

ОЛЬГА ЕРОШИНА



УЗОР СУДЬБЫ

В ПОИСКАХ СЧАСТЬЯ

Оглавление

Вступление	3
Узор судьбы и точки перехода	5
Выбирай любовь.	7
Выбор.	11
Падение.	12
Познание себя.	15
Осознанность.	18
Не бойся конфликтов.	21
Помни с кем имеешь дело	28
Про Бога.	36
Освобождайся.	39
Не избегай трудного.	44
Ослабляй контроль.	48
Открывайся.	51
Создавай запрос.	54
Заключение.	57

Вступление

Однажды я брала интервью у женщины, более двадцати лет занимавшейся исследованиями в области молекулярной генетики. Меня тогда волновал вопрос: как ДНК влияет на судьбу и характер человека? Мы говорили о чудовищных экспериментах нацистской Германии, в ходе которых они пытались создать «совершенного» человека. О том, что эксперименты были обречены на провал, потому что на нашу судьбу и характер влияют в равной степени два фактора: ДНК и среда, в которой находится человек. Мы говорили о том, что ни один из них по отдельности не является определяющим. Оба равноценно важны. Отчётливо помню её слова: от того, как и в чём живёт человек, зависит, активируется ли негативная программа заболеваний или дурных наклонностей, переданных вместе с геномом, или нет. Раскроется ли позитивный потенциал ДНК или человек проживёт свою жизнь никак. Позже, прочитав книгу «Геном: автобиография вида в 23 главах», я ещё глубже ощутила эту связь между предрасположенностью и реальностью. Мне хотелось понять, как это работает в жизни. Существует ли секрет, способный менять не устраивающую действительность, дарить лучшее из возможного, устранять дурное?

Если задуматься, всю свою жизнь я так или иначе искала секрет бытия. «Посей мысль — пожнёшь поступок; посей поступок — пожнёшь привычку; посей привычку — пожнёшь характер; посей характер — пожнёшь судьбу». Истина, сокрытая в этих словах, отвечала на вопрос «что нужно делать», но не говорила — как. А поскольку я жаждала лучшей судьбы, то искала её и себя, перебирая известные учения и трактаты. Читала, размышляла, пробовала. Обращалась к астрологам и ясновидящим, вступала в мистические школы. Однажды я даже поехала в Баден-Баден, в представительство розенкрейцеров, чтобы поговорить с теми, кто состоял в обществе дольше меня. В тот период я сама была розенкрейцером, поэтому доступ в резиденцию у меня был. Узнать многое не удалось — мои вопросы тогда были поверхностны и не давали шанса на глубину. Потребовались годы, даже десятилетия, чтобы нечто начало приоткрываться. Чтобы проявилась возможность не просто понимать, но и говорить. Чтобы я наконец обрела отвагу взглянуть на жизнь без иллюзий и встать на свой путь. И вот сегодня, находясь на нём, я решилась рассказать о том, что узнала к текущему моменту. Решилась потому, что сам акт передачи знания, попытка облечь его в слова — это следующий шаг, который помогает понять больше и мне самой. А ещё есть надежда, что это знание окажется необходимым кому-то ещё.

С чего начать? Наверное, с самого понятия — «Узор судьбы». Почти семь лет назад я вошла в мистический круг суфиев. Именно там я о нём узнала.

Если представить себе дорогу жизни, она никогда не будет прямой. Множество изгибов, поворотов, ям и вершин может оказаться на ней. Узор не зависит от того, какими физическими объектами владеет человек. Добродетельный человек и мерзавец могут иметь богатство и славу или не иметь их; заболеть смертельной болезнью или прожить здоровую жизнь; потерять любовь или обрести её. Жизнь как игра: иногда приходит счастливая карта, иногда — нет. Смерть близких, катастрофы, дефолты, предательства, несчастные случаи — эти роковые обстоятельства мы не выбираем. Они просто случаются, становясь точками перехода на карте личной судьбы. Зато всё остальное — наш выбор. В этом и заключается главный секрет счастливой жизни. Жизни, бьющей ключом, в противовес потухшему тлению и доживанию отпущенных дней.

Если взглянуть на узор судьбы обычного человека, такого, который ищет причину происходящего вовне, а не внутри, на нем будет три или пять точек перехода — узлов, когда мы делаем выбор. Куда поступить после окончания школы? С кем связать свою жизнь? Где жить? Сохранить важные отношения или нет? Примерно таков круг вопросов, с которыми сталкиваются все. Эти поворотные точки мы проходим по-разному. Кто-то делает выбор сам, кто-то следует за принятым, кто-то поддаётся чужому влиянию. Каждый из этих вариантов ведёт нас на новый виток судьбы, открывая следующий отрезок. Что будет на нём? Зависит от ранее накопленного капитала. Не в смысле материи, а в смысле внутреннего потенциала. Тому, кто вкладывался в себя: получал знания, развивал настойчивость, терпение, эмпатию, решимость, учился принятию, открытости, работал над уверенностью, — достанется больше и лучше. Тем, кто этого не делал, достанется меньше и хуже. Таков главный секрет узора судьбы.

Есть ещё один. Он касается горизонтали и вертикали или возможности создавать новые точки перехода, выводящие за пределы знакомой плоскости. Смена работы, повышение в должности, новый брак, рождение ещё одного ребёнка, даже выигрыш в лотерею — все эти случаи в индивидуальном узоре могут ничего не менять, если сохраняется привычное бытие. Да, человек может начать летать на Мальдивы вместо отдыха в деревне, может приобрести известность, получить возможность влиять на других — не это является свидетельством точки перехода. Истощение старого и открытие совершенно иного — вот знак нового узла.

Мы все хотим простого: близких отношений, понимания, любви, достатка, самореализации, впечатлений. Но как много из нас это получает? Откроешь истории богатых, влиятельных, талантливых людей — и увидишь: декорации были разными, но бытие далеко не всегда отличалось. Качественный скачок на другой этаж, где больше возможностей, подобен экзамену. Прежде чем в жизни исчезнут конфликты и проявится любовь, прежде чем уйдут трагедии и воцарится наслаждающая тишина, прежде чем страх растворится и уступит место спокойствию — нужно пройти испытание на готовность жить иначе. Вот они, те самые точки перехода в личном узоре судьбы, которые меняют само качество бытия, которые ведут выше, раскрывая совершенно иные возможности. Они создаются человеком. И предела им нет — кроме того, что мы сами себе очерчиваем, решая удовлетвориться имеющимся или отправиться дальше.

Сознательный выбор и постоянные усилия по самоизменению определяют количество точек перехода в нашем узоре. Эти же факторы влияют на то, как мы пройдем роковой участок, который сами не выбирали.

Что значит на практике создать новую точку перехода? Как выглядит экзамен? Как подготовиться к выбору? Как понять, к чему он приведет? Что и зачем развивать? Эти вопросы требуют исследования. В этой книге я попытаюсь осознать на них ответы. Через перепросмотр событий жизни, через внимательное рассматривание своего выбора и его следствий, через глубокую рефлекссию. Внутренне помолюсь.

Я обращаюсь в книге к дорогому мне человеку. К себе, своему сыну, дочерям, внукам, мужу, матери, отцу, свекрови, свекру, сестре, друзьям, попутчикам на суфийской дороге — всем, кому желаю лучшего. Я разбираю по кирпичикам случившееся, чтобы показать, что было заложено в фундаменте и к чему это привело. Исследую судьбу.

Мне посчастливилось прожить многое. Есть на что посмотреть. Поражения и победы, падения и взлёты, ненависть и любовь, страх и отвага, боль и радость — вследствие чего они проявились? Какие предпосылки создали то, что есть?

Я не знаю человека, который хоть раз в жизни не задавался бы вопросом: «Почему это случилось?» Чаще всего это происходит, когда что-то идёт не так. Помогает ли чужой опыт понять себя лучше? Иногда — да, иногда — нет. Даже самый ценный опыт требует времени, чтобы до него созреть. Вот почему я пишу эту книгу, внутренне обращаясь к тридцатилетнему человеку. В этот период кое-что уже прожито, опыт первых разочарований, скорее всего, есть. В это же время желания ещё очень сильны, а это крайне важно для сознательного формирования узора судьбы. Именно желания дают энергию двигаться и меняться. Они же рождают экзамены, помогают их пройти или, напротив, провалить.

Своё первое серьёзное испытание я провалила, поверив в собственную исключительность. Следующее представилось мне лишь двенадцать лет спустя. Точка перехода готовилась мною, но поскольку я тогда об этом не знала, путь от одного трагичного узла до следующего поворота занял долгие годы. Я упускала открывающиеся возможности. Быстрое продвижение началось, лишь когда я ступила на суфийский путь. Многое из того, о чём я расскажу, было увидено именно там. Многое из мешающего — вроде тревоги и страха — стало исчезать быстрее. Многое из помогающего — вроде открытости и решимости — стало проще приобретать.

Означает ли это, что книга получится мистической? Думаю, это будет откровенная история жизни обычной женщины, иногда попадавшей в необычные обстоятельства, непривычные для неё и, возможно, для других. Эти события, как картинки, разбавят выводы, проиллюстрируют их, развлекут или заставят задуматься.

Но для дорогого человека я пожелаю большего. Жизни, бьющей ключом. Яркой, наполненной глубокими, богатыми переживаниями, прожитой сполна и вовсю. Прожитой в окружении других. Рядом с Богом. Прожитой так, чтобы на пороге вечности появилась улыбка и знание: всё это было не зря.

Хочешь такого состояния, мой случайный читатель? Желаеть понять, какую точку перехода, нужную тебе, а не другим, ты ещё не создал? Будь для меня дорогим человеком, прочти эту книгу. Может быть, именно она станет ключом для твоего личного открытия, которое сейчас смутно очерчивается, но уже готово к тому, чтобы, благодаря чужой истории, обрести реальность. Пойдём?

Узор судьбы и точки перехода.

Дорогой мой человек, прежде чем я начну делиться с тобой своими историями и выводами, мне нужно ещё немного твоего времени, чтобы погрузить тебя глубже в контекст понятия узора судьбы. Сказанное во вступлении требует расширения, поэтому в этой главе будет пока только теория. Надеюсь, скучно тебе не будет.

Итак, узор судьбы — это дорога, петляющая, поворачивающая, падающая вниз и взмывающая вверх. На ней множество развилок. Есть большие, есть малые. Есть широкие магистрали, иногда ведущие в тупик, есть тропинки нехоженые, но открывающие галерею дверей. Проходя по ней, мы словно создаём уникальный рисунок или индивидуальный след, на который кто-то может взглянуть сверху.

Подобно игре, дорога каждого из нас проходит в определённых декорациях. Стартовая точка пути задаётся семьёй и культурой, в которой появляется человек. На карте судьбы также прописаны ключевые вызовы и обстоятельства жизни. ДНК рассказывает о предрасположенности человека к типам нагрузки (сила или выносливость), когнитивным способностям (быстрая реакция или глубокий анализ), эмоциональной реактивности (чувствительность или её отсутствие к новизне, награде, опасности), риску определённых заболеваний, скорости метаболизма и т.д. Различные мантические системы вроде астрологии или хиромантии показывают декорации, в которых предстоит прожить жизнь. Бедность или богатство, многодетность или бездетность, слава или безвестность, власть или служение — все эти и другие условия, в которых может протекать дорога человека, люди узнают, обращаясь к подобным специалистам.

Кроме того, в судьбе каждого из нас уже прописана как Ахиллесова пята, которая может остаться таковой в течение всей жизни или превратиться в силу, стать козырем человека, так и наша опора, которая может превратиться в тормоз. В астрологии это определяется лунными узлами Раху и Кету, которые часто называют кармическими. Что будет триггерить человека? Из-за чего он будет в жизни больше всего «морочиться»: из-за отношений с партнёрами, из-за стремления к достижению целей, из-за детей, любви, денег, здоровья и т.д.? Тема, обозначенная (Раху) как лейтмотив жизни, как главный вызов, с которым человеку придётся работать, — та самая Ахиллесова пята, способная стать коньком. То, что дано нам как опора (Кету), может стать надёжным фундаментом. Но если мы начнём на этом останавливаться, боясь двигаться дальше, та же самая опора превратится в клетку, которая будет мешать нашему развитию.

Так вкратце выглядят данные условия игры. Чертёж будущего возможного узора. И где же здесь выбор, спросишь меня ты, дорогой мой человек? Где та счастливая жизнь, если кому-то дано больше, кому-то меньше? Если кому-то дано то, что нужно мне, а мне досталось то, что совсем не хотел бы проживать?

Кажется, что его нет, и все же он есть. Верхние и нижние этажи узора судьбы рассказывают об этом. Но прежде чем я поделюсь с тобой своим пониманием, я хочу задать тебе вопросы. Слышал ли ты о богатых и знаменитых людях, закончивших жизнь ужасно? Слышал ли ты истории влиятельных персон, которые были глубоко несчастны из-за детей, любимых, предательства? Сталкивался ли с духоподъёмными

рассказами об узниках Освенцима, даривших силу и надежду окружающим? Видел ли ты людей небогатых, но счастливых, потому что все важные для них желания исполнялись?

Выбор в этих историях. Всё остальное просто антураж, за которым лишь кажутся счастливые или несчастливые финалы. И выбор этот мы совершаем сами. Всю свою жизнь. Даже когда не хотим его делать. Даже когда не осознаём, что прямо сейчас он и происходит — что мы сдаём свой экзамен на готовность получить большее из возможного. Потому что точки перехода в узоре судьбы далеко не всегда так очевидны, как это происходит в случае поступления в вуз, выбора места работы, определения, с кем связать судьбу. Эти понятные переходы, случающиеся в жизни любого человека, — самые простые. Не потому что их легко делать, а потому что они вопиюще заметны. Но главные — те, что скрыты. Те, что мы делаем или не делаем, когда ещё не понимаем, что это действие повлияет на судьбу, на то, в чём мы будем жить долгие годы до следующей точки перехода, которая, кстати, может и не возникнуть, если её сознательно не готовить. Эти скрытые пункты проверки ведут к этажам выше, кардинально меняя бытиё. Не в смысле должности или достатка, а в смысле качества проживания жизни. Когда ненависть превращается в любовь, страх в отвагу, безволие в волю, сомнения в доверие, закрытость в открытость и т. д. Когда случается внутренняя перестройка. Когда ситуации, где мы реагировали бессознательно и часто неадекватно требуемому, уступают место действиям точным, соответствующим событию. За этим всегда следует улучшение жизни в той сфере, где переход случился.

Сложно? В этой книге я покажу тебе свои ситуации выбора и несколько точек перехода, когда я падала и когда поднималась. Но это будет позже. Сейчас ещё немного вводных.

Итак, первая точка перехода, не связанная исключительно с родителями (пока мы маленькие, когда они могут решить уехать жить в другую страну, разойтись, оставить нас), случается в процессе выбора, куда поступить после школы. Мало кто в юном возрасте сознательно выбирает путь и готовится к предстоящему вступительному экзамену. Но багажом каким-то к этому моменту мы уже все обладаем.

Если углубиться в понимание того, из чего соткана уникальность каждого из нас, то в её основе будут находиться пять вещей: темперамент, врождённые склонности, необходимости человека, его желания и, наконец, идеи или представления, которые мы впитали в себя. Багаж, с которым мы приходим в нашу первую очевидную точку перехода, уже большой. Многие реакции и привычки так сильны, что действительного выбора нет. Вот почему так часто определение будущей профессии происходит вследствие сложения случайного стечения обстоятельств. Когда мы поддаёмся очарованию чьих-то убеждений или, напротив, безразлично смотрим на происходящее, а накладывающиеся на это события просто приводят нас куда-то. А дальше начинается более или менее сознательное накопление первичного внутреннего капитала. Реальные возможности для этого появляются. Можно уйти или остаться там, куда поступил. Можно просидеть годы или углублённо изучить выбранную предметную область. Можно идти в сложное, а можно его избегать. И если объективно взглянуть на жизнь, в этот период почти все действуют только сообразно имеющимся наклонностям и желаниям. Реальные необходимости никто ещё не осознаёт, темперамент управляет, идеи и представления выглядят незыблемыми и бесспорными.

Подобно детям, юные люди просто находятся в том, что есть. Они смотрят на окружающих, по-своему считывая их реакции, настроение, поступки, слова. Выбирают тех, кто им нравится, и тех, кто нет. Пробуют как-то копировать лучшее, с их точки зрения, поведение, противопоставлять себя тем, кто им не по сердцу, спорить с тем, что не любо, поддерживать то, что дорого. И так двигаются к следующей точке перехода. Здесь среда безусловно и тотально имеет значение. От того, что смотрит и читает человек, от того, с кем и о чём говорит, зависит потенциал будущего выбора. Сложное или лёгкое он выберет? Понятное или неизвестное? Своё или чужое? От этого зависит следующий отрезок и возможности на дальнейшем пути.

Доступ к более высоким этажам узора судьбы связан с тем количеством и качеством опыта, который удалось набрать на предыдущем этапе. Это происходит как в компьютерной игре, где опыт является универсальной валютой. Только в жизни он влияет на выбор. На потолок допустимых для себя возможностей. Когда одному кажется, что он с трудом одолеет пригорок, другому мерещится беспроblemный подъём на Эверест, а третьему понятно, что он справится с высотой в тысячу метров, потому что готовился.

Понимаешь, мой дорогой человек, разницу? Неуверенность, самоуверенность и уверенность. Три состояния, определяющие любой будущий выбор человека и его возможные следствия. Возможные они потому, что на каждом отрезке пути есть место роковым обстоятельствам или удачному стечению обстоятельств начальному чертежу будущего узора. А ещё есть место пересмотру ранее сделанного выбора. Его изменению по собственной воле и часто благодаря доброкачественной среде и её влиянию. Вот почему состоявшиеся люди часто желают своим детям поступления в вуз, где возможностей встретить масштабных людей больше. Хотя, конечно, не всегда это только так. Но я отвлеклась. Вернусь к дороге.

Знакомо ли тебе выражение «Много званых, да мало избранных». Оно не о нас и других, оно о том, для чего мы сами себя избираем. Если представить врата, войти в которые можно, лишь пройдя испытание, то преодолеть его сможет тот, кто ясно понимает, зачем и куда устремился, знает, что может, а что нет, внимателен и осторожен. Неуверенный в себе человек слишком боится, отчего может к вратам даже не подойти. Самоуверенный игнорирует действительность, ему может не хватить имеющегося багажа или внимания к рискам, из-за чего пройти не получится. Но тот, кто избрал себя к испытанию и готов к трудностям, на этаж выше попасть может. Взять лучшее из возможного на данном этапе пути. Открыть для себя новые возможности. И хотя я начала с профессии, принцип этот работает во всех сферах жизни: в отношениях, творчестве, самореализации. Для чего человек себя избирает, во что вкладывается — вот что имеет значение. Это определяет, куда он направится, это формирует новые точки перехода. И уверенность — одно из базовых состояний, которое необходимо здесь. Уверенность, не отрицающая страх, волнение, беспокойство, но имеющая под собой основу, что получится справиться, что будут приложены все усилия. И она рождается в том числе благодаря ошибкам. Пониманию, вынесенному из них. Знанию, приобретённому в процессе их исправления. Те, кто боится ошибку совершить, важного капитала сами себя лишают. Те, кто постоянно наступают на одни и те же грабли, ничему не учатся.

Сложно всё устроено с узором судьбы. С одной стороны — внешние условия: имеющаяся действительность, непредсказуемые события, испытания явные и скрытые, окружение. С другой — наш внутренний мир: выборы, уверенность, страхи, желания, наши представления о жизни. С третьей — способности, темперамент. И всё это непрерывно взаимодействует. Как во всём этом разобраться? Как превратить предложенный чертёж в счастливую судьбу? Пришло время показать, как это работает в жизни на реальных историях моего узора судьбы. Впереди тебя ждут рассказы о любви и ненависти, трудностях, познании себя, конфликтах, идеях, контроле, изменчивости, желаниях, осознанности. А ещё у нас будет разговор о Боге, без Него в моей жизни не было бы ничего. Ни хорошего, ни плохого. Без Него я бы никогда не написала эту книгу. Без Него ничего бы не поняла. Ничего бы не изменила. Он готовит чертежи судьбы. Он отвечает на наши потребности. Он спасает, даёт, забирает, ведёт, успокаивает, принимает. Для Него мы тоже себя избираем. Или нет. В общем, это тебе решать, мой дорогой человек. Если готов, то пойдём дальше.

Выбирай любовь.

Не знаю есть ли у тебя сейчас близкие отношения с кем-то. Не знаю, что ты чувствуешь. Не знаю разрушал ли ты или созидал до, но хочу поговорить с тобой о любви. Рассказать пару историй. Они как ни странно будут не о мужчине и женщине, но точно о любви и о ненависти. А ещё о том выборе, который мы сами делаем, иногда осознавая его, иногда нет. Вот о нём и поговорим.

Надеюсь, ты уже знаешь, что мы не всегда удобны, понятны, приятны.

Мы разные. Вот только в одних семьях прощают, а в других отношения рушатся. В одних способны принять, в других отвергают. Ты сам думаю делал разный выбор: кого-то прощал, кого-то ненавидел, кого-то презирал, кого-то любил. Но задумывался ли ты о том, как и почему это происходит?

Я для себя раскрыла этот секрет. Конечно, не сразу. Мне потребовались годы, и сначала я выбрала ненависть.

Было это давно, а началось с моего презрения к матери первого мужа. Женщина она была сильная и невежественная. Ровно такой же была и я, с той только разницей, что хитрости у меня было побольше и положение на входе выгоднее. Отец мой об этом говорил так: «Ночная кукушка дневную перекукует», имея в виду, соблазн мужчины идти на поводу у той, с кем проводит ночи. А ночи были моими. Свекрови доставались лишь часы и те пару раз в неделю, а то и меньше, в зависимости от того, как часто мы вделись.

Из-за обстоятельств наших встреч все и началось. По крайней мере для меня. Я отчетливо помню день, когда выбрала поворот не туда.

А дело было так: я вернулась в нашу с мужем квартиру после работы. Вставила ключ в замок, повернула, открыла дверь и остолбенела: в коридоре ловко орудовала кистью Валентина Тихоновна (так звали мою первую свекровь). Она красила плинтус в серый цвет. Действие с виду было обычным, но для меня оно было наполнено невероятным пренебрежением к моим интересам. Надо же - никого не спрося, взять и затеять в чужом доме ремонтные работы! И это при том, что на праздники её не дозовешься. Игнорирует, как специально, все наши семейные встречи: «То голова у нее болит, то жопа - прийти не может, зато когда нас дома нет, тут как тут, наводит свои порядки» - все эти мысли пронеслись в голове мгновенно. Все это усугубилось моим презрением к страсти свекрови к жёлтой бульварной прессе, сюда же накинута воспоминания о накручивании мужа «против меня» - в общем, решение было принято. Вечером я устроила мужу разнос - поставив ультиматум - или я или она. Он, естественно, выбирать сначала не собирался. Но я ведь была хитрой. Три дня я рыдала. Подкачивала себя концентратом кофе (полкружки растворимого порошка на полкружки воды — ядерная смесь, надо сказать). Физически действительно после такого становилось плохо, я лишь подкрашивала это состояние особыми словами. И хитрость удалась. Через три дня муж объявил матери: «Если ты не будешь уважать мою жену, наши отношения закончены». Я победила! Так я тогда в своём невежестве думала. Ну а как иначе? Для меня же все наладилось. Теперь за праздничном столом свекровь была, всегда с благодарными словами, никаких самовольных заявлений в наш дом - ключи были отданы мужу, никаких обидных слов в мой адрес - по крайней мере я о них больше ничего не слышала.

Так прошло почти четыре года. У нас родилась дочь, муж стал миллионером, мы летали по миру, шел разговор о переезде в Москву, чтобы он мог развивать дальше бизнес.

И тут я поскользнулась - попала на крючок страсти с одним из приятелей мужа. Пробовала из него выбраться. Даже муж мне пытался помочь. Но любовник однажды позвонил, угрожая застрелиться, и пока я звонила матери, умоляя её помочь мне его остановить, трёхлетняя малышка выкидывала свои игрушки с балкона. Мы жили на девятом этаже, но я была так выбита происходящим эмоционально, что увидела что произошло, только когда соседский пацан принёс игрушки домой. Просто чудо, что дочь не выпала из окна. В общем, когда муж об этом узнал, нервы сдали и у него. Он вышвырнул меня из дома. Теперь я могла только приезжать к дочери и находится с ней в присутствии других. Через пару дней муж с дочкой и переехал в квартиру матери - он ведь работал круглыми сутками, о дочери должен был кто-то заботиться, а поскольку я была в опале, это должна была делать свекровь.

И вот настал самый страшный день моей жизни - 20 июля 2000 года. День, когда мне был предъявлен счёт за выбор, который я сделала.

Я пришла к свекрови в полдень. Кроме неё никого дома не было. Дочь спала в одной из комнат. Дверь к ней была закрыта. Свекровь мыла посуду на кухне и поначалу я села там же.

На ситуацию, где я безусловно была виноватой, накладывалась наша война до. И вот свекровь, стоя ко мне спиной в процессе мойки, стала колотить меня какими-то упрёками. В словах это было даже не про сына или измену, а про какой-то зонт, полотенца и ещё что-то в духе «засранкой была, засранкой и осталась». Выдерживать это я не собиралась, поэтому резко встала, решив, найду в комнату дочери и лягу рядом подождать.

Но до комнаты я не дошла. Резкий, мощный рывок за волосы отшвырнул меня от двери. А потом началась драка. Страшная, унижительная, безобразная. Я могу долго подбирать слова, но суть от этого не изменится. Вся накопленная неприязнь, помноженная на ненависть из-за моего

предательства её сына, вырвалась наружу. Вот тогда я и проиграла. И не от того, что свекровь была больше и массивнее меня. Не от того, что драться я не хотела, я вынуждена была защищаться, и чем дольше это продолжалось, тем более сумасшедшей я становилась. В моей голове тогда разрывались мысли: «Как?! Как это может происходить со мной?» От криков проснулась дочь. Увидев происходящее, она страшно испугалась, громко плакала. Я пыталась убежать с ней, не вышло. Как сумасшедшая я кидалась то в милицию, то в суд. Совсем плохо соображала. Ничего не помогло. Милицию вместе со мной даже не пустили на порог: «семейные разборки, вмешиваться никто не имеет права»

А потом настала длинная ночь. До двух часов ночи на городской телефон моих родителей раздавались звонки. Я знаю, это звонил муж. Но мы к трубке не подходили. Слишком сильно было потрясение, слишком сильна ненависть.

А на следующее утро в нашем городе уже не было пяти семей. Исчезли, как будто никогда их и не бывало. Муж увёз всех, кто был ему важен. Дочь я потеряла. Всё остальное тоже.

Могла ли я избежать такого жёсткого сценария? Да, могла. Если бы до этого строила отношения со свекровью. Но я этого не хотела. Мне не нравился её способ жить. Я просто терпеть её не могла. Меня бесили её слова, поступки, мысли. В этом вся суть невежества. В узкой заикленности на своих интересах и представлениях как надо. В презрении и высокомерии по отношению к другим. В нежелании понять, принять другого таким какой он есть. В нежелании договориться. Моя расплата была суровой. Я потеряла дочь на несколько лет.

Сначала я пыталась судиться, искать их, упрасивать когда-то общих друзей помочь, подсказать, где они. Но сила моя против мужниной была как у муравья против слона. Ничего не вышло. Я проиграла. Но не одна. Все пострадали: дочка, муж, Валентина Тихоновна, мои родители - ненависть, превратилась в горе, отравляющее жизнь по-своему, но каждому.

У всего есть цена. Мой выбор оттолкнуть мужа от свекрови стоил мне семи потерянных лет - именно столько я продолжала падение. Алкоголь, травка, снотворное - все средства были хороши, чтобы заглушить боль. Я ходила по бабкам, гадалкам, церквям, астрологам. И все мне твердили - нужно простить свекровь. Поначалу эта мысль даже слышаться не хотела. Никогда! Но время и десятки увещаний, все же побудили меня начать это делать.

