



время
любить
себя



ту,
которая
ты есть

Юлия
Смиляк

женщина спрашивает

Реализация твоей Женственности – вот цель этой книги. Женщина счастлива и успешна в той мере, в которой она научилась обращаться с силой, которую называют Любовь. Самое трудное, с чем предстоит столкнуться, – изначально взрастить эту силу в себе. Юлия Свяш научит вас любить себя, ведь без этого невозможно стать счастливой!

Со мной что-то не так, я должна стать другой – эти мысли преследуют словно тень, а от тени избавиться непросто... Для этого ты должна встать прямо под Солнце! Тогда все твои тревоги исчезнут и растворятся, уступая дорогу счастью.

Каждая чувствует внутри себя необъяснимую, почти сверхъестественную силу, способную сотворить все из ничего. Но ухватить ее – все равно что поймать змею за хвост: и трудно, и страшно. Но очень хочется. Потому что это откроет тебе алхимию самой жизни. Где же это Солнце, под которое нужно встать женщине? Где же эта Сила, которую женщине надо найти? Об этом расскажет наша книга.

Юлия Свияш

Время любить себя Ту, которая ты есть

Важно не то, что сделали из меня.

Важно то, что я сам(а) сделал(а) из того, что сделали из меня.

Ж.-П. Сартр

Мы все любим то, чего у нас нет. Предметом нашего желания никогда не является то, что есть сейчас, как данность. Это всегда что-то такое, чего у нас нет. Пока нет, еще нет, и неизвестно, будет ли когда-то.

Быть в реальности в состоянии покоя и радости – это и есть любовь. Это касается и себя тоже. Любить в себе Себя – самое трудное.

Отношения женщины с собой – это алхимический алтарь. Именно там, в пространстве Внутреннего Я женщины, формируется и вырастает сила, которая создает все из ничего. Именно эта сила и составляет женское величие и могущество.

Что можно сказать об этой силе по существу? Только одно – она бесценна. И, как все бесценное, находится в труднодоступном месте.

Дорогая Волшебница, мы отправимся туда вместе с тобой.

Если бы мне раньше кто-то сказал: напиши книгу о Любви к себе! – я бы ни за что не стала это делать. Сама мысль об этом – абсурдна.

Во-первых, этими книгами (одна другой ярче и зазывней) завалены все полки всех книжных магазинов и прилавков. Во-вторых, написать книгу о любви к себе – это все равно что написать... ну почти Библию!

Уже некоторое время я живу так, что вещи и события скорее делают себя сами, чем я беру и делаю их.

Точно так же я не могу сказать, что я, в прямом смысле, пишу книги, сажусь в кресло-качалку, накрываюсь пледом, устремляю взор в туманную даль и записываю то, что мне удалось считать из пространства этого писательского транса.

А как же тогда это происходит? В случае с этой книгой у меня оказалась под рукой запись одной из моих клубных встреч с девочками, проходящими на Женские Практики, где я делилась опытом, отвечая на их вопросы.

Правда, открытая мною в результате работы с многими тысячами женщин, заключается в том, что каждая из нас причиняет себе боль и разрушает себя. День за днем, год за годом.

Внутри нас живут истории, которые мы наделяем силой непреложных истин, и, захваченные ими, входим в порочный круг самоосуждения и внутренней путаницы.

Мы не любим себя.

Мы хотим быть кем-то еще.

Мы не знаем, кем мы являемся.

Но все равно мы ищем чистого резонанса с самой собой.

Научиться любить Себя – это значит проложить дорогу в новую жизнь. Мы, женщины, такие разные, в глубине своей схожи. Каждая из нас таит в себе постоянно мерцающее чувство: «Со мною что-то не так». Это ощущение смутное, но настойчивое, как тень, следующая за тобой по пятам – бежишь ли ты или стоишь на месте, занят ли твой ум и руки, или (не дай Бог) выдалась пауза. Каждая из нас хочет от этого ощущения избавиться, а потому убеждена: «Я должна стать другой».

Но от тени, тем более собственной, избавиться не так просто. Для этого ты должна встать прямо под Солнце. Тогда твоя навязчивая внутренняя спутница «Что-то в тебе не так» исчезнет и растворится, уступая дорогу твоему счастью и расцвету.

Есть и еще одна, вторая вещь, гораздо более приятная, в которой все женщины также до невозможности похожи.

Каждая чувствует внутри себя необъяснимую, почти сверхъестественную силу, способную сотворить все из ничего. Но ухватить ее – все равно что поймать ускользающий мираж. Но очень хочется. Потому что это откроет тебе алхимию самой жизни.

Где же это Солнце, под которое нужно встать. Женщине?.. Где же эта Сила, которую нужно Женщине найти?..

Об этом – наша книга.

Большую часть моей сознательной жизни я не любила себя. Я не любила себя ни в каком качестве. Ни в советском понятии «Человек», ни уж тем более как Женщина. Нельзя сказать, что моя нелюбовь принимала какие-то ужасные формы.

Но мое Внутреннее Я состояло из комплексов, хронической рефлексии по поводу своего отражения в зеркале и вечного вопроса «Что я опять сделала не так?». Это были годы, которые традиционно считаются пиком женского цветения, – с 20 до 30 лет.

Заикленность на претензии к себе и удручающая пропасть между желаемым и действительным – вот мой скудный ассортимент психологических игр.

До 30 лет я жила с привычным, а потому неосознаваемым дефицитом энергии.

Что удивительно, жизнь баловала меня хорошими людьми и удачей. Однако ни легкое поступление в университет, ни благополучное замужество, ни даже интересное дело не изменили моего отношения к себе и моей внутренней пасмурной атмосферы.

Подбираясь к возрасту 33 лет, я сделала главное свое открытие. Оказывается, МЕНЯ У СЕБЯ НЕТ.

С этого шокового момента и начался мой путь к себе, к Женщине в себе, к пространству такой радости, свободы и творчества, которую невозможно было представить раньше. Моя счастливая женская судьба началась именно в тот благословенный день, когда все свои вопросы к мирозданию я развернула в свой адрес.

Эта книга – о Женском отношении к себе.

О том, что есть Женская гармоничность и сила.

Я вполне отдаю себе отчет в том, что вопрос фундаментальный, а книга – маленькая. На эту тему можно было написать несколько томов. Но тома – это удел теоретиков.

Имея обширный опыт практического психолога, чутко наблюдая свою собственную женскую историю, я пришла к выводам, которые, может быть, не составят научного открытия, но окажутся весьма полезными в повседневной жизни реальной Женщины.

Сегодня Женщину надо спасать. Спасать от самой себя. Увидев и проконсультировав тысячи Волшебниц на тренингах, мастер-классах и личных встречах, я констатирую, что отношение женщины к самой себе находится сегодня в бедственном положении. Не имея здоровых отношений с собой, женщина (девушка):

- не может раскрыть свою Женственность;
- не может построить счастливую судьбу;
- задает неправильные стандарты мужчинам в своем окружении;
- плодит боль, совершая ошибку за ошибкой.

Здоровое же отношение к себе естественным образом приводит к счастливой женской судьбе.

По сути, мне приходится заниматься извлечением здорового состояния Женщины из-под

завалов, состоящих из элементарной неосведомленности, всевозможных иллюзий, груза родительских инсталляций, горького прошлого опыта, последствий ошибочных выборов. И возвращать Женщине то, что ей положено по праву, – саму себя.

Сейчас мне это несложно делать, потому что я и сама себя оттуда когда-то извлекла.

Эта маленькая книга поможет тебе восстановить свою природную женскую внутреннюю ось и приоткроет тебе кое-что важное о том, **какая это сила – здоровое женское отношение к себе**.

Правда, это может отличаться от того, во что нас всех приучают верить, рассматривая женскую силу как эротический магнетизм, совершенство внешних форм или набор хитростей на каждый день.

Да, эта книга – о Любви. Но не о той романтической любви, которую женщина ищет вовне и хочет пережить с Другим. Чтобы дойти до гармоничной реализации этой любви, хорошо бы освоить другую ее форму.

Отношения с Другим – и без того непростая вещь, они в любом случае потребуют всех ресурсов Души, характера, ума... И если к ним подойти, не познав другую форму любви (именно о ней мы будем вести разговор в этой книге), то, почти неизбежно, нас ждет драма.

Почему это так важно? Потому что становление Мужчины и Женщины – это совершенно разные пути.

Женщина – это прежде всего Отношения с Собой во внутреннем пространстве психических сил. Когда этот этап освоения Внутренних Отношений как основной психической доминанты не пройден качественно, нас ждут трудности. Они даже могут показаться непреодолимыми. И нас снова и снова откидывает к этой первичной духовной задаче – на каждом возрастном этапе, в разных обстоятельствах. Слава богу, все поправимо.

Эта книга о том, как женщине любить саму себя. Как взрастить саму себя. Женственность вырастает из Внутренней Любви. Счастлива Сама в Себе – вот точка роста женщины. Любить Женщину в Себе – задумайтесь об этом. Все остальное, что можно описать в терминах результатов, неизбежно вырастает из этого. Так называемая «Любовь к себе» – **настоящий фетиш современности. Словно священные мантры, отовсюду звучат слоганы: «надо любить себя», «пока не полюбишь себя, не сможешь полюбить другого», «все дело в любви к себе», «ты себя совсем не любишь» и т. д.** Мы все дружно играем в эту психологическую погремушку. И все уже согласились с тем, что это правда: надо себя любить...

Остался только досадный вопрос... **Как? Ну как себя полюбить? Практически?!**

Я знаю: каждая Женщина ищет ответ. Каждая! Но не всех удовлетворяют советы из глянцевого журнала типа «улыбайся себе в зеркало», «побалуй себя новым ароматом» или «смени любовника». В основном объяснения Любви к себе носят характер тупых (пardon) инструкций, и мало кто объясняет, какая сущностная основа под этим лежит.

Здоровые отношения с собой – основа всего. Это мощный источник психической энергии, силы. По сути, один из главных. И если связь с этим источником потеряна или искажена, у женщины перекрывается ее главная энергетическая артерия. Истоженная, она попадает в череду «нехороших» сценариев и историй, чувствует себя подавленной, раздраженной, запутавшейся и потерявшей пульс жизни. Без Внутренней Любви женщина не может быть по-настоящему радостной, здоровой, счастливой, любящей и любимой, музой, женой, матерью, творческой, интересной себе и другим личностью, естественно и по-своему реализованной. **Самое трудное, с чем каждой Женщине предстоит в жизни столкнуться, – взрастить любовь на уровне отношений со своим Я, постигнуть разные стороны и формы энергий своей Женственности.** Если говорить более точно, это нужно не столько взрастить в себе (потому что Внутренняя Любовь к себе изначально присутствует в нашей первозданной природе), сколько

очистить свое психическое, духовное пространство, чтобы здоровое состояние женщины могло таким образом проявиться во всех свойственных его природе проявлениях: цикличности, перерождении, выбросах энергии, накоплении, вынашивании и т. д. Точно так же, как сам собой проявится свежий воздух, если убрать заводскую трубу и автостраду.

Если в отношениях с собой Женщина достигает Внутренней Любви, открываются и поток силы, и качественно другой уровень жизни. Счастливый и правильный союз с собой – это основа жизни Женщины.

На страницах этой книги я поведаю о важных вещах, о том, как Женщине выстроить с собой отношения Внутренней Любви.

Вот некоторые признаки того, что книга придется тебе кстати. Все проявления, перечисленные здесь, – это реальные ощущения и проблемы женщин, приходящих в наше Пространство.

- Тебя преследует смутное ощущение **«что-то со мной не так», «что-то у меня не в порядке», «я не такая», «я себе не нравлюсь».** Иногда это и вовсе не оформлено в такие ясные мысли, а носит характер смутной тревоги непонятно о чем. Оно приходит приступообразно (уж не паранойя ли это, думается тебе), или ты пребываешь в нем перманентно и уже привыкла к нему. Но хрен редьки, как говорится, не слаще. Ты давно и безуспешно **«работаешь над собой»**, но, видимо, не в ту сторону, потому что воз и ныне там.

- При объективном наличии достижений и результатов ты все равно **не чувствуешь внутреннего удовлетворения собой**, точки опоры, мира и радости внутри.

- **Хроническая нехватка времени на себя саму**, хотя время для дел у тебя всегда находится. Ты постоянно находишься во внешнем мире, не имея контакта с внутренним.

- **Когда ты бежишь в отношения к другому как за спасением**, без оглядки, не прислушиваясь: а твой ли это человек?

- **Жизнь не идет, не летит, а тащится, как старая кляча**, – с постоянным ощущением недостаточности ресурсов. Когда тебе недостаточно сил, энергии и вообще, это не жизнь, а выживание. Ты живешь на **«подсевших батарейках».** И хотя ты сама – не старая кляча, жизнь почему-то видится именно такой.

- **У тебя есть конкретные и хорошо сформулированные претензии к себе.** Например: **«Я недостаточно...»** (хороша, достойна, красива, умна, опытна, удачлива, молода, интересна и т. д.).

- Ты понимаешь, что ты **«недооценена» в жизни.** Вниманием, отношением, деньгами, заслугами, признанием и т. д. И это обидно.

- **Ты знаешь, что ты красива, умна и одарена достоинствами, однако – парадокс – ты не чувствуешь этого как своей реальности.** Ты словно не соединена с этим на уровне тонкой энергии. Ты можешь даже услышать от других людей нечто хорошее о себе, но тебя это не трогает, словно не о тебе вовсе и речь. Ум слышит и даже соглашается, а Душа не радуется этому.

- **Ты носишь в себе определенный груз внутреннего (эмоционального) напряжения** и не можешь дать точного определения, отчего ты, собственно, так напряжена.

- Часто ты **не удовлетворена своими результатами в жизни**, в отношениях, в зеркале и т. д. А если удовлетворена, это очень быстро проходит...

- **Ты оцениваешь себя по тому, ЧТО у тебя есть (о внешнем мире), а не по тому, КАКАЯ ты есть в своих качествах характера и Души.**

- **Самокритичность – твоя давняя подруга** (приступы раздражения к своему телу, характеру, поступкам, качествам).

- Ты можешь поддержать помощью, любовью, заботой, добрым словом **кого угодно, но не**

себя саму – тебе это даже не приходит в голову.

- **Ты жестка и даже жестока по отношению к себе** – в требованиях, в оценках, в восприятии.

- Отсутствие внутреннего удовлетворения приводит к **повышенной требовательности** (или, о ужас, зависти) к людям.

- Ты много думаешь об исправлении своих недостатков, но не о развитии сильных сторон, **ты хорошо знакома со своими недостатками, но плохо знаешь свои сильные стороны**, свой потенциал совершенства.

- **Тебе с собой некомфортно, скучно, страшно ...** поэтому ты не можешь оставаться наедине с собой какое-то время.

- **Ты постоянно сравниваешь себя с другими**, даже зависаешь на этом, и от этого тебе плохо, ты теряешься в этих оценках.

- **Тебе постоянно требуется внимание и поддержка окружающих**, чтобы чувствовать себя комфортно.

- **Ты постоянно чувствуешь желание оправдываться**, так как носишь в себе вину.

- **Ты, как заяц, живешь в мире угроз**: у тебя кто-то что-то отнимает, претендует на что-то твое – физически или психически. Хотя на самом деле угрозы эти по большей части виртуальны и никакого покушения на твою территорию нет.

- **Ты постоянно куда-то бежишь**, торопишься и не можешь остановиться, оглядеться – где ты, куда ты, собственно, бежишь и твой ли это путь.

