмов от всего подряд. Что есть те, для кого секс — дурацкая и неприятная обязанность, кто, будучи с мужчиной, фантазирует себе кого-то другого. Я правда думала, что это — такая шутка, воображать в постели всяких актеров и кого-то еще. Оказалось — нет. Оказалось — так правда делают! Женщины, следуя фетиш-стандартам, притворяются сексуальными снаружи, оставаясь равнодушными к сексу изнутри. Мой отказ играть в фетишные игры отсеивает тех, кто «любит глазами» (я ж не экспонат в музее, на меня надо не смотреть, а...), оставляя тех, кто умеет чувствовать, и слава богу, потому что те мужчины, которые чувствовать не умеют, мне не интересны.

Мужчины, способные чувствовать, когда женщина тотально им отдается — это отдельная тема. Потому что это же на самом деле очень страшно, когда тебе отдаются тотально. Всем своим телом. Всей своей душой. Всей своей жизнью. Большинство мужчин, мечтая о женской преданности, одновременно и боятся её.

Позволить себе «быть женщиной» — так, как чувствую, знаю, понимаю это я — это сначала наткнуться на непонимание, несогласие, осуждение тех, кто живет НЕ ТАК. Возможно, остаться

одной. Пережить своё одиночество. Точно зная, что в мире есть закон притяжения подобного. Что «своя стая» — новая, другая — уже на подлёте. Но пока я не сброшу маски и не стану собой, они не узнают меня, и пролетят мимо.

ВДРУГ ЧТО-НИБУДЬ ПРО ТЕБЯ НАПИШЕТ!

Из беседы при мне про меня: «...ты при ней осторожнее разговаривай, она же писатель и вдруг что-нибудь про тебя напишет!...» Смеюсь! И да, я обожаю делиться «зарисовками с натуры», особенно, когда они о ярких и неординарных людях, коими являются, на самом-то деле поголовно все, нужно только уметь это видеть! Однако, задумалась!

ЭКСПЕРИМЕНТ «ПУТЬ ЖЕНЩИНЫ. ЖИЗНЬ В ПАРАДИГМЕ ЛЮБВИ»

«Опять зацепило Ваше откровение „жизнь в потоке“! Вы каким образом его экспериментируете, с кем, в какой группе?» — спросила меня Света, прочитав мой очередной еженедельный отчет в закрытой группе «Пути художника». Я начала отвечать ей в личку, а потом решила — пусть будет пост, вдруг это ещё кому-то зачем-то пригодится.

Каким образом экспериментирую? Я абсолютно уверена, что «учёный» — это не статус, не профессия, это — состояние души. Когда-то я училась в университете на академического ученого-физика, и «нормальная» судьба после завершения обучения была бы работа в каком-нибудь НИИ, Институте Биофизики, аспирантура, в которую меня приглашали, но в которую я не пошла (так же как и работать в институт), потому что дело было в 90-х, когда наука была в стране в загоне, а у меня на руках на момент окончания универа был годовалый сын, которого нужно было кормить. Науку я любила и люблю до сих пор. «Эксперимент» — это моё всё. И не важно, на самом-то деле, что исследовать и с чем экспериментировать. Своя собственная жизнь — ничуть

не менее интересный объект для исследования, чем какие-нибудь инфузории-туфельки или квантовая запутанность.

Более того, я уверена, что каждый человек изначально — исследователь. Потому что познавательная активность — это то свойство каждого здорового ребенка, благодаря которому мы познаем этот мир, обучаемся и развиваемся. И которую потом в той или иной степени блокируют взрослые, превращая активного исследователя в послушного исполнителя чужой воли. Мне повезло, мою познавательную активность не только не заблокировали в детстве, но и активно поддержали и развили. А потом мне ещё раз повезло, и самые близкие мне на данный момент люди — такие же исследователи Мира и себя в нём, родом из того же универа, хоть и из других наук — из математики и биологии. Это — те, параллельно (и/или совместно) с кем я экспериментирую. Ни в какой группе, сама по себе. Описываю #хроники_трансформации в постах у себя на стене и в своем блоге wildmuse.ru

Полтора года назад я пришла сама с собой к заключению, что мои дети уже достаточно взрослые, чтобы я могла позволить себе «рискнуть своей жизнью» и с головой уйти в осознанные эксперименты над ней. Я не знаю, как там всё устроено у мужчин, поэтому свой эксперимент назвала бы: «Путь женщины. Жизнь в парадигме любви».