Скажу тебе мой дорогой так: Прощение - величайшее благо! Оно освобождает прежде всего нас самих из внутренней тюрьмы. Но когда так долго накачиваешь себя презрением и неприятием к другому человеку, требуется столько же усилий, чтобы простить. Это трудный процесс. Там переплетается и своё и чужое. Себя ведь тоже нужно увидеть, а потом простить. Простить за то, что сделал такой выбор, что не нашёл, не увидел, не смог когда-то иначе. У меня он занял годы. Когда-то я думала - простила. Но вот заходил разговор с кем-то, и слезы начинали литься и жалость к себе поднималась - и это значило - нет ещё не простила. И снова пробуешь. И снова плачешь. И снова. И снова.

Помогла мне свекровь. А ей любовь. Нет, не ко мне, к дочери. Через полтора года после случившегося, я подписала документы, согласно которым дочь оставалась жить с мужем. Сделала я это за возможность видеть ее. Мне разрешалось шесть раз в год приезжать к ней и гулять. Делать это можно было под наблюдением и в присутствии родителей мужа в течение 4х часов в день. Мы снова со свекровью вынуждены были находиться рядом. Но теперь она заботилась о дочке, она видела последствия потери матери у нее. И однажды, спустя несколько лет, свекровь обманула сына, сказав, что едет к дочери, а сама привезла мою девочку к нам на несколько дней домой. Это был сильный и смелый шаг. И он довершил, тот мучительный процесс прощения, что шёл все эти годы в моей душе.

Когда ты простила - ты точно знаешь. Это свобода! Настоящая. И это выбор внутри. Когда он сделан окончательно и бесповоротно, когда ничто более не способно тебя отвернуть от другого, от ситуации, когда больше нет жалости к себе, нет презрения и высокомерия, когда возникает лишь благодарность в сердце, начинается подъём. Настоящая, наполненная, интересная жизнь.

Это была история о ненависти. А теперь я хочу рассказать тебе историю о любви. И о выборе, который её определил.

Через 12 лет после самого страшного дня моей жизни, я снова была на кухне.

Снова в доме свекрови, только теперь матери моего второго мужа. Моей второй девочке тоже было три года. Мы тогда с мужем приехали после работы, забрать дочку и заодно поужинать. В тот период меня часто не было дома из-за загруженности на работе, забота о ребёнке опять легла на плечи бабушки.

И вот моя свекровь жарит картошку. Мы за столом. Раздаются слова.

— *Я сегодня забирала Алису из детского сада и чуть не сгорела от стыда. Как она одета! Это же кошмар!*

— *А в чем проблема?* — спросила я.

— *Разноцветные носки, какая-то растянутая футболка!*

— *Ну, видимо, Иван не проверил. Ничего страшного.*

— *Как это ничего страшного?! А что другие скажут?*

— *Да не важно, что скажут другие. И Алисе это не важно. Главное, чтобы её любили.*

— *Ну, конечно!!! Я сегодня ей так и сказала, что она выглядит хуже всех.*

— *В смысле?! Зачем вы это сделали?! Зачем сказали ребёнку, что она хуже других?!*

Всё! После этого вопроса конфликт стало невозможно остановить. Слова, тон — эмоциональные стрелы полетели в меня с невероятной силой. Я отвечала очень жёстко, наверное даже грубо. В какой-то момент стало так накалено, что единственным моим желанием, пульсирующим в голове, было — встать из-за стола, дойти до двери и хлопнуть ею так, чтобы мы больше никогда не виделись. И я почти сделала это. Встала. Внутри всё кипело. Зубы стиснуты, кулаки сжаты.

Не знаю как — думаю, Бог помог — перед глазами прокрутилась та страшная сцена из прошлого и я шагнула не к двери, а к свекрови.

Подошла и просто обняла её. Искренне. Так как обняла бы себя сейчас в эту минуту. И мы заплакали. Обе.

Понимаешь? У меня снова был выбор. Отвергнуть другого, презреть то, что для него важно, хлопнуть дверью или принять и понять. Я даже не умом, а телом сделала тогда тот шаг навстречу. Это только потом, когда мы наплакались мы смогли спокойно поговорить, увидеть и услышать друг друга. Наши картины мира и ценности продолжали быть разными, но я поняла, что для неё значима внешняя оценка - «что подумают, что скажут другие». Она услышала, моё беспокойство о том, что мимолётные фразы «ты хуже других» могут засесть в голове ребёнка и ранить.

Всё это стало возможным благодаря одному действию — объятию, которое дало нам обоим тепло и поддержку в трудный момент. Объятию вместо хлопка дверью, рождающему связь вместо пропасти.

Этот выбор предопределил все. Мы ещё неоднократно сталкивались позициями по разным вопросам. Но.. Понимаешь, это так похоже на то, когда ты выбрал какую-то дорогу, ты просто продолжишь по ней идти. Раз за разом, выбирая любовь вместо вражды. Раз за разом обучаясь больше не скреплять позиции, а дополнять и расширять имеющуюся картину мира: «и так бывает», «вы чувствуете так? А у меня внутри вот так ощущается» Иногда это происходит через смех, иногда через слезы, иногда через разговор по душам, иногда и через конфликт. Не надо думать, что любовь это отсутствие трения. Оно даёт искру, зажигающую внутри пламя. А вот куда ты его направишь: на сожжение или на обогрев - это уже тебе решать. И, кстати, благодаря трению мы становимся и сильнее, и мудрее, и богаче.

Прошло ещё тринадцать лет. Мои дети уже выросли. Ольга Петровна (так зовут мою вторую свекровь) очень дорогой для меня человек. Знаю, что и я для неё такой стала. Лучшего адвоката моих промахов трудно найти. А уж сколько тепла и заботы за эти годы я получила и посчитать трудно.

Сравнивая два выбора, я понимаю: ненависть высасывает тебя, любовь наполняет, ненависть забирает силы, любовь дает. А теперь про секрет, хотя наверное тебе он уже очевиден - мы выбираем в чём жить! Мы сами качаем либо то, либо другое. Да, бывает ещё химия между мужчиной и женщиной - имя её страсть, не любовь. Со временем она утихает. И тогда ей на смену может прийти что-то другое. Ты уже видишь недостатки и слабости другого, ты уже замечаешь различия между вами, какие-то поступки и решения другого тебе мешают или просто не нравятся. И вот тогда, что ты выбираешь? Во что качаешь? В претензии или в принятие? В прощение или отвержение?

В этом секрет - смотреть на свой выбор, самому выбирать. С этого всё начинается. Мой тебе совет - выбирай любовь! Она сделает тебя во сто крат богаче и счастливее. А если когда то ты уже сделал другой выбор, ты его в праве отменить, изменить. Ты ведь это уже понял?

Выбор.

Понять выбор, который делает человек, часто можно, наблюдая со стороны. Но увидеть, как и почему это происходит, находясь внутри, гораздо сложнее.

В тот момент, когда моя жизнь ещё текла благополучно, ещё была наполнена впечатлениями и удовольствиями, я уже совершала шаги, которые уводили меня далеко от этого. И мой выбор — оттолкнуть свекровь от мужа — не был единственным, заложившим основу иного будущего. Была ещё одна точка перехода. Чуть позже — спустя года полтора.

Как-то раз, вернувшись с работы, муж сказал мне: «В центре города продают помещение 800 квадратных метров. Давай я куплю его для тебя. Откроешь там кофейню».

Мне было двадцать три. Дочери было два года. Учёба в институте уже была позади. Будучи ничем не занятой, я, тем не менее, имела няню. Моя жизнь текла в формате отдыха и расслабления, где было много тусовок. Обычный день выглядел так: днём мы с девчонками-подружками валялись дома — слушали музыку, о чём-то болтали, играли с дочкой, гуляли, смотрели кино. В выходные отправлялись в клубы. Там было весело, можно было танцевать до утра, играть в рулетку, крутить хвостом и получать комплименты. Что для меня значило предложение сделать свой бизнес? Ничего. Оно мне было не к стати. Я наслаждалась. «Если ты купишь недвижимость, обустроишь кофейню, людей наймёшь, хорошо, я буду там директором», — так я мужу ответила.
— Оленька, у меня свой бизнес, мне некогда этим заниматься, ты должна сама.
— Ну уж нет.

Этот разговор о пространстве в самом сердце города, о том, что это прекрасный вариант чем-то, кроме тусовок, заняться, звучал ещё несколько раз. Мне помнится, что примерно в течение месяца сохранялось окно возможностей. Но любые увещевания мужа всегда заканчивались одним и тем же. Я отказывалась. «Командовать — ещё да, но строить — это не про меня!» Именно в таких словах я выражала свою позицию, и они как нельзя лучше проявляли суть маленькой, незрелой девочки, получившей выигрышный билет в лотерее и спускавшей его в унитаз. Девочка видела жизнь в розовых тонах, была глубоко невежественной и ничего иного, кроме удовольствий для себя, не видела.

Вспоминая сегодня тот свой выбор, я грустно улыбаюсь. Теперь связь с последующими событиями очевидна. Скоро муж перестанет меня уговаривать. Погрузится с головой в свои дела. Из общих тем для разговоров у нас мало что, кроме дочери, останется. Мне станет не хватать душевной близости. Внутри поселится необходимость где-то её от мужчины получать. Походы по барам, клубам, ресторанам участвятся. Появятся первые интрижки на стороне. А потом в жизнь войдёт любовник. Медленно, не спеша, потихоньку обволакивая меня вниманием к любым разговорам, которые я вела. Ловушка захлопнулась, благополучная жизнь кончилась, и я полетела вниз.

Но тогда я не только не могла этого знать, я даже увидеть, какой выбор делаю, была не способна. Я просто находилась в состоянии, когда естественные необходимости человека — радоваться, быть любимой — сошли с ума.

Необходимости и желания — пришло время поговорить о том, чем они отличаются и что значит «потребности, сошедшие с ума».

Знаешь ли ты, дорогой мне человек, о том, что мы все хотим близости, понимания, любви, радости, что это **необходимости** каждого человека? Есть и другие — получать новые впечатления, жить в комфорте физическом и эмоциональном, проявляться, самореализовываться, творить. Такими нас создал Бог. В этом Он в нас проявляется. Но поскольку мы все наделены свободой воли, то вправе превращать здоровые потребности во всё, что нам заблагорассудится, придавать им любую форму. Знаешь ли ты, что **желания** — купить вещь, что-то съесть, обнять кого-то, поехать куда-то, нечто создать и т.д. — та самая форма, в которую облачаются наши потребности? Кажется, что вот эта вещь, событие, человек принесут нам искомое состояние, и поэтому мы за ними устремляемся. Проблем в этом нет, напротив, желания движут нас по жизни. Неприятности, беды, трагедии случаются не из-за этого. Они происходят, когда желания и потребности сходят с ума. Когда хочется всё больше, всё сильнее, всё дольше, всё изощренней. Когда вместо вкусного блюда требуется отведать мозг живой обезьяны, вместо здорового секса — взять в руки плётку, вместо машины — занять огромный ангар с десятками автомобилей, вместо близости с любимым человеком — завладеть им тотально, управлять его выбором, контролировать его желания.

Крайности? — скажешь ты. О том, что движение к сумасшествию началось, сигнализируют всё меньшие и меньшие периоды удовлетворения и радости, случающиеся, когда мы получаем желаемое. Как пьянице или наркоману требуются всё большие дозы, всё чаще он ищет «изменёнки», так и человеку, вцепившемуся в какое-то состояние, нужно усиливать, продлевать понравившееся. Вот что со мной происходило в тот период. Выбор был сделан не тогда, когда я решила на измену мужу. Он произошёл, когда я отвергла его предложение найти себя в чём-то, кроме развлечений. Именно тогда я не сдала скрытый экзамен жизни на готовность получить больше имеющегося. Потом оставалось просто дожидаться последствий. И они не заставили себя долго ждать.

Понимаешь теперь глубже мысль: «Много званых, да мало избранных»? Для чего я себя избирала?

У меня был мизерный опыт. Да, я закончила школу с серебряной медалью, университет с красным дипломом, успела сделать карьеру в банковской сфере: от оператора по обслуживанию клиентов до руководителя кредитного отдела. Это превратило меня в самоуверенную дуру, что я особенная, что хорошо понимаю, что благо, а что нет. Я подошла к вратам, не видя, что в действительности происходит, игнорируя потребности окружающих, ставя свои начинающие сходить с ума желания превыше всего. И получила счёт за упавший задаток. Только теперь мне нужно было расплатиться не совершенствованием себя — возможность была упущена, — теперь плата была другой, проценты за безалаберное использование имеющегося капитала накопились, натекли. Произошёл полный дефолт, банкротство, великое обнуление. Дорога закончилась резким обрывом. И я полетела в пропасть.

Падение.

Дорогой мой человек, никто не проходит эту жизнь, ни разу не оступившись. Она так устроена. Соблазны, искушения, страсти, горести — тот, кто не был испытан и не жил по-настоящему.

Само Провидение ведёт человека сквозь огонь, воду и медные трубы, чтобы испытать и закалить его. Не пройдя через трудности и опасности, не обрести стойкости и решительности. Не столкнувшись с обманом, предательством, интригами, не узнать силу терпения, принятия, смирения. Не обрести мудрости. Не пройдя через испытание славой, богатством, лестью, не обрести трезвости ума и устойчивости к искушениям.

Каждому уготовано что-то. А вот пойдёт ли человек в такой опыт или сбежит от него — здесь уже выбор. А уж если пойдёт, непременно где-то да поскользнётся. Потому что не бывает так, чтобы дети сразу умели ходить, спортсмены брали золото, святые исцеляли.

Поэтому, если ты знаешь падение, — я тебя поздравляю! Ты живой и не оставлен Богом.

Не так важно, что отбрасывает нас назад и вниз. Несчастлива ли это любовь, приведшая к унынию. Успех, вскруживший голову так, что другие перестали иметь значение. Ненависть, ставшая причиной разрушения. Горе, погрузившее в пучину жалости к себе. Алчность, лишившая покоя. Страх, всё парализовавший. Страсть, лишившая разума...

Если упал, поднимайся.

В первые двадцать четыре года своей жизни я так активно взращивала внутри себя ощущение собственной исключительности и особенности, что в итоге оказалась на заплёванном полу без сознания. Буквально. Очнулась однажды в каком-то подвале. Вокруг грязь, окурки, пустые бутылки и ноги посторонних людей, которые даже не обратили внимание на то, что кому-то стало плохо. Перекурила — бывает. Именно тогда, лежа там, я отчётливо поняла, что ниже падать мне уже больше некуда. Пора подниматься. Пора делать другой выбор и учиться жить иначе. Иначе действовать, иначе реагировать, иначе относиться к другим, в конце концов, желать другого.

Это сейчас, спустя десятилетия, я так об этом пишу. Тогда, если честно, в уме была только мысль «Ниже падать некуда» — мучительная, несущая отчаяние.

Избавиться от привязанности находиться всё время под чем-то, чтобы забыться и не чувствовать боль, — сама по себе задача нетривиальная. Но главное испытание — выйти из созависимых отношений с любовником, где как на качелях — то на небесах, то в аду.

Подниматься трудно. Здесь и воля, и решительность нужны. И мягкость к себе тоже требуется. Такой вот парадокс сочетаний. А знаешь почему?

Потому что, если просто зажать волю в кулак, подавив возникающие внутри чувства и порывы, и механически всё прекратить, не хватит пространства для проживания, принятия и прощения себя. Боль останется запёртой внутри. Желания, приведшие к падению, будут забыты под ковёр, но никуда не исчезнут.

Так появляются закрытые люди. Люди, отключившие в какой-то момент жизни все чувства, запретившие себе желать «не того». Подчинившие сердце уму. Такие живут в осуждении. Замуровав себя под семью замками от собственных чувств, они не позволяют себе ощущать что-либо кроме разрешённого, так ради чего им жалеть других? Именно среди таких появляются люди распинающие других.

Понимаешь?

Мягкость важна. Лучше сделать сто попыток выбраться, пройти выпавшее тебе испытание в своём темпе, но не закрываться от мира, людей, Бога, себя.

Мы все разные. Мой темперамент и способности были скоростными. Быстро возжигаясь, ощущая внутри сильное напряжённое стремление в один момент, в другой я могла ощущать апатию, в третий — бурлящий гнев, в четвёртый — вселенскую боль и тоску. Состояния всё время меняются. Когда страшно и непонятно, многие люди обычно дают эти чувства. Давила и я. Моими помощниками были снотворное, алкоголь, травка. Когда было хорошо и сладко, тоже бежала к «изменёнке», потому что внутри жил непрекращающийся страх, что то, как есть, навсегда со мной останется.

В тот период я уже жила с любовником. Работала. Сначала директором салона красоты, потом пробовала построить первый бизнес по пошиву одежды, потом — в налоговой. В итоге оказалась на телевидении — редактором художественных программ. Вот уж где тогда была богемная тусовка! Вечеринок много, выпить с утра алкогольный коктейль для хорошего настроения — для меня было

нормой. Творческие люди в этой среде такое себе часто позволяли. Трезвой я была редко. Регулярно то врезалась на машине куда-то, то сбегала от полиции пьяной за рулём. В тот вечер, когда я очнулась на грязном и вонючем полу в подвале, я была с любовником. Просто он был примерно в таком же «весёлом» состоянии и не сразу заметил пропажу. К тому же такой неблагоприятный эксцесс не был первым в наших отношениях, не был он и последним.

Уходить даже от простых привязанностей сложно. А когда ты собственноручно разрушил всё, следуя страстному желанию, оторваться ещё труднее. Надежда на то, что случившееся было не зря, непонимание, как жить, если и этого не останется, парализуют волю. Требуется время, чтобы прожить это, чтобы увидеть: ждешь от имеющегося нечего. Долгие годы я жила надеждой, что мужчина, из-за которого я разрушила семью, изменится. Перестанет гулять, употреблять наркотики. Мы вместе начнём строить дом — всё получится. Мне казалось, что шансы были. Любовник имел бизнесы. Они приносили пассивный доход. Я думала он меня любил, просто в меру своих способностей. Сегодня я понимаю, что мы обоюдно принимали нашу бурную страсть за любовь. А тогда мне казалось, что это она и есть — настоящая, единственная.

У нас бывали хорошие периоды, но чаще случались катарсисы. В такие периоды я убегала от него. В первое время к родителям. Там напивалась и спала, если не надо было на работу. Мама и папа страдали. Материнское сердце матери побуждало её идти ко мне пьяной с разговорами о том, что надо остановиться, прекратить. Она плакала. Поэтому позже я стала сбегать от любовника к подругам или другим мужикам, чтобы она не видела меня такой.

Люди, которые потеряли себя, которым больно, которые не знают, как выбраться, — с одной стороны, нуждаются в поддержке, с другой стороны, боятся её. Окружающие часто не понимают этого. Когда самые родные и близкие люди из всех сил пытаются вырвать нас из лап отчаяния, но пока мы не готовы, это лишь усугубляет страдание. Как и что говорить человеку, если мы не способны выполнить обещание, а те, что дали, до сих пор не выполнили? Как признаться, что всё ещё мечтаешь о чуде, о внезапном везении и преображении действительности без твоих усилий? Стыд и самоосуждение побуждают бежать от близких. Страх и жалость к себе закрывают в этот период возможности.

Тем не менее, нет ничего вечного. Однажды что-то случается, и порочный круг разрывается. Событие может быть микроскопически малым, но долго вызревающая внутри готовность хватает за эту соломинку. Я хорошо помню слова подруги, ставшие для меня той самой ниточкой, за которую я ухватилась.

«Ероха, — сказала она мне, вернувшись домой после работы, — я понимаю, у тебя горе. Ты страдаешь. Но ты бы хоть тарелки за собой помыла. Я каждый день пашу как лошадь, еле ноги домой волочу. Прихожу, а здесь срач, который ты устроила. Неужели так трудно за собой убрать, неужели тебе на всех наплевать?»

Она сказала это беззлобно, уставшим голосом. И меня обдало жаром. Я действительно так запала в страдание, что ничего вокруг уже не видела.

Счастье, когда рядом с нами оказываются люди неслабые духом. Такие, кто открыто, без полутонов и притворства скажет правду. Не глобальную, не поучающую, не воспитывающую. Просто констатирующую факты. И если мы готовы, мы услышим. Потому что в момент падения мы нуждаемся не только в мягкости, но и в твёрдости. И пока своих сил недостаточно, пока жалость к себе регулярно поднимает голову, нужен тот, кто прервёт это самоумаление. Ибо жалость обессиливает, умаляет, превращает нас в жертву, неспособную изменить ситуацию, постоянно рассчитывающую на других. Она ведёт к состоянию паразита, питающегося вниманием других, но не производящего ничего, кроме новых поводов для собственных страданий.

Тогда случился маленький шаг за пределы крохотного круга, в котором я до этого жила. Впереди были тысячи шагов. Но тот первый был уже сделан. Я начала выглядывать из своей раковины.

Это было начало. Я выбиралась из ямы несколько лет. Долго? Когда ты внутри, кажется, что это бесконечность. Но чем дольше и глубже мы сами себя закапываем в иллюзиях и слабости, тем

продолжительнее предстоит путь обратно. Сначала нужно дойти до дна, чтобы было от чего оттолкнуться.

В течение семи лет я преодолевала падение за падением. Помню исписанные страницы своего дневника, вспухшие от слёз, с неровными буквами «ПОМОГИТЕ». Помню, как бродила ночами по улице в поисках любовника. Как звонила подругам, и те пытались утешить меня. Помню, как однажды пьяную и обезумевшую от горя любовник привёз меня к родителям со словами «заберите свою дочь». Дома тогда был только отец, мама была в отъезде. Как разъярённый зверь, я бросалась к двери, пытаясь бежать за тем, от кого никак не могла отлипнуть. Отец отшвыривал меня раз за разом. Знаешь, у людей в состоянии аффекта силы как у быка. Не знаю, сколько седых волос стоило моему отцу то противостояние со мной. Только он сдюжил, не выпустил, в какой-то момент просто оглушив меня ударом. Внутри сначала была только ярость от бессилия. Но уже утром была и злость, и понимание, что это была настоящая помощь мне. Именно такая в тот момент мне была необходима.

Близкие помогают. Но даже когда они рядом, в момент падения мы очень одиноки. Мы один на один со своей бедой. Одиночество ощущается физически. Слова, которые мы произносим, пытаюсь объяснить происходящее внутри, даже когда нас внимательно и с сочувствием слушают, не способны передать всё происходящее в душе. Даже объятия дарят облегчение ненадолго. Потом снова нужно возвращаться к себе.

Я кричала от гнева и страха. Выла от того, что мечтам не суждено сбыться. Скулила от жалости к себе. А потом снова собиралась с силами и делала ещё один шаг, ещё одну попытку выйти из круга.

Знаешь, когда ты принимаешь решение выбираться из ямы, — первое правило: помнить о своём решении. Даже когда снова падаешь, не отчаиваться. Снова вставать. Не ставить на себе крест. Маленькими шагами мы раздвигаем стены собственной тюрьмы. Круг постепенно становится всё шире и шире. Промежутки между спадами — всё дольше. И в какой-то момент ты обнаруживаешь: всё, ты уже давно не там. Ты другой.

И знаешь, что самое главное? Именно на этом трудном отрезке ты обретаешь Бога. Того, Кто всегда был рядом. Ты начинаешь искать, призывать, молить о помощи — и узнаёшь Его руку в усталости подруги, в твёрдости отца, в той крохотной силе, что находится в тебе самом, чтобы сделать ещё один шаг к свободе.

Упал? Поднимайся, мой дорогой. Это испытание, оно может быть пройдено.

Познание себя.

Дорогой мой человек, я не знаю, кем ты себя сейчас видишь, но я уверена: не все твои представления о себе истинны.

И дело не в том, что жизнь ещё продолжается, а это значит, что впереди ещё будут события, обстоятельства, встречи, которые проявят внутри нечто ещё неизвестное.

Дело в человеческой привычке опираться на внешнее. Что скажут другие? Как они нас оценят? Как отнесутся к нашему выбору? Поддержат или отвернутся? Накажут или поблагодарят?

Пока мы действуем с оглядкой на всё это, шансов на то, чтобы узнать себя и реализовать свой потенциал, почти нет. Я говорю «почти», потому что есть время действовать с оглядкой, и есть — идти своим путём. Весь вопрос в том, способен ли ты вовремя уловить этот момент и оторваться от чужого? А ещё в том, знаешь ли ты, что для тебя благо, а что вред? Полагаю, что не всегда. Ибо то, что нам кажется благом, иногда может обернуться нищетой, а то, что кажется нам бедой, может привести нас к счастью.

Я родилась, когда мама и папа были на пике своей любви. Меня ждали, а потому детство моё было счастливым. Внимание, забота и любовь — всё это я получала сполна. И даже больше: меня баловали. Подарки, путешествия, принятие — щедрый дар на входе. Не каждому так везёт. Учёба в школе давалась мне легко. Друзей было много. Никакой нужды в средствах тоже не было. Благо? Конечно. Но эта же самая ситуация стала благодатной почвой для развития эгоизма. В

мыслях меня несло дальше и выше. Я подумывала стать актрисой, представляя рукоплещущий мне зал, вспышки фотокамер, повсеместное восхищение.

И тут однажды вечером отец позвал меня в гостиную, чтобы объявить, что после одиннадцатого класса я отправлюсь учиться в учётно-кредитный техникум. Это был шок. Меня? Отличницу? В техникум? Даже не в институт? Да как такое возможно?! Но тогда воля отца была для меня непреодолимым обстоятельством, я не посмела ослушаться. Сказать по правде, мне нечего было тогда ему противопоставить. Желание стать актрисой рождалось не из таланта к перевоплощению, а из жажды аплодисментов и славы — не аргумент для взрослого, поэтому я засунула уязвлённое самолюбие внутрь и, закончив школу, отправилась в техникум. Плохо? Нет, техникум подарил мне отличную подготовку вместе с возможностью, будучи ещё совсем юной, попасть на работу в банк и быстро сделать там карьеру. Вуз я тоже позже закончила.

Потом я встретила своего первого мужа. Хотя муж был старше меня всего на четыре года, он оказался значительно взрослее. Стартовав с челночного бизнеса с медикаментами, он за пять лет превратился в фармацевтического миллионера. Из-за того, что он любил меня, он сильно меня баловал. Я помню, как доставала кулачками пачки денег — доллары или рубли — сколько их там было, никого не волновало. С этими деньгами я отправлялась в ресторан с девчонками, чтобы вернуться домой под утро. В тот период я вела программу про секс на местном телевидении. В моё время даже говорить о сексе по ТВ было настоящей революцией, а тут ещё и одежда, и причёски, и макияж — всё по последней европейской моде (шмотки из Парижа, образы с обложек «Vogue»). Тогда я познала славу. Интервью в газетах, журналах, на ТВ, раздача автографов, пародии на меня, скабрёзные сообщения, оставляемые больными людьми на наш автоответчик — всё это я проживала. В тот период жизнь была для меня ключом. Моё ощущение собственной исключительности и всесилія крепло. Благо? Для юной, невежественной девочки это обернулось бедой. Я перестала чувствовать берега.

Из-за этого пришёл день 20 июля 2000 года, когда я потеряла всё: дочь, мужа, всю его семью, половину друзей, дом, деньги. Я осталась с родителями, школьными подругами, любовником и разбитым сердцем. Семь следующих лет я была почти всегда в беде. Плохо? Да, было очень плохо. В тот период я ощущала себя самым несчастным человеком на земле и в какой-то момент даже пыталась уйти из жизни. Слава Богу, этого не случилось. Прожитое подарило мне не только боль. Я вышла из этого опыта, сильно сократив свои претензии к миру, почувствовав жизнь глубже, иначе. Внутри открылось видение как влияет наш выбор на следствия, появилось новое желание - научиться опираться на себя. Это было большим благом для меня. Хотя тогда так не ощущалось, конечно.

Когда я встретила своего второго мужа, я была уже более-менее окрепшей. Порухенные отношения были восстановлены, дочь вернулась в мою жизнь, у меня была интересная фриланс-работа, я почти высвободилась из деструктивных отношений с любовником. В общем, вздохнула почти полной грудью. И тут парень, на одиннадцать лет меня младше, беременность второй дочерью — я была не сильно-то готова к такому. Думала: «плохо». А это оказалось благом: у меня появилась семья, своё дело - я открыла компанию, родились замечательные дети.