- **Ты не знаешь и не чувствуешь своих глубинных потребностей**, желаний. Буквально не знаешь, чего ты сама хочешь.

- **Принятие решений дается тебе с величайшим трудом** и никогда не бывает окончательным, так как после тебя терзают всевозможные пиявки: «А может, и (не) стоило?», «А вдруг?», «Надо было не так...».

Тема наша требует уважительного к себе отношения. Когда мы читаем слишком целенаправленно и быстро, мы остаемся лишь в пространстве интеллектуального поиска. А наш вопрос этими средствами не решить. Поэтому будет гораздо лучше, дорогая Волшебница, если ты возьмешь из этой книги не просто информацию, а нечто более тонкое – энергию. Поэтому не торопись во время чтения, даже если есть желание, по привычке, читать быстро. Медитируй на строчки, которые видишь, на ощущения, которые чувствуешь. Если прочитанные слова или выполняемая практика вызовут у тебя резонанс – эмоциональный или физический, остановись, сделай паузу и подожди, наблюдая за собой. Побудь со своими ощущениями и посмотри, во что они будут разворачиваться в тебе.

В основу этой книги легла моя встреча с Волшебницами, пришедшими на один из моих мастер-классов. Я лишь слегка причесала наш диалог. Вот так эта книга и появилась на свет. Читая ее, ты сможешь заметить и, надеюсь, простить мне мой неакадемический слог и вольное изложение весьма тонких и деликатных моментов женского внутреннего бытия. Женщину, как и Вселенную, вообще невозможно описать, не исказив ее многомерной сути. Ты сама расшифруешь мои послания так, как подскажет тебе твое мудрое чутье.

Ну что же... В путь?

– Волшебницы мои, здравствуйте. Нас сегодня так много собралось... Мне это говорит о том, что тема важная.

– О, уже есть вопросы?

Спрашивает Лиля – **Юля, я должна себя полюбить, в конце концов. Как это сделать? Я давно пытаюсь и все равно себя не люблю.**

– «Я должна себя полюбить»... Сама постановка вопроса убивает все живое. (Смех.) Откуда

ты это взяла? Кому должна?

– Себе!

– Себе? Нет, не должна. Ты не должна себя любить. Откуда у тебя эта мысль?

– Ну, все говорят.

– Вот именно. Но это не твоя мысль, не так ли? Что за сказка? «Я должна себя любить»!

Если кто-то тебе скажет: «Ты должна меня любить». Ты кинешься любить? *(Лиля смеется.)*

Оставь эту идею. Она неподъемна.

– Прямо сейчас вот так взять и оставить? *(Смех в аудитории.)*

– Ну, если можешь. Ты не должна себя любить. Ты свободна от этой задачи.

– Я так долго с ней жила...

– Люди живут и с более страшными иллюзиями, дорогая. Твоя – не самая худшая. *(Смех.)*

Ты имеешь право относиться к себе так, как это естественно сейчас для тебя. И чем больше ты пытаешься «полюбить себя» согласно этому «должна», тем хуже тебе будет.

Очень может быть, что ты даже не знаешь саму себя. Так кого ты собралась любить? В этом нет тебя, твоей потребности.

Посмотри на это долженствование «себя любить» как на иллюзию, ошибку. И освободи себя от нее. Ты не обязана себя любить. Любовь вообще не рождается по приказу.

Да, психологи говорят: «Ты должна себя любить». И этим самым делают плохое дело.

Они меняют местами лошадь и телегу. То, что, по сути, правильно и священо, делается ложью.

Перестань себе быть должной. Ходить у себя в должниках – не очень приятно.

– Хорошо.

Это что-то новое для меня. Я попробую.

Я не должна себя любить. Я не должна себя любить... *(Смех девочек.)* Я свободна от этого. Мне не нужно себя любить, достаточно того, как я к себе отношусь. Мне почему-то легче. И радость какая-то пошла... Ой, что это?

– Это – любовь. *(Долгий смех в зале.)*

– Что, вот так просто?

– А ты хотела трудностей? Ну, извини. *(Опять смех.)* У нас сегодня не психологический тренинг будет, видимо, а вечер юмора и смеха на тему любви к себе.

– Мне больше не нужно любить себя?

– Нет.

– ?.. Почему мне стало так легко?

– Потому что в этом куда больше истинной любви, чем в изнасиловании себя извращенным психологическим упражнением. Спрашивает Нина – **Юля, я уже боюсь спрашивать после Лили... *(Смех в зале)* С чего вообще начинается Любовь к Себе?**

– Она не начинается и не заканчивается на самом деле. Она есть всегда, просто не всегда мы есть.

Когда мы пробуждаемся, тогда и начинается любовь к себе. Начинается с освобождения себя от иллюзий. С чистки, с уборки.

Где? В пространстве своего Внутреннего Я. Мы должны очистить это пространство.

Любовь к себе – это состояние нашего психического мира, Волшебницы.

Может быть, это прозвучит странно, но у большинства из нас там очень грязно. Под словом «грязь» я не имею в виду что-то плохое или аморальное. Я имею в виду заблуждения, иллюзии. То есть то, что не является правдой о нас, путает нас. Мы себя не знаем.

И мы, заходя в пространство нашего Внутреннего Я, блуждаем в лабиринтах этого психического хлама.

Что же такое этот психический хлам?

У каждой из нас внутри – нагромождение **историй, драм** о самой себе и **долженствований** о том, КТО ВЫ ТАКАЯ И КАКОЙ ВЫ ДОЛЖНЫ (НЕ ДОЛЖНЫ) БЫТЬ.

Истории, драмы – это цепочка мыслей о том, что происходило в прошлом, происходит с вами сейчас или будет происходить в будущем. А может быть, это цепочка мыслей о том, как должно было бы быть, если бы... И это то, что вы сделали частью себя. Вы оцениваете себя с помощью этих историй – свои качества, достижения, ценность. И ваша психическая энергия застревает в этих историях.

Долженствования – это мысли о том, что вы должны или не должны собой представлять. По большей части они даже не являются вашими, если исследовать их источник возникновения.

Эти представления, истории и долженствования формируют образ себя и вызывают страдания. Очень важно сейчас понять, Волшебницы. **Страдание причиняет не реальность, а наша мысль о ней, история**. Мы верим в наши мысли больше, чем в Иисуса. (Смех.)

– Как это получается?

– В нашем Внутреннем Пространстве живет интерпретатор, который ведет непрерывное повествование о том, кто вы такая, и дает вам ощущение собственного Я. Его деятельность кажется весьма аргументированной. Он заботливо подтаскивает те истории и воспоминания, которые вроде бы похожи на правду.

Вы все пришли сюда потому, что вы верите в те ваши мысли о себе, которые вызывают у вас страдание. Вот, например, мысль Лили «Я должна себя любить» – казалось бы, хорошая мысль... Она причиняет ей страдание. Потому что она вынуждает делать и чувствовать то, что не является для нее настоящим.

В сущности, страдание – это полезный сигнал. Он говорит нам о том, что в наше Внутреннее Я вкралась мысль, которая уводит нас от истины к иллюзии.

Одна из задач нашего занятия – **освободиться от той части внутренних историй, которые путают и обедняют ваши отношения с собой**.

Отношения с собой – это вопрос, в котором у нас, у женщин, наибольшее количество заблуждений. И за это нам приходится платить непомерно дорогую цену. С помощью нашего занятия мы с вами, я надеюсь, перейдем от глубокого заблуждения к менее глубокому (Смех в зале.)

– Очень хочется!..

– Наша жизнь насквозь пропитана отношениями. Для нас, женщин, это – основное блюдо, которое мы готовим, едим и которым угощаем других. От вкуса этого блюда зависит столь многое... если не сказать все.

С отношениями напрямую связано наше женское предназначение, женское счастье, наши природные, сущностные потребности.

В то время как **мужчины питаются энергией Действий и Достижений, мы, женщины, питаемся энергией Бытия и Отношений** – они нужны нам как воздух, потому что только через отношения реализует себя полноценно наша женская природа.

Одни отношения длятся десятилетиями. Другие мимолетны, словно бабочки-однодневки. В одних отношениях мы чувствуем родство душ, в других – играем роли, надеваем маски. Мы подходим ближе или отходим дальше...

Есть отношения, которые обогащают нашу жизнь, развивают нас, развиваются вместе с нами, поддерживают, открывают новые миры. Другие – пролетают незамеченными, уродуют Душу, причиняют боль, закрывают сердце, дают горькие уроки, оставляют шрамы.

Чтобы нас полюбили так, как это только возможно, необходимо посмотреть на себя саму глазами полными любви. Невозможно встретить родную Душу, если мы сами для себя не

являемся Родной Душой.

Мы мечтаем встретить того, кто примет нас целиком, не предаст и не осудит. Но как мы можем его встретить, если постоянно сами себя предаем и осуждаем, не принимаем?

Мы хотим встретить Родную Душу, которая пожертвует для нас чем-то, чем другие не хотят жертвовать. Будет милосердной, прощающей, сострадательной. Но делаем ли мы это по отношению к себе?

Мы хотим встретить того, кто заглянет в нас глубоко-глубоко. Но не в поисках недостатков, а в поисках бесконечности. Готовы ли мы посмотреть также на себя?

Мы хотим отношений с тем, кто увидит нас целиком, воспримет наш образ, прочтает его как цельность и не будет расчленять его на мелочи, придираясь к несовершенствам отдельных фрагментов. Но готовы ли мы посмотреть на себя, не раскладывая все по полочкам, разрезая, расчленяя, критикуя. Готовы ли мы увидеть себя целиком, не придираясь к мелочам?

Мы хотим встретить того, кто будет бороться за нас. Для кого станет дорогим то, что дорого тебе. Но готова ли ты бороться за себя так же отважно? За свои истины, за свой путь?

Мы хотим встретить того, кто примет тебя в любом виде, в удаче и неудаче, в болезни и здравии. А готовы ли мы себя принять такими?

Мы хотим доверять тому, кто разглядит нашего Внутреннего Ребенка и искупает его в океане безусловной любви. Готовы ли мы также заботиться о нем? А готовы ли мы показать этого Внутреннего Ребенка?

Мы хотим иметь дело с тем, кто полюбит твои недостатки и увидит в них красоту и уникальность нашей личности. А готовы ли мы сами сделать свои недостатки бриллиантами в короне твоей индивидуальности?

Мы хотим общего духовного пространства с тем, кто будет идти вместе с тобой к Истине. Но готовы ли мы идти к Истине и быть с ней в одиночестве, для себя?

Мы хотим встретить того, кто разделит с тобой радость каждого дня. Но готовы ли мы сейчас наполнить радостью каждый свой день?

Есть только одни отношения в нашей жизни, которые мы не в состоянии ни прервать, ни игнорировать. Отношения, в которых мы не можем отойти в сторону или отвернуться. Мы не можем их выбросить, отменить или сбежать из них – это невозможно. Сказать честно – мы на эти отношения обречены. Это отношения с собой. Они – первичная основа всех остальных. Более того, все остальные отношения – это, ну в какой-то степени, мираж, призрак. Единственно реальные отношения у нас всегда с собой.

Итак, девоньки... Вот вам главная идея нашего занятия.

Счастлива сама в себе

– Как красиво звучит!

– Дай написать! (Смех.)

Волшебницы, это не простая виньетка речи. И не умственное уравнение. Это реальность, которую каждая из вас может прожить.

Почему Счастлива сама в себе? Потому что, окружающие люди не могут (даже при всем желании) одарить нас всеми видами счастья, которых бы нам хотелось. Многие вещи происходят исключительно внутри нас, и только мы сами можем навести там порядок.

Для женщины вопрос отношений с собой – это ключевой вопрос жизни. Я готова повторять это снова и снова.

И вот он – парадокс... Вроде бы я у себя – самый близкий человек. Уж куда ближе! Но как раз над этими отношениями приходится трудиться больше всего.

И труднее всего нам в этом мире приходится не с кем-то другим, а с собой. Не выстроив этих «самоотношений», невозможно создать что-либо здоровое, красивое в мире внешних отношений.

Вот эти ГЛАВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ мы и привносим во все наши мирские связи, глубокие или поверхностные. С Богом, с другим ли человеком, с делом или обстоятельствами жизни. А внешний мир лишь чутко реагирует на наше отношение к себе – это не секрет.

И именно в этих отношениях – С СОБОЙ, мы оказываемся вопиющим образом беззащитны, некомпетентны и беспомощны, а порой даже несчастны.

Мы будем учиться культуре отношений с собой. И поскольку «правильное» отношение к себе для женщины – это ни много ни мало источник энергии для жизни, то этот вопрос становится ключевой задачей нашей судьбы.

Для Женщины самое главное – освоить Принцип Внутренней Любви.

Но важно понимать, Волшебницы, что мы не должны ЛЮБИТЬ СЕБЯ в том смысле, в котором спросила Лиля. Мы даже не знаем сегодня, что это такое.

Любовь к себе – это не долг, а единственный здоровый путь для Женщины. Потому что только тогда, когда женщина себя любит, то есть имеет достаточно Внутренней Любви, она в своей жизни может действовать чисто, красиво, способна отдавать любовь, питать и наполнять. А значит, реализовываться, собственно, женским путем – СИЯТЬ, ВДОХНОВЛЯТЬ, РАСТИТЬ.

Без этого наша Внутренняя прекрасная Женщина не может проявиться. И женственность не может расцвести в полную силу.

Тем более что так устроен Женский Принцип, что все рано или поздно там сводится к Любви. У вас на этом занятии идет диалог с собой. С теми своими частями, которые в обыденной жизни вы, возможно, не слышите. То, что вы услышите, воспримете, почувствуете, УЖЕ содержится в вас как первичная истина. Я лишь открою то, к чему вы сами по той или иной причине доступ потеряли или забыли. У вас от этого может быть эффект «узнавания» этого, как чего-то давно забытого. А может быть и эффект «открытия» этого как нового, но на самом деле это не так. Для восприятия, может быть, это и ново, а для Души, для Внутреннего Я – это уже данность.

И еще... Можно по-разному быть в контакте.

Хочу вас настроить на особый контакт. Знаете, мои дорогие, глубокий контакт предполагает не столько думание, сколько чувствование. Можно обдумывать тему, а можно ее «обчувствовать сердцем». Для нас, женщин, это особенно важно.

Мы сколько угодно можем накачать умной информации в мозги, но **значимые изменения у**

женщины происходят всегда не в пространстве интеллекта, а в пространстве самоощущения.

Поэтому сейчас, когда слушаете меня, слушайте себя еще внимательней. Все, что я буду вам говорить, – это не с целью вас в чем-то убедить или интеллектуально вас к чему-то подвести. А для того лишь, чтобы вы прислушались к себе, что-то в себе распознали и почувствовали.

Быть с собой в отношениях Любви – не просто блажь, а важнейшая потребность – духовная и эмоциональная.

Это наша коренная психологическая и энергетическая артерия. Она настолько важна, что, пока мы не освоим ее, наше развитие будет больше похоже на блуждание.

ВКУС ОТ САМОЙ СЕБЯ – вот что важно. Но через это занятие я, надеюсь, вы поймете, **насколько это важно.**

Вообще-то вам, наверное, это не нужно объяснять, ведь вы уже сюда пришли. Но на всякий случай скажу, если кому-то хочется это понимание получить через слова. Не имея Вкуса любви и гармоничности, исходящего от самой себя, мы не можем реализовать то, для чего, собственно, пришли в этот мир Женщинами. Быть:

- любящей и любимой;
- женой;
- матерью;
- творческой, интересной Личностью;
- успешной;
- реализованной;
- удовлетворенной;
- женщиной, идущей духовным путем.