Первый и главный мой эксперимент — это эксперимент по выстраиванию отношений с женщиной, исходя из той модели, которая уже давно видится мне правильной, но которую мне не получалось реализовать в жизни: не было подходящего партнёра. Модель в первую очередь энергетическая и психологическая. В моем случае — не проявленная в «физический мир» (а поэтому это «вовсе даже не отношения»). Потому что мне гораздо интереснее посмотреть, попробовать, исследовать, изучить на себе, как выстраивается фундамент, чем возвести на нем стены. Для реализации этой модели мужчина должен не просто понимать и принимать её, а понимать её гораздо лучше и глубже чем я. Я рада, что я всё-таки встретила такого мужчину, мне

нравится, как проходит этот эксперимент и нравятся его результаты, то, как я развиваюсь и меняюсь в процессе и моё состояние хронического счастья, в котором я живу последнее время. Это — отдельная тема, про которую я когда-нибудь напишу. Пока что я не готова отбиваться от нападок феминисток, потому что вся эта конструкция отнюдь не про равноправие.

Несколько других экспериментов — в рамках основного.

— Жизнь исходя из идеи «ценности чувств». Любое чувство — ценно, создано природой, на «хорошие» и «плохие» их поделили люди из соображений социального удобства, обесценивая «неудобные» (да и вообще обесценивая чувства и эмоции как таковые). Если какое-то чувство или эмоция возникли, значит, так надо, так правильно, они достойны того, чтобы быть. Я принимаю и проживаю их, не пытаюсь через голову объяснить себе, почему этому чувству или эмоции быть не надо. Раз возникло — значит, надо. А всякая «осознанность», призывающая осознать вместо того, чтобы проживать — это снова уход в голову... и обесценивание чувств. Для меня «осознанность» — это заметить и понять происходящее со мной, но никак не препятствовать этому, оставаться просто наблюдателем. Осознанность, которая происходит ВМЕСТЕ с эмоциями, а не ВМЕСТО них. И основная функция мозга (в моем понимании) — это наблюдение и свидетельство, а не управление и не контроль.

— Жизнь без насилия над собой — жизнь исходя из «хочу». Этот эксперимент, пожалуй, самый «страшный», но в нём я полностью доверилась тому, кто меня в него пригласил. «Страшный» — потому что в нашем мире, замешанном на сплошном насилии, и над собой в том числе, трудно даже представить себе, что можно обойтись без слова «надо». Так вот (проверено на себе), что чем больше в жизни человека этого самого «надо», тем, значит, более «не свою» жизнь он живет. Потому что, оказываясь, возможно выстроить жизнь исходя из одного лишь «хочу», найти ту работу, которая будет на сто процентов укладываться в это самое «хочу», тот график работы, те хобби и увлечения, тот

вариант взаимоотношений с друзьями и женщиной. Всё это возможно. Убрать из своей жизни «надо» и кайфовать в сплошном «что хочу, то и делаю».

«Страшный» же этот эксперимент потому, что переход от «надо» в «хочу» происходит через разрушение своей реальности, построенной в парадигме насилия. Сначала всё рушится. Сначала кажется, что если выключить «надо», то ничего не захочется делать вообще. Сначала обнаруживается, всплывает на поверхность истинная картина собственного состояния — абсолютный дефицит ресурса, отсутствие энергии на какие бы то ни было желания, кроме желания спать. Если прожить всё это в абсолютном доверии к Миру (если это со мной происходит, значит, почему-то для меня так правильно), то спустя время в жизни начинается настоящий ренессанс. Она выстраивается заново, уже совсем по другому — в парадигме любви. В первую очередь — любви к себе самому.