На самом деле мы никогда не знаем, чем обернётся для нас та или иная ситуация. Только пройдя через неё и оглянувшись назад, мы можем понять, что нам принёс этот опыт. В нём же мы познаём себя, проверяем, на что способны. И этот процесс никогда не прекращается, пока мы живы.

Сначала нам кто-то что-то говорит про нас — мы верим. Потом действуем и понимаем: не всё, что нам говорили, — истина. Сначала нам нравятся одни люди, и мы хотим стать такими же. Потом пробуем и понимаем — мы другие. Сначала мы осуждаем кого-то, не принимаем его образа мыслей, поступков. Потом получаем новый опыт и видим: оказывается, кое-что пропустили мимо. Сначала мы не можем что-то сделать, думаем: «Для меня это невозможно». Потом что-то обретаем и оказывается — способны. Сначала у нас что-то получается, и мы думаем, так будет всегда. Потом попадаем в другие обстоятельства и учимся смирению.

Другие в нашей жизни будут всегда. Они будут влиять на нас. Мы — на них. Но в какой-то момент нужно набираться смелости и шагать в неизвестность. Чтобы раскрыть то, что заложено в нас Богом. Чтобы прожить наполненную жизнь. Чтобы не жалеть об упущенном времени. Чтобы познать себя. Сделать это не просто. Требуется ключ, чтобы понять где то, что мы выбираем, может опять завести нас не туда. Я обнаружила этот ключ несколько лет назад, благодаря знаниям и практикам суфиев. Он избавил меня от страданий, которые возникают, когда мы сравниваем себя с другими.

Наверное, ты слышал фразу «Не сравнивайте себя с другими, сравнивайте только с собой». Мысль прекрасная и правильная. Вот только сравнение — основной инструмент для того чтобы увидеть относительность собственных достижений и неудач. Без него никак. Но, если мы себя знаем плохо, не понимаем, что нами движет, сравнивая себя с другими, мы страдаем. Мы же смотрим на внешнее, а фундаментальным являются внутренние желания.

В тридцать три года я занялась предпринимательством. Сделала я это не потому, что всю жизнь мечтала о собственном бизнесе. Это произошло потому, что я встретила своего второго мужа, который был совсем юн. Мне было 32, ему 21. Я боялась, что рано или поздно он бросит меня и найдёт кого-то моложе, и как могла, сначала сопротивлялась отношениям. Но парень был настойчив, плюс беременность - в общем я поняла, что этого не избежать. Тогда я стала думать, что мне необходимо, чтобы не оказаться снова у разбитого корыта.

Имея за плечами опыт разных своих состояний и поступков, я уже знала, что дурею от праздного существования из-за чего бессознательно начинаю разрушать имеющиеся отношения. К тому же мне нужна была внутренняя уверенность, которую тогда я могла приобрести только за счёт внешнего подтверждения. Поэтому я решила открыть собственную компанию и встать на путь предпринимательства. По сути подогреваемая двумя желаниями: завоевать уважение других, потому что за предыдущие семь лет я его порядком растеряла и заниматься тем, что мне интересно, чтобы сохранить появившуюся семью благодаря увлечённости чем-то ещё, кроме мужа.

И вот я вошла в предпринимательскую тусовку. Естественно, тренинги, обучение — всё было про бизнес. Плюс моя роль журналиста постоянно сталкивала меня с выдающимися бизнесменами, построившими настоящие империи. Я заразилась желанием материального успеха — ведь это общепринятый критерий успешности бизнеса. Но мои сущностные качества, умноженные на главные желания, из-за которых я вступила на этот путь, были не про деньги. Я создавала масштабные проекты: запускала видеохостинг, проводила конкурс лучших управленческих практик на всю Сибирь, расширяла нетворкинг с влиятельными людьми. Здесь у меня все отлично получалось. А вот с ростом компании и прибыльностью бизнеса - ничего не происходило. Я все время была в одной поре. Средства для жизни были, хватало на все необходимое, но коллектив не рос, выручка из года в год была примерно на одном уровне. Поэтому, когда свои успехи я мерила сравнением с другими по уровню прибыли и масштабу компании я постоянно страдала. Это был триггер для боли — ведь всегда будет кто-то лучше. А уж когда ты общаешься с очень богатыми людьми, несопоставимо лучше. Много лет я маялась этим, отравляя себе радость. А потом, наконец, поняла, что моё «зачем» и их «зачем» не похожи. Как сравнивать успех, когда у людей разные «движки»? Я шла на топливе желаний: завоевать уважение и делать то, что мне интересно, а сравнивала себя с другими по уровню прибыли и масштабу компании. Это как сравнивать зелёное и квадратное — категории разные.

Позабыв о своих настоящих желаниях, приняв для себя за истину критерии оценки успеха, живущие в бизнес среде, я стала заложником развивающегося комплекса неполноценности. Как в компьютер устанавливают программы, так я самостоятельно интегрировала в свой ум идею «рост материального благосостояния - самое важное мерило». Цель была установлена, но больших достижений не было. Постоянно сталкиваясь с мыслью «прими себя», я честно пыталась смириться с тем, что я НЕ могу так. Но принятие так не работает. В такой ситуации возможно только ложное «принятие». Можно притвориться, что тебе все равно. А потом ты берёшь интервью у какого-то миллиардера, или встречаешь предпринимателя, с которым одновременно начинала и видишь, что он построил большую компанию, удесятирил обороты, - и голос «неполноценного» человека внутри снова обретает силу.

Лишь, следуя по пути мистика я поняла принятие себя — это не смирение с невозможностью достичь цели, а понимание своей природы. Смотреть нужно не на общепринятые ценности и желания, а на то, что и почему важно тебе. Не пытаться соответствовать чужим ожиданиям и ценностям, а разглядеть или вспомнить свои. Иначе это похоже на то, как куб будет пытаться втиснуть себя в шар или пирамиду. Войти-то войдёт, уменьшившись в размере, — но собственный масштаб потеряет. Станет меньше, чем есть. Меж тем внутри у нас есть невидимый прибор, хорошо ощущающий, что мы способны на большее. И этот прибор будет усиливать страдание.

Понимаешь о чем я?

Куб, как и шар, может двигаться по наклонной плоскости. Но если шар быстро, плавно и с минимальными энергозатратами преодолееет спуск вниз, движение куба будет медленным, неустойчивым, требующим колоссальных энергозатрат — он будет не катиться, а переворачиваться через свои рёбра и грани, совершая серию хаотичных кувырков. И все равно не догонит шар.

Познать себя для того, чтобы реализовать свой потенциал, а не пытаться соответствовать ожиданиям других — вот что важно. Когда долгие годы мы пытаемся соотносить себя с чужими, неорганичными для нас ценностям, кому-то что-то доказать, это приводит нас к разочарованию. Причём в любом из вариантов: когда не получается — из-за несоответствия ожиданиям, когда получается — от никуда не девшейся собственной нереализованности. Совсем иначе проживается жизнь, когда мы понимаем: шар — для движения, куб — для хранения, пирамида — для фокусировки... «Какие мы?» — вот что требуется узнать. Что для нас действительно важно? Тогда приходит и настоящее принятие, и сравнение с другими больше не причиняет боли. Тогда уверенность наконец проявляется и даёт силы для большего.

Процесс это не быстрый. Ведь за нашими решениями, определяющими выбор в судьбоносных ситуациях, стоят необходимости и желания, познать которые, можно лишь в процессе проб и ошибок. Но и этого не достаточно. Нужно знать куда и на что смотреть. Лишь на пути мистика я наконец увидела, что определяет мой выбор: свобода, интерес и желание отдавать. Мне нужно было попробовать разное, чтобы понять это про себя. Вне зависимости от ситуаций, я выбираю то, где есть пространство для независимости, где есть вызов для моих способностей и где есть тот, для кого то, что я делаю, нужно.

У каждого из нас свои необходимости. Кому-то важен комфорт, кому-то сопричастность, кому-то общение, кому-то уединение, кому-то признание, кому-то упорядоченность, кому-то творческий хаос ... Сочетание нескольких базовых потребностей, обличённых в форму желаний, рождает ту самую уникальность выбора каждого из нас. Есть ещё, как ты помнишь, идеи, представления о жизни - они тоже и очень сильно влияют на выбор. Есть действительность, из которой мы двигаемся. Только увидев и познав всё это о себе в совокупности мы способны сделать нашу жизнь осознанной и наполненной. Прожить её в наилучшем варианте, получить больше радости.

Осознанность.

Я встала на путь мистика в феврале 2019. Любые закрытые школы требуют от неофитов, желающих доступа к тайному учению, написания письма, в котором они объясняют, зачем стремятся туда попасть. Моё содержало цель «увеличение осознанности»

Тогдашние мои представления об осознанности были не точны, не полны, а кое в чём даже ошибочны. Тем не менее я ощущала, что часто не понимаю себя. Не знаю, почему чувствую себя плохо, когда все вроде бы хорошо. Регулярно не вижу способа преодолеть чье-то сопротивление, мешающее исполнению какого-то моего желания. С желаниями и целями возникает путаница.

Ты ведь, наверное, знаешь, что внутри каждого из нас живёт множество желаний? Часто они разнонаправленные, иногда противоречащие друг другу. Есть большие, есть малые. Есть наши, есть чужие, которыми мы напитались, находясь в определённой среде. Есть желания для других, которые мы решили исполнить, чтобы кому-то что-то доказать или сделать приятное. Есть желания

порождённые идеалистическими идеями. Есть вполне рациональные. Мы вообще можем одновременно хотеть разного. А иногда думать, что не хотим ничего, хотя на самом деле просто не способны увидеть их из-за усталости, разочарования или неверия в свои силы.

В общем, я написала письмо, прошла испытательный период и вступила в закрытую школу. К тому моменту у меня за плечами уже был большой опыт взаимодействия с разными учениями. Космоэнергетика, Розенкрейцеры, астрология, Таро, трансерфинг реальности, Ошо, Кастанеда, Ририхи, Блаватская, Гурджиевские движения, расстановки, буддийские ритриты, холотропное дыхание - сейчас я даже всего, что пробовала, читала, изучала вспомнить не смогу. Интерес и стремление к непознаваемому равно как и желание прожить свою жизнь счастливо вели меня по пути поиска подходящей мне школы долгие годы и вот, наконец, я её нашла.

Первое, что я узнала об осознанности, войдя в суфийский круг, было то, что для её развития требуется увеличивать своё доступное внимание. В книгах Мастера было очень много об этом сказано. Что это означало на практике, мне тогда было не совсем понятно.

Существенное отличие школы, куда я попала, от остальных заключалось в ежедневных тренировках. Я встречала подобное у розенкрейцеров, где человек, находясь в своей обычной жизни, должен был ежедневно находить время для выполнения определённых упражнений. Но тогда, мне не хватило в системе обратной связи. Я пыталась тренировать внимание и чувствительность, будучи розенкрейцером, но поскольку мне трудно было понять что у меня получается, а что нет, правильно ли я делаю упражнение, поскольку отсутствовала понятная мне, очевидная привязка упражнений к реальности - мотивации тогда не хватило, я перестала.

В этой школе для меня всё было устроено идеально. Ежедневные практики сопровождались отчётами, содержащими описание происходящего. На каждый такой отчёт приходила обратная связь от куратора. Были очные группы - круги, где встречались раз в неделю ученики, для того чтобы поговорить как о занятиях, так и о жизни, сделать совместные практики. Несколько раз в год проходили большие очные семинары. В общем, здесь для человека, сознательно выбравшего свою цель, были все условия, чтобы дойти до неё. Главным являлось сохранение доверия и терпение, требующееся на любом пути к чему-то большому и важному.

Основное упражнение, которое требовалось выполнять для развития осознанности, выглядело простым, но на практике оказалось сложным. Представь, что тебе нужно сесть, закрыть глаза и погрузить своё внимание в тело: рассмотреть напряжения, присутствующие в нём, ощутить соприкосновение разных частей тела с поверхностью, почувствовать части тела по отдельности и вместе, увидеть общее состояние, попытаться уловить энергии текущие внутри. Первая трудность была в том, что удерживать внимание внутри больше нескольких секунд почти не получалось. Ум соскальзывал в мысли, ему было скучно смотреть туда, где, казалось, ничего не происходит. Мой холерический темперамент, его импульсивность уставали от упражнения, которое могло длиться даже десять минут, а уж когда в группе нужно было находиться в нем тридцать минут, час - меня вообще болтало в разные стороны.

Труднее всего было в периоды, когда какая-то проблема погружала меня в состояние перевозбуждения ума. Думаю, ты очень хорошо подобное состояние знаешь. Оно проявляется в том, что ты, например, никак не можешь заснуть, потому что мысли в голове громкие, скачущие, тревожащие или волнующие, что никак не удаётся расслабиться. Поэтому вторым упражнением, которое требовалось для развития осознанности, было выражение. Практика, позволяющая выгрузить всё избыточное из ума, скинуть эмоциональное напряжение, очиститься от подавленного. Тряска, быстрое и сильное дыхание, проговаривание вслух, проплакивание, прокрикивание - приёмов и техник для выражения хватает. Примерно через год, полтора мой объём внутреннего внимания заметно увеличился. Теперь можно было справиться с более сложными упражнениями.

Возможность одновременно наблюдать, что происходит внутри физического тела, какие мысли текут, каково эмоциональное состояние, что снаружи - имеющийся объём внимания нужно было удерживать разделённым. Здесь для меня основным препятствием стала слабая чувствительность к

тонким энергиям. Знаешь, есть люди, которые от природы наделены даром ощущать и видеть незримое. Я точно к таким не относилась. Поэтому, когда кто-то рассказывал о своих ощущениях потоков и энергий внутри и снаружи, я с одной стороны сомневалась в том, что человек не придумывает, а с другой стороны думала, у меня это никогда не получится. Но и это со временем стало возможным.

Следующей трудной для меня задачей было перенести состояние осознанного присутствия в повседневную жизнь. Одно дело улавливать тонкие движения внутри, замечать проскальзывающие мысли, переключаяющие тебя в другое состояние, когда ты сидишь в тишине с закрытыми глазами. Другое - видеть всё это, когда ты ведёшь машину, разговариваешь с человеком, работаешь за компьютером. На развитие этого навыка ушли годы. А когда это случилось, когда осознанность превратилось из напряжённого упражнения в обычное действие, тогда, наконец, у меня появилась возможность по внутреннему запросу находить всё, что необходимо.

Замечать причину плохого настроения, когда внешне все хорошо, видеть правильное действие в трудной ситуации, обнаруживать свои устаревшие программы, управляющие поведением и делающие его автоматическим - значит в реальности обрести способность управлять собой.

Осознанность не означает беспроблемности. Напротив, обладание этим навыком делает переживание внутренних расколов острее. Если раньше, ощущая себя дискомфортно, я могла убежать от этого в какую-то компенсацию - купить себе что-то, выпить, отправиться к друзьям, посмотреть кино, улететь в отпуск - подавить неприятное, заменив его приятным, то теперь делать это стало сложнее. Возможности никуда не делись, но видимость имеющегося раскола усилена, из-за чего сбежать от этого куда-то почти не возможно.

Мы все страдаем по одной причине. Вне зависимости от обстоятельств жизни, темперамента, наклонностей, идей и желаний страдание каждого из нас запускается в тот момент, когда мы перестаём быть целостными. Когда внутри возникает несколько голосов, желающих разного, думающих по-разному. Чей это будет голос: твой собственный, стремящийся к некому идеалу и не находящий в реальности себя таковым, голос родителя, который точно «определил» кто ты есть ещё в детстве, звучащий внутри осуждающе, голос оппонента, с которым ты соревнуешься или доказываешь что-то, умаляющий тебя, голос страха, пугающего последствиями и т.д. - не важно. Главная суть происходящего внутри - раскол. Даже когда случается реальная беда в жизни, когда, кто-то близкий уходит или заболевает, когда теряется нечто очень ценное для нас - целостность внутри нарушается не из-за самого трагического события, а из-за вступающих в противостояние разных сторон нашей личности. Страх, жалость к себе, обида, самоосуждение, вина, стыд - что из этого внутри проявится, зависит от картины мира человека и его выбора, который он делал до. Кто внутри будет бить и причинять боль - зависит от среды, и от того, кого в ней мы наделяем особой значимостью. В любом случае переживается это сложно.

И зачем тогда развивать осознанность? Зачем усиливать, проявлять неприятное внутри?

Затем, чтобы иметь возможность увидеть истинные причины происходящего и сделать сознательный выбор. Бессознательный ведёт нас в повторение одного и того же: боль - бегство - забытие - возвращение в жизнь с теми же программами. Осознанность даёт выбор: боль - проживание - освобождение - возвращение в жизнь обновлённым. Бессознательность превращает нас в механистичных роботов, не способных преодолеть определённые виды препятствий. У каждого они свои. Осознанность даёт шанс выскочить из заколдованного круга. Обнаружив свои болевые точки, увидев откуда у них растут ноги, можно сделать другой выбор. Многие состоявшиеся люди так свою жизнь и меняют. Осознанность этот процесс укоряет. Делает движение более эффективным. Ты уже не идёшь туда, для чего пока не готов. Не провоцируешь неприятности. Видя диллему внутри, выбирая сторону, куда шагнуть, не сожалеешь о сделанном. Попадая в сложные ситуации, выходишь из них с наименьшими потерями. Оказываясь в благоприятных обстоятельствах берёшь максимально из того, что возможно. Так работает осознанность. И теперь, чтобы показать тебе, что это конкретно значит в жизни и как работает, я позову тебя дальше. Переворачивай страницу. Там мы поговорим о конфликтах.

Не бойся конфликтов.

Знаешь, я встречала в жизни разных людей. Одни создавали конфликты на пустом месте, другие бежали от любого столкновения как от огня, третьи принимали бой, если он был неизбежен, четвёртые могли искусно уклоняться от навязываемого противостояния.

Я не люблю конфликты. Эмоции, рождающиеся внутри и после, — неприятны. Последствия и того хуже. Тем не менее конфликты неизбежны и необходимы.

Во-первых, вступая в них, мы учимся аргументировать свою позицию разными словами для разных людей. Ибо то, что является приемлемым доводом для одного, другому не всегда подходит. Во-вторых, в конфликтах мы проверяем истинность собственных убеждений и ценностей. Можно сколь угодно долго утверждать «это для меня важно», но когда какие-то отношения превращаются в ссоры из-за «вашего важного», приходит пора проверить истинность сделанного выбора. В-третьих, именно в конфликтах мы быстрее и острее понимаем себя. В-четвёртых, проходя через конфликты правильно, мы становимся сильнее.

Что значит правильно? Я бы назвала три параметра. Первый — мы осознаём, зачем (ради чего) входим в противостояние. Второй — мы не закрываемся от противоположной точки зрения, напротив, стремимся её как можно лучше понять. Третий — мы способны управлять своими реакциями.

Это, дорогой мой, очень крутые навыки. И они не могут быть приобретены в результате прочтения теории. Только в реальном противостоянии. В большом количестве противостояний.

О вопросе «зачем» и о том, почему важно стремиться понять, что движет другим, я скажу чуть позже. Сейчас же я хочу поговорить с тобой о том, почему важно научиться управлять своими реакциями.

Я помню свою реакцию на ссоры с подругами в первых классах школы. Каждый такой случай сопровождался штриховкой лица моей обидчицы на классной фотографии. Яростная обида и красный фломастер отлично помогали мне сбросить гнев. Когда мы мирились, в руках появлялся ацетон, которым я пыталась свести зачёркнутый лик подруги. И так по кругу. В итоге на фото не осталось лиц тех, с кем я так отчаянно дружила в те годы.

Моей основной реакцией на тех, с кем я конфликтовала, была злость. И я её активно выражала. «Бей, беги или замри» — знаешь описание трёх основных реакций организма на стресс или опасность из психологии? Так вот, каждый из нас когда-то бессознательно выбирает свой способ реагировать в зависимости от обстоятельств и темперамента и превращает его в закреплённый сценарий. И поначалу мой способ был «бей». Я ведь не только фломастеры в руки брала. Я и класс могла против своих обидчиц настроить — устроить им буллинг по полной программе.

По мере взросления и столкновения с людьми, которые были сильнее меня, моя стратегия «бей» стала давать сбои и приводить к болезненным последствиям. Под влиянием прочитанного о том, что значит быть хорошим человеком, о том что «гнев — это плохо», мой сценарий бессознательно подкорректировался - я стала отстраняться (похоже на замирать). Чувства при этом никуда не делись. Просто я их давила внутри, благодаря чему внешне леденела, становилась холодной и неприступной — так выражалась подавленная ярость вовне.

Этот новый выработанный автоматизм включался, когда слова и поступки других меня ранили и я оценивала ситуацию как опасную. Когда кто-то случайно или сознательно нажимал на мои болевые кнопки, у меня сводило скулы, я замолкала и избегала смотреть на обидчика, отстранялась от него.

Казалось бы, что плохого в том, чтобы отодвинуться от неприятного? Если это кратковременная пауза, чтобы прийти в себя — действительно, проблемы нет. Но мои замиранья могли длиться днями, а иногда неделями. При этом конфликт сам по себе не разрешался. Часто это даже усугубляло ситуацию. Каждая сторона накручивала себя, додумывая что-то своё, кто-то шёл обсуждать случай с

теми, кто ещё и подогревал разрушительное настроение. В общем, возвращаться и разбирать ситуацию потом было ещё сложнее.

Вот так я и жила, пока не встала на путь мистика. Я вошла в суфийскую школу и начала практиковать осознанность. Когда я начинала, я думала, что осознанность чем-то похожа на контроль. По мере ежедневных практик я поняла, что речь вообще о другом. Мои зажатые скулы — вот это был контроль возникающей от подавления внутри ярости. А осознанность — это способность (навык) видеть в моменте всё, что происходит с тобой: положение тела, напряжения внутри него, текущие в уме мысли (их перескакивания или перетекание одно в другое), своё эмоциональное состояние (способность распознать, что ты сейчас чувствуешь).

Только когда моя осознанность была достаточно развита, я и увидела всё, что описала тебе выше. Точнее, сначала я начала видеть все свои реакции внутри конфликтов, потом заметила, что они всё время одинаковые, а потом отсмотрела, как было в прошлом.

Путь мистика не подразумевает шаманства и всяких там привлечений удачи или отвращения неудач. Это путь, ведущий к наивысшей из возможных для тебя реализаций. Он связан с Богом, просветлением и освобождением.

Знаешь эти извечные споры о том, есть ли выбор у человека или нет? Ну так вот, путь мистика ведёт к тому, что выбор у тебя действительно появляется. Не в том смысле, съесть тебе сейчас котлету или булку, поехать в отпуск на Мальдивы или в Арктику, купить дом или машину, расстаться с Машей или нет.

А в том, чтобы выйти из-под влияния: как чужого влияния, так и собственных подсознательных программ, лишаящих нас свободы выбора. Чтобы внутри разных ситуаций перестать быть предсказуемым и освободиться от своих автоматизмов и установок, управляющих поведением.

Будучи на этом пути, я изучала себя и других в конфликтах и увидела, что по природе своей конфликты бывают разные, люди, с которыми мы соприкасаемся в них, не похожи, наши желания в момент возникновения конфликта неодинаковы. Столько входящих данных, которые влияют на правильный выбор поведения. Но пока мы остаёмся заложником выработанного когда-то автоматизма, мы не способны управлять своей действительностью. Мы просто попадаем в ситуации, реагируем на автомате, а потом разгребаем ситуации, где наша реакция не помогала, а мешала.

Понимаешь?

Пока мы автоматичны, пока не научились управлять собой, мы обречены усложнять себе жизнь. А зачем?

Прекрасный вопрос «зачем». Пришло время поговорить о нём. Он работает и на ситуативном уровне, и в длительной перспективе. Чтобы раскрыть его ценность, я поделюсь с тобой собственной классификацией конфликтов.

Самый простой конфликт возникает на почве усталости.

Помнишь ситуации, когда ты неожиданно для себя сталкивался с кем-то раздражённым? Близкие ли это или посторонние люди, это не так важно. Главное, что видимых, понятных для тебя на входе предпосылок не было. Перед тобой просто был человек, который либо атаковал колкими словами, либо игнорировал тебя без поводов с твоей стороны. Соприкосновение с уставшим человеком именно так и проявляется. Вне зависимости от того, физическая это усталость или моральная, когда накопленная неудовлетворённость чем-то выматывает — нересурсное состояние делает людей неадекватными действительности. Можно, конечно, атаковать в ответ или обидеться, но зачем? Для чего это нужно?

Мы, люди, существа эмоциональные. Конечно, злимся, когда кто-то препятствует нашим желаниям. Ты ждёшь чего-то от человека, а тебе в ответ вовсе не то, на что ты рассчитывал. Но, если ты даёшь

возникающей внутри эмоции право управлять тобой, ты теряешь способность видеть реальность объективно. В таком состоянии ты произносишь слова и совершаешь поступки, которые не просто отдаляют желаемое, но могут разрушить его окончательно.

Вовремя заданный вопрос «Зачем?» способен предотвратить такой сценарий.

Подумай об этом. Ты ведь сам знаешь состояния, когда можешь вспыхнуть как спичка из-за одного слова — просто потому, что устал и внутри нет сил сохранять здравомыслие. Что в такой момент тебе на самом деле нужно? Ни гнев, ни холодность, ни сарказм, ни советы, ни пристыживание. В такие моменты тебе нужно либо доброжелательное внимание, либо тишина и покой. Способен ли ты дать это другому, когда ему плохо?

Следующий конфликт посложнее. Вспыхивает он от недопонимания, из-за искажённой или неполной информации. Здесь будет очень уместна притча про слона и слепых, которые подошли к нему, чтобы наконец узнать, что же он собой представляет.

Первый, потрогав бок слона, сказал: «Слон — как стена!»

Второй, ощупав бивень, воскликнул: «Нет, он острый и гладкий, он как копьё!»

Третий, ухватившись за хобот, возразил: «Он как змея!»

Четвёртый, коснувшись ноги, сказал: «Вы все не правы, он как дерево!»

Пятый, схватившийся за хвост, уверенно заявил: «Он как верёвка!»

Корень таких конфликтов — в глубинной психологической потребности быть правым, связанной с инстинктом выживания. «Когда я прав, я силен» — так кажется. Это своеобразная демонстрация значимости. Пока мы не возрастим внутри настоящую уверенность в себе, мы всё время пытаемся обрести её через победу над другим. Не нужно этого бояться. Если сейчас ты по-другому не можешь, этот процесс необходим. Просто наблюдай за собой и будь внимательным к тому, что говорят другие. Это важно. Так мы постепенно учимся замечать собственные искажения и видеть мир шире.

Очень долго в своей жизни я регулярно спорила с кем-то по самым разным вопросам. История, политика, кино, личная жизнь, работа, деньги, любовь, красота, поступки других — неважно, в какой области поднимался вопрос, у меня на всё было своё мнение. Даже если опыта и реальных знаний во многих вопросах ещё не было, я упорно пыталась доказать: мой взгляд на проблему является верным. Сколько из-за этого возникало напряжений, можно предугадать. Но без этого не было бы и поводов пересматривать собственные подходы. Они менялись постепенно. А потом я научилась задавать вопрос «зачем?». Причём делать это своевременно.

Я хорошо помню случай, когда это случилось в первый раз. Мы тогда делали очередной фильм для заказчика. Я общалась с руководителем — женщиной-холериком, похожей на меня по темпераменту. Энергичная и деятельная, она, как и я, могла резко переходить от энтузиазма к раздражению. И вот в какой-то момент мы оказались заложниками её эмоциональных колебаний.

Поначалу всё шло хорошо. Съёмки были сделаны, фильм смонтирован — предстояла обычная процедура согласования, когда на отправленный ролик присылают перечень замечаний. Первый список содержал всего три пункта, которые мы оперативно исправили. На следующее утро пришёл новый список — уже десять пунктов. Все они были новыми: нужно было убрать определённых людей из кадра, вырезать тех, кто заслужил личную антипатию клиента, тех, кто «неподобающе» выглядел, тех, кто стоял рядом с неудобной символикой. Режиссёр, сожалея о потере хороших кадров, тем не менее внесла все изменения, я отправила новую версию.