Какой вкус от самой себя – чувствуете ли вы его? Задумайтесь об этом. Если долгое время вы самой себе не вкусны, вам не нравится вот это ощущение самой в себе, жизнь просто останавливается.

Женщина хочет сама для себя быть вкусной, интересной, живой, разной – это ее мерило счастья.

Обратите внимание, кто больше всего озабочен этой идеей – «любить себя» – мужчины или женщины? От кого вообще исходит эта идея?

От женщин!

Да. А почему? **Мы так упорно ищем этого состояния «любви к себе», потому что это – естественное состояние женщины, ее основной здоровый вкус и умонастроение в жизни. Это единственное, что дает Женскую Силу. Это энергетическая платформа, на которой мы строим свою жизнь.**

Одну из славянских богинь зовут Лада. Лад – это мир, гармония, пространство любви. **Лад с собой—важнейшее искусство женщины.**

Внутренняя Любовь (состояние «я себе нравлюсь», а если точнее – «я себя вижу») – это психическая, духовная и энергетическая основа женщины. Когда сознание женщины находится в состоянии любви к себе, женщина плавно переходит по сакральной женской лестнице Девочка – Дева (Невеста) – Любовница-Жена (Хозяйка) – Мать – Зрелая Женщина. Итак, девоньки, вот это отношение к себе, которое мы назовем **Внутренняя Любовь или «любовь к себе», – это наша женская алхимическая точка сборки.** И мы все (!) интуитивно догадываемся, какая удивительная сила в этой точке заключена. Так ведь?

– Да! – Точно...

Это и есть «та самая» точка сборки, в которой мы «сияем» собой. **В каждой из нас заложена эта глубочайшая потребность – звучать, сиять собой.**

Если мы более-менее устойчиво живем, исходя из этой точки, мы получаем колоссальную силу. Мы преображаем все, к чему прикасаемся, будь то наша собственная жизнь или близкие люди. Если мы хотя бы раз попадали в эту магическую «точку сборки», мы никогда этого момента не забудем. Именно в этой точке начинается изменение судьбы.

То, насколько мы опираемся на этот женский принцип Внутренней Любви, определяет, счастливы мы или нет. Светимся изнутри или потухли. Бодры или устали в бесконечной гонке. Наполнены или опустошены.

Спрашивает Алена – **Юля, я очень хочу полюбить себя, потому что я не хочу быть в негативе. В том числе и по отношению к себе. Чтобы не чувствовать боли, дискомфорта... В общем, не реагировать негативно... Ведь когда любишь себя... Ну, ты понимаешь...**

– Что?

– **Ну, когда себя любишь, я не знаю, как это выразить... В общем, всегда собой довольна! Вот.**

– Ага... «Когда себя любишь, всегда собой довольна...»

Красавицы, давайте наводить ясность, **а что мы вообще понимаем под Любовью к Себе ?**

Иначе у нас есть возможность заблудиться. Нам же надо быть чуткими, обострить свой душевный нюх максимально.

Есть несколько распространенных мифов, иллюзий, что «Если я себя люблю, то...».

Давайте сначала разберем, что такое Миф. Миф – это история, в которую вы верите. Нечто очень похожее на Истину, но на самом деле Истиной не являющееся. Это лишь внешнее сходство, а на самом деле – подмена. Подмена сути формой. И если наше сознание привязалось к мифу, мы неизбежно страдаем. Итак, **миф первый**.

...

Когда женщина себя любит, у нее отсутствуют любые внутренние конфликты, она «сама собой всегда довольна», «всегда себе нравится», «всегда чувствует себя на высоте», у нее неизменно высокая самооценка.

Этот миф порожден современной психологической модой на позитивное мышление. Согласно его парадигме, человек должен культивировать только позитивные эмоции и бороться с эмоциями «негативными». Все окружающее должно его только радовать.

Представление, что любовь к себе равна самовосхищению и гордости за себя, – это ловушка для многих женщин. В результате мы начинаем сами от себя ждать именно такого самодовольного умонастроения, что в принципе невозможно.

– **И правда... А почему?**

– По причине естественного нашего устройства. Женская эмоциональная природа сотворена таким образом, что взлеты и падения, цикличность и сезонность – это ее основа. Женщина зависима от колебаний своего настроения, и ее отношение к себе самой часто оказывается в эпицентре внутренних конфликтов. В конце концов, мы развиваемся через конфликт тоже.

Этот миф ничего, кроме внутреннего напряжения, не дает. Это такое детское, инфантильное ожидание, такая розовая картинка мира... все равно что все вкусы заменить вкусом шоколада. Позитивизм – штука хорошая, но живая душа чувствует и боль и радость.

И что же получается? Этот миф ставит нас в такие рамки, что мы неизбежно накапливаем

по отношению к себе груз неоправданных ожиданий.

Мало того что иногда мы бываем собой недовольны, у нас еще есть запрет признать это и естественным образом прожить.

Желание всегда реагировать позитивно приводит к тому, что женщина отказывает себе в контакте с определенными сторонами личности и в итоге перестает чувствовать вообще. Природа Внутреннего Я так устроена, что запрет на что-то одно рождает полную блокировку всей системы. Правильно организованная эмоциональная жизнь женщины подразумевает определенную свободу чувств, в том числе и болезненных.

– **Ой, Юля, ты у нас прямо почву из-под ног выбиваешь! А как же? Как же теперь жить? (Смех.)**

– Мне продолжать? А то запугаю вас окончательно!

– **Продолжай! Там что-то очень важное...**

– Хорошо. Девоньки, Любовь к себе не избавляет от разнообразной гаммы вкусов, от разных чувств, от внутренних недовольств и кризисов.

Вопрос не в том, девоньки, что у нас не будет конфликтов с собой, не будет разочарований или огорчений.

Они будут. Вопрос в том, как вы будете с ними взаимодействовать. Если вы себя любите, вы будете все-таки защищены от чрезмерной рефлексии без конца и края, а также несправедливого самобичевания. Понимаете?

Мы же ошибочно ищем состояния вечного покоя, чтобы порешать все сомнения, и остаться навечно счастливой. Девоньки, этого не будет! Душе необходимо напряжение, чтобы развиваться.

Любовь к себе существует одновременно с конфликтом, с испытанием. Ну, с чем бы это сравнить... Вот есть у мамы маленький ребенок.

Он все хватает, везде лезет, все тянет в рот... Или ребенок подросток... Там вообще ужас... Она раздражается, злится... Но она его любит. Хотя она на время может забыть об этом. Но если ее спросить: раз ты на него злишься, ты что, его не любишь? Она скажет: вовсе нет! Конечно, люблю! Он же мой, засранец! (Смех) Так ответит здоровая мать.

Это, конечно, не самый точный аналог, но все же.

Мы ошибочно понимаем любовь к себе, думая, что это отсутствие недовольств и претензий. Вовсе нет. Любовь к себе – это когда вы, даже пребывая в состоянии решения разных, в том числе и дискомфортных, задач, все равно внутри себя сохраняете контакт с чувством любви. Одновременно.

Можно иметь некоторое напряжение внутри себя, иногда быть собой недовольной, иногда признавать свои ошибки, иногда горевать о неудачно сделанном выборе, о потерянном времени, но при этом все равно чувствовать пульсацию любви к себе и в конечном счете находить решение.

Пока вы не полюбите расти (а рост очень часто происходит через проблему), вы не полюбите себя.

Поэтому вернее было бы сказать так.

Любовь к себе не исключает внутренней непогоды. Но она дает нам силы идти по Пути, встречаться с Кризисами, с разными сторонами своей личности, с вызовами жизни, с достижениями и потерями. Она дает нам чуткость и способность улавливать верное направление развития. Любовь к себе дает нам силы видеть себя подлинную, а не придуманную.

По сути, этот миф вырос из идеи, распространенной среди людей «продвинутых» психологически и духовно. Идея 100 %-ного позитива... Она абсурдна, понимаете? Прежде

всего потому, что нормальный, здоровый человек – он разный. А уж тем более женщина.

Эта идея родилась как потребность в защите или страховке от неприятных эмоций – страха, обиды, гнева, беспомощности. Этаким инфантилизмом души, замечу.

Нам кажется, девоньки, что, полюбив себя, мы чудесным образом занавесимся от некрасивой реальности, не будем чувствовать боли, навсегда защитимся от тех частей себя, которые мы постоянно отчуждаем и не хотим иметь с ними дела.

Да, в каком-то смысле *наши чувства становятся гармоничней, если мы себя любим*. Мы приходим в состояние единства. Но их разнообразие не исчезает. Понимаете? Мы проходим через победы и поражения, мы теряем и находим. И проживаем это как живые люди. У нас по-прежнему будут черные и белые полосы в жизни. Мы взрослеем, стареем, в конце концов...

Но у нас есть иллюзия, что Любовь к себе избавит нас от душевной боли в случае поражений и потерь. Словно обезболивающее...

– **Разве не избавит? (Робко.)**

– До конца не избавит. Но, переживая серые и черные вкрапления на полотне вашей судьбы, **вы будете себя и свою жизнь с этими чувствами принимать**. Вы не станете подавлять их: о, я не должна это чувствовать!

Да, возможно, вы будете грустить или гневаться, но эта грусть потечет через вас свободно и естественно. У нее не возникнет внутренней преграды. Вы знаете, что грусть, которая не подавляется, – это даже в чем-то красивое чувство? И она, кстати, быстрее закончится. Понимаете?

Мы не умеем принимать собственные чувства. В этом проблема.

Если вы себя любите, вы не будете насиловать себя эмоциональными кандалами «правильных» реакций. Урезая себя в праве переживать грусть, мы потеряем и радость.

Поэтому **главный результат любви к себе – это вовсе не позитивизм. Это гармоничная естественность. Девочки, не стремитесь к позитивизму. Стремитесь к естественности.**

Истинная любовь к себе создает внутри вас пространство для проживания разных чувств.

Одно из наиболее глубинных свойств любви к себе – это способность давать внутреннюю свободу своим чувствам. И радости, и скорби. Проживать как позитивный, так и негативный полюс своей психики.

Застревание в одной женской модели, не важно, насколько она прекрасна, – опасное дело. Застрять можно в психическом слое Девочки.

Застрять можно в роли Любовницы. Застрять можно в Хозяйке. И в других ролях. Мы не можем без конца эксплуатировать один, комфортный нам способ отношений с миром.

Здоровая, любящая себя женщина должна учиться входить в соприкосновение с задачами жизни, активируя разные стороны своего Женского Начала.

Вот где истинное принятие себя. Любовь освобождает, дает пространство, запомните это. Любовь ничем не насилует. И позитивизмом в том числе. Вообще, долженствование чувствовать только определенные, правильные и даже «мудрые» эмоции – это один из видов психологического терроризма. Издевательство над собой.

Девоньки мои, истинное развитие невозможно в условиях долженствования, в том числе эмоционального.

Я вижу и принимаю себя разной. И грустной тоже, понимаете? И грустной, и усталой, а иногда и злой. Здесь любить больше как принимать, прощать, если хотите. Если я себя люблю, то я люблю и печаль, которая исходит от меня.

Принятие себя – это прежде всего осознание и принятие полного спектра своих эмоций. Разрешение им возникать, быть и уходить.

– **И собственные ошибки сюда тоже относятся?..**

– Принять свои ошибки – это не значит не переживать. Это не значит их поощрять или делать вид, что их нет. Это не значит не делать выводов и не нести ответственность.

Давайте посмотрим на это с точки зрения гун. (Для тех, кто не знает, гуна – термин ведический, описывающий некое состояние бытия. Существует три гуны: Невежество, Страсть и Благость.)

Невежественный человек совершил ошибку и даже не заметил, что это была ошибка. Страстный человек совершил ошибку и разозлился на себя, отчаянно борется, чтобы ее исправить, мучается виной, хочет скрыть все это, ищет виновных или доказывает свою правоту. В общем, переживает драму. Наказывает себя. О, как я мог(ла)!

В Благости – человек совершил ошибку и признает ее: да, ему грустно. Он чувствует боль.

Он, может быть, внутренне кается. Он позволяет быть этой грусти (или гневу) и позволяет факту ошибки быть тоже, коль уж он свершился. И делает выводы, уроки. Принимает меры, если это поможет. И не принимает мер, если это не поможет. Он же не Бог. Понимаете? В Благости человек не ждет от себя экстремальных результатов. Он же не Бог.

Итак... Девоньки, кто увидел у себя этот миф?

Более половины присутствующих поднимают руки. Спрашивает Людмила – **У меня как раз вопрос об этом... Я постоянно собой недовольна .**

– А конкретно?

Пауза. Люда краснеет. Видно, что ей трудно дышать, не то что говорить.

– **Я очень застенчивая, и это проблема. Может быть, мой вопрос – банальный... Моя работа как раз связана с выступлениями, я переводчик на конференциях и совещаниях, очень часто не только перевожу, но и представляю тех, кого перевожу. Хотя я неплохой переводчик.**

Выход на публику для меня – самое страшное. Я не могу выступать на совещаниях, особенно перед большим количеством людей. Я начинаю сильно нервничать, у меня дрожат руки, ноги, краснею, трудно выговариваю слова, мне становится неловко... Я только и делаю, что пытаюсь побороть свою неуверенность.

Я уже молчу про свидания. (Плачет.) Сижу как дура, рта не могу раскрыть. И лицо – как маска. Если я начну говорить, я покраснею. В результате мужчины думают, что мне все не понравилось...

Я себя просто ненавижу... Как убедить себя не смущаться?

– Ты готова сейчас пойти в это? С нами?

– **Да, раз уж начала, терять нечего... (Смех.)**

– Хорошо. Давай все же войдем в Контакт с этими ощущениями, за которые ты себя так не любишь.

– **Давай.**

– Сейчас дай пространство этим чувствам. Разреши им быть. Что это за переживание?

– **Смущение, стыдливость какая-то... Волнение...**

– Так. Хорошо. Ты сейчас волнуешься?

– **Да... Как обычно, когда на людях. Ненавижу это.**

– У меня есть подозрение, давай его проверим. Волнуются, так или иначе, все люди. Так, Волшебницы?

– **Да! (Хором.)**

– Но некоторые, особо чувствительные натуры смущаются сильнее. Это тоже нормально. Такова их эмоциональная жизнь. Но у тебя есть идея внутри, очень яркая, что смущаться – это плохо, просто ужасно. И что ты сама ужасна в этом – некрасива, смешна и т. д.

Люда плачет.

– Да!

– И ты не просто смущаешься, ты очень этого стыдишься и гневаешься на себя за это. Обвиняешь. Понимаешь, крошка?

– Да...

– Проблема не в том, что ты смущаешься, что ты такая стыдливая. Ты имеешь ложную идею и в результате чувствуешь себя виноватой.

– Да, именно виноватой ...

– Вот именно. Стыдливость женщины – признак чистоты, невинности Души. В этом нет проблемы. Проблема в том, что ТЫ СЧИТАЕШЬ ЭТО НЕНОРМАЛЬНЫМ И ПЫТАЕШЬСЯ ЭТО ПОДАВИТЬ. Смущение – чувство весьма обаятельное, если оно не покрыто вуалью стыда, страха и вины. И на самом деле ты не столько смущаешься, сколько виноватишься. И в этом твоя основная драма. А откуда у тебя эта идея, что смущаться – плохо? Тебя кто-то ругал за это?

– Я не знаю... Не помню... Может, очень давно, в детстве...