— Следующий эксперимент — синтез двух предыдущих. Я считаю, что Вселенная обеспечивает «топливом» — энергией, деньгами и прочими благами только «путь предназначения», если идешь по нему — то всегда «хочется», «не страшно», всё сходится само собой, есть ощущение счастья, что бы ни происходило. Самое обесцененное чувство, как выяснилось, это страх. Именно его принято подавлять, преодолевать, не обращать внимания. Но для чего-то же природа его создала?! Так вот, я считаю, что с помощью двух чувств: интерес и страх — Мир направляет нас по пути предназначения. Они как сигнальные флажки, зеленые и красные. Интересно («хочу») — значит, мне туда. «Страшно» — значит, у меня нет ресурса на то, чтобы идти в эту сторону, и идти туда не надо. «Хочу, но боюсь» — значит, не пора, рано. «Не хочу, но надо» — серьезный повод задуматься, у кого в рабстве я живу? Поиск поддержки — это способ «хапнуть» чужого ресурса, чтобы дополнить недостающий свой и всё-таки ввязаться в то, во что, возможно, ввязываться и не надо было, или надо, но не сейчас, а когда «дорастешь» своими силами.

Бережное, любящее отношение к себе – это позволение себе жить в соответствии с собственным ресурсом, идти туда, куда «хочу», под которое Миром непременно дается необходимый запас энергии, и не идти туда, куда «не хочу» и/или «страшно», на преодоление которого энергию придется черпать из НЗ или из внешних источников поддержки. Как только в жизни появляется «надо», поиск поддержки и иже с ним – значит, свернул со своей тропинки, значит – забей на всё, ляг поспи, а потом разберись, чего же ты хочешь и выруливай обратно на свою тропу.

Динамика изменений в моей жизни за полтора года дает мне все основания считать все эти эксперименты проходящими успешно. Исследование продолжается, я не знаю, куда вырулит этот Путь, но и этим тоже он мне нравится! Жизнь интересна, и всегда любопытно – а что там, за поворотом?

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	3
«О СЕБЕ: НЕ РЕКОМЕНДУЮ»	5
БЫТЬ СОБОЙ ЧЕРТОВСКИ СТРАШНО, ДОРОГИЕ... ..	7
НЕ МЕШАЙ МНЕ ТЕБЯ ЛЮБИТЬ	8
ДУМАТЬ – ВРЕДНО!	10
ВЗРОСЛЕНИЕ	10
ЖЕНСКАЯ ДРУЖБА!	12
МОЙ ХУМГАТ	13
ВЗЛЁТНАЯ ПОЛОСА В НЕИЗВЕСТНОСТЬ	14
ВСЁ СЛИШКОМ ХОРОШО, ЧТОБЫ БЫТЬ РЕАЛЬНОСТЬЮ ..	16
ПРОБУЖДЕНИЕ	19
ПУТЬ К СЕБЕ. ШАГ ЧЕТВЁРТЫЙ. РАДОСТЬ	19
О РАДОСТИ, ЛЮБВИ И ЯЗЫКЕ СУАХИЛИ	20
НЕВЫНОСИМОЕ ЧУВСТВО БЛАГОДАРНОСТИ	22
ПРАВО НА ОШИБКУ	23
«ЕСЛИ Я ТЕБЯ ПРИДУМАЛА, СТАНЬ ТАКИМ, КАК Я ХОЧУ»..	24
ПРАВО НА ДЕПРЕССИЮ	26
«ХЕРНЯ И ЕСТЬ ТВОЙ ПУТЬ»	27
ХОЛОДНО	28
ХОЧУ ЗАМУЖ	28
НАСЛАЖДАЮСЬ ШИЗОФРЕНИЕЙ	30
ПОКА ГОРИТ СВЕЧА	31
ПРО ДУШЕВНУЮ БЛИЗОСТЬ	32
«ТЕБЯ НЕТ»	34
НЕ ВЕРТИ ГОЛОВОЙ ПО СТОРОНАМ	35
ОБНИМАШКИ И ЧАЙ С ПЕЧЕНЬКАМИ	36
ИССЛЕДУЙ, ЧУВСТВУЙ, ЗАПОМИНАЙ	38
ТЕКСТ О ТЕКСТЕ	40
БЛИЗНЕЦОВЫЕ ПЛАМЕНА	43
БЕЗ ИМЕНИ	47
КОГНИТИВНЫЙ ДИССОНАНС	48
ВЕРА	51
КАБЫ Я БЫЛА... ..	54