Утром третьего дня мне прилетело разгневанное сообщение от заказчицы с обвинениями в игнорировании её правок. Прилагался новый список из 18 пунктов, многие с пометками: «Повторяю в третий раз!!!»

Эмоции возникают мгновенно. Первая волна раздражения накатила сразу — естественная реакция на агрессивный тон. Недовольство усиливалось тем, что приходилось отвлекаться от других задач. Проверив работу режиссёра и убедившись, что все предыдущие правки были учтены, а новые

требования противоречили сами себе, я почувствовала, как гнев буквально вскипает в крови. Ситуация усугубилась, когда на мой звонок руководительница, не слушая объяснений, резко бросила трубку.

В этот момент я едва не отправила гневный ответ, подробно разбирая каждую ошибку заказчика. Но вовремя задала себе вопрос: «Зачем?»

Да, эмоциональный выпад принёс бы сиюминутное удовлетворение. Но последствия были очевидны: конфликт, испорченные отношения, возможно, срыв всего проекта. Я сделала глубокий вдох, выждала десять минут (эмоции, к счастью, быстротечны) и написала нейтральное сообщение с предложением встретиться лично.

На встрече всё разрешилось. Оказалось, что тот бесконечный список новых правок составляла робкая ассистентка, испуганная гневом начальницы. Она так старалась ей угодить, что выискивала даже несуществующие проблемы: едва заметную нашивку, напоминающую «запрещённую» символику, случайно приподнявшуюся майку бегуна... Сама же руководительница сначала не вникала в детали, а потом просто «держала марку». Только при личной встрече, включившись в процесс, она увидела абсурдность присылаемых правок и отменила их.

Вот он — тот слон, которого мы не видим полностью, но готовы драться за свою правду. И понять это сразу не получается. По крайней мере, пока мы убеждены, что обладаем всей истиной ситуации.

Если мы не прячемся от конфликтов, рано или поздно мы понимаем свои ограничения, а увидев, получаем шанс попробовать действовать по-другому. Главное — прямо смотреть на свои желания и необходимости. Они не только могут отличаться, но даже часто спорят друг с другом, отменяя достижение желаемого.

Мне, человеку темпераментному, поначалу не хватало внимания, чтобы замечать внутренние желания, которые жили во мне одновременно и мешали друг другу. Из-за этого рождались конфликты с детьми.

Моя потребность в близости с ними надолго перечёркивалась, когда я пыталась заставить их принять мой уже прожитый опыт, ещё недоступный их пониманию. Желание поскорее передать им накопленное — эта сошедшая с ума потребность помогать! — заставляло меня забыть о всех ошибках, что я сама совершила на пути к пониманию. Фактор времени и созревания я просто скидывала со счетов. В итоге вместо принятия я получала лишь закрытость и отстранение.

Слава Богу, я научилась пользоваться вопросом «зачем?». Он помог мне быстро ловить момент, когда из меня готовы были вырваться автоматические суждения и советы. Я научилась уступать в малом ради большого. Иногда это означало позволить детям совершить свои ошибки, иногда — принять альтернативную реальность самой. Увидеть, что у слона есть не только хвост, но и нога, и хобот.

Вспоминай про слона почаще, мой дорогой, и учись задавать себе вопросы, тогда конфликты, вспыхивающие из-за недопонимания или искажённой истины, перестанут тебя накалять. А потом и вовсе сойдут на нет. Ты научишься превращать их в сотрудничество.

Третий конфликт — самый трудный. Здесь речь уже не о столкновении из-за недопонимания, когда стороны видят ситуацию не полностью. Это принципиально иное противостояние — между людьми с разными жизненными философиями, ценностями и желаниями.

Моё противостояние с отцом, когда он никак не хотел принимать мой выбор предпринимательского пути, — как раз пример подобного конфликта. Он начался, когда я уже была взрослой — мне было за тридцать. За плечами имелся богатый жизненный опыт, благодаря которому я начала ощущать в себе силы и осознала движущие мной желания — свободу и интерес. В его же системе координат главными ценностями были стабильность и предсказуемость. Здесь столкнулись не просто системы

убеждений, но и разные представления о безопасности. Для меня несвобода была опасностью. Для него нестабильность была угрозой.

В таких ситуациях нужно всегда готовиться к длинному забегу. Это марафон, а не спринт. Именно в таких противостояниях по-настоящему проверяется глубина наших убеждений. Три ключевых вопроса определяют искренность позиции: насколько мы последовательны? Действительно ли верим в то, что отстаиваем? Готовы ли развиваться ради своей необходимости?

Наше серьёзное противоречие в картинах мира с отцом не то что за один раз было не развязать, оно годами отравляло радость от наших встреч. Всё началось даже раньше, когда после управления салоном красоты по найму я решила пойти в свободное плавание, чтобы работать с состоятельными людьми, заказывающими индивидуальный стиль в одежде. Каждый раз, когда мы виделись, он называл меня дурой, которая ничего не понимает в этой жизни, и уговаривал свернуть со «скользкого» пути. Надо ли говорить, как он торжествовал, когда спустя год модной деятельности мне пришлось всё свернуть, потому что у швеи случилась личная трагедия и ей было не до пошивов. Тогда был долгий разговор, в результате которого мы договорились: я пойду работать в налоговую, куда он меня устроит, но через три месяца, если буду по-прежнему желать своего и не увижу прелести работать на кого-то, он от меня отстанет. Через три месяца, как ты понимаешь, я уволилась. Обещание было выполнено, моя потребность в свободе никуда не исчезла, и я думала, что теперь мы больше не вернёмся к этому разговору. Как бы не так! Ссоры на тему моего способа жить продолжались ещё пять лет. Ровно до того момента, когда, запустив большой конкурс на всю Сибирь, я не познакомилась с полномочным представителем Президента Российской Федерации по Сибирскому федеральному округу. Только работа с очень влиятельным человеком, только многочисленные публикации в СМИ о моём проекте, только участие вузов, больших корпораций и наделённых властью людей стало для моего отца доказательством, что его дочь чего-то стоит и, может быть, её путь не так уж и страшен. Я помню этот переход от унижения к уважению, случившийся в наших отношениях. С тех пор обидные слова и оценки ушли в прошлое, хотя вопросы о том, «не передумала ли я», звучали ещё какое-то время. Он по-прежнему верил, что работа на серьёзном предприятии — оптимальный способ жить, но уже не пытался перекроить меня.

Трудно ли в таком противостоянии? Порою неприятно — это точно. Тем не менее подобные столкновения становятся лучшим тестом для нашей системы ценностей. Я стремилась к свободе, которую мне давало предпринимательство. А она подчас стоит дорого. И деньги можно потерять, и с ситуацией не справиться — там полно вызовов. Иногда не знаешь, как поступить. Иногда выдыхаешься. Иногда берёшься за то, что кажется не по силам — возникает желание бросить всё. Если ты приходишь к родителям в таком состоянии, где отец тебе не помощник, а противник на выбранном пути, конфликт вспыхивает быстро, слова звучат резко. Злость в ответ на колкие замечания и оценки возникает естественно. Весь вопрос в том, куда эту энергию дальше направить? Если отстаиваемая ценность подлинная, выбор куда вдохнуть силу гнева очевиден - в действия по достижению желаемого.

Мой отец беспокоился за то, что ему не хватит сил и финансов, чтобы помогать мне, если мои доходы будут нестабильны. Переживал, что мой выбор основан на стремлении к удовольствиям, а не на желании, чего-то добиться в жизни. Он никогда об этом не говорил прямо, но часто проскальзывавшие слова вроде гедонисты, иждивенцы проявляли этот страх. Было понятно, что спор «стабильность против свободы» не прекратится пока у отца не проявится уверенность в том, что я могу справиться сама. Никакие слова в процессе конфликта ему не могли дать это ощущение, только реальные достижения. Поэтому я шла учиться предпринимательству, инициировала большие проекты, расширяла полезные связи. Так постепенно нарабатывала профессиональные компетенции, развивала мягкие навыки. Следуя за своим желанием свободы я укрепляла стойкость, терпение, решимость, гибкость, эмпатию. Постепенно всё это стало приносить всем заметные плоды. Сначала появилось общественное признание, потом финансовая независимость. Всё это воспринимается в обществе как сила. Хотя фактически является следствием её наличия. В тот момент, когда мы её - эту внутреннюю силу - обретаем, противостояние сходит на нет. Это происходит не потому, что в нас сразу перестают кидаться обидными словами. Это случается, потому что мы на них больше не

реагируем как прежде. Я хорошо помню, как меня перестало цеплять слово «гедонистка», потому что выбираемые удовольствия были ровно по моему карману. Как не велась больше на словосочетание «бессмысленная работа», потому что она кормила мою семью и была нужна тем, кто за неё платил. В этот момент стрелы запускаемые в меня больше не достигали цели, резкой реакции в ответ не следовало, а значит и конфликту больше не на чем было расти. И он постепенно сошёл на нет. А после зримых подтверждений общественной значимости одного из моих проектов пришло наконец и признание от отца.

Понимаешь теперь, что значит проверка верности выбранной нами позиции? Не словами в споре с мировоззрением другого доказывается истинность выбора, а нашими последовательными действия в жизни. Если за нашим желанием стоит действительная необходимость, препятствия не останавливают, лишь закаляют и делают сильнее. Не хватает знаний — идёшь учиться. Не достаёт решимости — возвращаешь её, через малые действия. Нет терпения — нарабатываешь его, приучая себя отодвигать первую реакцию, не выдавать её сразу, наблюдать за тем как внутренний порыв бьётся внутри и как это отзывается в теле. Обоснованность наших взглядов так проверяется. Стойким и последовательным движением к своей цели через самосовершенствование. И да, у нас не сразу есть необходимые внутри силы, чтобы достичь желаемого. Я не имела шансов забрать дочь в противостоянии с мужем, потому что тогда была ещё очень мала. Не в смысле возраста. Тогда внутри ещё не было стержня. Давление сильного человека быстро меня сломало. Я отступила и сдалась. Но эта же ситуация стала для меня топливом. После этого поражения я захотела прилагать больше усилий, чтобы стать взрослее. У меня появился понятный ответ на вопрос «зачем». Мне нужно было завоевать уважение дочери, исправить ошибки прошлого. Благодаря этой потере, я выросла быстрее, а когда вызревание произошло — поняла, что часто трудные конфликты это для нас помощь. В них мы можем многому научиться и многое понять про себя. Действительно ли мы верим в то, что говорим? Способны ли ради желаемого вырасти над собой?

Расскажу тебе ещё одну историю о конфликте. Он был кратким, но опасным настолько, что мне пришлось в самом процессе искать внутри силы для смены привычной стратегии. Напомню, что обычной моей автоматической реакцией на то, что меня задевало было отстранение. И вот однажды меня попросили подключиться к исследованиям эффективности мероприятий по продвижению вуза. Меня предупредили, что усилия в этом направлении предпринимают два департамента, и их руководители между собой жёстко конкурируют. Один директор был готов открыть мне данные, а вот второго ещё предстояло убедить. Я знала ту, кого нужно было убеждать — молодую женщину. Мы не были близкими подругами — наши контакты ограничивались рабочими вопросами, — но и негатива между нами не было. Договорившись о встрече, я рассчитывала на разговор один на один, но моя знакомая пришла с подчинённой. Помню, как открыто обрисовала ей ситуацию и спросила, что она обо всём этом думает.

— *Если ты пришла заработать, то ошиблась кабинетом. Тебе на этаж ниже.*

Фраза унижающая, как и сам тон: меня грубо посылали. Раньше бы я отморозилась, заledenела, но тогда я шла на встречу, имея желание не столько получить контракт, сколько проверить, как сильно выросло моё влияние. Помнишь о важности видеть свои желания, понимать свой ответ на вопрос «зачем»? Я ясно видела свою цель, поэтому никак на оскорбление не среагировала.

— *Я понимаю, что есть конкуренция между вашими отделами. Но, может быть, ради общего дела мы смогли бы найти способ организовать всё так, чтобы каждый выиграл?* — спросила я.

— *Ты учить жизни меня пришла? Если мне понадобится кто-то подобный, я куплю консультацию у профессионала!*

«Тадам, дело швах», — подумала я и ещё раз попыталась.

— *Послушай, я на самом деле не заинтересована в этом контракте. Меня правда попросили помочь и стать той незаинтересованной стороной, которая, не будучи ни на чьей стороне, сможет собрать единую картину.*

— *Аудиенция закончена. Всего хорошего.*

После этих слов молодая дама вместе с неловко чувствующей себя подчинённой встали и вышли в соседний кабинет к секретарю. А я была ошарашена. В голове крутились мысли, что если сейчас встану и уйду, я не просто провалю свою цель, у меня появится сильный враг. Если не навсегда, то надолго точно. И дело не только в том, что мне будет трудно простить такое ничем не обоснованное поведение. Проблема глубже — в особенности человеческой психики. Чтобы не испытывать неприятных эмоций, люди, совершив ошибку, часто убеждают себя в собственной правоте и потом со всей силы «бьют» тех, кто стал свидетелем их слабости. Я знала, что дама была сильной, сценарий вражды мне был ни к чему. О влиянии речь уже не шла, надо было выйти из ситуации с наименьшими потерями. Мне нужно было собраться с силами прямо здесь, внутри события, и найти способ унять поднимающиеся эмоции. Холерики гневливы, как ты помнишь.

Меня спасла кружка чая. Поскольку я пришла чуть раньше большой начальницы, секретарь приветливо угостила меня чаем с конфетками. И я зацепилась за эту чашку.

«*Мне нужно допить чай*», — сказала я и осталась сидеть в кабинете, стараясь внутренне успокоиться. Дверь в комнату секретаря была открыта. Я видела, как сотрудница, ставшая свидетелем сцены, оделась и ушла. Ещё минуты две молодая шефиня что-то там делала, но куда деваться — кабинет-то её, она вернулась. Её раздражение по-прежнему било через край. Поэтому, когда она зашла, то сразу села за огромный стол руководителя, заслонившись от меня плазмой.

— *Давай поговорим спокойно*, — сказала я ей. К тому моменту буря внутри меня уже утихла.

— *У тебя две минуты*, — бросила она, делая вид, что смотрит в какие-то бумаги.

— *Пожалуйста, сядь напротив меня. Правда ведь очень сложно общаться, когда мы не можем посмотреть друг другу в глаза? Я ведь не враг тебе, правда. И мне ничего от тебя не нужно.* Эти слова были правдой. Данные, которыми молодая руководительница не хотела делиться, мне нужны не были. Почувствовав это, она, наконец, расслабилась. Мы тогда проговорили полчаса. И даже договорились о том, что часть работ по исследованиям она мне отдаст, если её устроят цены. Она тогда рассказала мне о своих планах: хотела нанять «звёздного» эксперта, чей гонорар исчислялся миллионами, хотела уволить много рядовых сотрудников, кого считала неисправимыми. Поделилась усталостью от войны с конкурентом, пожалилась бюрократией, царящей в любой государственной структуре.

Тут я хочу сказать тебе пару слов о страхе утраты — того, что ослепляет почище любого другого чувства. Именно из-за него многие наши большие желания становятся малыми. Боязнь потерять то, что имеешь сейчас, резко ограничивает возможности. Мы просто перестаём их видеть. Это одна из причин, почему человек атакует, замирает или бежит от конфликта. Молодая руководительница из-за этого страха была первой. Атаковала всегда, и в тот день начала с атаки. У меня не было страха не получить контракт. У неё старх утраты был. Если бы она пошла на поводу у желания конкурирующего отдела отдать всю работу мне, её мечта поработать в связке со «звёздным экспертом» не имела бы шансов на исполнение. Так она думала, поэтому нападала видя угрозу. А вот я тогда смогла освободиться из плена зарождающихся эмоций. Не включила режим холодности и отстранения и благодаря этому вышла из ситуации без репутационных потерь, без новых врагов и с отличным настроением. Знаешь это чувство, когда сделал то, что раньше никогда не получалось? Эндорфины в крови, уважение к себе — ощущение, что ты способен на многое.

Именно так работают конфликты, когда мы правильно их проживаем. Они расширяют наши границы возможного. И конечно, прежде чем это станет доступным, требуется тренировка. Сначала мы учимся не избегать неприятных нам точек зрения. Пытаемся услышать и понять позицию другого человека. Потом честно исследуем свои мотивы. Затем наблюдаем за своими автоматизмами, за тем к чему они ведут, и лишь потом пробуем менять поведение и расти над собой. Для всего этого требуется осознанность. Чем она выше, тем быстрее происходят позитивные перемены. Бессознательность нас тормозит, из-за неё мы воспроизводим привычное поведение.

Провоцирующие конфликты, продолжают из провоцировать. Избегающие их, продолжают избегать. Реагирующие одинаково, действительного выбора в бессознательности тоже не имеют.

Осознанность меняет бытие. Там, где противостояния не избежать, мы в него вступаем. Там, где можно уклониться, уклоняемся. Там, где требуются перемены, можем спровоцировать столкновение взглядов и управляя своим поведением и словами, получить необходимое. Так работает осознанность. Благодаря ей мы видим разные ситуации, людей иногда одних и тех же, но в разных состояниях, иногда других. Какое правильное действие сейчас требуется? Неизбежен ли конфликт? Что мы хотим получить в противостоянии? Какую свою реакцию требуется изменить? Избежать конфликтных ситуаций совсем никогда не получится. Видеть чего мы хотим, делать правильный выбор - вот, чему важно научиться. И, когда это получается, противостояние снижается, мы становимся гибкими. Разве это не стоит того, чтобы развивать осознанность? Тренировать внутреннего наблюдателя, вместо того, чтобы иметь дело с осуждающим нас внутренним судьёй?

Помни с кем имеешь дело

Дорогой мой человек, я не знаю, как ты относишься к другим: доверяешь ли, осуждаешь ли, принимаешь или отрицаешь, следуешь или противостоишь, восхищаешься или презираешь. Предположу, что по-разному, в зависимости от того, кто перед тобой, что тебя с человеком связывает, на что ты надеешься, что получаешь.

В своей жизни я встречала разных людей. Когда я мало знала о жизни, то судила каждого по внешним проявлениям. Богатые, успешные, знаменитые или наделённые властью люди представлялись мне одарёнными особыми талантами и силой. Злые, грубые, напуганные, замкнутые, холодные люди мне не нравились. Интеллектуалы завораживали. Открытые привлекали. Яркие впечатляли. Бедные вызвали сочувствие. В общем, к каждому формировалось своё отношение, а следом за этим следовало представление и ожидание того, что я могу или не могу получить от взаимодействия с ними. Каких-то встреч я боялась, считая себя недостойной внимания «особенных людей», каких-то избегала, боясь показаться смешной и несурзальной, к кому-то напротив тянулась, кого-то игнорировала, полагая, что это они «недостойны» меня, на кого-то хотела быть похожей. Обычная ситуация для человека, опирающегося на внешние признаки и, при этом, глубоко неуверенного в себе. Не менее закономерными были разочарования и огорчения, постигшие меня после. И поскольку шишек я набила немало, поскольку посвятила много лет изучению человеческой природы, постараюсь сказать тебе несколько важных вещей, которые могут очень сильно помочь тебе в жизни.

Начну с того, что наши ожидания и представления не просто порождают разочарования, они ещё и лишают нас остроты восприятия. Когда мы наделяем кого-то какими-то особенными качествами или мотивами, мы отключаем критическое мышление. Перестаём взвешенно и объективно воспринимать происходящее, а потом в какой-то момент оказываемся в неприятной ситуации.

Я помню сильное разочарование, случившееся со мной как раз по причине таких собственных иллюзий в начале предпринимательского пути. У меня была хорошая знакомая, имеющая сеть кофеен. Мы для неё делали много разных роликов, которые и для обучения персонала работали, и для продвижения. Женщина мне очень нравилась. Было приятно приходить в её кофейни, чтобы за чашечкой кофе с пирожным поговорить о задачах, а потом невзначай переключиться на тему психологии, которая нас обеих интересовала. Незаметно для себя я перевела наши отношения в разряд дружбы и с какого-то момента стала оценивать для неё работу, как для подруги - по себестоимости. Делала это я по собственному желанию, никто меня об этом не просил. Более того, приняв такое для себя решение, я даже ничего ей не сказала. А потом в какой-то момент попросила её дать мне один из её банкет-залов для своего корпоративного события. «Конечно» - сказала мне знакомая и дала телефон администратора той кофейни, где находился зал, в котором я планировала мероприятие. В полной уверенности, что зал мне предоставят просто так - в знак дружбы, я набрала девушке и получила прайс на почасовую аренду зала + список требований к объёму заказа по меню.

К меню вопросов не было, а вот прайсу на зал я удивилась. Внутренняя убежденность в том, что мы друг друга не поняли, в том, что нас связывает нечто большее чем просто деловые отношения, я снова набрала хозяйке кофеен, и получила от неё холодный ответ - она не понимает, о чем вообще я пытаюсь ей сказать. О какой дружбе речь? О какой цене роликов по себестоимости я говорю. Разве она меня о чем-то просила? Разве разговоры о психологии во время встреч дали мне основание полагать, что я могу что-то получить на особых условиях?

Знакомо ли тебе нечто подобное? Когда ты строишь в собственной голове целую вселенную, проецируешь собственное отношение на другого, и при этом никому не озвучиваешь своих ожиданий и представлений?

Для меня тот случай стал первым сильным уроком, который я даже осознала не сразу. Поначалу, я записала ничего не подозревающую женщину, в свои обидчики. Включила режим холодности. Напрягалась каждый раз, когда нужно было встречаться. И только после ещё одной подобной ситуации с другим человеком до меня дошло: то, что важно нам - для других может быть несущественным. У каждого из нас своя «бухгалтерия» отношений, свои границы, свои интересы. И проблема не в том, что люди какие-то не такие, проблема в нашем незрелом восприятии жизни. Когда мы что-то себе придумываем, делаем какие-то шаги, полагая что само собой разумеющееся для нас таковым же является для другого, и при этом ещё ничего и не обсуждаем.

Когда я это увидела, то поняла - единственный способ строить прочные связи — это открыто и прямо говорить о важном, чётко определять условия и не ждать обязательного симметричного ответа на свои действия. Это освобождает от разочарований и укрепляет любые отношения: и деловые, и личные. И это первая вещь, о которой я хотела тебе сказать. Не важно на кого ты сейчас в обиде, важно сможешь ли ты увидеть, где ты сам что-то недосказал, что-то вообразил, чего-то ожидал, полагая, что это само собой разумеющееся. Истина в том, что мы никогда не знаем, что движет человеком в тех или иных поступках. Догадываться и предполагать можем, но и ошибаться тоже. И когда эти ошибочные представления становятся фундаментом наших решений, когда в ответ на них мы ждём чего-то подобного от другого, мы загоняем сами себя в ловушку. Мы больше не смотрим, мы воображаем. Пробуждение всегда болезненно. Помни об этом. И там где тебе что-то кажется, спроси, скажи. Это не избавит тебя от печали или гнева, рождающегося, когда ты не получишь, того, что хочешь, но освободит от иллюзий. А там ты уже сам решишь, стоит рвать отношения или продолжать их, на том фундаменте, который действительно есть. Я продолжила отношения с владелицей кофеен. Здоровые, взаимовыгодные - они принесли мне больше, чем я получала до. А с кем-то прервала, увидев, что нас ничего не связывало кроме моих иллюзий. Ты тоже так можешь. Главное перестать выдумывать, и прямо о значимом для тебя говорить. В этом истинная свобода и красота жизни - искренне тебе её желаю.

Вторая мысль немного сложнее. Дело в том, что даже когда всё проговорено, условия взаимодействия определены - надеяться на то, что всё будет так как договорились, не стоит. Люди есть люди. Кто-то даёт обещания и забывает об этом. Кто-то не способен их выполнять. Кто-то может передумать. А кто-то, оказавшись в определённых обстоятельствах, предпочтёт сделать вид, что пытался исполнить, но ничего не вышло.

Люди не равны между собой. Это правда. Но не внешнее является доказательством такой неравности. Видимое даже не всегда отражает стремления человека. И тем более ничего не рассказывает о том, что влияет на возможности человека или о том, каким способом он воплощает задуманное в жизнь. А это между тем самое главное. Есть люди, в чьей жизни очень много страха. Внешне они могут выглядеть очень даже уверенными, но их возможности существенно ниже, чем у тех, кто способен преодолевать страх. Есть люди фанатично преданные какой-то идее, такие тоже сильно ограничены. Есть люди, которые просто не заинтересованы в отношениях с тобой, но что-то внутри не даёт им прямо сказать об этом. И пока мы опираемся лишь на внешние проявления - статус, слова, то, как подаёт себя человек - мы сильно рискуем снова оказаться в ловушке.

Расскажу тебе ещё одну историю.

Однажды моя подруга решила отправиться в Карлсруэ на всемирный конгресс астрологов. Ехать ей одной не хотелось - затратно - надо было и переводчика нанимать, и водителя, да ещё и Германию хотелось посмотреть. В общем, она открыла натальные карты своих клиентов и тем, кому звезды сулили удачу от подобной поездки, сделала предложение отправиться вместе. Астрологом она была сильным, прогнозы сбывались, поэтому пять человек согласились. В их числе была и я.

Мне тогда, помню, Женя (так звали подругу) сказала: «Если ты сейчас не поедешь со мной, 12-летний цикл юпитера, запускающийся в этом году, рискует остаться нереализованным. Не вдаваясь в подробности астрологии, скажу лишь, что аргумент на меня подействовал и я стала искать свой ответ на вопрос «зачем мне в Германию ехать?»

Придумала. Я тогда работала на телевидении, вела популярную программу о стиле, вот и решила, что сниму там цикл о жизни немцев. Решить то решила, но, когда начала искать деньги на поездку, выяснилось, что платить за знакомство с обычаями немцев никто не собирается. Но зато, если я привезу материал о совместных проектах Германии и Томска, мне за это заплатят.

Схема была сложная. И началась она с женщины - руководительницей PR службы крупной газотранспортной компании, которая рассказала мне о совместном проекте Германии и России, реализованном в Томске: *«Впервые в мире именно на нашей томской земле была испытана технология «кевларовый рукав» для транспортировки газа по сложным руслам рек. К нам приезжал сам руководитель по восточной Европе «Рургаза», чтобы лично курировать проект. Его зовут Ванагат, и если ты поедешь в Германию, я устрою тебе с ним встречу, чтобы ты записала интервью, а потом сделала фильм о проекте. За это мы готовы хорошо заплатить»*.

Эта новость меня обрадовала. У меня появилась цель и надежда на возмещение затрат на поездку. Вслед за обещанием PR-щицы всё организовать, администрация области тоже посулила гонорар. Правда только после того, как программа выйдет по ТВ и, если газотранспортная компания мне заплатит. А следом один из вузов пообещал организовать встречу с немецкими учёными, без гонорара, но для солидности.

В общем я решилась. Заняла денег, купила билеты. Нашла оператора в Германии, наняла его. Переводчика мы везли за свой счет из Томска. Услуги водителя, который колесил нас по чужой земле тоже нужно было оплачивать. Поэтому на все эти расходы был взят кредит - немалый для меня тогда. И мы поехали. Путешествие было классным. Мы побывали в Берлине, Баден-Бадене, Халей, Карлсруе. Записали много видео. Оставалась несколько дней до обратного вылета домой и ещё одна «малость» - получить контакт с немцем по имени Ванагат - ведь именно от интервью с ним зависел успех лично моего предприятия. Тут надо сказать, что до момента нашего вылета в Германию на протяжении двух месяцев я регулярно звонила PR-щице. Примерно раз в две недели, я это делала. Почему так часто? Она была занята. Большие проекты, важные встречи - сроки для организации встречи в Германии все время отодвигались, но я не особо волновалась. Договорённость была, дама необходимость интервью для предприятия подтверждала, статус у неё был солидный, да и я была известным человеком. Правда в другой области, но всё же. Последний наш разговор с ней за несколько дней до поездки чётко давал понять: по завершении 10 дневного фестиваля, который она курировала, я должна ей набрать и она скажет мне время и место встречи.

И вот в указанную дату я звоню. Из Германии. Слава Богу, она, наконец, освободилась. Но, что это я слышу? Ванагат сейчас в отпуске, связываться не с кем. Извини - не получилось. И положила трубку.