– Давай признаем, что твое смущение – СВЯЩЕННО. Ты – чистая натура. И поэтому ты смущаешься. Вот и все. Просто мы живем в такое время, где все извратилось. Смущение называют комплексами, навязывают идею, что женщина ничего не должна стесняться.

Девоньки, поверьте мне. Смущение может украсить любое ваше действие, на свидании вы или перед публикой. Если только вы сами не будете его стыдиться.

Я волнуюсь, смущаюсь... Ну и что? Мне что, нельзя волноваться? Ужасно не ваше волнение, а сама идея о том, что волноваться стыдно, нельзя. Современные девушки, они ведь не волнуются, они вообще как роботы... Или как порнозвезды – ничего не смущаются. (Смех.)

– Я сейчас кое-что поняла. Я этого смущения стыжусь, потому что люди могут подумать, что, если я смущаюсь, я плохо владею предметом...

– О да, конечно. Это более глубокая твоя идея, которая за этим стоит. Что люди, которые хорошо знают свое дело, никогда не волнуются.

– Ну да... (уже с улыбкой.)

– Девоньки, вопрос. Люди, которые хорошо знают свое дело, никогда не смущаются?

– Нет, они тоже смущаются.

– Я уже 15 лет выступаю перед людьми и, знаешь, до сих пор волнуюсь. Не так, как раньше, но все же... Хотя никто в это не верит. Мне очень помогает то, что я разрешаю себе волноваться, и, когда это волнение сильнее, чем мне хочется, то есть парализует меня, я говорю собравшимся: «Знаете, что-то я волнуюсь...» Все улыбаются, я тоже. Само чувство волнения – естественно. Как и любое другое чувство. Неестественны твои идеи по поводу себя.

– Ты знаешь, мне как-то стало легче. Меня, оказывается, напрягало не само смущение, а мой стыд за него... Что-то внутри расслабилось, и я уже не кажусь себе такой ужасной. Идея разрешить себе смущаться что-то хорошее сделала со мной. А тут ты еще сказала, что это признак чистоты! (Смех.) Никогда так не думала. Я не знаю, насколько у меня получится «смущаться естественно», но я попробую. Я, кажется, начинаю себя любить! (Смех.)

– Вот и славно.

Продолжим.

Из первого мифа вытекает *миф второй*:

Когда ты себя любишь, это убережет тебя от сложных жизненных обстоятельств, даст тебе «легкую» жизнь. Тебе на голову не упадет «кирпич судьбы», ты будешь иметь только идеальный жизненный опыт. Твоя дорога всегда будет проста, и все будет даваться тебе легко. Все твои желания будут исполняться. А поэтому ты не будешь страдать.

– **А что, разве не так?**

– Девоньки мои. Важно понять: сама жизнь предполагает задачки, которые непросто решить. И какое-то переживание по причине сложных обстоятельств... все равно будет, как себя ни люби.

Так устроена наша жизнь. Это природа материального мира, в котором все видимое подлежит разрушению или переменам.

Вопрос не в том, чтобы не страдать, а вопрос в том, КАК страдать. В любви к себе женщина принимает страдание как неизбежную часть жизни и умеет правильно его прожить.

– **А как правильно?**

– Это хороший вопрос.

Есть два способа переживать То, Что Есть, если оно дискомфортно. Это либо Драма, либо Боль. И это, как говорят в Одессе, две большие разницы.

В основном мы, женщины, находимся в Дrame. Я не погрешу против истины, если скажу, что **женщина вообще предрасположена к Дrame и даже чувствует в ней потребность.**

Так ведь, красавицы? Любим мы страдануть? (Смех.)

– **Да уж... А это нормально? (Смех.)**

– Ну, всему есть своя мера. Так вот. Драма – это зацикленный анализ ситуации + рефлексия. Это история нашего Эго и рационального ума. Когда в голове проносятся жуткие картины и жуткие к ним комментарии, это все рождает жуткие эмоции. Основа Дrame – сопротивление Тому, Что Есть.

К драме всегда примешивается жалость к себе или другому (ну за что мне (ей) это), агрессия (как так можно), обида (как я несчастна) и внутренний диалог, анализ.

Боль же – это чувство. Переживать Боль – это испытывать естественную (!) дозу страдания и позволять ему быть. Без суждений, без сопротивления и без концепций рационального ума. Наблюдать свою боль, позволять ей протекать, не закупоривая, не усиливая, но и не подавляя ее.

Драма, история – это обсуждение, Боль – чистое переживание. Драма эгоистична по своей природе, Боль – нет. Переживать свои чувства как Боль, а не как Дramу – это основной навык осознанного человека.

Да, осознанные люди тоже испытывают Боль, и они тоже плачут. Но они переживают Дramу в том ее виде, в котором это делает большинство людей.

Например, у женщин понятия Любовь и Драма – это практически одно и то же. «Я страдала – страданула, с моста в речку сиганула...»

Нам надо учиться проживать дискомфортное послание жизни не как Дramу, а как Боль. В некоторых обстоятельствах боль уместна, очень естественна! Но: проживаемая боль приходит и уходит, не оставляя искажений в вашем сознании, не оставляя ложных установок. Она оставляет только послевкусие, но в этом ничего страшного.

Драма – это как раз зацикленное состояние, оно остается надолго, вносит немислимые помехи в восприятие мира. Вплоть до того, что у некоторых женщин формируется драматический тип сознания.

Проверь: что я чувствую – боль или драму? Если боль (мне просто больно – грустно,

печально, я горюю) – это нормально. Надо дышать животом и печалиться осознанно. (Смех.)

Если я переживаю Драму (паника, сопротивление, мысли – какой кошмар и т. д.), надо безо всякого самоосуждения переводить это в боль. Отложить на время внутренний диалог о причинах и следствиях и все внимание направить на свои ощущения – в Душе, в Сердце. Драма сразу начнет перерождаться в боль. Страдание будет, но оно станет не таким зацикленным.

В каком-то смысле правильно пережитое страдание, неудачи, падения помогают нам вырасти и подняться на новую ступень развития.

– **Как это?**

– Очень многие не могут этого понять. Разве страдание имеет смысл? Да, оно не лишено смысла. Правильно пережив скорбь, в человеке действительно многое сгорает. Сгорает именно то, что горит, то есть все «бумажное», фальшивое. Происходит перетряска жизненных ценностей. Человек познает, где истина, а где иллюзия. Где золото, а где подделка. Приходит катарсис, откровение. И в этот момент очень мощно меняется качество личности. Происходит квантовый скачок.

Поэтому в жерновах испытаний рождается связь с тем, что внутри нас вечно, подлинно и не подлежит разрушению. Это духовный опыт.

Давайте проверим. Девоньки, поднимите руки те из вас, кто пережили серьезные испытания, перебаловали, но в итоге вышли совершенно другой личностью? И эта другая вам нравится гораздо больше?

Примерно половина присутствующих поднимает руку.

Если вы в своей жизни встретите по-настоящему интересную женщину, которая вас поразит, удивит своей харизмой, своим неповторимым звучанием, заставит остановиться, узнать ее ближе... Может быть, вам повезет узнать часть ее жизненной истории. Там почти наверняка есть опыт проживания «дна». Какие-то очень серьезные вещи, с которыми мы предпочитаем не иметь дела. Нищета, потери, болезнь, обман, заблуждения и т. д.

Из этого рождаются великие личности, живые Богини.

Говорит Марианна

– **Юля, девочки. Я, кажется, в глубокой... Дrame. (Смех.)**

А если серьезно, мне очень плохо. Мы с моим мужчиной недавно расстались. Кажется, расстались. Я постоянно думаю об этом, подсчитываю свои ошибки, анализирую, кто прав, кто виноват. Он ушел с фразой «Мне здесь нет места». Меня это пожирает, у меня нет сил жить. Я все ищу способы, как не чувствовать того, что чувствую. Я не вижу будущего, не понимаю, зачем дальше жить.

Как тут себя любить? Ну как?

– Вопрос в том, ЧТО ИМЕННО В ДАННОМ СЛУЧАЕ для тебя будет Любовью к себе. Давай вспомним для начала, что боль вызывают не реальные факты, а наша мысль о них. У тебя есть согласие с этим?

– **Да.**

– Итак, двое людей, мужчина и женщина, больше не вместе. Может быть, это еще неизвестно. Это факт. Он не хороший, не плохой, просто есть. Но ты страдаешь – это очевидно. Какая твоя мысль об этом вызывает самую сильную боль?

– **Мысль о том, что я ненавижу себя. Я плохая, раз не смогла гармонично развить отношения. Я все делала не так. Я виновата. Я не справилась как женщина... Я ужасна, просто ужасна. Невыносима. Совершаю ошибку за ошибкой .**

– Так. Это все?

– **Знаешь, что я сейчас поняла? Мне не так жаль наших отношений, я больше занята самообвинением. (Смех в зале, Марианна смущается.)**

– Давай наведем ясность. У тебя есть мысль, история, что ты ужасна, невыносима.

– **Да. Что я хуже других, нормальных женщин. Я с этой мыслью просыпаюсь, и я с ней засыпаю. (Плачет.)**

– Итак, мы имеем дело не с фактом, мы имеем твою мысль о себе, историю. Давай проверим твою мысль. Я не прошу тебя думать как-то иначе. Это просто исследование. Ты готова исследовать эту свою мысль: «Я ужасна?»

– **Да.**

– Хорошо. Если я тебя правильно понимаю, у тебя за этой мыслью стоит еще одна мысль: «Я должна быть другой».

Пауза. Марианна растеряна, думает.

– **Да, верно. Я должна быть другой. Более мудрой.**

– Да, именно. Ты в мыслях споришь с тем, какая ты есть. Этот спор всегда вызывает боль. Ничто так не напрягает, как желание быть кем-то еще, но не тем, кто ты реально есть. «Я ужасна. Я должна быть другой». Ты можешь сейчас не думать ее, а посмотреть на это как на свою мысль?

– **Да, могу.**

– Давай смотри, наблюдай. А вы, Волшебницы, каждая, возьмите свою похожую мысль: «Я не такая, я должна быть другой». И не думаем, а смотрим на эту мысль как бы со стороны. Вот есть такая мысль. Я ее разглядываю.

Марианна смотрит перед собой, молчит.

– Как дела?

– **Странно как-то... Смотрю на мысль о себе, не думаю ее... Я как будто впервые отделилась от этого кошмара. Все это похоже на абсурд.**

– Сохраняй отстраненность. Есть ты, и есть мысль о тебе: «Я должна быть другой». Продолжаем исследование. Откуда у тебя эта мысль? Буквально. Откуда ты ее взяла?

Следует долгая пауза.

– **Сначала я подумала, что за ерунда, как это откуда, это же очевидная реальность – я должна быть другой... Потом я подумала: почему очевидно? И стала смотреть, откуда она. Похоже, я давно уже живу с этой мыслью: «Я должна быть другой. Я недостаточно мудра, умна». Просто все последние события ее обострили. Ну конечно, в детстве папа с мамой воспитывали меня в таком духе.**

– Папа и мама являются безусловными носителями истины для тебя?

– **О нет.**

– Ты уверена в том, что эта мысль – истинна? Что это на самом деле так? Ты должна быть другой?

– **Не знаю... Сейчас мне кажется это глупым. Раз я такая, почему я должна быть другой? Я просто привыкла к этой мысли. Я фактически стала ею.**

– Значит, не уверена.

– **Я уже ни в чем не уверена! (Смех в зале.) До разговора с тобой я вообще не смотрела на это как на мысль, я думала, что это не мысль вовсе, а что-то реальное. Я что, все эти годы бредила? (Долгий смех.)**

– Ну... (Смех девочек.)

– Сохраняй отстраненность. Когда ты веришь в эту мысль: «Я не такая, я должна быть другой» – что с тобой происходит?

– **Мне плохо с собой, я не живу, не дышу, не радуюсь. Я себя как бы внутри все время учу чему-то. Я виновата. Я из-за этого не могу расслабиться в отношениях.**

– Хорошо. Продолжай смотреть на эту мысль. Если бы ты перестала верить этой мысли и

забыла ее на какое-то время... Вообще забыла. Нет ее. Все вокруг – то же самое, ты – та же самая, а мысли этой нет. Представь мир без этой мысли. Представь свои ощущения. Опиши их. Не торопись.

Марианна закрывает глаза.

– **Я бы задыхалась... Я была бы свободной, легкой. Это как в невесомости... (Улыбается.) Я бы расслабилась, и мое недоверие ушло.**

– Хорошо. Если бы ты могла менять свои мысли. На какую еще мысль ты бы ее обменяла?

– **Я такая, какая есть. Я разрешаю себе быть такой. Я не должна быть другой.**

– Как ты чувствуешь себя сейчас?

– **Я как будто проснулась от дурного сна. И знаешь, что еще меня поразило? Я ведь запилила своего мужчину фразой «Ты не такой!». (Долгий смех в зале.)**

– Хорошая проекция. (Смех.) Наша способность принимать других людей прямо пропорциональна нашей способности принимать себя.

– **Мне сейчас хочется позвонить ему и попросить прощения... Даже если он не вернется, я хочу исправить это.**

– Волшебницы, для кого это исследование было полезным, что-то прояснило о себе?

Большая часть зала поднимает руки.

– Я дам тебе, Марианна, некоторое напутствие. Те мысли, которые мы думаем давно, не уходят за одну минуту. Очень важно не бороться с этой мыслью, а разотождествляться с ней. Смотреть на это как на мысль.

– **Знаешь, что я сейчас чувствую? Ушла вина. Мне легко.**

– Это значит, что, когда придет время, ты и свои «ошибки», а точнее, свои мысли о совершенных ошибках сможешь рассмотреть без драмы, в состоянии прощения себя.

– **Спасибо.**

– Пойдем дальше, Волшебницы. **Миф третий .**

...

Когда женщина себя любит, ей не надо меняться. У нее нет такой задачи, потребности и необходимости.

Я частенько слышу от женщин: «Я себя люблю такой, какая есть, так что пусть другие меняются. У меня с собой проблем нет».

И здесь, Волшебницы, присутствует очень тонкий момент подмены одного другим. И нам надо учиться отличать Божий Дар от яичницы. Иногда требуется отстоять свое Я а иногда – открыть его для развития.

Любить себя – не означает не меняться .

Любить – значит помогать изменениям, которые нужны. Даже если это не просто. Принятие себя не означает оставить все как есть.

«Не меняться» – это неуклюжий щит от страха, который изменения нам несут. Мы просто боимся признать, что наша жизнь требует принятия каких-то срочных мер.

Отказ развиваться – это отказ от жизненной энергии. Отказ от свежести. В жизни нет застывших форм, все меняется.

Только важно понимать разницу между изменением себя и естественным развитием в направлении себя. Менять себя – дело неблагодарное. Развиваться – благое. Развитие приносит радость в конечном счете.

Когда женщина себя любит, она ищет развития, понимаете?

Мы-то думали: себя полюбим – и в отпуск! А тут бац – вторая смена! (Смех.)

Есть разные слои себя самой, в которые мы проникаем. У этой дороги нет конца, понимаете?

Многие Волшебницы, не будем называть их поименно, на пути развития себя, в болезненных или трудных точках задаются вопросом: ну когда же это кончится? Сколько же мне еще над собой работать? Можно уже отдохнуть? (Смех в зале.)

Я отвечаю – никогда это не закончится! Познание себя, движение не может быть закончено. Если в своей физической и психологической структуре мы хоть как-то конечны, то в духовном измерении мы не ограничены тем, что привыкли воспринимать как рамки.