ДУШЕВНОЕ ТЕПЛО. ДОБАВЛЯТЬ ПО ВКУСУ	55
КРЕПИТЕСЬ ЛЮДИ, СКОРО ЛЕТО!... ..	57
ЧЕТЫРЁХМЕРНЫЙ КУБ В РИМАНОВОМ ПРОСТРАНСТВЕ	58
Я МОГУ СЕБЕ ЭТО ПОЗВОЛИТЬ	60
ПРО ЛЮБОВЬ. К РАБОТЕ	61
ПОГОВОРИМ О СТРАХЕ?	64
МОЁ РЫЖЕЕ Я.	65
У КРАЯ СВОЕГО СТРАХА	67
ОБНУЛЕНИЕ	68
«А СУДЬИ КТО?...»	70
ПАУЗА	71
ОХ УЖ ЭТА ДУША	72
СКУЧАЮ... ..	72
ЧТО ТАКОЕ «МОЙ ДОМ»	73
#МОЙ_ДОМ_МОИ_ПРАВИЛА	74
СЛИШКОМ ДЛИННОЕ ДЛЯ КОММЕНТАРИЯ	77
ЧТО ДЛЯ МЕНЯ ВАЖНО?	79
БУДЬТЕ МОЕЙ ЖЕНОЙ... ВТОРОЙ	82
НА ТЕМУ «БЕСПЕРСПЕКТИВНЫХ ОТНОШЕНИЙ»	84
ЗАПОВЕДНИК ПЕРВОЗДАННОГО ХАОСА	85
МОЙ ТУРЕЦКИЙ ЯЗЫК	86
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЮ СИЛУ	87
ВАКАНСИЯ: ТАЛИСМАН	88
ЖИТЬ В ПОЛНУЮ СИЛУ	88
Я – НЕНАДЕЖНАЯ	89
ЖЕНЩИНА ВО МНЕ	90
. ТРАВМЫ ИЛИ ТАЛАНТЫ	91
МОРАЛИСТ В МОЕЙ ГОЛОВЕ	93
ЕСЛИ БЫ ПРИШЛОСЬ УМИРАТЬ СЕГОДНЯ	93
УМЕЮ МЕШАТЬ РАБОТАТЬ	95
ПОНИМАТЬ СЕБЯ	96
И СНОВА О ПРИНЯТИИ СЕБЯ	97
ПРО ЧТО Я ЖИВУ?	98
«Я ВНУТРИ» И «Я СНАРУЖИ»	99
ОСТАНОВИТЬСЯ И НИКУДА НЕ БЕЖАТЬ	100

«Я ПРИВЕТСТВУЮ В ТЕБЕ БОГА!...»	101
ИЛЛЮЗИЯ ВЫБОРА	101
ВОТ ТАКИЕ НЕЗАТЕЙЛИВЫЕ МЫСЛИ	102
ФОРМУЛА СЧАСТЬЯ	102
МОЖНО, Я БУДУ РАДОВАТЬСЯ ТЕБЕ?	104
ЧУЖИЕ ЧУВСТВА. «НЕГАТИВНЫЕ»	105
МОЖНО!	106
БЕЗ МОРЯ СМОЛА НЕ УМЕЕТ ПРЕВРАЩАТЬСЯ В ЯНТАРЬ	107
БЫТЬ ЖЕНЩИНОЙ	107
ВДРУГ ЧТО-НИБУДЬ ПРО ТЕБЯ НАПИШЕТ!	110
ЭКСПЕРИМЕНТ «ПУТЬ ЖЕНЩИНЫ. ЖИЗНЬ В ПАРАДИГМЕ ЛЮБВИ»	110

Безумная Муза

#хроники_трансформации

Уши блогера. Ч.1