Подводили ли тебя люди? Лично меня неоднократно. Даже, когда я научилась любые договорённости в бизнесе фиксировать в контрактах, были те, кого и это не останавливало. Но доверие из моей жизни не исчезло. Во-первых на тех, кто кидает всегда приходится в десять раз больше тех, кто помогает. Во-вторых каждый случай нарушения обязательств, делает нас внимательнее и предусмотрительнее.

И вот в тот момент, когда я, положив трубку, отупело села на диван, пытаюсь понять сколько лет мне выплачивать кредит, за бессмысленную с точки зрения карьеры поездку, наш переводчик родом из Томска, но урождённый немец по крови сказал: *«А давай я позвоню Ванагату! У меня есть его телефон. Это ведь я тогда сопровождал все контакты немецкой делегации в Томске. Переводил для*

Ванагата. Он отличный мужик. Россию любит. Мы с ним и выпивали, и много общались на разные темы. Откуда думаешь у меня его личный номер? Глядишь, что-то из этого да выйдет».

И он позвонил. Ванагат не был в отпуске. Нас приняли. Да ещё как! В президентском зале, где обедал Путин, будучи в «Рургазе» с визитом. Три вида блюд, к каждому свой аперетив, куча столовых приборов по этикету, которого я не знала. Помню, как глупо смотрела на вилки с ножами, не понимая, какую использовать. После нас провели по музею компании, сняли с постамента олимпийский огонь, чтобы мы могли его ощутить, почувствовать энергию силы. Естественно, интервью я записала. И по возвращении домой я сообщила это PR-даме. Шансов послать меня у неё уже не было. Или были? Я не знаю. Но только видео с Ванагатом произвело на неё такое впечатление, как будто бомба разорвалась. Как у меня это получилось?! Как я смогла достать такого человека. В общем работу я доделала, мне заплатили и газовики, и администрация. Я уволилась с телевидения и встала на путь фриланса. Это был первый шаг к предпринимательству.

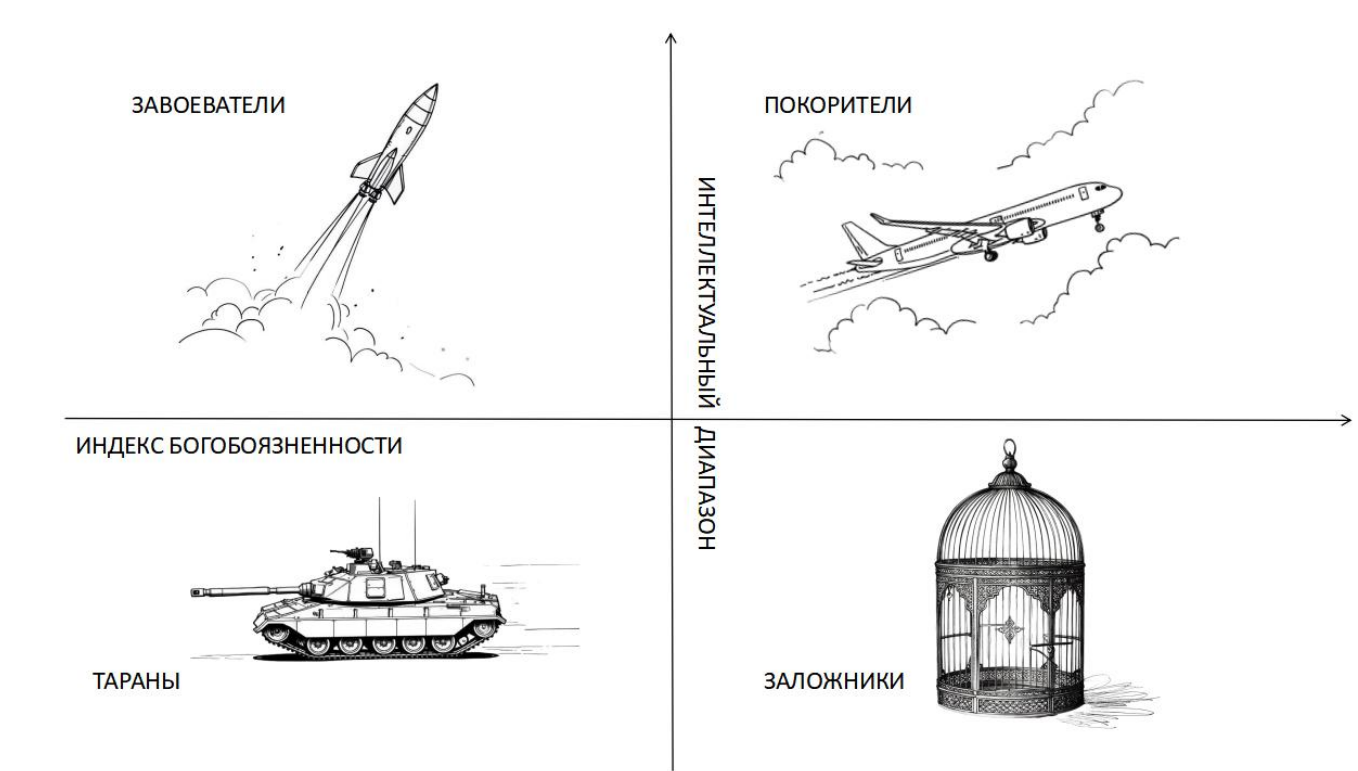
Знаешь главный вывод, который я сделала из этой истории? Люди легко кидают тех, кого не ценят, того, о ком думают: «он мне не интересен», того, кто от них зависит. Те, кто к другим так относятся, сами малы. Даже если при этом они наделены полномочиями, если знамениты, если талантливы - такое отношение говорит о незрелости и недальновидности. Откуда я знаю? Сама такой была. Делила людей на тех, кто с моей точки зрения «значим», а кто нет. Смотрела с пренебрежением на тех, кто не выглядел важным, на входе обесценивая человека. Опиралась на внешнее - статусы, богатство. Остальных в упор не хотела замечать.

Итак люди не равны. На наши возможности принимать те или иные решения, а также на способ воплощать задуманное в жизнь, влияет наш уровень интеллектуального, эмоционального и духовного развития. И чтобы это проиллюстрировать, я введу одну систему координат из НЛП. Мне она когда-то сильно помогла, чтобы понимать где я, кто передо мной, что требуется в коммуникациях с человеком.

По оси Х в ней будет индекс Богобоязненности или отношение человека к Высшему, а по оси Y интеллектуальный диапазон или разум человека.

Под Богобоязненностью предлагаю понимать уровень ответственности человека перед Высшим. Независимо от вероисповедания — будь то ортодоксальные религии, новые религиозные течения или вера в Высший разум — признание существования Высшей управляющей Силы пробуждает в человеке осознание последствий своих выборов и поступков. Чем глубже принятие Провидения, тем выше уровень ответственности. И наоборот — чем сильнее отрицание Высшего начала в жизни, тем меньше ответственность. Какой смысл задумываться о том, что будет в будущем, строить его сознательно, если всё в этой жизни случайно и основано на силе и власти или богатстве? Понимаешь как действует человек, у которого такая парадигма жизни? Ему нет никакого дела до других.

Про интеллектуальный диапазон давай тоже договоримся — это не про уровень образования или скорость мышления. Интеллектуальный диапазон — это про гибкость и пластичность ума, про его масштаб и способность вмещать в себя разное. Кто-то, столкнувшись с травмирующими обстоятельствами, заслоняется от мира, делит жизнь на белое и чёрное и дальше всеми силами начинает избегать неприятного. Кто-то, оказавшись в подобной ситуации ищет выход, учится, расширяет свои представления о жизни и как следствие обретает большие возможности. Кого-то боль и страх ослепляет. Кого-то побуждают не заслоняться и бежать от неприятного, а рефлексировать происходящее, распознавать и понимать закономерности. Кого-то любое противоречие имеющихся представлений и опыта останавливает. Кого-то вне зависимости от того, согласуется что-то с имеющимся убеждениями или противоречит им, заставляет двигаться дальше. Люди, обладающие большой широтой взглядов находятся выше по шкале интеллектуального диапазона. Люди приверженные одним и тем же идеям - ниже. Чем выше интеллектуальный диапазон, тем дальше горизонт планирования. И наоборот, чем меньше картина мира человека, тем уже его горизонт планирования. Я нарисую для тебя эту систему координат, чтобы упрощать понимание того, о чем хочу рассказать.



Вот она. В этой системе координат у нас появляется деление на четыре условные группы: «покорители», «заложники», «тараны» и «завоеватели». Придуманные мной слова маркеры нужны, чтобы показать, как наша внутренняя эволюция влияет на выбор, действия и мировосприятие.

Начну с таранов.

Никаких высших ориентиров, большое количество идей, почерпнутых из вне и отсутствие самоограничения в желаниях. Все дети находятся сначала на этом уровне. Помнишь, как малыши громко и истошно могут кричать, когда им не дают игрушку или не берут на ручки. Помнишь ситуации буллинга в школе? «Вижу цель - не вижу препятствий» - примерно так можно описать способ добиваться желаемого таранами. Когда опыта, ещё недостаточно, когнитивные способности ещё не развиты в полную силу - мы проверяем границы этого мира через «А что будет, если...» Точнее даже сказать так «Будь, что будет, но я это получу» Те, кто застревают на этом уровне надолго - глубоко невежественные люди. Помнишь, в главе «Выбирай любовь» я рассказывала тебе историю своего невежества и последовавшее за этим разрушение? Не важно, чего человек хочет, находясь на этом уровне - телефон, квартиру, отмщения или победы, он пройдёт по головам других, не задумываясь. «Жизнь одна - так бери от неё все, что захочешь и сможешь» - такая вот парадигма у таранов. При этом среди них могут быть как очень сильные люди, так и слабые. Но и те и другие в тёмные времена, множат насилие в мире. Детей потому и воспитывают, чтобы приподнять их над этой картиной мира. И разговоры о будущем именно поэтому с детьми плохо работают, ведь они ещё живут только здесь и только сейчас, будущее для них непонятная абстракция. С детьми работают правила, контроль и личный пример. Они ведь копируют нас. Со взрослыми таранами это тоже работает. Но чтобы правила не превратились в насилие, а контроль в тотальное недоверие, слова в повторение идей, которые не находят отклика у таранов, нужно самому вырасти и подняться над уровнем заложников.

Теперь о заложниках.

Помнишь сцену из «Людей в чёрном», где Уилл Смит проходит тест на профпригодность перед тем, как стать агентом Джей? Поведение других кандидатов — идеальная иллюстрация мышления «заложников». Помнишь, как младший лейтенант — отличник учёбы — с надменным видом бросил: «Нас собрали, потому что нужны лучшие из лучших», — и презрительно покосился на Смита, осмелившегося спросить: «Зачем?» Не подозревая, в какую игру ввязался, лейтенант принимает заданные правила игры просто потому, что попал в окружение неких влиятельных персон.

А те неудобные яйцевидные кресла помнишь? И писать там трудно, и сидеть не очень. Но как решиться изменить положение? Он же не Смит.

Парадокс в том, что, ощущая себя лучшим, лейтенант при этом глубоко внутри не чувствует достаточной уверенности, чтобы, подобно Смиту, задать вопрос или придвинуть стол для удобства. Точно так как в жизни. Заложник может ощущать уверенность в одной сфере, быть хорошо скомпенсирован в жизни, но стоит оказаться рядом какому-то значимому человеку или случиться непредвиденному, нежеланному событию, как он будет действовать? Задаст ли вопрос зачем, решится ли сделать что-то нетривиальное?

На этом уровне масштаб желаний может быть разным: купить машину, построить дом, получить должность, создать успешный бизнес, завоевать уважение - не важно, главное, что в центре всегда стоят личные представления. «Я хорошо, знаю как и что устроено в этой жизни - где белое, где чёрное, что правильно, а что нет - различить могу, а если что-то не вписывается в мою картину мира - отвернусь от этого или осужу». Такова парадигма на этом уровне. Именно здесь мы способны «кинуть», предать, бежать, обмануть, спрятаться, закрыться. Здесь внешнее определяет судьбу. Я очень долго так жила. Боялась показаться смешной, недостойной перед людьми, наделёнными властью, обладающих богатством, статусом. Смотрела и сравнивала себя с другими по внешнему. Умаление себя в отношении одних, компенсировалось пренебрежением к тем, кто имел меньше моего. Настоящий заложник обстоятельств и собственных реакций, возникающих в ответ на происходящее. На этом уровне хочется прислониться, задружиться с кем-то сильным и большим. Кажется, что так и сам, благодаря связям, станешь больше. Страх — главная преграда на пути «заложников». Отсюда избегание сложного. Отсюда поиск авторитета вовне. Отсюда попытка оправдать поступки правилами или убеждениями. Тотальный контроль тоже отсюда. Расплата бывает разной. Иногда — угрызения совести. Иногда — потеря того, что так пытались уберечь. Но чаще всего — отсутствие настоящей реализации и как следствие разочарование в жизни. Поэтому стоит преодолеть этот уровень.

Как?

Расширением картины мира. Проще всего это делать управляя собственным кругом общения. В нашем окружении должны быть разные люди.

Те, кто больше нас - благодаря им мы растём над собой и расширяем собственные горизонты. Ты же знаешь, что базовым управителем жизни являются наши желания? Именно они формируют ту планку, которую мы сами себе задаём как возможную. Мы не можем хотеть того, чего не знаем. Кто-то хочет на Марс полететь, а кто-то соседу отомстить. Масштаб, как ты понимаешь разный. В соприкосновении с людьми большой величины мы черпаем вдохновение, учимся реагировать иначе. Я помню, как однажды увидев реакцию политика на прямое в его адрес оскорбление и наезд (он не только не ответил тем же, но напротив услышал проблему человека и помог ему), осознала, что хочу научиться также не бить в ответ, не озлобляться, а уходить из под удара и при этом ещё и помогать другому. Так это и работает. Когда мы смотрим не на внешнее, а на внутреннее и тянемся к более высокому способу жить. И этому мы учимся, у тех, кто больше нас по масштабу не в смысле статуса, а в смысле навыков.

Рядом с нами должны быть также те, кто нам равен. Равен по социальному статусу, по устремлениям и ценностям. С ними мы говорим о том, что для нас одинаково важно и понятно. Так мы расширяем и дополняем картину мира. Помнишь притчу о слоне и слепых? Подобно тем слепцам мы узнаем о жизни больше, разговаривая друг с другом. Мы ведь разные. Даже находясь в одной позиции, действуем мы сообразно своему темпераменту и опыту. Кто-то из окружения, поступив иначе в похожей на нашу ситуацию, может приоткрыть нам новое видение, равно как и мы, можем поделиться инсайтом и тем углубить собственное понимание произошедшего.

Наконец, в нашем окружении должны быть те, кто меньше нас - те, с кем мы делимся имеющимся опытом, кому передаём накопленное. Так мы учимся синтезировать свой опыт, различать момент, когда должно быть что-то сказано, находить слова, которые будут услышаны. Я помню свой первый

опыт преодоления пренебрежения к людям. Тогда оно было вынужденным. Однажды я столкнулась с ситуацией, когда решение большого начальника саботировала его подчинённая, с которой я до этого даже говорить не хотела. Решений она не принимает - а значит, она мне неинтересна - так я думала. Меж тем именно от её действий зависел успех моего большого проекта. Она должна была разослать письма в крупные компании с приглашением принять участие и не делала этого. Именно тогда впервые я стала учиться строить отношения с теми, кто видит меньше или не так. Находить слова, различать момент. И меня это сильно обогатило. В прямом и переносном смысле. Говорят, что «лучше всего мы учимся, когда учим других» Согласна. Попробовав не силой, а словом и делом убедить кого-то сотрудничать с нами, доверять, понимаешь сколько в этом истины.

Если мы работаем над тем, чтобы нас окружали все три типа людей, развиваем такие отношения - мы постоянно растём и становимся очень интересными для многих. Но самое главное, благодаря этому мы обретаем настоящую уверенность и вот тогда следует уровень покорителя.

О покорителях.

Есть такое слово — «смирение». Раньше я понимала его неточно. Мне казалось, что оно описывает людей сдавшихся обстоятельствам. А потом я осознала: сдаться — не значит опустить руки, это значит перестать сопротивляться и отрицать происходящее. Принять жизнь такой, какая она есть, но выбрать не уныние, отчаяние и злость, а созидание лучшего из того, чем располагаешь. Смерть близкого, разорение, страшная болезнь, подлое предательство - тяжёлых испытаний в жизни хватает многим. Смирение развивает способность не закрываться от трудного, стойко преодолевать обстоятельства и так приходить к настоящей реализации заложенных в нас возможностей. И покорители им бесспорно обладают. В сложные периоды они делают сознательный выбор не отстраняться. Так закаляют характер, так увеличивают свой масштаб.

Их готовность к изменениям и постоянный поиск истины проистекают из того, что в их системе координат есть Бог. А это значит, что они соотносят свои действия не с человеческими условностями, а с Высшим замыслом. При этом покорители не догматичны. Это на уровне заложника, люди бьются за правоту своей религии и канонов. На уровне покорителей - всё это значения не имеет. Они вообще учатся не судить себя и людей. К таким поэтому и тянутся. Они очень искренни и просты в общении. Признавая ограниченность собственных представлений, они постоянно исследуют себя и меняют. Это не просто, но зато даёт власть. Прежде всего власть над собой. А следом возникает возможность более высокой реализации, доступной на других этажах узора судьбы. Когда исполнение и достижение того, что по-настоящему важно, того что раньше виделось нереальным, становится доступным. На уровне заложника мы часто выбираем и хотим общепринятого и общепризнанного в обществе, в той среде, где мы живём. На уровне покорителя мы способны идти за своим, даже если кто-то значимый считает это глупостью, даже если сначала у нас ничего не получается. Это следование органичным для нас желаниям, раскрытие имеющегося внутри потенциала делает нас свободными и счастливыми. И это же в итоге привлекает к нам многих.

О Завоевателях.

Чтобы понять, кто такие люди четвёртого квадрата, нужно представить себе хорошо развитый интеллект, обладающий гибкостью и размахом, способный видеть слабые и сильные стороны других и глубоко рефлексировать свой опыт. Неверие в «Высшее начало» компенсируется у них расчётливостью и способностью видеть дальше других. Для «завоевателей» характерны: непризнание авторитетов и радикальная автономность. Поэтому им сложнее, чем покорителям. Часто такие люди одиноки при внешней пестроте социальных связей и востребованностью другими. К ним тянутся за богатством и возможностями, игнорируя их внутренний мир. Да они и сами туда никого не пускают. Мой первый муж был таким. Сильным человеком, но жёстким, а иногда и жестоким. Причём прежде всего к себе самому, а следом и к другим. Такие развивают отношения, только если ты для чего-то им нужен, чем-то ценен. И таких отношениях не просто, хотя научиться видеть шире, делать больше - в них точно можно. Интересные, но трудные люди. Всегда обладающие либо властью, либо богатством, либо признанным талантом и известностью.

Чтобы пояснить как это проявляется в жизни, я расскажу немного о своём первом муже, это единственный завоеватель, кого я имела возможность хорошо узнать. На его примере я и попробую показать, что это за люди и почему им бывает трудно.

Когда мы поженились, мне было 19, мужу — 23. К тому моменту у него уже была небольшая компания, которая занималась поставкой медикаментов в аптеки на уровне города. Знаешь, почему он занялся таким бизнесом? Нет, не потому что он учился на фармацевта или что-то понимал в медицине. Просто, когда он понял, что из-за ожога роговицы глаза, полученного в детстве, он не сможет работать на ведущем атомном предприятии города, он пошёл в библиотеку и прочитал, какие виды человеческой деятельности самые прибыльные. Оружие, наркотики отмёл, потому что они были незаконными, а вот торговлю медикаментами, стоящую на третьем месте по уровню прибыли, выбрал.

Он начал с того, что привёз одну здоровую сумку таблеток — такую клетчатую, помнишь, с такими ездили челноки в лихие 90-е — и прокатился по аптекам Томска, предлагая то, что в ней было.

Сделав несколько таких поставок, купил убитые «Жигули» и нарастил объёмы, а когда денег стало достаточно, открыл компанию. Торговля шла хорошо, прибыль была огромной — в те годы наценка на медикаменты достигала 200-300% и больше, и потому он постоянно расширял пул поставщиков. И вот однажды, когда он приехал на Томский фармацевтический завод к директору, увидел конкурента, выходящего из кабинета начальника.

— *Зачем приезжал?* — спросил он руководителя. — *Цену закупки хотел получить ниже?*

— *Нет, мы с ним совсем о другом вели речь. Обсуждаем поставку субстанций для медикаментов.*

— *А почему вы с ним об этом говорите, а не со мной? Какую цену и за что он вам предлагает?*

Тут я остановлюсь, чтобы сказать, что само понятие «субстанции» муж слышал едва ли не в первый раз, но его острый ум сразу почуял совершенно иной размах. И когда директор завода назвал ему параметры обсуждаемых поставок, муж сказал: «Я дам вам лучшее предложение» — и снизил цену примерно на треть, даже не представляя, где производят требуемую субстанцию, сколько она стоит, какие условия поставки... В общем, на тот момент обладая нулевыми знаниями по предмету. А потом снова пошёл в библиотеку. И ещё куда-то (детали не помню), зато знаю точно, что поставщиком для Томского химфармзавода стал он, а не конкурент.

Только представь себе решимость, дерзость и уверенность в себе, с которой действуют такие люди. В моей голове такой способ строить жизнь вообще когда-то даже уложиться не мог.

«*Как и где ты найдёшь эту субстанцию? Зачем ты соврал, что у тебя уже едет поставка? Что будет, если ты не найдёшь или не сможешь даже купить по той цене, что предложил?*» — причитала я.

Муж просто улыбался. И надо сказать, что первую партию из Китая тогда продал в убыток. И несколько следующих тоже. Зато на поставках субстанций он поднял немалые деньги, когда зашёл с предложением на другие заводы страны. В общем, через три года после нашей свадьбы он уже был долларовым миллионером.

А ещё через два открыл собственный завод в Центральной России.

Его способ работать с людьми тоже был хитрым. Он никогда сам не приносил человеку дурные вести — в его окружении были специальные люди для этого. Все знали, откуда растут ноги в ситуациях увольнений, лишений премий, отлучения от кормушки, но под гнев и обиды за него шли другие. Слежка, раскрытие недобропорядочных действий конкурентов — все эти рычаги влияния на действительность мой муж использовал виртуозно. И работал как чёрт — почти всегда до позднего вечера и часто без выходных, не упуская ни единой возможности, чтобы стать больше и сильнее.

В некотором роде он был безжалостным человеком — прежде всего к себе, ну и как следствие к другим. Поэтому, когда вскрылась моя увлечённость другим мужчиной, а после случился непоправимый конфликт с его матерью, он действовал так, как никто другой, кроме завоевателя, не смог бы. В одну ночь из города, в котором мы жили, исчезли пять семей. Он с нашей трёхлетней дочерью, его родители и три семьи младших компаньонов по бизнесу. Все были переправлены в Москву. И даже позже, когда я смогла найти одну из семей в столице и умоляла раскрыть мне местонахождение дочери, мне не сказали ни слова. Люди знали, если они предадут мужа, их квартиры в столице, доля в бизнесе, вся их обустроенная и сытая жизнь исчезнет в тот же момент.

Чужие чувства завоевателей редко останавливают. Но будучи ранеными, сами они невероятно страдают. Потому что часто одиноки. Их горизонт видения сильно выше, чем у других. Амбиции и силы велики. Встретить подобного себе, равного человека трудно. Но даже если встретишь, глубины

отношений не выйдет. Слишком сильна привычка зажимать в кулак волю, поэтому слишком сильна закрытость. Как, будучи закрытым, выстроить близость? К Богу так тоже не придёшь. Поэтому известные мне публичные завоеватели вроде Стива Джобса, Илона Маска допускали Буддизм, где есть колесо сансары, но нет Того, на Кого можно опереться, Кого можно просить помочь. Мой муж в итоге тоже выбрал Буддизм. Сильный и смелый человек, но очень одинокий.

Такова карта человеческой эволюции, на которой я выбираю покорителей как эталон, к которому стоит стремиться. Побывав и тараном, и заложником (в чём-то я по-прежнему ещё пленник) я ищу продвижение дальше. Ищу, потому что каждое расширение собственной картины мира, сильно обогащает жизнь, делает её комфортнее. Страх становится меньше, впечатления богаче, отношения глубже, любви больше. И осознанность здесь играет огромное значение. Сила автоматических реакций, проистекающих из когда-то усвоенных представлений не меняется одномоментно. Но замечать, где и почему вышла неудача, как сделанное или сказанное поправить теперь получается легче и быстрее благодаря осознанности. И Богу. Потому что, когда я не знаю как поступить, не вижу, правильного поворота, я всегда обращаюсь к Нему. И ответ обязательно приходит. В следующих главах я расскажу тебе о том, что необходимо для этого. Но сначала про Бога.

Про Бога.

Мы неслись по автобану от Алматы уже час. Обратная дорога домой длиной в две тысячи шестьсот километров была знакома. Завтра к вечеру будем дома. Подарки и сувениры в багажнике. Дети на заднем сидении. Часа через четыре остановимся перекусить, ближе к вечеру прикупим на трассе арбузов и дынь. Ум, как обычно, расчерчивал предстоящий путь, и вдруг машина задёргалась. Засветившаяся на панели иконка могла бы и не мигать, мы и так знали — это дроссель. Из 10 лет езды на нашей машинке три последних мы с ним воевали. Чистили, чинили, покупали новый, меняли — не помогло. Он по-прежнему был непредсказуем. Как и почему он сбоил, никто так и не смог разобраться. На диагностике всё работало. Но на дороге примерно раз или два в год он давал нам о себе знать. Внезапно и неумолимо. Ехать на такой машине было никак нельзя. Километров пять, десять, конечно, до сервиса можно было дотянуть. Аккуратненько, вдоль обочины, регулярно останавливаясь, чтобы перезапустить двигатель. Но на трассе нельзя. Машина не реагировала на педаль газа и тормоза так, как ей положено, в движении была неуправляема. И ведь провели полную диагностику до путешествия. Заменяли расходники, всё на два раза проверили. Не сами. В мастерской. Но, видно, такова судьба. Остановились. Резко подскочила температура двигателя, казалось, он кипит. Муж открыл капот, затем крышечку бака охладителя — шипящий и булькающий тосол вырывался наружу, обжёг ему пальцы, залил двигатель. Жесть!

Через два дня дочь должна была быть на вступительном экзамене в колледже. Автомастерская? Возможно, есть где-то в сотне километров от нас. Казахстан — это бескрайние степи. Именно здесь я впервые услышала голос навигатора, сообщавший, что до ближайшего поворота шестьсот километров. Что в кошельке? Чуть больше двадцати тысяч тенге — ровно на обратную дорогу, так чтобы хватило на топливо и поесть. Российские карты в Казахстане не работали. Значит, ближайшая помощь за две с половиной тысячи километров от нас. Нужно было чудо. Пока муж пытался что-то сделать, я думала об этом. Так прошёл час, потом полтора. Ничего не изменилось. Раз за разом, как только машину заводили, дроссель тут же проявлялся — кузов дёргался, скорость на педаль не реагировала.

Я поняла, что нужно молиться Богу. Спустилась по обочине. Опустилась на колени. Стала читать молитву. Раз. Ещё раз. Ещё и ещё — пять кругов, как до отпуска в городе (такая была у меня практика тогда). Молила Его о помощи — нам больше не на кого было надеяться. На пятом круге ощутила в сердце прямое знание — можно ехать. Поднялась с колен, пошла навстречу мужу.

— Ты молилась?

— Да. Пойдем.

Мы сели в машину, я пристегнулась, муж завёл машину, тронулись — никакого дросселя! Через тридцать два часа мы были дома. Добрались, как по маслу. Господь снова помог.