Девоньки мои, развитие себя – это не временная какая-то процедура, после которой наступит остановка, релакс и вечный кайф. Я вам предлагаю в принципе другую жизненную позицию, другое умонастроение.

Я себя люблю, и именно поэтому я двигаюсь вперед.

Дорога эта не закончится никогда. Но вот что правда: по мере внутреннего расширения жизненные пейзажи со временем станут гораздо приятнее.

Давайте рассмотрим **четвертый миф** .

...

Когда женщина любит себя, она становится настолько «самодостаточной», что может строить отношения, в которых она ничего не хочет от другого. Это отношения двух самодостаточных личностей. То есть женщина в своих потребностях находится на самообслуживании. Ее невозможно задеть, обидеть, оскорбить. Также этой женщине все равно, что о ней думают.

Красавицы, вы можете замечательным образом наслаждаться идеей о своей самодостаточности, но, когда рядом появляется Тот, который тронул сердце, вы забудете о своей самодостаточности в три счета.

И будете эсэмэски ждать, как наркоманка. (Смех.) Близость всегда поднимает страхи, сомнения, уязвимость, зависимость.

Ну а если серьезно, этот миф придумали незрелые и травмированные мужчины. (Смех.)

Это их образ идеальных отношений. Чтобы не брать на себя ответственность и вообще в отношения не вступать. Не жениться, не сближаться, вообще ничего не отдавать. Прикрываясь этой идеей, можно что угодно нагородить женщине, в том числе и бред на тему «самодостаточных отношений». Бегите от таких мужчин.

«Мы оба – взрослые, свободные, самодостаточные люди. Мы свободны от комплексов и друг от друга тоже. Нам ничего друг от друга не надо, мы просто хорошо проводим время вместе».

Девоньки, вычеркните этот миф из своей головушки! Отношения потому и существуют, что мы нуждаемся друг в друге, несмотря на всю свою хваленую самодостаточность!

Отношения – это обмен энергией.

Да, мой мужчина – это не мой отец, не мой психотерапевт, он не спасет меня от меня самой. (Смех) И отношения вас не спасут от своей раненой личности.

Когда женщина обретает Внутреннюю Любовь, она не перестает целиком и полностью

зависеть от мужчины. Она лишь перестает проецировать на него свои раненые и незрелые части, воспринимать его поведение как упрек ей или проявление равнодушия.

Отношения нужны нам для того, чтобы мы в них могли удовлетворять те потребности, которые мы сами с собой удовлетворить качественно не можем. Мы можем, конечно, разговаривать сами с собой, и сексом заниматься сами с собой, и в ресторан сами себя сводить тоже можем. И в любви себе признаться – без страха быть отвергнутой. И никаких разборок! (Смех.) Полная взаимность. Класс!

Только почему люди вешаются от этой «самодостаточной» гармонии?

Потому что это извращение. Самое большое извращение современных людей.

Чем более развит человек, чем больше он в себе развил природу самодостаточности, тем качественнее он может построить отношения. Но это никак не попадает под то, что отношения двух самодостаточных людей – пространство полного самообслуживания. (Смех.)

Женщина, которая Себя Любит и правда самодостаточна. У нее много Любви в себе и для себя. Но никакая самодостаточность не заменит мужика. (Смех.) Да, такая женщина не будет висеть день и ночь на своем муже, не будет выпрашивать любовь. Но здоровые отношения все равно подразумевают обмен чувствами и помощь друг другу, какие бы крутые люди в них ни вступали.

В конце концов, наша природа не самодостаточна. Женщине нужен мужчина, а мужчине – женщина.

Женщина, которая Себя Любит, нуждается в отношениях не как в спасении, а как в территории жизнотворчества. Такая женщина будет стремиться к качественным отношениям. Она не будет стыдиться своих потребностей, она не будет делать вид, что их нет. Да, она сама себя может в большинстве своих потребностей удовлетворить. Но приятнее танцевать танец вдвоем.

В парах «самодостаточных» (если такие вообще в чистом виде есть) партнеров обмен может сдвинуться в область тонкого, творческого, духовного.

Точно так же любовь к себе дает определенную защиту от общественного мнения и злых языков. Но поверьте, вам всегда будет важно, что думают о вас значимые люди. Отношения с другими людьми и потребность в близости не уходят из нашей жизни из-за того, что мы любим себя.

Есть разница между состоянием здоровой потребности в чем-то и состоянием претензии. Потребности могут быть и у того, кто себя любит.

Когда, находясь в близких отношениях, мы себя любим, мы имеем потребность, например, в заботе. Но мы в состоянии также адекватно оценить, насколько сейчас мой партнер готов позаботиться обо мне, мы можем также видеть и уважать его внутренний мир, и для нас не критично, если это произойдет вот не прямо в эту секунду, мы имеем ресурс ждать. Также мы имеем ресурс позаботиться о нем, понимая, что это дело обоюдное.

Когда мы себя не любим, мы имеем некоторую претензию, чтобы наш партнер компенсировал мою недостаточность своей любовью. Вылечил нас от самой себя, исцелил наши дефицитные состояния. Причем срочно. У нас нет ресурса ждать, входить в его положение или заботиться о нем, потому что слишком сильно внутреннее дефицитное состояние.

Спрашивает Жанна – **Юля, я как раз из таких, самодостаточных. Я так привыкла быть одна. Для меня в этом нет напряжения. Одиночество для меня – не проблема. Мне в этом хорошо. Когда мне говорят, что это ненормально, я говорю: лучше одной быть в гармонии с собой, чем вместе жить как кошка с собакой.**

– А в чем твой вопрос? Или это констатация факта? (Смех.)

– **Мой вопрос вот в чем... Нормально ли это? Может быть, я нахожусь в иллюзии, что**

мне не нужны отношения? Может быть, я заняла защитную позицию? Но мне правда хорошо с собой. Мне не скучно, я могу себя занять. Мужчины ко мне не подходят, не стремятся... И так уже пять лет.

– Полная гармония. Мне не надо, а они и не хотят! (Смех в зале.) А что предшествовало этой счастливой пятилетке самодостаточности?

– **Ужасный разрыв.**

– Скажи, ты наблюдаешь тайком за парами, за семьями с детьми?

– **Бывает.**

– И что ты чувствуешь? Ты можешь не отвечать, просто отметь для себя.

– **Я чувствую что-то неприятное. Я про себя их критикую. Ищу у них проблемы. Тем более что иногда это совершенно очевидно. Я отстаиваю свою позицию. Я высокомерна с ними.**

– Тебе яснее сейчас?

– **Да... Я до сих пор доказываю, что я имею право быть одна. И видимо, для меня это сейчас важнее, чем отношения. Поэтому я даже горжусь своим положением. У меня в сознании нет даже образа, в каких отношениях я могла бы быть, так же счастлива, как сама с собой. Для меня это заведомо проигрышный вариант.**

– Это твоя история, в которую ты веришь.

– **Да, спасибо, мне стало яснее. Я, кстати, впервые обсуждаю это без агрессии.**

– Потому что у меня нет осуждения добровольных одиночек. Я не говорю тебе, что твоя позиция неправильная. Я просто предлагаю исследовать истинный мотив.

Женщина, которая себя любит, излучает мягкую самодостаточность. Однако эта самодостаточность не ведет к одиночеству, напротив. Магнетизм такой женщины достигает огромной силы и притягивает к себе космичностью, бесконечностью, тайной .

Спрашивает Алла

– **Юля... Вот говорят: возлюби ближнего, как самого себя. Получается, что ты не можешь по-настоящему полюбить другого человека, пока не научишься любить себя. Но в моем случае все перевернуто с ног на голову. Я очень люблю ближних, забочусь о них. Но я совершенно не люблю саму себя... Возможно ли такое?**

– Очень часто то, что мы принимаем за любовь к ближнему, на самом деле – это псевдолюбовь.... Скажем так, близкое к любви, одна из форм любви, но не в чистом виде любовь.

– **Что, например?**

– Например, контроль. Или долг. Или желание эмоциональной власти над этими людьми. Или еще какая-то тонкая форма эгоистического наслаждения...

Понимаешь, ведь забота может быть разной. Очень часто близкие заботятся о нас, и делают это вроде бы из любви. Но они заботятся **ДЛЯ СЕБЯ**, они забывают спросить, в какой именно заботе мы нуждаемся.

Очень легко проверить, основана забота на любви или на псевдолюбви. Если на любви, то человек будет принимать такую заботу, потому что она учитывает его потребности. Если нет – значит, он не чувствует в этом заботы.

– Если честно, в моем случае это, наверное, власть над ними через заботу... Спасибо.

– Ну и последний, **пятый миф** остался. Больше вас пугать не буду ©.

Женщина, которая себя любит, не будет по жизни напрягаться. Она не делает лишних движений, и если можно лежать, никогда не будет сидеть. А если можно сидеть, никогда не будет лежать. Потому что это не «по-женски». Она неподвижна и томна, как южная ночь, она целиком постигла Иньское проявление бытия. Если можно что-то сделать не своими руками, она и пальцем не пошевелит.

Этот миф обязан своим появлением моде на Женственность. Современные женщины так устали оттого, что сами взвалили себе на плечи, что теперь кидаются в другую крайность, наслушавшись всяких умных психологов. А любая крайность – это утопия.

Жизнь кидает нам вызовы и никого вместо вас не хочет видеть в качестве собеседницы.

Благодаря этому мифу женщины с огненным, активным началом считают себя неполноценными и вполне искренне полагают (!), что их темп жизни, их неумная энергия – это аномалия, это мужские перекосы.

И вместо того, чтобы раскрывать свою природу, следовать своим естественным ритмам, пульсациям, они втискивают себя в шаблон, который для них равносителен смиренной рубашке. В конце концов вместо того, чтобы уравнивать мужские и женские энергии, они просто давят в себе божью искру.

Тем самым убивается природный темперамент, творческое начало, жизнерадостный Внутренний Ребенок – в общем, то, что и составляет самую живую и сильную сторону натуры.

Кроме того, девоньки, удовольствие от некоторых вещей мы можем получить, только созидавая их самостоятельно, что опять же предполагает некое активное действие.

Одна моя подруга, имея загородный дом, огромный сад и возможность нанять штат садовников, предпочитает сама ухаживать за своей фазендой. Она ходит с лопатой, в фартуке, руки – по локоть в земле (а иногда и лицо). Когда я спросила ее, почему она это делает, вместо того чтобы королевой ходить по ухоженным дорожкам, она сказала: «Я не получаю радости, если это не я посадила цветы, не я подстригла газон. Я должна дышать землей и травой. Это как дети».

Поймите, мы не сможем уважать себя, если не сделаем важных вещей своими руками.

Что из этого мифа стоит взять? Ведь и в нем есть крупица истины. За этим мифом стоит вполне правильная идея о том, что женщину, недооценивающую себя в своем Женском, затачивает в ловушку «ни от кого не зависеть».

Она стремится все сделать сама и не пользуется такими важнейшими аспектами женственности, как **умение обращаться за помощью, поддержкой и заботой**. Она не умеет ни просить, ни принимать. Она не умеет сострадать себе и не чувствует, где «перегибает палку» с нагрузками.

Спрашивает Аня

– Юля, у меня как раз вопрос об этом.

Я уже давно мечтаю открыть свое дело. Но мой муж говорит – зачем тебе это надо, будешь напрягаться. А я этого хочу, я давно мечтала открыть свое креативное ателье, где будет шиться одежда на заказ, красивая одежда, авторская. Я знаю, это для меня вызов. Мне и страшно, и хочется. И пока я не сделаю этого, я не успокоюсь. Я даже не знаю, получится ли у меня это... Там же куча вопросов: с помещением, с оборудованием... Но у меня уже есть клиенты и предложение партнерства... Все как-то складывается постепенно... Просто мне все время казалось, что это мое желание «не женское», неправильное. Что женская дхарма – это быть в семье и всю энергию направлять на семью... Тем более что у меня все хорошо в этом плане... Если у меня есть муж и есть

средства к существованию, зачем напрягаться? Чего еще хотеть? Но что-то внутри меня не согласно...

– Не согласно твое Творческое Я, которое хочет реализации. Приравнять всю женщину к семье – это абсурд. Определенная часть нашей личности хочет быть выражена в некоей деятельности, в идее, в проекте. Не у всех женщин, конечно, но у доброй половины. И это не просто блажь или прихоть. Это гораздо большее.

Иногда этого желания не понять близким, родным, знакомым. Они боятся потерять часть нашего внимания. Но для тебя это жизненно важно. Без этого женщина не получает определенного вкуса, определенной энергии, которая питает Душу.

А Душа женщины должна быть сыта именно той пищей, которой она хочет. Если Душа голодна, это опасно. В том числе и для близких. Голодная Душа больно кусается. Причем в каждом возрасте она требует своей пищи.

– **Теперь мне ясно. Я буду это делать.**

– Очень важно, не оправдываясь и не извиняясь, делать то, чего хочет твое Творческое Я. Конечно, близкие не должны быть брошены и забыты.

Вот такие мифы. Хочет сказать кто-нибудь или спросить? Спрашивает Варвара – **У меня развеялись иллюзии, что любить себя – это какая-то строгая система действий... Например, каждое утро в зеркало говорить себе слова любви... Оказывается, все гораздо глубже.**

Ольга: – **А я поняла, что я действую как раз по сценарию последнего мифа, пытаюсь быть такой «кисейной барышней»... А хочется мне совершенно другого!**

Лиля: – **Юля, девоньки, у меня на этих мифах случилось открытие. Можно поделиться? Меня аж переворачивает...**

– **Делись.**

– **Я все думала, что Любовь к себе это какая-то эйфория по поводу себя. Такое восхищенное внимание, на себя саму направленное. И вот я всеми силами пыталась этого достичь. Я хожу по психологам, астрологам, книжки читаю, аффирмации повторяю перед зеркалом, какая я великолепная и прекрасная. Работаю со своей низкой самооценкой, тяну ее вверх за уши. Я и сюда пришла за тем же – дайте мне очередную волшебную технику, как себя полюбить!**

Каждый раз я изыскиваю разные способы – ну как же мне себя полюбить? Но толку от этого – никакого, только еще хуже! И чем больше я пытаюсь себя полюбить именно вот такой эйфорической любовью, тем мне хуже... Потому что в глубине Души я знаю, что все это – просто техники, внешние действия. Я-то знаю, какая я на самом деле.

Для меня это уже превратилось в работу какую-то! Надо себя любить! Чем больше я борюсь с отрицанием себя, тем больше отрицаю на самом деле. Ну как же, все умные люди говорят люби себя!

А тут у меня после твоих речей прямо эврика случилась: я же сама с собой борюсь! Заставляя себя любить. Пусть вот в такой извращенной форме, но борюсь. Когда ты спросила Марианну «Что именно в данном случае будет любовью к себе?» – я все поняла. Меня прошибло: ведь любовь к себе – это совсем другое. Для меня это сейчас только одно – оставить саму себя в покое, отдохнуть от самой себя со своими усилиями что-то из себя вытворить. Мне стало за себя обидно – чего я только с собой не делаю. Все чего-то к себе дорисовываю. Насколько же я устала от самой себя!

Я не хочу больше выносить себе мозг. Это и есть любовь. Не разглядывать себя, не ковырять, не анализировать, не лечить. Просто уйти от этой заикленности. И перестать пытаться себя полюбить разными «техниками восторженной любви».

И мне стало так хорошо!

– Я хочу заострить на этом внимание. В современном мире любовь между мужчиной и женщиной приравнивали фактически к чувству влюбленности, то есть вожделения и восторга. Во всяком случае, нам так внушают.

Любовь к себе тоже попала в парадигму «быть влюбленной в себя». Самовлюбленной. Исходя из этого многие женщины ошибочно полагают, что любовь к себе переживается как экзальтированная сосредоточенность на себе и переживание восхищения и любования собой типа «Вау, какая же я классная!».

Отсюда заблуждение, что любовь к себе – это всегда позитивное отношение восторга и самопоощрения. Но это не совсем так, девоньки.

Конечно, такую «любовь-влюбленность» в себя саму тоже надо пережить женщине и познать ее в своем сердце. Это яркое, мистическое чувство со вкусом эйфории от самой себя, в некоторых случаях даже привкус божественного в себе. И если у вас этого вкуса в жизни не было, я вам от всей души желаю это почувствовать.

Но фокус в том, что психологическими техниками такую любовь к себе не вызвать. Она дается другими механизмами Судьбы свыше.

Иногда она приходит, когда кто-то влюбляется в вас, и вы через это обожание другого человека влюбляетесь в саму себя. Иногда это приходит через важную жизненную победу. Иногда это приходит через освобождение от гнета другой личности. Иногда через Духовного Учителя. В общем, сама жизнь нам помогает, техники тут ни при чем.

Но такая любовь – это в лучшем случае мистический опыт (в худшем случае – ужимка Эго), она не может быть повседневной основой отношения к себе. Вы просто не сможете ее выдержать, у нее энергетика сумасшедшая.

Здоровой женщине невозможно постоянно быть в эйфории от себя 24 часа в сутки. Это даже противоестественно в каком-то роде, маниакально.

Истинная Любовь (не влюбленность) к себе в том, что вы можете отцепиться от постоянной зависимости – быть сосредоточенной на своей персоне. Такая любовь ничего, кроме невроза, вам не даст.

Вот представьте, что есть некий человек, к которому вы пристаёте со своим вниманием: а не холодно ли тебе, а не жарко ли тебе, а чего ты хочешь? А он просто устал и хочет, чтобы его оставили в покое и не дергали.

Вот когда вы любите по-настоящему близкого человека, разве это не предполагает того, что вы хотя бы иногда рядом с ним пребываете в спокойном, уравновешенном состоянии? В молчании? Бывает, правда же? Но любовь-то между вами на этом не кончается.

Так и любовь к себе не означает, что я не могу на себя иногда злиться, быть собой недовольной, в чем-то разочаровываться. От себя, в конце концов, отвлечься. Это естественные составляющие Любви.

Девоньки мои, распахните уши. ***Истинная Любовь к себе – это свободное, расслабленное существование в себе самой, но при этом не заикленое на своей персоне. Не мешающее вам плыть в потоке жизни.***

Это когда вам быть собой, быть в себе – легко и удобно. В собственной личности, в собственной внешности, в собственной жизни. Такой вид принятия, который не тербит вас постоянно пристальным вниманием «насколько же я хороша и успешна», а позволяет просто быть и жить в пространстве спокойном и свежем.

В такой любви ты не кристаллизуешься, а, наоборот, растворяешься и можешь двигаться.

Любовь к себе не может быть вашей целью. Это не цель жизни, это способ бытия. Многие стремятся к любви как к цели и очень от этого страдают. Это ложная,

ошибочная цель. Любовь не дана нам как цель, любовь дана нам как средство счастливой жизни .

Ну сами посудите: если ты на себя смотришь как на икону совершенства... Как Дориан Грей. Рано или поздно ты будешь стареть. Физическое тело подвержено разрушению. Да, мы можем оттягивать этот процесс, замедлять, но он неизбежен. Ты будешь меняться.

Любовь к себе не должна быть целью вашей жизни, она должна быть фоном вашей жизни.

Понятно, почему тебе вдруг стало так легко. Лучшим для тебя будет – отстать от себя. Просто оставить в покое (хотя бы из сострадания) свою бедную личность, которая уже истерзалась в этом бесплодном неврозе.

– **Похоже, у меня «невроз совершенства»...**

– В чем ошибка, девоньки мои? В чем ловушка? Женщина стремится достичь Любви с собой через достижение совершенства. Есть в нашем воображении некий идеализированный образ себя. Нам кажется, что совершенство – это лучшая защита от внутренней тревоги.

Ах, какое блаженство —

Знать, что я совершенство,

Знать, что я совершенство,

Знать, что я – ИДЕАЛ!..

Ты стремишься к совершенству. Совершенству поведения, внешнего вида, образа жизни и т. д. И этим подменяешь жизнь.

В погоне за совершенством очень легко забыть жизнь. В совершенство очень легко «заиграться». Наш перфекционизм невротичен.

Если стремление к совершенству отняло у тебя легкость, радость и свежесть восприятия жизни, то это совершенство ложное.

Представь, что твоя мания совершенства – чего бы она ни касалась – это пиявка, которая пьет твою кровь. Она стала большой и жирной, а ты – бледной и изможденной. У тебя сразу появится желание стряхнуть с себя эту Пиявку Совершенства.

Вместо того чтобы стремиться к стерильному совершенству, стремись к тому, чтобы твоя Душа была максимально живой, чистой и свежей.

Не пытайся быть совершенной. Это ложная цель, она не приводит к счастью. Ты вступишь на путь долгих и мучительных страданий. Совершенство придет само, когда ты примешь Ту, Которая Есть.

– Я думаю, мы готовы от мифов, от иллюзий теперь перейти к Любви. К себе, разумеется.

– **Готовы!!!**

– С самого детства у любой из нас, женщин, существует *потребность в самоощущении: Я ХОРОШАЯ.*

Это вообще основной женский вопрос. *Знать, ощущать, видеть в своем мире и глазах других людей, что Я ХОРОШАЯ! Более того, Я СОВЕРШЕННАЯ.*

Где-то в самой глубине своей мы это знаем как непреложную истину. И именно поэтому нам так неприятно, когда кто-то или что-то подвергает это сомнению, например, критикой или игнорированием. Что-то внутри нас кричит: нет же! Я не такая, я хорошая! Вы просто меня не видите, не знаете!

В этом «Я ХОРОШАЯ» много всего вложено – «я есть», «я в себя верю», «я важна», «со мной все в порядке», «я доверяю себе», «я достойна», «я смогу», «нестрашно, если я ошибусь», «я способная», «я интересная», «я красивая», «я умная», «я стильная», «я добрая», «я успешная», «я любимая» и т. д.

Но самое важное – это даже не выразишь в словах... Это безусловное чувство

самоценности как некая внутренняя данность. Для женщины – это важнейшая вещь.

В каждом возрасте это чувство подпитывается и формируется из разных источников, меняет окраску и наполнение – это естественно.

«Я ХОРОШАЯ» живет не только и не столько в мозгах. Это не интеллектуальная концепция. Мы это ощущаем нутром, энергетикой, Душой, всеми телами – плотными и тонкими.

Так вот, девоньки. Это ощущение – не просто блажь или глупая зависимость от других людей. Хотя оно иногда, в проявлении инфантильном, принимает именно такую форму.

Состояние «Я ХОРОШАЯ» – это такой женский психический инстинкт. Опора. Просто чувствовать – «Я хорошая». И не зря он в нас встроен. Потому что именно это чувство подсказывает нам, что у нас происходит с Внутренней Любовью. Это позволяет нам проходить все женские инициации, то есть переходить от одной ступеньки зрелости к другой и справляться с неизбежно возникающими задачами жизни.

Это помогает нам бороться за себя, если нужно, искать, выживать, развиваться, творить.

Девочки задумываются.

Процесс «Я хорошая»

Давайте, красавицы, совершим с вами наше первое Путешествие. В себя. Оно будет... простым.

Сядьте поудобней, расслабьтесь.

Сохраняйте присутствие внимания. Настройтесь на себя и на свои ощущения.

Положите левую руку на сердце. Настройтесь на чистоту внутри себя. Настройтесь на голос Души.

Напишите, где вы чувствуете вот это самое «Я ХОРОШАЯ».

• От чего вам радостно с самой собой? Чем вы интересны сами себе? Что-то, что вы в себе любите, цените, уважаете?

• Что вы в себе танцуете? Что в вас поет?

• Что в самой себе вы вдыхаете, как аромат? Чем вы наслаждаетесь в себе?

• Что чувствуете своим достоинством, своей красотой, своей струной?

Это может быть все что угодно – ваши достижения, поступки, ваши навыки и умения, ваши черты характера, внешности, проявления индивидуальности...

Не торопитесь. Пишите не умом, а ощущениями.

Вам надо написать 20 пунктов – не меньше!

Мне всегда крайне интересно наблюдать за ходом выполнения этого процесса. Как правило, мои Волшебницы начинают писать не сразу. В воздухе повисает пауза, даже дыхание останавливается. И это хорошо. Практика на самом деле непростая. Иногда они сидят долго, словно вспоминая что-то далекое и давно уже забытое. Иногда на лице – ступор, растерянность. Иногда в глазах вспыхивает надежда, энтузиазм.

Этот процесс, несмотря на внешнюю простоту и вид простого психологического теста, имеет несколько глубинных тем, с которыми можно соприкоснуться.

Он показывает, как женщина вообще склонна на себя смотреть. Каков вкус ее отношений с собой. Где она себя ищет, с какими частями себя самой у нее установлен контакт.

Этот процесс – про наши точки опоры и про то, что мы культивируем в себе.

И еще этот процесс «Я ХОРОШАЯ» может показать, по какой именно шкале женщина оценивает себя: «мужской» или «женской».

Если в списке преобладают качества, отражающие социальные, карьерные или бизнес-достижения, интеллектуальные способности, силу и отвагу, значит, шкала оценки себя – мужская, достиженческая.

Если же в списке в основном качества, отражающие женские ценности – красота, гармония внутреннего мира, творчество, умение любить и т. д. то, соответственно, шкала оценки себя – женская, отношенческая.

После этого процесса я даю Волшебницам время помолчать, побыть в себе, почувствовать еще раз, что приоткрывается каждой. Это первый, робкий стук в Пространство Внутреннего Я.

– Красавицы мои, как прошел процесс? Кто готов поделиться?

Алена:

– Я догадывалась, что, придя на это занятие, я нарвусь на что-то такое... (Смех.) Я с трудом написала первые три пункта, и то, что надо еще написать 17, вызывало у меня ужас. Я вся вспотела, мне стало жарко, словно я ношу какие-то тяжести неподъемные или уравнение решаю... Уф...

И знаете, девочки, какая странная мысль мне пришла в голову? Я ведь такая душка,

такая общительная. У меня столько знакомых, я могу говорить о них часами, каждому дать подробную характеристику... Я о любом человеке эти вот хорошие пункты напишу легко! Ну обратное, конечно... Да со мной сплетничать – одно удовольствие! (Смех.)

Меня занимает кто угодно, только не я! Я забиваю свое пространство огромным количеством людей, но о себе даже сказать толком ничего не могу... Я не важна сама для себя...

Ольга: – Какие странные ощущения! Вроде бы простое задание, но такое сложное... Сам вопрос поставил меня в тупик: что мне в себе нравится... Оказывается, я совершенно себя не знаю. Я в таком ракурсе никогда о себе не думала и не исследовала себя! А ведь это так важно – это же часть моего портрета.

Марина:

– Я писала только крупные, глобальные вещи... Я только потом это поняла. Словно внутри меня сидит некий сепаратор, который говорит мне: вот это достойно того, чтобы туда войти, а вот это – нет!

Сейчас смотрю на этот список и думаю: получилось похоже на резюме для приема на работу. Наслаждаюсь ли я всем этим в себе? Очень сомнительно.

Радует одно: с моей требовательностью и масштабностью я все равно набрала 20 достоинств, не приплетая сюда ни мелочей, ни всякой чепухи. Писала только о главном.

Катя:

– Меня удивило вот что. Когда я начала писать, мне вдруг стало очень стыдно, будто я делаю что-то нехорошее. Захотелось побыстрее прекратить это. Спрятать этот список, будто это свод моих грехов, а не добродетелей.

У меня какой-то запрет внутренний на то, чтобы себя одобрять и хвалить, сразу же чувство вины накрывает и чего-то недостойного. И я не знаю, что это со мной такое. Но я думаю, что именно в этом причина того, что у меня нет в жизни чувства тотальной радости, которую я могла бы себе позволить. Нет полета. Я все время живу с оглядкой на кого-то или на что-то.

Еще я поняла, что в этом процессе для меня есть что-то про выражение любви. Я не позволяю себе, да и не умею выражать любовь. Мне захотелось написать вот также 20 достоинств моего мужчины и дать ему это. Хоть так выразить ему свое чувство!

Вика: – А я как начала плакать в самом начале, так и проревела весь процесс. И ничего не написала. Ужас.

Оксана:

– Как же нелегко о себе писать что-то хорошее... Я подумала, что вот список того, что во мне плохо и над чем еще надо поработать, я бы написала легко, да не то что двадцать пунктов целых сорок!

Во мне сидит мощный внутренний критик, который обесценивает все, что я делаю.

Поймала себя на дурацком вопросе: я даже не знаю, зачем мы это делаем и как будем оценивать результаты? Вот если бы это было известно заранее, я бы подготовилась. Написала так, чтобы результат «сошелся с правильным ответом». Наверное, хорошая девочка-отличница во мне не умрет никогда.

Полина:

– Я писала легко и жадно, словно давно этого хотела. Мне этот список дал энергию, у меня явно улучшилось отношение к себе, я словно произвела инвентаризацию своих достоинств.

И почему я раньше этого не делала? Я повешу его дома над своим косметическим столиком, буду перечитывать каждое утро.

Лена: – Заметьте, девочки, никто из вас не написал просто: « Я ХОРОШАЯ».

– Теперь у меня к вам вопрос, девоньки. Так почему вы здесь?

(Молчание, улыбки, вздохи.)

– Красавицы мои! Если вы пришли на это занятие, то только по одной общей причине.

– Дефицит «Я ХОРОШАЯ»?

– Да.

Внутри вас живет нечто... похожее на тревогу или напряжение. Прислушайтесь к нему. Это ощущение может быть очень смутным. Иногда оно заявляет о себе очень явственно, а иногда едва заметно капает, как вода из старого крана.

И все равно в глубине души оно вас достает. Похоже на пластинку с нескончаемой мелодией. Вариации разные, но мотив один. И, если перевести это ощущение в слова, то получится как-то так:

«Я НЕ ОЧЕНЬ-ТО ХОРОШАЯ», или

«Что-то со мной не так...», или

«Что-то у меня не так...», или

«Я какая-то не такая...», или

«Я, кажется, не в порядке...»

«Я не дотягиваю...»

«Я плохая...»

На внутреннем экране психики это ощущение действительно переживается как неприятное. От него исходит постоянная потенциальная угроза нашей личности, словно что-то внутри тебя ставит тебя же саму под сомнение.

Что интересно – наличие этого чувства никак не связано с вашими объективными данными: внешностью, возрастом, социальным и семейным положением. Вы можете быть какой угодно умницей и красавицей для окружающих.

И вы, скорее всего, испробовали уже разные способы с этим ощущением справиться. Но, судя по тому, что вы сейчас здесь, на этом занятии... все это не увенчалось сокрушительной победой.

Говорит Яна

– Да, Юля, это прямо про меня. Я пока писала о себе «20 пунктов хорошего», как раз натолкнулась на это ощущение...

Оно – как червячок, все время меня точит! Оно похоже на какой-то дискомфорт внутри, напряжение... Иногда оно ненадолго проходит, и тогда я расслабляюсь. И похоже, что тогда я себя люблю. Нет, даже не люблю – просто я сама себя не достаю.