Дорогой мой человек, я не знаю, атеист ты, агностик или верующий. В моей жизни Господь есть постоянно. Ни к церкви, ни к религии не прибегаю я за помощью, но к Нему напрямую. В молодости, в период разрушенной семьи, я пыталась ходить в церковь, но люди, которых я там встречала, были настолько обусловлены, настолько осуждали всякого, отличающегося от них, что это отвернуло меня от этого человеческого института. Религия, увы, не всегда про Бога. Да, есть среди духовников люди на своём месте. Но много и тех, кто далёк от Господа и единственное, на что способен, так это на то чтобы раздавать клейма людям и повторять догматы, которые утратили смысл или вовсе его не имели. Моё понимание Бога и отношения с Ним — результат личного опыта. Неосознанного стремления к Нему в молодости, осознанного на пути мистика.

Первое Его чудо случилось со мной, когда мне было в районе двадцати семи лет. В тот день я летела на автомобиле в Кемерово на скорости сто восемьдесят километров в час, обгоняя попутные машины, невзирая на знаки. Следом за мной, почти не отставая, ехал старый «жигуль». Помню, я тогда удивлялась, как эта машина может развивать такую же, как у меня, скорость. В какой-то момент я стала подниматься в гору. Дорога была двухполосной. Справа и слева — обрыв. Впереди фура, но горка длинная, на встречной полосе никого нет. *«Я успею»*, — подумала я и вжала педаль газа в пол. Выезжаю на встречку, начинаю обгонять большую машину и вижу, что она идёт впрытик с другой фурой; пространства между, чтобы я могла встроиться, — нет. В этот момент на вершине горы появляется легковой автомобиль. Он движется быстро. Скорость похожа на ту, что у меня. Куда мне деваться? Некуда. Я пытаюсь жать на педаль тормоза. Скорость снижается неимоверно медленно. Последнее, что я вижу перед тем, как закрыть глаза, — испуганные лица людей во встречной машине и стрелку на спидометре чуть больше ста километров в час. Потом был удар. Когда я открыла глаза, увидела капли крови и то, что я продолжаю ехать. Когда остановилась, фур уже не было. Зеркало бокового вида болталось внутри машины, осколки от разбитого стекла посекли плечо. Сзади меня стоял «жигуль» из него выскочил водитель. Встречная машина стояла неподалеку. Семья из четырёх человек бежала ко мне. Как мы выжили? Кто раздвинул дорогу?

Долгие годы я вспоминала эту ситуацию. Пробовала списать случившееся чудо на своё искажённое восприятие пространства, на то, что мне показалось, что места для параллельного движения трёх машин не было. Но я была не одна. Нас было шестеро. Семья, которая двигались мне навстречу, следующий за мной водитель «жигулей». Я в деталях помню реакции каждого. Вот отец семейства бинтует мне плечо, говорит вслух: *«Как?!» «Как такое могло произойти?» Мы шли в лобовое столкновение. Слева фуры, справа обрыв. Мы невредимы!»*

Не было обвинений — ты нарушила правила. Не было злости. Те, кто могли пострадать по моей вине, вызывать никого не стали. Паспорт у меня не забрали. Просто дали свой телефон, чтобы я по возвращении в город, могла привезти им деньги - компенсацию за такое же отбитое боковое зеркало. Разве так себя ведут напуганные люди? Разве они не вправе гневаться? Ничего этого не было, потому что спасение было чудом, потому что на фоне случившегося всё остальное померкло. Это тоже вполне объяснимо, говорила себе я. Люди выжили, всё заслонила радость. Но ведь был ещё водитель «жигулей», следующий прямо по пятам. Он выглядел озадаченным: *«Вы должны были разбиться, места не было, как же это возможно?»* Он все время задавал этот вопрос и растеряно улыбался. Понятного, по законам реальности, ответа ни у кого не было. Именно тогда для меня Бог проявился.

Тогда шёл период моего падения. В моменты отчаяния, когда я ощущала себя одинокой, когда не знала, как справиться с ситуацией, — я стала обращаться к Господу с просьбой помочь. Молитв, кроме «Отче наш», я никаких не знала и чаще выражала ощущаемое своими словами, похожими на стенания: *«Я не знаю как, Помог!»* Встав на путь мистика, я поняла, что это не менее, а иногда и более рабочий способ просить Его о том, в чём есть необходимость. Молитва — лишь форма, а работает вера, искренность и необходимость. Её можно высказать любыми словами. Господь слышит и даёт или забирает, когда эти условия соблюдены. Так однажды, уже будучи в суфийском кругу я избавилась насовсем от повседневной тревоги и беспокойства.

Эти состояния, присутствуя фоном в жизни многих людей, сильно отравляют жизнь. Увы, мало кто представляет себе, что такое возможно. А многие настолько привыкают всё время тревожиться и беспокоиться, что считают их неотъемлемой и важной чертой человеческой жизни, желая избавиться от них лишь в моменты сильного обострения. Именно такой период обострения был тогда у меня. Просто благодаря уже появившейся крупице осознанности, я увидела, что причина моих изматывающих состояний в заикленности на себе. Будучи истощённой своими мыслями о себе, своём, для себя, про себя, однажды я взмолилась Ему. Просила избавить меня от себя, делала это внутри группы. Мы тогда вместе читали молитву. Я навзрыд плакала. И это сработало. Жизнь до и после кардинально отличалась. Меня стало меньше. Ожидания, представления, убеждения - всё это ослабило хватку, появилась свобода. Настоящая. Ушло беспокойство, тревога, очень много раздражения снялось, ему просто не на чем было возникать, потому что это не имело прежней силы. Это было три года назад. С тех пор ничего не изменилось. Я уже позабыла, что значит беспокоиться. У нас это называется «трансформацией ума» и она возможна только с помощью Бога.

Однако год назад я снова ощутила состояние тревоги, оно было невероятно сильным и случилось благодаря одной близкой подруге и ещё одному чуду Бога. Я тогда поехала в Омск на двадцатилетие компании партнёра, с одной из учредительниц которой мы дружили уже много лет. Подруга моя была очень тревожным человеком. Когда я пишу о том, что люди не представляют, как жить, не ощущая беспокойства, сегодня я вспоминаю её. Так вот, в тот день она тоже тревожилась, причём очень сильно. Ей было физически нехорошо. Волнение по поводу комфорта гостей, приехавших на праздник в Омск со всей России, на тему того, как пройдёт корпоративное событие, что успеют или не успеют подготовить сотрудники, изматывало её. И вот в какой-то момент она попросила меня спуститься с ней в кафе, где она планировала что-то съесть, чтобы унять внутреннюю тряску. Заказав чай и что-то ещё, она рассказывала мне о том, как ей плохо и что она не знает, что с этим делать.

— *Давай я поддержу тебя за руки, может, станет легче,* — предложила ей я.

Она согласилась. Я взяла её ладони в свои, закрыла глаза, и в тот же момент меня накрыла сильная тошнота, тело затряслось, голова помутнела — ещё минута, и меня бы вырвало.

«*О, Господи!*» — подумала я. — *Как можно находиться в таком состоянии? И что мне с этим делать?»* Я никогда не была целителем, никогда не желала этого. У меня вообще это был первый опыт, когда я ощутила другого внутри себя. А что будет, если это состояние останется внутри меня? Как человек вообще может действовать, думать и говорить в такой ситуации? «*Господи, помоги,*» — сказала я внутри и стала выдыхать из своего тела тошноту, тряску, мутность сознания. Этому нас тоже учили - тяжёлые, разрушительные эмоции выдыхать из себя. Для этого нужно только намерение и вера. Это я и делала. Через несколько минут меня отпустило, я вернулась в своё обычное состояние, открыла глаза, сняла руки с ладоней подруги и услышала её вопрос: «*Как ты это сделала?»*

— *Тебе стало легче?* — спросила я её.

— *Да! Намного. У меня всё прошло. Как ты это сделала?*

Я не знала. Господь помог. Это было маленькое чудо для нас двоих. Оно было локальным, но этого не менее волшебным. С тех пор подруга стала внимательнее слушать, когда я заводила разговоры о нашей мистической школе. У неё появился опыт переживания, ранее считавшийся невозможным. У меня — ещё одно проявление Его Непознаваемого, но Поддерживающего нас.

Я обращаюсь к Богу часто. Иногда прошу о мелочах, о которых и просить казалось бы смешно, но мне они важны. И Господь отвечает. Иногда с чувством юмора. Однажды, когда мы путешествовали с семьёй по Алтаю, мы оказались на гейзеровом озере. Бирюзово-малахитовая чаша, иногда поднимающиеся со дна пузырьки газа, расходящиеся кольцами мельчайших частичек, — пейзаж стоил того, чтобы снимать это на фотоаппарат. И у меня он был как часть предметов, дарующих удовольствие от использования. Фотограф я так себе — любитель. Настройки делаю медленно, кадр ищу долго. Пока картинка статичная — нет проблем, но вот передо мной зависла стрекоза, и я попыталась ухватить её в объективе. Ничего не получилось. Потом появилась ещё одна, и снова я не успела. Стрекозы очень быстрые. Мне так сильно захотелось запечатлеть стрекозу, что мысленно я стала просить: «*Господи — сотвори чудо, пусть стрекоза замрёт, чтобы я смогла её сфотографировать. Пожалуйста, мне очень-очень этого хочется.*» Стрекозы прилетали и улетали, я всё равно не успевала. Когда я уже смирилась и села на камень у озера, заметила блеск в маленькой ямке, наполненной дождевой водой. Склонилась, опустила в воду руку и вытащила стрекозу. Это

была серьга из фианитов. Точь-в-точь стрекоза. И она никуда не улетала. Минут десять я корячилась, подбирая удачный ракурс, — улыбаясь шутке Бога. Серёжку забрала с собой. Она со мной в кошельке вот уже несколько лет. Моё напоминание о чувстве юмора Бога и о Его заботе даже о маленьких мелочах для нас, когда мы искренне чего-то желаем.

«Да это просто случайность, совпадение, притянута за уши» — много кто чего может сказать в ответ на мои истории. Люди вообще обращаются к Богу чаще в беде, когда терять уже нечего. В обычной повседневной жизни это как бы не принято. Для кого-то внутри звучит чей-то авторитетный голос: «только слабые верят в Бога», «человек сам хозяин судьбы». Для кого-то Бог это десять заповедей и религиозные праздники. Для кого-то доказанное Его отсутствие. Для кого-то Тот, Кого нужно бояться. Для кого-то Тот, Кто отправит нас в рай или ад. Много разного существует в мире. Представлений и убеждений хватает. Не навязывая тебе, дорогой мне человек, ничего, я всего лишь поделилась частью своего опыта. Тем, когда доверялась Ему и Он помогал. Если ты захочешь, попробоваться обрести большее с Его помощью, в следующих главах я расскажу тебе о трёх важных условиях эффективного с Ним взаимодействия. Если не захочешь, следующие главы станут для тебя еще несколькими историями, сопровождающимися наблюдениями и выводами - психологией. Тебе самому выбирать.

Освобождайся.

Дорогой мой человек, каждый раз, когда я пишу эти слова в начале главы, я настраиваюсь на глубокое погружение внутрь, чтобы принести тебе самое ценное из своего опыта. Они мне помогают вспомнить, что мы с тобой один на один, что нет никакого смысла приукрашать действительность или что-то из себя изображать. Поэтому они звучат часто.

Тема освобождения для меня очень тесно связана со свободой человека что-то делать. Конечно, мы всё время чем-то заняты. Даже когда просто смотрим фильм или погружаемся в виртуальные миры - мы получаем впечатления. Но делание бывает ограниченным, а бывает свободным. И чтобы снять ограничения в действиях, требуется регулярно освобождаться от старого.

Также как в захламлённую комнату мало что можно поставить, так и в нашем внутреннем мире должно быть пространство, чтобы вместить новое.

Чтобы лучше это увидеть, закрой глаза и представь себе, что ты двигаешься в тесном помещении, вынужденно контролируя каждый шаг — чтобы не уронить наставленные друг на друга коробки, не удариться о выступающие углы мебели, не зацепить пыльные стеллажи, не пораниться о разбросанные на полу иголки. Вокруг так мало места, что остаётся только один маршрут для движения. Чтобы иметь возможность передвигаться иначе, пространство нужно разобрать и выкинуть от накопившегося, запылившегося, ненужного.

Представил?

Ровно также выглядит наш внутренний мир, если мы своевременно не освобождаемся от лишнего балласта. С той только разницей, что внутренние движения сковывают наши действия во внешнем мире. И чтобы показать тебе, как это работает я снова начну рассказывать истории.

В тот период, когда у меня уже было трое детей, когда жизнь моя текла хорошо и удобно, когда последствия разрушений молодости были исправлены, случился небольшой коллапс в моем бизнесе. Сломалось дорогостоящее оборудование, два ключевых сотрудника переехали в другой город, покинув компанию - все это произошло за один месяц и я тогда решила, что это знак - пора сделать что-то важное для других людей, поделиться возможностью выхода из кризиса. У меня ведь за плечами был опыт преодоления. Ну вот я и решила, что с видео продакшн надо завязать и заняться созданием маркетплейса помогающих практиков. Описав миссию и задачи такого проекта, я вышла на краудфандинговую площадку (это платформа по привлечению финансирования от обычных людей) и в течение месяца собрала необходимую сумму. Пятьсот тысяч из требуемых средств вложил один знакомый предприниматель. У него тогда был центр, где шли мастер-классы, тренинги,

разные встречи людей с теми, кто помогал им, и потому мой проект ему очень понравился и он вошёл в учредители.

Сайт был разработан, на нём мы собрали разных специалистов - астрологов, психологов, коучей, тарологов и всех, кто считал, что способен врачевать человеческие души. Из первых пятидесяти специалистов я посетила почти всех и перепробовала на себе их способ работы с людьми. Как и в любом деле здесь тоже были: профессионалы высокого уровня, случайные люди, дилетанты. В силу специфики рынка были здесь также люди сильно травмированные, пытающиеся за счёт других скомпенсировать собственные проблемы, встречались и откровенные шарлатаны. Техники тоже были разными. Кто-то помогал человеку освободиться от заблуждений, кто-то обещал «волшебство» без усилий. И вот, когда сайт был запущен, люди пошли на него за поддержкой, меня постигло большое разочарование.

«Люди выбирают не тех, — думала я, — предпочитая «волшебные таблетки» и маркетинговые манипуляции реальным практикам, требующим работы над собой. Не хочу быть причастной к подобному. Идея была дурацкой».

В предыдущей главе «Помни с кем имеешь дело» я рассказывала тебе о «заложниках». О тех, чья картина мира так прочна, что не оставляет места для полутонов, а любое явление принудительно зачисляется в ряды либо добра, либо зла.

Так вот тогда, находясь в этой парадигме «заложника» своих представлений и при этом, страстно желая для всех преодоления, перерождения и трансформации, я зашла в своём воображении так далеко, что реальность меня просто подкосила. Будучи не готовой принять простые потребности людей, когда многим не нужно «копать глубоко» — достаточно простой беседы для облегчения состояния, а некоторым и вовсе необходимо какое-то время побыть в заблуждении, доверившись иллюзии быстрого чуда, я закрыла проект.

Естественно, вложенные знакомым предпринимателем деньги пропали. Я вернулась в продакшн и спустя некоторое время восстановилась. Но! Внутри моего ума поселилась вина перед тем человеком, что мне поверил. Проходили дни, недели, месяцы и ничего не менялось. Регулярно в моем уме возникали мысли о том, что я единолично грохнула проект, который, между прочим уже начал зарабатывать. Да, он предприниматель и учредитель, мог бы взять его и потащить сам. Я, может быть, даже ему это предлагала. Или нет? Сейчас детали стёрлись, точно не вспомню. Зато хорошо помню то ощущение несвободы из-за чувства вины, возникшее в тот период. Мы не ругались, нет. У нас были даже созвоны по каким-то вопросам. Что-то мне было от него нужно, что-то ему. Он не упрекал меня в закрытии проекта, не просил возврата средств, но с каждым днём я все больше боялась, что при личной встрече не смогу прямо взглянуть ему в глаза и мучилась от этого. Я стала сторониться участия в событиях, где могла встретить этого предпринимателя. Напрягалась, когда видела вызов от него.

Понимаешь? Вот она несвобода. Вот оно то захламлённое пространство внутри, когда снаружи я не хожу определёнными тропами, лишь бы не столкнуться с человеком. Размышляя над этим, я поняла, кроме меня никто освободить меня не сможет, и что за свободу мне требуется заплатить деньгами и открытостью. И я позвонила ему. Попросила о встрече. Рассказала ему об истинных причинах закрытия проекта, о том, что не справилась с представлениями и ожиданиями, о том, что считаю себя ему должной. Я помню, как он смутился, когда сказала, что в течение пяти лет выплачу ему половину суммы от вложенных им средств. Он явно этого не ждал и был рад, потому что дела его в тот период шли не очень. Когда мы попрощались, я чувствовала себя свободной. Деньги, которые я ежегодно ему переводила, вообще ничего не значили по сравнению с тем ощущением пространства, в котором появилось место новому. Вины и страха больше не было. Доверие к себе восстановлено.

Понимаешь теперь о чем я?

Тот невидимый груз, что мы носим внутри — невыплаченный долг, невысказанная правда, незакрытый гештальт, чувство вины — всё это порождает напряжение и создаёт такие же тесные, извилистые и опасные коридоры в нашей жизни, как и хлам в заваленной старым барахлом комнате. Уборка необходима. Но и она бывает разной. Можно выкинуть только тяжёлые вещи - вроде чувства вины, а можно избавиться и от старых стен. Моя идея о том, что все люди должны стремиться к

глубокой трансформации и духовному росту - те самые стены, которые доставляли мне немало страданий. Не знаю, задумывался ли ты когда-то об этом, но самые мучительные разочарования рождаются именно из наших возвышенных представлений о том, как всё «должно» быть. Кто-то жаждет справедливости, кто-то всеобщего равенства, кто-то нескончаемой любви, я гналась за тотальной духовностью. Та самая фанатичная приверженность идее, добавляющая массу ограничений. Не стремишься к духовности - осуждаю. Осуждаю - в общении смотрю на тебя свысока. Ставлю себя выше - сама ухожу от духовности. Так это и работает. Когда я это увидела, стены тоже снесла. Появилось пространство для нового.

Т.е. для того, чтобы освободиться, нужно сначала честно взглянуть на то, что творится внутри. Увидеть, что держит и отпустить это. Энергии для обновления нужно куда-то войти, но пока висят старые незакрытые программы ей негде разместиться. Расскажу ещё одну историю.

У меня был наставник, обучавший меня стратегии в маркетинге. Он был лидером российского представительства международной школы, где плата за обучение складывалась из миллионов рублей. Поскольку он видел потенциал во мне, я получила это образование бесплатно в обмен на мой вклад в развитие института в стране. И какое-то время после обучения я работала на эту структуру бесплатно. Позже меня стали привлекать к экспертной оценке проектов на платной основе. Гонорары там были самыми высокими из тех, что я когда-либо могла получить за час работы. Это мне нравилось. Не нравились наши отношения с лидером школы. Знаешь, иногда нам встречаются люди с которыми возникает некая алхимия, а бывает по-другому. Когда возникающий союз не усиливает, а ослабляет друг друга. Вместо синергии — истощение. Вместо равновесия — качели. Вот такими и были наши отношения. Я раздражала его, он меня. Отдавая должное уму друг друга, в эмоциональном плане мы не могли мирно сосуществовать в одном пространстве. С моей точки зрения его было слишком много. С его точки зрения, меня было много. Только мы были по-разному. Он очень любил говорить о себе, даже тогда, когда это было не уместно. Я могла долго молчать, а потом выдать фразу после которой он мог выкинуть меня из рабочего чата, сопроводив это личным сообщением: *«Твоё поведение остаётся непредсказуемым, рискованным. Это наносит мне ущерб, и есть риски большего ущерба в будущем»*.

Чем шире становилось наше взаимодействие, тем больше я тяготилась существующими отношениями и предпосылок к переменам не было. Я никак не могла уловить закономерностей в его действиях. Это было похоже на американские горки: сегодня он скандалит, завтра льёт елей про мои способности; сегодня обещает что-то сделать, завтра смотрит на меня, как будто предыдущего разговора не было. В общем, я очень сильно устала от всего этого. Видя в своём расписании видеосозвон, напрягалась до и после, и потом ещё долго находилась в эмоциональном перегреве. А поскольку задачи, в которые он хотел меня включать, множились, вскоре я уже по целым неделям была не в себе. Список моих обязанностей рос, усталость нарастала. Так во мне зародилось решение выйти. Но, когда я стала предпринимать первые попытки расстаться, сначала у меня ничего не получилось.

Почему я не могу выйти? — спрашивала я себя. Что происходит? Почему, прекрасно зная, что завтра будет также, как было вчера, я веду себя на заверения, что мы сможем плодотворно работать вместе? Зачем терплю эти качели: обвинения, уговоры, обещания, снова обвинения? Почему он так за меня держится — я понимала: у меня были интересующие его связи и репутация в городе, хорошие компетенции в создании делового контента, быстрое мышление, ответственность. За что держусь я?

Честный взгляд внутрь открыл страх, что, выйдя из школы, я утрачу некий статус. То самое неверие в себя без внешней оправы в виде сильного бренда. Я также опасалась обиды лидера — человек он был влиятельный и капризный — мог наговорить дурного знакомым. Здесь жило недоверие другим. Ну и, конечно, жирный крюк был в деньгах. Гонорары как у эксперта здесь у меня были гораздо выше, чем где-то ещё. Именно на это моё желание лидер меня цеплял каждый раз. А за ним скрывалась неуверенность, в том, что утраченное я смогу восстановить где-то в другом месте.

Внутренняя свобода снова имела свою цену. Либо я остаюсь в дискомфорте, либо расстаюсь с будущими доходами и шильдиком принадлежности к крутому институту. Такой вот выбор. Его нужно было сделать.

В Арканах Таро есть карта «Влюблённые» — она как раз о мучительности выбора. Знаешь, что изображено на подлинной карте, хранящей зашифрованную истину, а не на интерпретациях художников?

В центре — мужчина между двумя прекрасными женщинами. Одна юна и чиста. Другая — зрелая мудрая красавица. Он должен сделать выбор. Над этой троицей в небе парит ангел с натянутым луком. Как только мужчина определится, стрела поразит отвергнутую женщину — она исчезнет. Вот где трагедия выбора! Определившись, мы теряем альтернативу. Это и пугает больше всего. Но если его не сделать, внутренние противоречия не только создадут постоянный фон напряжения, но и сделают наше поведение непоследовательным. То в одну сторону бросишься, то в другую, эмоциональный маятник от этого только усиливается.

В общем я решилась. Свобода для меня - одна из базовых ценностей. Как можно обладать ею, если я боюсь каждого своего слова, лишь бы не раздражать человека. Как спокойно заниматься чем-то ещё, если в голове постоянная доминанта о предстоящей неприятной встрече. Я сделала выбор в пользу того, что действительно для меня важно и заплатила требуемую цену.

Понимаешь?

Расчищая внутренне пространство, мы неизбежно что-то теряем. Не всегда это деньги. Выкинуть обиду, которая даёт основание избегать честной оценки собственных действий - тоже немалая цена. Расстаться с мечтой, позволяющей ждать чуда без собственных шагов к желаемому - разве дёшево стоит? Избавиться от иллюзий, освободиться от тяготящих отношений, перетрясти свои желания, выкинув уже неактуальные или чужие. Для всего этого требуется решительность. Что самое интересное, освобождение от ненужного требует регулярной уборки, как в доме. Каждый день происходит что-то новое, мы чему-то учимся, обо что-то ударяемся, спотыкаемся. Если приучить себя освобождаться от ненужного своевременно, уборки внутри будут проходить проще, естественней и быстрее.

Кто-то обидел? Вместо того, чтобы ждать извинений, выразить всё, что внутри. Гнев, печаль, страх - выгружать из внутреннего пространства рождающиеся эмоции нужно постоянно. У мистиков есть регулярная практика - выражение - скидывание мешающего через тряску, проговаривание вслух, крик и слезы. Сильно освобождает.

Генеральная уборка происходит не так часто. Она нужна, если что-то становится больше со знаком минус, чем со знаком плюс. Какие-то старые представления о жизни, какие-то утратившие смысл обязательства, какие-то застарелые обиды - мы же выбрасываем одежду из которой выросли - почему не поступить так же с устаревшими концепциями или детскими программами, которые никуда не делись и лежат внутри, ожидая своей активации определёнными обстоятельствами?

Покажу тебе, как я обнаружила одну вредоносную детскую программу-идею в очень взрослой жизни.

Однажды я проходила процедуру биопсии. Когда берут фрагмент ткани, чтобы определить есть ли внутри злокачественное образование или нет.

За месяц до этого я отправилась в городскую поликлинику за справкой, необходимой для оформления гостевого режима для воспитанника детского дома. Есть у меня один пацан 16 лет, для которого я выступаю в роли наставника. Когда сменились правила встреч, мне потребовался такой документ. Я никогда не любила ходить по больницам. Не знаю любит ли это кто-то вообще, но точно есть люди, которые относятся к своему здоровью более щепетильно. У меня иначе. Хорошие гены родителей, высокая адаптивность организма - я мало болела в своей жизни, потому объективной потребности бывать в поликлиниках у меня тоже не было. А тут такая задача. В общем, когда я пришла терапевт направила меня на диспансеризацию - бесплатное медицинское обследование за счёт государства и для здоровья россиян. Сопротивляться я не стала, заодно прошла и то, что полагалась по этой программе. И вот маммограф увидел какое-то образование внутри груди, очень

похожее на то, что бывает при раке молочной железы. Тут уж медицина взялась за меня всерьез. Обследования вошли в мою жизнь быстро и внезапно, врачи передавали меня из рук в руки, собирая второе мнение, проводя необходимые процедуры, чтобы понять появилась ли внутри меня опасная болезнь.

Что же происходило внутри меня, когда я оказалась в этой ситуации. С виду почти ничего. Я мало кому рассказывала о подозрении врачей. Родителям, мужу, старшей дочери. Остальных от переживаний уберегла. Но ум мой периодически спокойно и почти без страха прокручивал разные сценарии. Из страха был тот, что связан с болью. Испытывать её мне не хотелось. Но..

А вот теперь я перейду к зловредной своей идее. Она зародилась в детстве. Была накачена, когда я страдала в отношениях с любовником. Укреплялась весь тот месяц, что я проходила обследования. Суть её в том, что я хотела заболеть смертельной болезнью. Абсурд?

Всё началось, когда я была маленькой. Дети уязвимы. Даже, когда семья любящая, много друзей и нет никаких реальных бед - они уязвимы не из вне, а изнутри, из-за своей незрелости. Наказание за проступок, неисполнение какого-то желания, несправедливое с точки зрения ребёнка решение взрослого - всё это ранит маленького человечка. Он обижается, расстраивается. А дальше на это следует какая-то детская реакция. Моя была такой: «Вот заболею и умру, тогда вы пожалеете и поймёте, что были неправы». Не знаю где я это увидела. Может в каком-то кино, может услышала сожаления в чьих-то словах - не важно, идея наказания тех, кто тебя обидел через собственную смерть или страшную болезнь засела в моей голове. Каждый раз, когда я обижалась - именно так я и думала. Такой был детский неосознанный механизм манипуляции и реакция на несправедливость. Программа была запущена тогда.

Прошло много лет. Я выросла. Набедокурив, оказалась в отношениях с человеком, который, сам будучи потерян внутри, вовне постоянно генерировал сценарии «от скандала к страсти», «от разрыва к любви», «от ухода к возвращению».

Жить в таком режиме много лет - это страдание. Я постоянно испытывала боль. И вот тогда, в тот период снова стала взывать к небесам о страшной болезни. Я была уже взрослым (по людским представлениям человеком), но внутри оставалась дитём, желающим наказать обидчика своей смертью. Зловредный сценарий, подцепленный где-то в детстве никуда не делся. Просто ждал ситуации, в которой программа снова активировалась.

Прошло ещё много лет. Когда я пошла на биопсию мне было почти пятьдесят. Жизнь была обустроена. Появившееся пространство для духовных устремлений, привело меня на путь мистика. Следуя по нему, я, конечно, формировала какой-то образ высокодуховного человека. Наш ум так устроен. Как только мы чего-то возжелаем, в тот же момент в нём появляется некий идеал. Он часто мало осознан. Иногда это картинки, иногда ощущение состояния, иногда какие-то обрывочные слова и мысли. К реальности это имеет мало отношения. Но он есть. И вот, когда я узнала о том, что возможно больна, мысли были примерно такие: «Похоже мне надо это прожить, чтобы глубже что-то понять, пройти через новый кризис и стать ещё сильнее» Вот в таком настроении я и жила до определённого момента.