Но большую часть времени я чувствую обратное. Это ощущение явно не из любви к себе произрастает! Это как сомнение какое-то... Из-за этого я все время на стреме, все время в моей голове какой-то поиск идет... Что не так в моей жизни? Что опять со мной?

Иногда мне удается четко сформулировать этот внутренний дискомфорт. Обычно это претензия к себе какая-то. Но чаще он бывает такой смутный... Вот если его перевести в слова, то получится: «Я – не то, что надо...»

Иногда я думаю, что это шизофрения какая-то, что я такая одна больная. *(Дружный смех в зале.)* Девчонки, не смейтесь, сами такие! Мне из-за этого даже до мужчин дела нет... *(Смех еще громче.)*

Я бы очень хотела от этого избавиться. Но у, меня это не получается. Я хочу знать природу! этого напряжения и что с этим делать...

Знаешь, мне как-то не по себе от мысли, что я всю жизнь с этим червячком проживу, а он так и будет меня грызть! Я так хочу радости!

– Спасибо, дорогая. Это наглядная иллюстрация. Девоньки, кто еще узнал себя в этом?

Многие присутствующие поднимают руки.

На самом деле то, что Яна сейчас сказала о себе, – это то, из-за чего вы все здесь. Этот самый «червячок», подгрызающий нас. И кого-то, я уверена, он загрыз уже так, что живого места не осталось. Это уже не червячок, это огромная змея. И даже когда у нас все вроде бы складывается на внешнем уровне обстоятельств, но это не дает окончательного чувства расслабления, где-то внутри все равно остается напряжение.

Тогда давайте с него и начнем. Что же это за червяк такой? Не думайте сейчас, просто загляните в себя, в свои ощущения. ПАУЗА. Я даю девочкам время соприкоснуться с этим, весьма характерным переживанием, которое тем не менее для каждой женщины имеет свой вкус.

А это, девоньки, не что иное, как **ГЛАВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ КОНФЛИКТ ЖЕНЩИНЫ** который каждая из нас имеет в своем Внутреннем Я Во всяком случае, каждая из пришедших сюда. Хотя те, кого здесь нет... они тоже с этим. Просто в такой запущенной форме, что даже осознать этого не могут. *(Дружный смех.)*

И это, девоньки, для нас – большая задачка. **Женская психика стремится копить и поддерживать высокий уровень внутреннего счастья, утончать и повышать его качество, распространяя его на близких людей и важные дела**. В этом – главная женская сила.

А теперь представьте, что вы собираете воду в кувшин с дыркой. Много вы насобираете?

Наши силы утекают в этот внутренний надлом. «Что-то со мной не так», в попытки как-то с ним справиться. Вот этот **ВНУТРЕННИЙ КОНФЛИКТ «Что-то со мной не так»** – это главный поглотитель сил, энергии, творческого ресурса женщины, в него, как в трещину, все стекает. Он, кстати, вообще сбивает нас с толку во многих сферах жизни.

– Да уж...

– Я думала, это у меня одной такая история – «Что-то со мной не так».

– И я....

– И я...

– Не ссорьтесь, девочки! *(Смех.)* Этого добра на всех хватит. *(Опять смех.)*

Давайте посмотрим. У каждой из вас есть представление, некая картинка – а что должно произойти в моей жизни, чтобы это напряжение, недовольство собой меня наконец покинуло и наступило внутреннее расслабление и счастье. Ну, или как вы себе представляете это состояние внутренней свободы от этого конфликта.

Так мы устроены. Если есть напряжение, значит, есть и внутренняя картинка – фантазия о том, «что мне нужно, чтобы напряжение ушло».

Давайте проверим это. Сядьте поудобней. Можете прикрыть глаза, а можете просто сосредоточиться на себе.

Девоньки, представьте... Ощутите в себе это состояние – отсутствия Внутреннего Недовольства. Это может быть покой, умиротворение, расслабление, радость или любое другое ощущение, которое покажется вам адекватным.

Что должно произойти в вашей жизни, что вы должны сделать, чтобы вот это недовольство ушло? Что должно измениться? После чего вы скажете себе: «Ну, вот теперь я собой довольна. Ну, вот теперь я в порядке. Наконец-то все хорошо». Где это заветное событие, этот рубеж, эта перемена? Это может касаться вашего внешнего мира, а может касаться и вашего внутреннего пространства.

Не надо ничего придумывать, не надо изобретать ничего умного. Не мудрствуйте. То, что само собой пришло, то и хорошо...

Кто готов коротко поделиться, красавицы? «Я буду собой довольна, когда...»

– Когда я перестану стремиться быть всем для всех...

– Что-то должно произойти во мне, я должна стать совсем другой, тогда я себе буду нравиться.

– Может быть, это пошло и примитивно, но я избавлюсь от недовольства собой, когда похудею. Я перестану ненавидеть свое тело...

– Мне нужно побороть свою лень и пассивность.

– Когда я создам свое дело и буду в нем успешной, я буду чувствовать себя состоявшейся, полноценной.

– А я – когда выйду замуж, наверное... Тогда все встанет на свои места...

– Когда мой салон начнет без напряжения приносить мне достаточно денег.

– У меня однозначно когда у меня будут семья и дети

– Я буду собой довольна, когда я стану более спокойной и доброй.

– Когда мои картины признают и включают в каталоги, я почувствую удовлетворение собой...

– Конечно, когда я избавлюсь от целлюлита.

– Когда я встречу любимого мужчину...

– Когда я изменюсь, стану более уверенной в себе, перестану вечно в себе сомневаться.

– Когда наконец выучу язык достаточно, чтобы уехать работать в Европу гидом.

– Когда меня перестанут бросать мужчины.

– Когда у меня будет достаточно денег, чтобы ни от кого не зависеть...

– Когда разведется мой женатый друг...

– Когда уеду жить в Австрию и устроюсь там.

– Когда я перестану всего бояться.

– Когда я смогу уверенно говорить на публике.

– Когда у меня появится собственная квартира.

– Когда я стану дисциплинированно ходить в спортзал.

– Когда я смогу бросить курить.

– Когда не нужно будет ходить на эту ненавистную работу, чтобы только заработать деньги.

– Когда я найду себя в творчестве, пока не знаю в каком.

– Достаточно, мои хорошие.

Давайте посмотрим на то, что у нас получается. Ваши ответы можно разделить на две ключевые темы. Итак, чтобы я примирилась сама с собой, чтобы мне с самой собой было хорошо, нужно....

Первое. Мне нужен какой-то внешний успех или признание. От другого человека или от группы людей, какого-то сообщества. У вас есть рубеж, планка – более или менее достоверные, измеряемые. То есть вам нужно что-то сделать в этом мире, чего-то достичь.

И второе – **мне нужно что-то изменить в самой себе**, какое-то качество характера или внешности, чтобы чувствовать свою полноценность.

Давайте проверим: а что будет, если я это с собой сделаю? Например, поборю лень или стану более уверенной... Или общительной? Что тогда произойдет в результате? Для чего это вам нужно? И ЧТО? Что тогда?

Загляните в себя, красавицы.

Я даю Волшебницам паузу вновь соединиться с собой и проверить свои ощущения.

– Если я поборю лень, я наконец доделаю свой сайт, где выложу свои фотографии.

– Если я сгоню свой целлюлит, я перестану стесняться себя... Почувствую себя

красивой, сексуальной... И тогда я буду легко знакомиться... И у меня наладится личная жизнь.

– Когда я стану более доброй и спокойной, у меня исчезнут конфликты на работе.

– Когда я похудею, я буду уверена, что мною по-прежнему восхищается мой муж И что он не заглядывается на стройных девочек.

– Когда я перестану всего бояться, я пройду собеседование на диктора ТВ.

– Когда я смогу уверенно говорить на публике, я... Я выйду на другой уровень... Я сделаю презентацию своих работ, соберу журналистов, друзей... Будет праздник...

– Когда я стану уверенной в себе, я смогу понравиться достойному мужчине.

– Когда я брошу курить, я буду... Ну... моя совесть меня оставит в покое... И я смогу заняться другими вещами, более важными. Какими? Пока не знаю, но как будто дорога расчистится.

– Вот и славно, девоньки. А теперь...

Представьте, что вы это сделали. Достигли заветной цели или избавились от вашего недостатка. Вот он, результат, вот оно, удовлетворение. А теперь посмотрите, кому вы предъявите этот результат? Кто должен его увидеть, оценить? Кто похвалит вас или кто позавидует? Кто будет вами гордиться? Кто переоценит вас? Кто простит вас? С кем вы разделите вашу радость? Кому вы докажете, что смогли, что сделали это, что вы хорошая, достойная, полноценная? Кто в этом мире должен отразить ваш результат? Проверьте, это очень тонкий мотив, может быть, он не так очевиден. Наше удовлетворение результатом будет неполным, если его не с кем разделить. С кем же?

Итак? Что увидели?

– Ну, это очень сложно объяснить, но как будто Бог мною будет доволен, какая-то сила сверх меня и всех людей... Мироздание.

– Мне самой это нужно. Я смогу себя уважать.

– Наверное, это глупо... Но меня признают люди, в круг которых я хочу попасть.

– Смешно и грустно одновременно. Я смогу забыть кошмар своего детства, когда я не могла у доски рта открыть.

– Я не знаю, о том ли я... Моя бабушка хоть и умерла уже, но она говорила всегда, что я никогда «такая» не выйду замуж И я как бы отменю эти ее слова.

– Даже удивительно, что я об этом подумала. Все вокруг смеялись надо мной, пока школа не кончилась. А теперь пусть они посмотрят...

– Мне пришла мысль, что я тогда докажу своему папе, что я самостоятельная и успешная. И успокоюсь.

– Моя сестра перестанет считать меня дурочкой-неудачницей.

– Может быть, кто-то еще за этим стоит, но я не знаю. Не могу докопаться. А пока – мне самой важно знать, что я реализовалась.

– Я приеду в свой город, и тогда мои родственники и знакомые увидят, что я далеко пошла, дальше их всех.

– Моя значимость вырастет в моих собственных глазах.

– Мои подруги перестанут меня доставать.

– Очень интересно получается. Мое главное облегчение наступит, если мои родители узнают, чего я достигла, и они поймут наконец-то, что я чего-то стою.

– Мама... Она поймет, что зря меня ругала и упрекала в том, что я глупая и бестолковая.

– А я сама себе докажу, что я сильная и я смогла себя преодолеть.

– Если бы у меня было свое дело, мои родители тогда смогли бы мною гордиться.

– Хорошо. К достижению вашего личного успеха всегда косвенно кто-то причастен, от кого исходит это ожидание или вызов. Иногда это родители, иногда авторитетные персоны, иногда это мы сами – какая-то часть нас, которой нужно это.

– **Да... За этим всегда Кто-то стоит. И это не очень приятное чувство... Даже если это Я сама стою... Как будто я сама себе чего-то задолжала, причем безнадежно... (Смех.)**

– Давайте, Волшебницы, давайте остановимся на этом чуть внимательнее.

Зарождается эта история в самом нежном возрасте. Конечно, на свет вы появились чистыми, безо всякого червячка внутри. Посмотрите на детей: до определенного возраста, лет до четырех, до пяти, они как ангелы – в совершенном слиянии с моментом и собою.

Они не имеют желания стать кем-то и достичь чего-то, чего нет сейчас. То есть им успех не нужен пока еще для того, чтобы быть в гармонии. И ориентируются они в этом мире, в основном опираясь на свои ощущения: хочу – не хочу, нравится – не нравится. И вот это, девоньки, очень важно.

До определенного момента человек настроен на себя самого, как на главный ориентир! Ребенка не заставишь делать нечто, если ему это неинтересно. Обратите внимание, как дети занимаются каким-то делом – они полностью поглощены им, растворены. Они забывают обо всем, и их не оторвать, пока они не насытятся.

Конечно, такая «неуправляемая» ситуация не очень удобна для мира взрослых людей, но сейчас нас интересует не это.

А дело вот в чем. Каждый ребенок от природы наделен... скажем так, какими-то свойствами. Внешними и внутренними. Например, вы от природы очень подвижны. Или, наоборот, медлительны. То есть у вас – свой природный ритм. Вы логичны или интуитивны. Вы вспыльчивы или спокойны. Вы общительны или замкнуты. Вас тянет рисовать или руководить. Вам комфортно в своем внутреннем мире или же в ситуациях активного общения с другими.

Назовем это – Природа. То, что дано вам от рождения.

И это все хорошо видно уже в самом юном возрасте. То есть мы уже рождаемся с какой-то природой, которая заложена в нас как «базовая комплектация» наших качеств и черт характера, нашего естественного поведения.

Можно сказать, это наша первозданность. Природа, склад, конституция – как вам больше нравится.

Так вот. Наши родители – люди хорошие, но очень часто – сами пострадавшие в жерновах этой жизни. По большей части многие из них со своей природой контакт разорвали или потеряли когда-то.

И они, наши родители, в каком-то смысле не являются носителями здорового, чистого сознания. В основном они – носители неких социальных установок, а поэтому на мир они смотрят не столько через свои внутренние ощущения, сколько через призму этих установок: как надо и как не надо, как правильно, а как неправильно... В общем, это нормальная ситуация – для самого родителя. А вот ребенка она может привести к печальным последствиям.

Растя свое чадо, волей-неволей родители наблюдают за ним. И они начинают видеть и чувствовать на себе его пробуждающуюся природу. А у ребенка природа – словно открытая книга – вся наружу.

Наступает ключевой момент. Пока еще речи даже не идет о воспитании, воспитывать-то еще пока некого – ребенок слишком маленький. Речь только о реакциях родителей.

Когда какое-то проявление природы ребенка родителю не нравится, неприятно, он совершенно спонтанно дает реакцию недовольства, пусть даже пассивного. Ну, например, перестает в этот момент уделять внимание ребенку или пытается его утихомирить или как-то отвлечь от его ощущений.

А если же какое-то проявление чада родителю нравится, приятно, он всячески поддерживает его в этом.

Таким образом, девоньки, мы уже в самом раннем возрасте имеем систему оценки (пусть даже очень примитивную):

Наших эмоций

Наших черт характера

Нашего поведения

Наших желаний

Наших поступков

Так, **давая свое поощрение или не давая его, родители впервые, пока еще не осознанно, начинают... как бы требовать от вас соответствия определенным критериям.**

Еще раз обращаю ваше внимание, красавицы, что это происходит естественным образом и безо всякого злого умысла!

Часть наших проявлений родителей радует, умиляет, они удобны им, они ими наслаждаются, гордятся и т. д. Вот эта часть ими активно поддерживается.

А другая часть – причиняет им беспокойство, дискомфорт, они этого стыдятся, боятся, не знают, что с этим делать, и т. д. Эта часть родителями не поддерживается. Вначале – на уровне спонтанных реакций. Потом это уже превращается в предмет воспитания и психологических манипуляций типа «вот такая ты нам нравишься, а вот такая – нет». А иногда и в предмет наказания.

Каждая из нас наделена от природы богатым набором качеств. И вполне естественно, что примерно половина наших проявлений будет не совсем удобна семейной системе.

Вовсе не обязательно, что родитель активно давит ту часть нашего Я, которая ему не симпатична. Может быть и так, что он просто ее игнорирует, не зная, что с ней делать, а поэтому не благословляет ее проявления.

Часто в этой «неформатной» стороне проявления ребенка живет существенная часть творческих сил, необходимых инстинктов, божья искра, талант. Иногда именно там залегают сокровища, связанные с возможностью иметь яркую, красивую судьбу.