В один из дней, когда у нас была группа, я вдруг услышала историю одной из попутчиц. Я слышала её не в первый раз, но в тот период, когда я ожидала процедуры биопсии, я наконец её глубоко осознала. Это был рассказ о трагичной истории гибели сына, вызванной самой рассказчицей к жизни. С детства она утвердилась в мысли, что должна прожить некую драму потери близких. С детства ждала этого. Бессознательно. И она её прожила. О том, что она могла не выбирать для себя такой сценарий, она поняла лишь позже, когда уже всё случилось и когда она прошла по пути довольно много, чтобы увидеть как всё устроено в жизни. Мы тогда много говорили о том, как бессознательно выбираем желания и они не всегда хорошие. О том, как, увидев, их можно отменить. Не самостоятельно, а обратившись к Богу с молитвой оградить от проживания чего-то по глупости загаданного.

- Это желание плохого - оно просто не до конца осознано. - сказала тогда попутчица одной женщине, боящейся одиночества. Но я тоже услышала. На следующий день, я уставилась на свою зловредную идею и поняла, что переросла её. Что мне совсем не обязательно проживать рак, испытывать боль,

чтобы близкие сказали «Хороший был человек», чтобы что-то глубже понять или стать ещё сильнее за счёт преодоления болезни. Я и так могу получать любовь, я и так не убегаю от самопознания. Борьба совсем не обязательна. Живая и здоровая я намного полезнее. Маскировка старой идеи под духовность, облачение её в духовные одежды - всего лишь привычка ума искать смысл для оправдания ранее принятого решения.

Я прожила это осознание и со слезами и с улыбкой. Я попросила Бога меня от своей ошибки оградить. Увидев зловредную идею, я выбрала разделить с нею. В уме пронесли воспоминания лекции одного микробиолога, которая рассказывала, как напуганы клетки боящегося человека, как это мешает выздоровлению. Вспоминала как сама, будучи в болезни, говорила своему организму «хватит» и болезнь прекращалась. Я знала, то, что прописано в узоре, должно произойти. Но форма, тяжесть и последствия от моего выбора тоже зависят. Поэтому я выбрала освободиться, выкинуть зловредную идею. И мне стало легче. Смогла бы я это сделать без осознанности? Думаю, что да. Вот только времени бы мне потребовалось больше. Давления обстоятельств более сильных. В этом и есть наш выбор. Когда-то мне нужен был жёсткий сценарий. Теперь он больше мне не был нужен.

Понимаешь, дорогой мне человек? Даже взрослыми мы носим в себе детские установки, ненасыщенности. Из нашего подсознания они нами управляют. Заметить вовремя и выкинуть - привилегия осознанности. Не застрять в захламлённой комнате важно. Надеюсь, я смогла раскрыть тему освобождения. Показать как это может работать. А теперь пару слов, почему это также важно для Бога. Весь секрет в нашей свободной воле. Если мы выбираем старый хлам, Он не будет его забирать. Мы должны захотеть от него избавиться. Если нет внутри места для Него, Его Свет там тоже не появится.

Не избегай трудного.

Дорогой мой человек, не избегай трудного. Всё, что мы повторяем много раз нам привычно, а потому не сложно. Но каждый раз заходя в новые обстоятельства, мы неизбежно теряемся. Испытываем страх, что ничего не получится, что совершим ошибку, что будем выглядеть нелепо и, скорее всего, если опыт действительно новый, так и будет. Что придётся напрягаться, трудить себя через «не могу», уставать, чем-то жертвовать.

Но задумывался ли ты когда-нибудь о том, что делает нас по-настоящему счастливыми? Да, счастье проживается по-разному. Когда-то это наслаждение, когда-то покой, когда-то чувство гармонии, а когда-то радость, наполняющая сиянием. И если взглянуть на такие моменты радости с точки зрения собственного вклада, можно увидеть: там где глубина переживаний была больше, где случившееся придавало нам сил на годы вперёд - есть единая основа - наши усилия и заветное желание, ради которого мы были готовы их совершить. Когда мы чего-то страстно хотели, стремились, трудились и получая желаемое, ощущали невероятный подъём. Когда мы достигали того, о чём думали: у нас может не получиться. Когда раздвигали собственные пределы. Мы светились. Как тренированное тело не скрыть, так и реализованное заветное желание делает нас притягательными — и внутри, и снаружи, и для себя, и для других. Даёт ощущение истинной уверенности, которое чувствуется как сильная и одновременно мягкая энергия.

Мы вообще тем больше уверены в себе, чем больше сокровенных желаний воплотились. Некоторые сбываются, не требуя наших усилий. Некоторые — только благодаря им. Вторые ценнее именно потому, что поначалу кажутся чем-то труднодостижимым, маловероятным. Я помню свои первые наручные часы, купленные за сорок рублей в ювелирном магазинчике нашего города. Тонкая дуга золотистого цвета, обвивавшая детское запястье, круглые шарики, вдетые в ушки циферблата — я очень гордилась ими. Они были куплены на первые кровно заработанные деньги. Мне было тринадцать. Две недели я таскала мешки и укладывала асфальт в стройотряде, чтобы купить их. Девочек от подъёма тяжестей берегли, мне пришлось постараться, чтобы быть допущенной к таким работам. Два месяца после шли женские дни - это была расплата за тягание грузов. Но часы на витрине магазина были так хороши, так невероятны для девчонки, что никакая цена не казалась слишком высокой. Это было моё первое заветное желание, которое я исполнила. Часы были не просто

вещью - они были страстно желаемой вещью, которой я добилась сама. Тогда я впервые засветилась. И мне это понравилось.

Заветные желания. Именно они приносят нам самые большие дивиденды. В тринадцать лет они одни, в тридцать другие.

Однажды я поехала в город Новосибирск, чтобы стать спикером на круглом столе. Для меня это был очень смелый шаг, на который я решилась из-за стремления превратить свой проект в масштабный конкурс на всю Сибирь. Под этим лежало моё заветное желание завоевать большое уважение в обществе. За несколько месяцев до поездки я постоянно крутила в голове мысли о том, как подступиться к задаче. Участниками конкурса должны были стать предприятия. По условиям им нужно было поделиться на видеокамеру управленческими решениями, благодаря которым они смогли достичь нового уровня в бизнесе. На дворе был 2013 год. Тогда в России даже словосочетание «лучшие управленческие практики» мало кому было знакомо, а уж о культуре делиться ими, да ещё в видеоформате, и речи не было.

У меня уже был опыт проведения такого конкурса на уровне Томска. Имевшаяся поддержка региональной власти, связи с местными предпринимателями, которые мне доверяли, своя студия, умеющая рассказывать о лучших бизнес-решениях посредством видео, — всё это позволило реализовать замысел в своём городе. Но даже при наличии этих ресурсов прошедший конкурс показал: его идея опережает время, без поддержки средств массовой информации, власти и лидеров мнений ничего не получится. Но где их взять в Новосибирске, Омске, Красноярске, Иркутске и т.д., если я никого там не знаю, как и меня никто не знает и не захочет услышать, пока я не буду что-то из себя представлять для местной элиты? День за днём я думала о том, как мне найти новых союзников. Спрашивала у томичей могут ли они рекомендовать наш проект кому-то из власти в Новосибирске, например. Увы, мой круг общения либо не обладал такими связями, либо не имел достаточного веса, чтобы быть услышанным.

И вот однажды мне позвонила знакомая - она была замом в региональном фонде поддержки бизнеса, знала о моём стремлении и потому поделилась информацией.

- Ольга, в Новосибирске пройдёт круглый стол под руководством полномочного представителя Президента Российской Федерации по Сибирскому федеральному округу. Возможно, там вы сможете найти того, кто поможет вам с поддержкой конкурса. Дать вам контакты организаторов?

Большие цели, кажущиеся поначалу труднодостижимыми, всегда начинаются с первого шага. Решиться сделать его - первый вызов. Если сразу замахнуться на всего слона - можно испугаться его размера и так и не начать, поэтому я начала с разговоров. Когда я спрашивала у знакомых - есть ли у них полезные связи в Сибири, это было тем самым первым шагом к более сложному. Сделать его проще, чем пытаться сразу выстроить всю стратегию, однако смелости он тоже требует. Удачный опыт конкурса на уровне Томска - был той платформой уверенности, которой было достаточно для малого, но важного первого действия.

Ко второму шагу я готовилась. Заявленная тема круглого стола была посвящена новым реалиям в коммуникациях. Тогда социальные сети только становились массовым явлением, но уже сильно изменили ландшафт, формирующий общественное мнение. Я понимала, что присутствие полномочного представителя Президента РФ гарантирует наличие СМИ и бизнеса - потому и поехала. Думала познакомиться с кем-то в кулуарах, завязать полезные связи. Но мне нужно было выделиться среди многих спикеров, стать интересной, чтобы со мной захотели познакомиться. Поэтому я тщательно готовила доклад. Долго думала о чем и как говорить. В итоге решила - ни слова о собственном конкурсе. Все будут нахваливать имеющиеся у них проекты. Так легко потеряться. А вот если глубоко, интересно раскрыть предложенную тему шанс есть. Так я и сделала. Подготовила презентацию, отрепетировала речь. Публичные выступления тогда ещё были для меня настоящим испытанием. Мне было страшно. У меня тряслись поджилки, когда я представляла зал, людей, своё выступление. Ещё страшнее было от незнания как я справлюсь со знакомством с

незнакомыми людьми, как они отнесутся к моему проекту, получится ли у меня вообще кратко объяснить идею. Всю дорогу до Новосибирска я гоняла мысли по кругу. Приехав задолго до начала мероприятия, тут же совершила ошибку. Думала познакомиться с организатором, чтобы предложить стать партнёром конкурса и перепутала её с подчинённой. Ошибка была не в том, что я спутала людей, а в том, что я, ничего ещё не предложив взамен, попыталась обрести союзника. Меня поправили и деликатно отправили за стол: *«Некогда сейчас говорить о постороннем — ждём полпреда»*. Я села. Уши горели. Сердце билось сильно. Когда круглый стол начался, всё пошло так как я предполагала - каждый спикер презентовал свой личный проект. Расписывал преимущества. У меня есть шанс выделиться, радовалась я, мой доклад строго по заявленной теме, он должен быть интересен полпреду и СМИ. Но вот прошло два часа, организатор объявила, что полномочный представитель Президента должен скоро уехать, не дожидаясь завершения. Внутри снова всё упало. Было ясно, что СМИ исчезнут вместе с ним, некому будет оценить мои старания. Меня с докладом поставили последней - ведь меня не знали, я была никем в новом мире. Сплошное разочарование. За пятнадцать минут до отъезда полпреда участникам стола дали возможность задать вопросы. Я даже не думала что-то спрашивать, силы внутри упали. Но тут вдруг поднялся какой-то человек и в довольно хамской форме стал предъявлять высокому чиновнику претензии. Я почувствовала себя неловко, но ответ полпреда меня поразил. Он не был грубым, обидным, резким - он был как будто с благодарностью за услышанное и с вниманием к проблеме. Произносимые слова словно приподнимали нападавшего над ним самим. И я решилась. В голове промелькнула мысль - это хороший человек, не страшно спросить.

Помню, как встала и сухим плохо ворочающимся языком спросила как можно попасть к нему на приём, чтобы рассказать об имеющемся у меня проекте. Попасть можно, записавшись у помощника - вежливый стандартный ответ. Не много, но хоть что-то. Когда полпред уехал, следом вышла половина зала. Мне ничего не оставалось, как доиграть событие до конца. Что я и сделала, выступив последней в сильно опустевшем зале. А вот дальше случилось то, на что я даже рассчитывать не могла. Когда круглый стол завершился, ко мне подошла организатор:

— *Вы были единственной, кто действительно подготовил доклад по заявленной теме. Знай я это заранее - поставила бы вас выступать первой* - сказала она. *О каком проекте вы говорили?*

Теперь она слушала меня внимательно. Когда я закончила свой рассказ, она спросила меня, могу ли я задержаться в Новосибирске до вечера.

— *Сегодня в 22:00 состоится губернаторский приём, где будет присутствовать и полпред с помощницей. Я могу вас познакомить и это, честно говоря, практически единственная возможность попасть к нему на приём.*

Разумеется я осталась. А через неделю уже была на приёме у Виктора Александровича Толоконского - так звали полпреда. Помню как путанно объясняла суть конкурса. Мне пришлось это делать без поддержки презентации, которую тщательно готовила. Оказалось, в целом здании был лишь один человек имеющий доступ к компьютеру, куда вставлялись сторонние носители. По регламентам вся информация полпреду поступала только в распечатанном виде. Я этого не знала. Но всё получилось. Виктор Александрович не просто решил поддержать проект, он взял его под свой патронаж. Это принесло мне и СМИ и крупный бизнес как участников конкурса. Конечно не сразу. Я ещё много раз моталась в Новосибирск. Училась работать с его подчинёнными, которые саботировали поддерживающий процесс. Оттачивала искусство коммуникации — не то, как и что говорить, а то, как видеть причины сопротивления людей и ослаблять его, выстраивать отношения. Поначалу мне было трудно. Пока я смотрела свысока на тех, кто должен был, например, отправить письма от имени полпреда в «высокие кабинеты» предприятий и СМИ, но не делал этого, — ничего не получалось. Пока наши, формально вежливые, разговоры звучали так:

— Вы должны.

— У меня есть другие задачи.

— результата не было.

Трудности не всегда сопровождаются страхом. Иногда они сигнализируют о себе злостью, раздражением, которое возникает, когда между тем, что нам нужно, и нами возникает кто-то, мешающий исполнению. Не зная, как иначе решить проблему, я снова записывалась на приём к

полпреду, чтобы пожаловаться на его людей. Я помню, как он преподавал мне урок, сказав, что сам такой же заложник системы и подчинённых, как и я. Что если мне нужно, чтобы письма ушли, мне придётся самой найти способ решить проблему, потому что со своей стороны то, что он мог, он сделал, — дал поручение. Вот тогда на смену злости, не сразу, но скоро, снова пришёл страх. А что будет, если не получится? Заветное желание рухнет — и всё из-за какого-то «маленького человека»? Так много уже пройдено, так много достигнуто — неужели на этом конец? Надо снова входить в новый опыт, где, так как было прежде, ничего не получалось. Надо снова учиться.

И я училась. Так поняла, что люди часто сопротивляются, когда не знают, как что-то делать. Тогда, например, служащая просто не знала, что написать в письме, потому что имела минимальную информацию о конкурсе. Когда мы вместе составили текст письма, объединив моё понимание проекта с её знанием делового языка, всё было быстро запущено в работу.

Однажды, когда дело снова чуть было не зашло в тупик из-за того, что крупный бизнес никак не реагировал на приглашения стать участниками конкурса, Виктор Александрович ещё раз помог. Вместе со мной он отправился в область, где жил и работал уникальный человек Юрий Фёдорович Бугаков. Он руководил плавзаводом «Ирмень», крупнейшим производителем молока в Новосибирской области и был настолько неординарной личностью, что полпред Президента посчитал важным заручиться его согласием на участие в конкурсе, чтобы другие последовали его примеру. Забегая вперёд, скажу что так и случилось. Крупнейшие предприятия страны, такие как МТС или «Вертолёты России» стали участниками, но тогда ещё я этого не знала. Просто ехала с полпредом к какому-то влиятельному человеку, и проведя вместе целый день была благодарна судьбе и Богу за это знакомство. Пару маленьких штрихов к портрету того, о ком пишу. Получив в 1972 году разваливающийся колхоз «Большевик», Бугаков превратил его в процветающее предприятие, но самое удивительное как к нему относились люди. Однажды, после серьёзной операции, у Бугакова началось заражение крови - абсцесс. Требовалось прямое переливание крови при весьма несовершенной в то время системе, дающий большие риски заражения донору при прямом переливании. Крови требовалось много. Односельчане целыми автобусами потянулись в больницу, не побоявшись заражения, зная как это опасно. А когда Бугаков вышел из больницы и пообещал на собрании, что будет делать всё, чтобы люди в колхозе жили хорошо и были счастливы, плакали все: и мужчины, и женщины. Я помню историю, рассказанную мне самим Юрием Фёдоровичем. За несколько лет до этого, во времена перестройки, когда экономика, сотрясаемая развалом Союза, трещала по швам, денег не было, повсюду царил натуральный обмен, много мужиков в колхозе запило. Жёны пьющих потянулись к председателю. Молили что-то сделать. Знаешь, какое решение нашёл Юрий Фёдорович? Суровое. Без оглядки на мнение людей и общепринятые представления о доброте. На общем собрании предупредил: те, кто продолжит пить, будут лишены даже натуральной оплаты. Он дал срок на исправление и честно его выдержал. Но, как можно предугадать, мужики пить не прекратили. И он исполнил обещание. Прошёл месяц. Потом ещё один. А потом к нему снова потянулись жёны. Только если сначала они умоляли отменить правила, то теперь осыпали его проклятиями. Мать Бугакова, тогда ещё живая, пыталась «образумить» сына: *«Что ты наделал? Скоро с нами вообще никто здороваться не будет!»* — *«Ничего, переживём»*, — отвечал Юрий Фёдорович, не отсупая от начатого. Только представь себе, какие внутренние опоры нужны человеку, чтобы месяцами выдерживать осуждение и проклятья тех, ради кого он действует? Иметь большое сердце не значит потакать слабостям. Но найти мужество стать «плохим» в чужих глазах, чтобы вытащить их из ямы — для этого сердце действительно нужно. И перелом наступил — пьянство прекратилось. Таким человеком был Бугаков.

Пока я шла к своему заветному желанию, я много чего узнала, увидела, обрела.

Встретила замечательных людей. Поняла, что занижала свой круг возможностей. Когда я ехала на круглый стол, мой собственный умозрительный потолок не допускал даже мысли о поддержке полпреда. В моём представлении это была слишком высокая планка, для которой я считала себя недостойной. Тем более не думала о том, что познакомлюсь с Бугаковым — человеком, чей масштаб был огромным.

Сменила парадигму с «вы должны» на «что я могу сделать, чтобы необходимое мне случилось». Поняла, как много значит учёт интересов других в процессе достижения цели. Если бы тогда я подготовила доклад про свой конкурс, — помогла бы мне организатор? Не думаю. Если бы продолжала давить на служащих аппарата полпреда, разве получила бы их поддержку? Точно нет. Союзы возможны лишь в балансе интересов и потребностей.

Глубже прочувствовала: каких бы успехов мы ни достигли в прошлом, в настоящем снова потребуется учиться и встречаться со своим страхом. Предшествующие достижения ограничены — либо кругом, в котором они случились, либо временем, которое делает всё не таким значительным, как казалось, либо новыми целями, непохожими на прежние, а потому требующими иного.

Осознала, что наши представления о том, как может быть достигнута цель, всегда ошибочны. Жизнь полна сюрпризов и неожиданностей. Иногда это подарки судьбы, которых мы не ждали, иногда — препятствия, которые мы не учитывали.

Укрепились в понимании, что снизить тревогу помогает дробление большого и трудного, кажущегося непреодолимым, на части. Малые шаги вместо стремительного броска к цели эффективнее.

Это были мои дивиденды от вклада собственных усилий. Не само достижение цели — конкурс на всю Сибирь, радостное событие, — а тот багаж связей и опыта, который я приобрела по пути.

Понимаешь, о чем я? У нас есть разные цели. Иногда мы стремимся к обретению какой-то вещи, иногда к социальной реализации, иногда к определенным отношениям. Обладание желаемым - кажется, что это самое важное. Но на самом деле ценностью является истинная уверенность. Которая не останется с тобой навсегда оттого, что на запястье когда-то были желанные часы. Оттого, что ты пользовался поддержкой влиятельного человека. Оттого, что делал что-то, о чём другие говорили хорошие вещи. Истинная уверенность - это знание, что ты не знаешь как надо, но когда это будет необходимо, ты научишься. Научишься, потому что у тебя есть заветное желание. Такое, какого нет у других, но для тебя оно важно. Такое, ради которого ты приложишь усилия, потрудишься себя, чтобы стать лучше. Такое, что ты не устроишься ошибок и промахов, а решишься на действие. Такое, что будет дарить тебе сияние каждый раз, когда ты будешь раздвигать свои собственные пределы. Такое, по пути к исполнению которого, ты проживёшь и моменты счастья и моменты отчаяния. Такое, какое сделает твою жизнь наполненной и осмысленной.

Возможно ли это без трудностей? Однозначно - нет. Всегда ли это только трудности? Тоже - нет. В жизни есть и то и другое. Но если ты стремишься только к лёгкому, если избегаешь сложного, непонятного, вызывающего неприятные эмоции - ты движешься на костылях. Часы сломаются. Влиятельные люди отойдут. Отношения прекратятся. Люди забудут хорошее прошлое, ибо придет новое. Что останется, когда эти костыли исчезнут?

Лишь истинная уверенность, не зависящая от внешнего - даёт силы для движения дальше. Вот почему я прошу тебя не избегать трудного. А еще потому что Господь любит тех, кто себя трудит. Потому что новые возможности, даруемые нам в ответ на просьбы, не предполагают повторения того, что мы уже хорошо знаем и умеем. Они всегда ведут в новый опыт. А в нём, как ты знаешь, не просто.

Ослабляй контроль.

Дорогой мой человек, скорее всего, это самое неочевидное решение, которое я тебе хочу предложить. Мы ведь учимся себя контролировать с самого детства. Физиологические потребности, слова, поведение — первая половина жизни наполнена задачами по самоконтролю. Так что же с ним не так, можешь спросить ты? Зачем его ослаблять?

Контроль отличается от управления тем, что является его составляющей. Одной из. Иногда контроль необходим. А иногда он мешает. Если он включается автоматически — он является тормозом. Если мы применяем его осознанно, когда того требует ситуация, он наш помощник.

Наверно, ты встречал людей, которые настолько привыкли всё держать под контролем, что похожи на натянутые струны. Сумей они освободить себя от этого постоянного напряжения, они смогли бы увидеть все минусы такого состояния. Я никогда не была тотально контролирующим человеком. Моя стихия — спонтанность. Тем не менее, контроль мне хорошо знаком. Он проявляется, когда сжимаются скулы, чтобы удержать гнев, проявление которого в ситуации неуместно. Когда сдерживаются слезы, которым не место в обстоятельствах. Когда тело напрягается в новых, незнакомых и поначалу пугающих условиях. Есть ещё одно проявление контроля - когда мы боимся говорить о чем-то с другими. Желания ли это, или переживания — что-то, что выглядит для нас или постыдным, или несущественным, или неуместным, тем, что другие не поймут. То, что мы так прячем от других, усиливает контроль. Самое печальное в этом то, что, имея внутри нереализованную потребность, мы даже не даём ей шанса разрядиться. Надо бы увидеть пугающие темы, решиться на разговор об этом с кем-то. Доверится — рискнуть и попробовать что-то сделать, чтобы освободиться, чтобы перестать вести бесконечные диалоги в уме, чтобы наконец найти решение. Но нет! Страх слишком силен, есть ощущение, что все разрушится.

Контроль — это всегда реакция на страх. Боимся ли мы людей, или не справиться с чем-то, боимся ли чужих оценок или наказания, или своих ошибок, или своих проявлений, или боли — в любом случае мы пытаемся с этим совладать. И поскольку контролировать себя нас обучают, так естественно включать автопилот контролирования.

Я помню свой страх публичных выступлений в начале своего предпринимательского пути. Выходить на большие аудитории было важным, опыта ещё не было, и каждый раз я испытывала такой сильный страх, что у меня бешено колотилось сердце, закладывало уши, в горле все пересыхало и я находилась как в тумане. Когда в результате десятков выступлений страх ослабил свою хватку — у меня уже не закладывало уши, я уже прекрасно слышала, что и как говорю, язык уже не прилипал к нёбу, дикая сухость во рту уступила место лёгкой подсушенности — я включала тот самый контроль. Держать лицо, помнить все заготовленные слова — выступления как-то проходили, но вовлечения аудитории и вау-эффекта не вызывали. Мне по-прежнему мешал страх и возникающий вслед за ним контроль, лишавший меня живости. Однажды, перед очередным таким событием, муж, видя, как я напрягаюсь, налил мне рюмку коньяка со словами: «Выпей, чтобы полегче себя чувствовать». И я последовала его совету. Горячая субстанция, попав в мой организм, подействовала через пять минут, и я блестяще провела вебинар. Организаторы потом много обсуждали спикеров и ставили мое выступление в пример другим как яркое, живое, вовлекающее и понятное. Я порадовалась.

Алкоголь, если ты знаешь его действие, как раз снимает наш контроль. Вот почему трезвые и пьяные люди ведут себя по-разному. Кто-то начинает плясать, кто-то плакать, кто-то становится развязным, кто-то агрессивным. Обычно выходит наружу то, что в трезвом состоянии подавляется и контролируется умом. Я даже рискну предположить, что многие люди именно из-за этого расслабления так любят выпивать. Пребывать в том, что есть, перестав сковывать себя правилами и нормами — полезно для нашей психики. И как я теперь знаю, не только алкоголем такое состояние достигается. Следуя по пути мистика, я все больше и чаще способна расслабляться, просто отключая контроль, когда он не является действительной необходимостью. И вот теперь мы подходим к самому важному, прожитому мной пониманию.

Контроль подобен стенам крепости, которые мы возводим между собой и происходящим снаружи, чтобы защититься от неприятного. А поскольку вокруг случается много чего не сильно нам нравящегося — то люди ведут себя странно, то обстоятельства складываются не в нашу пользу, то желания не исполняются — постепенно стены этой крепости мы переносим и внутрь. Так мы закрываем себя от неприятных переживаний. Подавливаем свои чувства и утрамбовываем поглубже — так кажется, что избавишься от неприятного. И, действительно, острая фаза сходит, а лёгкую неудовлетворённость всегда можно компенсировать: купить что-то, уйти в виртуальный мир, выпить, пообщаться, заняться спортом, съесть что-то вкусное... И этот естественный порядок вещей

позволяет нам думать, что все в общем хорошо. Ничего другого не требуется. А потом оказывается, что что-то в нас раньше было утрачено. Я, например, однажды оказалась в ситуации, когда секс, ранее приносивший мне удовольствие, вдруг превратился в пытку, я стала его всеми силами избегать. Ум объяснял это возрастом, неудовлетворённостью собственным телом, недовольством поступками мужа, усталостью, пресыщенностью — поскольку состояние длилось долго, уму было где разгуляться в поисках причины. А потом, однажды, в результате ежедневных практик по осознанности, принятию, снятию контроля, разрешению себе увидеть то, что пока от меня скрыто, я вдруг пережила катарсис. Я отвозила детей утром в школу, и у меня внезапно, без всякого видимого повода, потекли слезы. Ничего не делая с этим состоянием, я просто направила машину вперёд по дороге в сторону леса, наблюдая то, что происходит, ничего не контролируя. И в какой-то момент внутри распаковалась забитая под ковёр боль из моих давно позабытых отношений с любовником. С тем, из-за кого я разрушила первую семью, с тем, с кем бывала на вершинах страсти и в пучинах ада. Я увидела, что тогдашнее моё желание быть любимой и любить, без всяких качелей и страданий, все ещё не было выплакано до конца. И тогда в лесу я его доплакала. Со всей силой. Либи́до вернулось. Этот опыт меня поразил. До этого момента я, конечно, читала о том, как важно отпустить контроль, рассматривала себя, наблюдала и вообще-то считала, что с контролем у меня всё в порядке. А выяснилось, что нет. Существуют внутри зоны, так забаррикадированные нами от самих себя, что даже увидеть их до какого-то момента невозможно. Для меня тот случай был такой неожиданностью. Ведь прошло больше пятнадцати лет с тех пор, никаких эмоций по этому поводу я не испытывала больше десяти лет точно, слез лила в процессе расставания и жизни с любовником много. Но то неисполненное желание, оказывается оставалось все ещё не прожитым. Вот в чем проблема контроля. Он закрыл от меня самой имеющуюся проблему - нереализованность в когда-то желанных отношениях, подчинив сердце уму. Отсюда возник запрет на желание страстного секса, я стала контролировать себя в этой сфере, потом ушла живость и тотальность проживания момента, а потом секс стал пыткой.

Возвращать утраченное приятно. Жизнь заново расцветается красками, о которых ты почти уже и забыл, что такое бывает. Такие переживания накладывают отпечаток на другие сферы жизни, приумножая имеющееся там. Только ради таких переживаний стоит ослаблять контроль. Но как это делать? спросишь меня ты, ведь далеко не все хотят идти по пути мистика и делать ежедневные практики. Не пить же каждый раз, когда хочется расслабиться?

Без осознанности снова не обойтись. Потому что всё начинается с того, чтобы заметить, когда тело напрягается. Когда стискиваешь зубы, сжимаешь кулаки, поджимаешь ягодицы, задерживаешь дыхание, держишь лицо. Эти сжатия маркер для вопросов: что прямо сейчас я хочу спрятать от окружающих? Гнев, страх, боль, печаль, неуверенность, беспокойство — что-то из этого обязательно обнаружится. После можно добраться до уединённого места, туда, где можно прожить поднявшееся без страха, выразить. Все, что будет проситься наружу, выпускать поначалу непросто. Ум может обесценивать, высмеивать, осуждать происходящее. Чем сильнее мы привыкли контролировать себя, тем сильнее он «помогает» нам быть в «норме». Нормальные люди не трясутся, не дергаются, не матерятся, не орут, не бьют стену или подушку, не пинают воздух, не катаются по полу, не делают страшное лицо — я описываю тебе свои проявления выражения. У меня это проживается всегда по-разному, в зависимости от эмоции и обстоятельств, и первое время, когда нас учили не копить эмоции, а сразу проживать и выражать, — ум, глядя на первые попытки тела (которое всегда интуитивно находит нужный способ сбросить подавленное), унижал такое поведение разными словами. Со временем это прошло. Теперь ум просто отходит в сторону в такие минуты, а практика выражения стала для меня такой же естественной, как душ для очищения тела.

Когда-то Европа была грязной — религиозный аскетизм вкупе с медицинскими предрассудками многих превращал в воняющих людей. История знает немало таких фактов. Людовик XIV, говорят, мылся по совету врачей и испытывал к этому отвращение, из-за чего русские послы при его дворе писали, что король «смердит аки дикий зверь». С чистотой тела мир разобрался, теперь все моются. А вот с чистотой эмоционального тела пока ещё мало кто работает. Эмоции, возникающие внутри в момент не устраивающей нас ситуации, никуда не деваются, если их не сбрасывать с себя, не проживать и не выражать до конца. Мы можем их удерживать в узде — тот самый контроль — запирать от себя поглубже. А надо их выражать и очищаться. Это первый шаг на пути к

избавлению от контроля. Когда мусор постоянно выбрасываешь, нечего прятать. Так высвобождается часть внимания, уходящая на контроль. Самоконтроля становится меньше, автоматизм слабеет. А если ты делаешь это всякий раз, когда чувства накаляются, постепенно приоткрывается что-то более глубокое под запрос.

Запрос - хочется сказать пару слов о нём. Без него ничего не получается. Он бывает сознательным, когда мы ищем чего-то конкретного. А бывает неосознанным, когда что-то внутри, что мы упорно игнорируем, постоянно погружает нас в беспокойство и дурное настроение. Когда мы становимся заложником подавляемого гнева, страха, печали. Когда вдруг ни с того ни с сего, вдруг взрываемся бурей, за которой следует авария. Игнорировать или контролировать проявление неприятного - значит отказываться посмотреть правде в глаза, увидеть причину собственной расщепленности. Противоречащие это друг другу желания, противостояние страха и желания или громкий сигнал подсознания о принятом, но не воплощаемом решении, ведущем к самоосуждению - подавление и контроль неприятного - проблему не решают. Не освобождает от неё. Прячет в тёмную захламлённую комнату, забирает пространство для выбора, но как только свободное время появляется выскакивает тем самым неосознанным запросом. И однажды что-то нехорошее в ответ на него случается.

Ослабление контроля не приводит к тому, что все идёт наперекосяк. Оно ведёт нас к тому, чтобы жизнь стала полнее, а мы — более сильными. Ибо сила не в том, чтобы зажать и держать себя изо всех сил, а в том, чтобы по своему усмотрению выбирать поведение и иметь более глубокий контакт с собой. Видеть происходящее. Слишком сильный контроль закрывает нас не только от себя и других, он закрывает нас от Бога. Поэтому, если хочешь Его помощи, ослабляй контроль. А если ты по-прежнему Его отрицаешь, то скажу тебе так - этот смелый и важный эксперимент над своей жизнью нужен, чтобы ты перешёл с уровня контроля на уровень управления. Это определённо более высокий порядок, иная ступень бытия. И поскольку я её проверила, заверяю: там не так страшно, как кажется.

Открывайся.

Открытость делает нас уязвимыми, вот почему так часто люди предпочитают закрываться. У всех у нас есть пугающие темы. Решиться поговорить, довериться — порою действительно бывает трудно. Страшно, что не поймут, что осудят, обидятся, расстроятся, разозлятся, отвернутся. Предположений, как и что может произойти, в уме много. Но нам нужны другие и их опыт. Нам требуется увидеть их страхи и желания, чтобы понять, где мы совершаем ошибку. Нам нужно увидеть отражение себя в их словах и глазах, чтобы понять себя лучше.

Если не открывать свои чувства, мысли, желания другим, изменить не устраивающую ситуацию не получится. А если прятать от себя то, что смущает, пугает, печалит, то и самому измениться не выйдет. Открытость — то малое действие, которое ведёт к впечатляющим результатам. Благодаря ей мы видим, что есть и как это можно изменить. Без неё мы погружаемся в иллюзии. Причём в одних вопросах мы можем быть открыты и смелы, в других — оставаться в темноте. Будучи довольно отважной и открытой в деловой сфере, я однажды оказалась в ситуации закрытости дома.

Было это так. В период, когда моя средняя дочь вошла в подростковый возраст, перестав быть маленькой забавной девочкой, наши отношения с ней на какое-то время стали болезненными для обоих. Прежняя модель общения перестала работать. На смену ей пришли конфликты. Дочке было плохо. Ей было трудно найти среди сверстников друзей, она не доверяла людям, боялась их, себя отрицала, часто плакала навзрыд. Но когда я пыталась с ней поговорить, всё заканчивалось плохо. Дочь меня отталкивала, злилась и закрывалась от меня с каждым днём всё больше и больше. Я тоже гневалась, расстраивалась. Что я делаю не так? Почему ребёнок не хочет моей поддержки, почему отталкивает меня? Я ведь из лучших побуждений иду к ней, что в моих словах не то, что ей нужно?

Очень часто я размышляла об этом, говорила с мужем. Не все его ответы меня устраивали, иногда что-то в его словах мне было понятно, но чаще — нет. Ситуация обострялась. Понимая, что я не могу

самостоятельно справиться с ней, я предложила дочери сходить к психологу. Не сразу, но она приняла предложение. И вот мы сидим в кабинете специалиста.

- Как думаешь, почему мама хотела, чтобы ты оказалась здесь?
- Переживает за меня.
- А ты за себя переживаешь? Как у тебя дела? Что происходит?
- У меня всё нормально, я привыкла.

Поначалу разговор никак не клеился, дочь была закрытой. Предлагаемые психологом задания выполняла словно назло себе. Идеальный мир в песочнице, который её попросили построить, заселила хищниками и динозаврами. Людей в нём не было.

- Кто это? — спросила психолог дочку, указывая на две фигурки травоядных животных.
- Те, кого сожрут хищники.
- А где ты?
- Вот. Единственный человек — охотник с луком.
- А где другие люди?
- Их нет.
- И что будет происходить в этом мире дальше?
- Хищники сожрут всё, я останусь одна. А потом умру с голода.
- Скажи, почему, когда я попросила построить тебя идеальный мир, ты создала этот? Ты такого для себя хочешь? Понимаешь, лошадь можно привести к водопою, но её нельзя заставить напиться. Если ты сама не захочешь себе помочь, никто не сможет этого сделать.

Через сильный образ, через простые и понятные слова психолог помогла моей дочери начать открываться. Мне, как оказалось, тоже требовалась помощь.

- «Вы обижаетесь на дочь, когда она не даёт вам до себя дотронуться?» — спросила меня специалист.
- Нет, — ответила я. В голове крутилось: «Обижаться — это не по-взрослому».
- «Ну-ну, — сказала психолог, — присмотритесь к этому. Обида — важное чувство. Оно говорит другим: «Со мной так нельзя, мне больно».

Показать свою уязвимость, чтобы перестать быть уязвимой, — такой вот парадокс открытости. Обладая большим опытом обсуждения сырых идей в работе, где быть непосредственной с другим мне было не страшно, я при этом прятала от себя свою обиду на дочь. Мне потребовался непредвзятый взгляд стороннего человека, чтобы это увидеть. Это была важная помощь — благодаря ей были распахнуты мои двери внутрь. Обнаружился автоматизм, который раньше не давал нам нормально с дочкой поговорить. Вот как это произошло.

- После сеанса мы поехали домой. По дороге больше молчали. Если говорили, то о каких-то незначительных вещах. Переваривали услышанное. Вернулись к теме лишь вечером. Начала я.
- Мне больно, когда ты не даёшь себя обнять. Когда гонишь меня в моменты, когда тебе плохо.
 - Мне тоже.
 - Почему так происходит? Как думаешь?
 - Потому что раньше, когда меня буллили в старой школе, ты мне не помогла. Ты даже не пыталась. Я была одна. Мне тогда тебя не хватало. А сейчас уже поздно.
 - Я даже не знала об этом, дочь. Ты недавно ведь рассказала.
 - Ну, конечно, опять я виновата.
 - Нет, конечно, нет. Я совсем тебя не обвиняю. Просто я правда не знала.
 - Хорошие родители знают.
 - Может быть, я не идеальная мать. Может, часто совершаю ошибки.
 - А ещё я не хочу с тобой что-то обсуждать, потому что у тебя появляется такое лицо, как сейчас. Ты почти что плачешь. Мне это неприятно. Я вообще не хочу никого расстраивать. А у тебя такое лицо часто.
 - Да. Я испытываю эмоции. Это правда. Хочешь, чтобы я их прятала?
 - Нет. Просто давай этот разговор прекратим. Уже поздно и ничего не исправить.

— Прости меня за ошибки, которые я, не понимая того, совершала. Нас никто не учит быть родителями. Я не знаю, как всегда делать что-то правильно. Каждый раз ситуации новые. Дети все разные. Но я правда люблю тебя. Расстраиваюсь, когда тебе плохо. Пытаюсь помочь и не понимаю, почему ничего не получается.

— Ты даже прощения никогда не просишь, если виновата. Просто приходишь спустя какое-то время, как ни в чём не бывало. И всё. Папа вон просит, когда не прав. А ты — нет. И всё время эти твои поучения.

— Правда? Я не прошу прощения?

— Никогда. А если обижаешься, ходишь холодная и неприступная.

И я увидела. Увидела то, что было от меня в серой зоне. Будучи в одной сфере зрячей, дома я была похожа на слепую. Перебрав в памяти наши ссоры, я действительно обнаружила, что прощения не просила. Мне казалось, что само возвращение к диалогу — этот сигнал «больше не обижаюсь» — извинения за ошибку не требует. Ничего себе! Как это у меня получилось? Даже на работе, если не права, я прошу прощения. А у дочери, оказывается, нет. Получается, сегодня я сделала это впервые. Один день, который всё изменил в лучшую сторону, один искренний разговор благодаря сторонней помощи, чтобы я смогла это увидеть.

Понимаешь, мой дорогой, силу открытости? Благодаря ей мы способны увидеть, что конкретно нужно делать иначе. Благодаря ей — исправить автоматизмы. Я просила прощения в тот вечер ещё и ещё. Это то, что дочери было необходимо. Мне это тоже принесло облегчение. Вечером, когда мы уже легли спать, в памяти вскрылась ещё одна ошибка. Я перебирала ситуации, где я обижалась, и обнаружила вопрос, часто этому предшествующий: «Почему ты со мной так поступаешь, что я тебе сделала?» Сейчас, имея за плечами совсем иначе выстроенный разговор с дочкой, до меня дошло — такая постановка не могла принести ничего хорошего. Загнать в угол — да. Обострить чувство вины и злости на меня — безусловно. Но открытости такие вопросы не способствуют. В них уже звучит скрытое обвинение. Я увидела, где и как сама противодействовала переменам, обманывала себя, пыталась скрыть свои чувства, а они всё равно выскакивали. Действительность была неприглядной.

«Не открывай дверь, если ты не готов увидеть то, что за ней», — есть такая фраза. Она о том, что если ты ждёшь только определённой конкретной реакции на свои слова, если на иное не согласен — открытости не получится. Как люди, которые заглядывают в чужую личную переписку, будучи совсем не готовы увидеть то, что в действительности происходит, я раньше своим вопросом провоцировала не искренность, а лишь ухудшение ситуации. Делала это бессознательно.

Знаешь, в детстве, когда я смотрела фильмы ужасов, я всегда удивлялась, зачем герой идёт туда, где что-то страшно скребётся и шуршит? Почему не бежит в противоположную сторону от опасности? Так работает бессознательность. Толкает нас заглянуть, скосыгнуть нечто, чтобы успокоиться. А потом ты открываешь дверь, а там нечто пугающее, неприятное. И случается срыв. Кто-то кричит, не помня себя, кто-то обижается, как это делала я.

Понимаешь? Открытость подразумевает готовность увидеть неприглядное в себе в том числе. Наличие внутренних сил, чтобы справиться с тем, что может произойти. Откуда они берутся? Из невозможности оставаться в том, что есть сейчас. Из усталости продолжать жить в том же. Знакомо тебе такое состояние и ситуации, с ним связанные? Возможно, чтобы разорвать порочный круг, ты тоже когда-то вспыхивал, сам от себя такого не ожидая. Просто сдали нервы. Так проявляется бессознательная готовность. Когда мы провоцируем действительность, сами того не желая. Тогда мы тоже открываемся. Но если внешнее в ответ реагирует так же сильно и разрушительно, как и мы, можно снова закрыться. Захлопнуться наглухо. Принять решение больше контролировать себя, свои проявления.

Вот откуда берётся закрытость. Из-за боли, полученной в ответ на искреннее, но незрелое проявление. Чтобы это изменить, требуется снова открыться, говорить с другими.

Наша ситуация с дочерью с того дня быстро начала меняться в лучшую сторону. Не прошло и месяца, как мы стали близки и открыты друг с другом. Мы увидели действительность без прикрас,

обнаружили свои ошибки. Мне помогли слова дочери о поучении — её восприятие того, как я говорила с ней. Позже, когда я проходила обучение в одном благотворительном фонде о том, как выстраивать отношения с подростками, оставшимися без родителей и живущими в детском доме, именно они позволили мне хорошо слышать, что было не так. Для меня было новым понимание, что в этом возрасте дети нуждаются не в советах и примерах, как и что делать, а в вопросах о них самих, помогающих им лучше себя понять и узнать.

Вот что даёт открытость. Понимаешь, как всё сложно и просто одновременно устроено? Если ты не доверяешь миру и себе, не слышишь того, что вокруг — жизнь будет поддерживать тебя в этом состоянии. Раз за разом ты будешь наступать на одни и те же грабли, даже не подразумевая, что сам себе шишки устраиваешь. Двигаться в темноте. Сначала нужно распахнуть двери, впустить свет — увидеть, где противодействуешь лучшему, обманываешь себя, пытаешься прятать настоящие чувства, а они всё равно выскакивают. Чтобы это обнаружить, требуются другие. Подсказывающие, задающие вопросы. Обвиняющие и обижающиеся — тоже.

Понимаешь, готовность складывается не за один раз. Мы ведь сложно устроены. Иногда мы так хорошо скомпенсированы, что какая-то просьба или чужая обида просто отскакивают от нас. Иногда мы так заняты своими мыслями, планами, воспоминаниями, что фактически находимся в плену собственных мыслей и пропускаем происходящее. Иногда мы думаем: раз у меня там получается хорошо, а здесь этого не происходит — это из-за другого человека. Иногда чьи-то слова не попадают в наш опыт и не дают тот самый инсайт. Иногда так давят на болезненное, что мы просто не слышим. Иногда, напротив, мы так изнутри забаррикадировали себя от тёплого, позитивного, доброго, что просто не верим в то хорошее, что о нас говорят. Иногда мы просто не способны расслабиться, чтобы почувствовать тепло солнечного света на щеке, траву, касающуюся ног. Умение ловить мгновения удовольствия от самых простых вещей — тоже часть открытости. Открываться — это процесс. Начинается он с намерения изменить то, что сейчас не устраивает. Но происходит не за один раз. Требуются усилия, чтобы сохранять открытость.

Мне на ум приходит аналогия из бизнеса. Знаешь, когда стартапы ищут инвестиции, они много раз презентуют свою идею разным людям. Пока она сырая и неоформленная — в ответ получают критику. Благодаря ей проект дорабатывают и снова предъявляют другим. Снова получают критику. Попадают на пути стартаперов люди, далёкие от их идей, — такие ценности в предложении не видят. Кто-то принимает такой ответ как исчерпывающий и прячет свою идею. А кто-то продолжает открываться и находит единомышленника — того, кто понимает и верит в проект, того, кто даёт деньги.

В жизни всё так же. Открываться для того, чтобы получить обратную связь, необходимо. Сталкиваться с теми, кто что-то твоё не поймёт, не оценит, — это часть жизни. Хочешь из-за этого закрыться? Оставить всё как есть? Или всё-таки продолжить искать? Вот где выбор. Вот где точка перехода на этаж выше.

Будешь делать его раз за разом — случится необходимое. Появится человек, скажет какую-то фразу, которая станет для тебя ключом. Увидишь, где совершал ошибку. Изменишь поведение. Освободишься от автоматизма. Так происходят позитивные перемены.

Через такой опыт Господь помогает. У Него нет иных рук, кроме человеческих. Ждать голоса внутри можно; такое, хоть и редко, но случается. Это требует ещё большей готовности, открытости и утончённости. Но в обычной жизни мы просто говорим с другими, внимаем сказанному и честно смотрим на себя. Чем чаще мы это делаем, тем быстрее всё меняется.

Понимаешь теперь, что значит открытость?

Создавай запрос.

Всё начинается с запроса. И хорошее, и плохое. Если то, что крутится в голове, плохо осознаётся, если мы переполнены страхами, злостью, завистью, обидами — это превращается в

самовоспроизводимую действительность. Люди часто выбирают виновника своих бед вовне, потому что не понимают этого. Бессознательное влияет на жизнь так же сильно, как и сознательный выбор. Вот почему надо регулярно проводить аудит своих желаний. У нас это называется гигиена желаний. Она необходима, чтобы увидеть, к чему мы стремимся, что делаем для этого, что мешает, что помогает.

Замечал ли ты, дорогой мне человек, что внутри тебя могут жить совершенно разные стремления? А иногда и противоположные? Когда хочется обладать тем, что несовместимо? Замечал ли, что случаются с тобой помрачения на благоприятном фоне событий? Это может происходить потому, что мы где-то подцепили желания, не обладая возможностями их исполнить сейчас. Или вследствие того, что нам становится скучно. Всё приедается; нечто желанное когда-то насыщается и больше не радует так, как раньше.

Как-то утром, проснувшись, я вдруг ощутила состояние глубочайшей тоски, которая возникла из ниоткуда, но отдавалась горечью в каждом движении. Что случилось? Вчера, позавчера, неделю назад, месяц, год — внешне ничего не изменилось, а внутри поселилась печаль. Мистиков учат не убегать от неприятных состояний — поэтому я смотрела. Смотрела, чтобы увидеть: часть моих желаний по-прежнему не закрыта, и они проснулись.

Знаешь ли ты о том, что внутри нас нет никакого единого центра? В каждый момент времени мы думаем и ощущаем то, что было активировано чем-то незадолго до этого. Мириады частиц, пересобираемых и перегруппируемых каждый раз по-новому, — таково наше сознание. В буддизме есть концепция о непрерывном процессе вспыхивания и угасания «психических единиц». Существуют научные теории, вроде теории всего Athene, показывающие, как это работает. Реки текут, ветра дуют, облака летят по небу — и никогда момент не повторяется. Единственное, что остаётся неизменным, — движение.

Итак, я проснулась утром, и вокруг была тоска. В течение недели до этого я смотрела сериал о знатных, богатых семьях. Оглядев свою спальню, я не обнаружила в ней роскошных и дорогих вещей. Посмотрев в зеркало — не увидела юную красавицу. Но мой ум был напитан подобными образами, а действительность им не соответствовала. Вот откуда взялось это вязкое и унылое состояние. Так куда же оно способно меня привести?

Ох, уж эти желания. Их внутри нас сотни. От малых и незначительных — вроде желания съесть ломтик холодной дыни, — до идеалистических — всегда оставаться молодой. Первые удовлетворяются просто. Вторым сбыться не суждено. Между ними — большое количество тех, что подарены нам окружающими и которые на самом деле нам не нужны, и тех, в чём мы действительно нуждаемся, — но часть из них пока ещё не доступна, требуется потрудиться. А ещё есть желания уже исполнившиеся — те, что напители нас радостью, а потом растворились в небытие; и как ни вспоминай их — сытыми нас они больше не сделают. Такова карта каждого человека. В ней и кроется тайна изменчивости.

Достигая желанного, мы на время успокаиваемся. Расслабляемся, отдыхаем в имеющемся, а потом снова движемся дальше. Что притягивает нас больше всего? То, что сулит удовольствие. И оно не способно сохраняться постоянным. Сегодня ты наслаждаешься сексуальной близостью, завтра она станет обыденностью. Сегодня ты восхищаешься победой, завтра она потухнет в лучах других достижений. Сегодня ты умиротворён покоем, завтра он тебе наскучит. Сегодня ты радуешься обрётённому знанию, завтра оно станет обычной информацией. Вот так оно всё устроено — и истина эта горька. Или ценна? Всё зависит от точки, с которой мы на неё смотрим.

Я знаю многих, кто привязывается к тому, что имеет. Кто боится утратить полученное. Мне и самой знакомо такое состояние. Прямо сейчас я ощущаю его отголоски, когда смотрю в зеркало и уже не радуюсь отражению, как в былые времена. Молодость утекает, ей на смену приходит зрелость, за ней последует старость. Есть ли у меня выбор? В отношении к происходящему — есть. Смогу ли я изменить его? Это всегда остаётся тайной до тех пор, пока выбор окончательно не будет сделан.

Итак, мои желания, связанные с удовольствием от дорогих вещей и стремлением выглядеть привлекательно, в то утро пробудились. Прежняя удовлетворённость имеющимся была насыщена, а подцепленное извне, из среды, активировало печаль внутри. Рассматривая поднявшееся, я видела удивительное сочетание в себе: отсутствие значимости денег и приятные ощущения от нахождения в окружении дорогих вещей. Осознавала, что истинной роскошью для меня являются новые яркие впечатления, а не вещи. Видела, что хочу отправиться в путешествие. Понимала, что в данный момент обстоятельства этому не благоприятствовали. Значит, нужно отложить. Что насчёт привлекательности? Молодость предлагает её априори. Зрелость требует усилий для её поддержания. Пора было отправляться в спортивный зал. То, что можно исполнить, нужно исполнить. Подтянутость тела добавит красоты. Хорошие эмоции её усилят. Я начала улыбаться. Тоска постепенно отходила в сторону.

Понимаешь, как это происходит? Рассматривая имеющиеся желания с точки зрения «хочу», «могу или нет» и «что буду делать», наш ум успокаивается. У него появляется понятный, осознаваемый вектор, цель; он перестаёт запускать сигналы неудовлетворённости. Такова гигиена желаний — смотреть на то, что есть; расставлять приоритеты, выбирая то, что можно исполнить сейчас; откладывая то, чему ещё не пришло время; расставаясь с невозможным. Невозможное — то, что вообще не зависит от нас. Всемирное равенство, вечная молодость, остановка войны — как много энергии люди сливают на подобное недостижимое, своё настоящее забывая. Плодя фантомные боли. Для Бога важны истинные, реальные запросы. Реальные — значит, настолько необходимые нам, что мы не можем ничего не делать. Кто-то танцует, кто-то пишет музыку, кто-то передаёт знания, кто-то колесит по миру, кто-то выясняет отношения, кто-то что-то доказывает, кто-то рвётся во власть, кто-то идёт к известности — глядя на окружающих нас людей, всегда можно увидеть, что для них действительно ценно. Нужно просто смотреть на их действия. На то, что они готовы повторять и повторять, невзирая на то, приносит ли это хороший заработок, получается ли хорошо, мешает ли другим сферам жизни. Вот он, истинный текущий запрос человека. И хотя мы можем заразиться желанием полететь на Луну или купить себе BMW, например, если мы для исполнения этого желания ничего не делаем, оно в действительности нам не важно. Настроение портить может, но не является нашей реальностью. Так оно всё устроено.

И если тебе кажется, что постоянные ссоры с окружающими, регулярные материальные потери — не тот выбор, что делает сам человек, то это только кажется. Просто человек не осознаёт своего запроса. Не наблюдает за собой и своими реакциями. Упрямо стучит в одну и ту же дверь, и она открывается.

Создавать запрос — непростое искусство. Иногда ему требуется вызревание. Знаешь, всю свою жизнь я имела внутри неоформленное в понятные слова влечение — что-то принести людям, чем-то помочь. Эта моя необходимость одевалась в разные одежды желаний. То я хотела помочь предпринимателям достичь своих целей, запуская проекты глобального обмена опытом. То мечтала построить поселение, где были бы доступны разные практики, помогающие людям облегчить их состояние, и, не имея такой возможности, создавала маркетплейс помогающих практиков. То стремилась донести красоту человека, снимая циклы о разных семьях и людях. Сейчас эта же потребность превратилась в работу над этой книгой. Каждый раз я делала то, что не могла не делать. Что было внутри моей природы. Каждый раз, прежде чем к очередному желанию устремиться, я долго искала форму. Мысли крутились, картинка не собиралась — я маялась. И так раз за разом, пока не появлялись понятные слова. Знаешь ведь, что сначала было Слово? С него Господь начал Творение. С него же начинаем и мы, когда оформляем свою потребность в понятное нам желание, запрос. А потом начинаем двигаться к нему. Вот тогда Господь и помогает. Потому что наш выбор сделан. Потому что приоритеты расставлены и очевидны. Потому что мы действуем, думаем, говорим об этом. Потому что это реальность.

Понимаешь теперь, что значит запрос? Видишь, где выбор? Сможешь взглянуть на себя так? Увидеть свои желания, отделить неважное, выбрать необходимое, отказаться от бесполезного, отложить то, чему ещё требуется время?

Заключение.

Я начала эту книгу с воспоминания о своём разговоре с генетиком. С мысли о том, что на судьбу и характер человека, по мнению этой науки, влияют в равной степени геном и среда. И это правда так. Но ответ — не истинный. Потому что на самом деле наша судьба и характер складываются из выборов. Сотен и тысяч решений, которые мы принимаем в течение жизни. Даже когда не хотим ничего решать, не хотим делать выбор, — он происходит. Мы просто отдаём свою волю другим или доверяем её бессознательному. Так мы влияем на свою жизнь, так себя создаём.

Кто-то, воспитываясь в детском доме, становится великим человеком, кто-то — бомжом, кто-то — бандитом. Кто-то, родившись в богатой семье, строит империи, кто-то становится наркоманом, кто-то — транжирой и мотом. Каждый из нас складывает свой узор. Каждый проходит сквозь точки перехода.

Где была твоя крайняя точка перехода? Какую себе ты готовишь сейчас? Во что вкладываешь энергию?

Вот главные вопросы, которые я хотела бы, чтобы ты задал себе, дорогой мой человек. Для этого писала книгу, оглядываясь назад. Оглянись и ты. Подумай о своём выборе. Сделай его. Проживи эту жизнь на полную. Сделай себя счастливым. Бог тебе в помощь.

Аминь.