Нам дают понять... Да нет, даже не понять, а вначале – почувствовать, что одна часть нашей личности нормальна и даже хороша, а другая – не так важна, не очень красива, неприлична, пугает родителя, в общем, она не стоит того, чтобы давать ей свободу.

Со временем до нас это начинает доходить все больше и больше. Вода камень точит.

Девоньки, пока все понятно?

– Да. – Уже кое-что начало доходить...

– Тогда следите дальше за моей мыслью, а главное – за своими ощущениями.

Детской Вселенной присуща особенность, которая здесь имеет колоссальное значение.

До 8–10 лет жизни для ребенка внимание родителя – это основное условие жизни и развития. Кислород. Ребенок вначале даже не очень-то и разделяет персоны – я и мама, я и папа. Мама – это уж точно – воспринимается как часть себя самой.

И поэтому родительские реакции обладают всепроникающей силой. Никакого фильтра в сознании ребенка пока нет и быть не может. Ребенок начинает бессознательно подстраиваться под реакцию родителя, чтобы вызвать его позитивную реакцию или хотя бы внимание. И, одновременно, избегать того, за что ему не дают внимания или не хвалят.

Обратите внимание: главное – подстраиваться. Потому что природа наша в корне все равно остается прежней (на то она и есть природа). Меняются наши внешние проявления, но не сущностное устройство.

У девочки это особенно сильно обозначено в устройстве Души. Как я уже говорила, оттого,

что мотив «нравиться, вызывать одобрение» – это для нас безумно весомая ценность. Так как в будущем наша судьба будет сильно зависеть от того, насколько мы «нравимся». Это типично женская, отношенческая категория. И в то же время опасная ловушка.

Собственно, пока в этом никакой трагедии нет. Девочка развивает адаптивность и гибкость – нужные по жизни качества женского характера. Но если бы она понимала ясно, что:

требования родителя – это всего лишь требования родителя, и не более того, они условны и ситуативны,

что нет качеств однозначно «хороших» и однозначно «плохих»,

что в некоторых ситуациях качества как бы «плохие» могут оказаться очень даже полезными, вам понадобится весь арсенал личности,

...то Внутренний Конфликт не разросся бы до такой степени.

Эти первичные требования – вовсе не плохо. В конце концов, это – элемент воспитания. Но в воспитании девочки есть одна особенность, проигнорировав которую родители рискуют сформировать девушку с дефицитом жизненно важной внутренней структуры – «Я ХОРОШАЯ». А именно – преобладание безусловной поддержки и покровительства (которые должна чувствовать дочь, а не просто по ощущениям родителя!!!!) над всеми прочими инструментами воспитания. Особенность женской психики в том, что девушке чрезвычайно трудно обойтись в жизни без этой внутренней опоры на «Я ХОРОШАЯ», так как Душа не получает необходимого насыщения, защиты. Эта опора помогает формированию всех жизненно важных психических функций женщины и качеств ее характера. Все важнейшие инициации происходят с участием этого аспекта. Иначе женщина вынуждена полжизни тратить на то, чтобы самой создать себе эту платформу здорового, базово-позитивного отношения к себе.

Но довольно часто психологические акценты в семье как-то незаметно выстраиваются по-другому.

Родитель для нас – не просто человек, а сверхчеловек (поначалу). В нашей психике постепенно происходит подмена: условные требования и стандарты родителей (и некоторых авторитетных персон) цементируются и становятся чем-то вроде непреложного и объективного закона, прописной истины.

И что особенно важно – своими собственными требованиями к самой себе.

То есть в какой-то момент мы сами начинаем подходить к себе с той же меркой, что изначально поставлена взрослыми.

Если изобразить схематично, то примерно так:

Требование	⇒	Мои собственные
родителя	⇒	требования к себе
«КАК БЫ» =	⇒	Требования Бога
ко мне	⇒	по отношению ко мне
«идеальной»	⇒	Требования других людей,
		окружающих, общества

Проникнув внутрь и перейдя в разряд собственных требований к самой себе, родительские стандарты становятся нашими внутренними долженствованиями, и теперь мы должны им соответствовать. И что очень важно: соответствовать, невзирая на свою первозданную природу, ее склонности и возможности. Так очень часто обрываются поводки к своей Душе, к своему Я и вместо того, чтобы научиться как следует чувствовать Себя, девочка наводит весь свой ресурс на другое. Спрашивает Настя – **Юля, в каждом слове узнаю себя. (Вздыхает.) Жизнь тяжела...**

– Но, к счастью, коротка... (Смех в группе.)

– **Можно вопрос?**

– Да.

– Ты хочешь сказать, что, первично, требования или ожидания к нам всегда исходят от других персон, главным образом от родителей, а уже потом мы присваиваем их себе? Но всегда ли это напряжение проистекает из требований родителей? Мне сейчас кажется, что я сама придумала, **КАКОЙ Я ДОЛЖНА БЫТЬ, ЧТОБЫ СЕБЕ НРАВИТЬСЯ**. И ни мама, ни папа, ни кто вообще другой к этому отношения не имеют.

– И правильно кажется! Сама напридумывала. И мама с папой СЕЙЧАС тут уже ни при чем. Но, зайка, а ОТКУДА ты эту придумку изначально взяла? И почему ты придумала именно это? Твои придумки не с потолка же взяты? Они должны были от чего-то оттолкнуться!

– **Не знаю... Но придумка достаточно жесткая...**

– Вот именно. Жесткая придумка – это требование. Ультиматум сверху. Чья это позиция изначально?

– **Старшего...**

– Видите ли, красавицы... Тут есть один тонкий момент. Родителю или другой Важной Персоне не обязательно говорить тебе открытым текстом: ты должна быть такой-то и такой-то!

Как это происходит, как рождается это внутреннее требование – это божественная кухня.

Иногда тебя могут с кем-то сравнить, иногда кого-то могут поставить в пример, иногда вскользь могут кем-то восхититься в твоём присутствии...

Иногда родитель самым своим образом демонстрирует пример для подражания. И тебе достаточно просто наблюдать его в повседневности.

Точно так же формируется и ТО, ЧТО ИМЕННО в твоём случае следует считать требуемым успехом.

Точка отсчета твоих придумок – ожидания твоих родителей – реальные или дофантазированные тобою, не важно. На сознательном уровне, красавицы, мы давно уже это внутреннее напряжение не связываем с нашими родителями. Наши придумки со временем теряют такой очевидный отсыл к ним.

К сознательному возрасту мы уже имеем отношения с:

- «внутренним родителем»,
- «внутренним авторитетом» или
- «внутренним критиком»,

то есть с неким порождением нашей психики.

Ну и что? Это дела не меняет. Есть «кто-то строгий сверху» – он изначально порожден образом родителя. И есть я, которая изо всех сил старается ему понравиться.

Теперь нам яснее?

– **Пожалуй. Я бы туда и не копнула.**

– Ты можешь себя спросить: чего не хватало в тебе твоим родителям? Какого качества или проявления? А потом посмотри, не содержится ли именно это качество в твоей идее «**КАКОЙ Я ДОЛЖНА БЫТЬ, ЧТОБЫ СЕБЕ НРАВИТЬСЯ**».

– **Содержится... Правда, уже в измененном виде, но содержится.**

– Ну конечно! Что и требовалось увидеть. Сейчас родитель не играет здесь ключевой роли, так как ты уже сама понесла знамя своего идеального образа и сама уверовала в то, какой ты должна быть, чего ты должна достичь.

Также ты уверовала в то, что в твоей природе есть объективно «хорошие» стороны, а есть объективно «плохие». Это разрывает твой контакт с неповторимым и целостным рисунком Души.

Благодаря этому разделению себя на «хорошее» и «плохое», на «идеальное» и «то, что я

есть» и возникает ВНУТРЕННИЙ КОНФЛИКТ между идеальной Я и реальной Я.

Отсюда и вытекает ощущение недовольства собой, ощущение себя недостаточно готовой для решения задач судьбы, для достижения некой «нормы» или «успеха», которые являются мерилom нашей полноценности. А также противоречия между «хочу» и «надо». И многие другие внутренние трудности.

Большая часть женщин находится с собой в отношениях, направленных на обретение внешних, ресурсов: «стань такой-то и такой-то», «делай то и это» – и будет тебе счастье.

Мы находимся в состоянии «достичь и наполниться», в то время как *женский принцип говорит: «сначала наполнись, а потом достигай».*

Это напряжение наших чувств между тем, что есть, и тем, что я «как бы должна». Оно принимает вид вот таких, например, навязчивых внутренних тем:

Со мной что-то не так.

Моя жизнь какая-то неправильная.

Я не в том направлении двигаюсь.

Мне надо себя улучшить.

Мои достижения не достаточны.

Я непременно должна быть лучше (красивее, стройнее, моложе, образованнее, умнее, компетентнее, женственнее, эффективнее и т. д).

Я должна себя стесняться.

Я хуже других.

Я не способна к...

Я не справляюсь с задачами жизни.

Я не имею права хотеть того-то и того-то...

Я должна над собой много работать

Такая, какая я есть, я не могу нравиться или вызывать интерес или уважение.

С того момента, как требования родителей, дополненные другими факторами (здесь я не буду о них говорить, их удельный вес иногда не так значим), **перешли в систему внутренних требований к себе, мы неизбежно копим внутреннее напряжение.**

Любое ожидание, требование или долженствование порождает напряжение.

В то же самое время у нас появляется желание от этого напряжения избавиться, как от лягушачьей шкурки, сковывающей нас по рукам и ногам, ведь это состояние крайне некомфортно. И желание это – совершенно здоровое, потому что оно сдвигает естественное развитие Души.

Каждая из нас, Волшебницы, имеет свою историю того, как вы справляетесь с этим чувством собственной «некачественности».

Что интересно, на внешнем уровне мы можем как угодно отрицать внутренние требования к самой себе и даже вести себя прямо противоположным образом, но это не имеет никакого значения! Это, девоньки, прописано в глубинных слоях психики.

Многие подростки, да и взрослые тоже, дабы защититься от этого дискомфорта, практикуют протестные формы поведения. Типа «да пошли вы все...», «делаю что хочу...», «мне на всех плевать...».

Ну и что? Это всего лишь способ защиты психики от агрессивных внутренних требований.

При этом в сознании у вас живет представление-мираж: если я достигну того-то и того-то (стану идеальной), то я внутренне расслаблюсь, мне будет хорошо и мое недовольство собой наконец-то меня отпустит.

В зависимости от того, чего ваши родители (старшие, авторитеты) явно или по умолчанию хотели от вас, это формирует набор ваших представлений – *чего именно вам надо достичь,*

чтобы почувствовать себя лучше и наконец-таки примириться с собой.

Как вы уже увидели из наших процессов, есть два вектора, куда мы направляем наши усилия: чего мне надо достичь внутри себя (то есть, какой мне нужно стать) и чего мне надо достичь во внешнем мире, в смысле вашей успешности, чтобы, опять же, ушел этот внутренний гнет. И тогда я скажу себе: «Уф, я в порядке».

Понимаете... У девочки, а в дальнейшем у женщины с малых лет очень силен мотив – нравиться. И в силу этого мы более зависимы, более восприимчивы к требованиям семейной системы и общества. Понятно, что совсем ничего не ожидать от ребенка родители не могут. Но очень важно, каких именно качеств и проявлений ожидают родители от девочки и в чем ее поощряют. Если эти требования носят только «достигаторский» характер, например: учись, борись, будь эффективной, делай лучше, быстрее, будь умной, не хнычь, иди вперед, рассчитывай на себя и т. д., то фактически ее формируют по мужскому типу, для достижения успеха во внешнем мире.

И тогда девушка формирует образ себя в мужской системе координат. Свою ценность связывает с мужскими ориентирами и оценивает себя только за внешние активные стороны:

За активное действие

За достижения

За проявленность

За карьеру

За деньги

За аксессуары успеха

За то, сколько удалось получить дипломов

За худое мускулистое тело и т. д.

И такие требования становятся особенно плодородной почвой для Внутреннего Конфликта. Потому что, с одной стороны, девочка не может их, эти требования, отвергнуть (ведь они священны!) и она будет в себе все это развивать – нужны же ей какие-то опоры. А с другой стороны, они идут вразрез с ее женской природой. Частично или полностью.

Именно так у девочки формируется жесткая оценка себя по мужским критериям, а именно: «я – это мои достижения в социальном пространстве». Мужские отношения с собой. Даже мужчина-избранник подсознательно рассматривается как социальное достижение.

И получается такая картина: реализованность социальная (карьерная, материальная) дает определенное чувство удовлетворения. Но одновременно накапливается смутное недовольство внутри нашего женского.

Добилась многого, а счастья нет...

Как-то раз в моей жизни имел место знаковый эпизод. Несмотря на интимность ситуации, я все же позволю себе описать его. Уж больно он красноречив.

Мне шел сороковой год. Родив первенца, я познавала реалии жизни молодой мамы. Те из нас, кто проходил это, знают, что выносить и родить – это еще полдела, причем зачастую меньшая половина... И наряду со счастьем держать на руках свое буйно-жизнерадостное дитя приходят бесконечные женские аскезы. Именно поэтому послеродовая депрессия – дело обыденное. И хотя Бог миловал меня, я все же понимаю женщин, чья психика «слетает с катушек» в такой, казалось бы, счастливый период.

А если учесть, что остальные действующие лица и объекты, которые держатся на женской энергии, никуда не деваются... Муж точно так же хочет кушать (и не только...), пространство дома точно так же требует хотя бы минимального внимания, несмотря на возможное наличие помощницы по хозяйству. Я уже не говорю о созданном деле, которое хоть и живет своей жизнью, но не настолько, чтобы о нем вообще забыть.

Прибавьте сюда то немаловажное обстоятельство, что вся энергетика женщины, все ее тонкие и плотные тела буквально перекраиваются, – и вы получите убедительный портрет счастливой, но слабо держащейся на ногах молодой мамы.

Так вот. Это было лирическое отступление, дабы был ясен контекст ситуации. А ситуация такова.

Мы ждали приезда родителей на выходные – дать им возможность насладиться общением с внуком и оказать нам посильную помощь. Папа застал меня в прихожей как раз в то время, когда одной рукой я держала, прижимая к себе, сына, в другой руке у меня была ложка, которой я только что мешала завтрак, плечом я прижимала к щеке телефон, а ногой в это время я совершала по полу изящные движения балерины, пытаясь впитывающей тряпкой убрать извилистую реку растаявшего снега с солью, текущую из-под детской коляски через весь коридор.

Папа, посмотрев на меня поверх очков, спросил: «Ну, дочь, как твои успехи? Как на работе? Как твои книги? Что нового?»

Я так и осталась стоять в коридоре, словно многорукая ведическая Богиня, застывшая в камне. Этот сакраментальный вопрос «про успехи» папа задавал мне с тех пор, как я пошла в школу.

Ну что тут скажешь? Мне и раньше было очевидно, почему я формировалась как женщина «сильного типа», пока не уперлась в непроходимую стену безысходности.

Но этот момент в прихожей был словно апофеоз.

У меня ушло десять лет моей сознательной жизни, чтобы из девочки, ориентированной на «успехи», превратиться в женщину, ориентированную на раскрытие души и создание отношений, учитывая то, что наработанные навыки достигателя уже никуда не запихнешь.

Ясно, что при такой постановке вопроса и мужчина прежде в моей жизни был тем, кого я должна радовать своими успехами и доспехами.

Много воды утекло с тех пор.

Сейчас моими главными успехами стали счастливая семья, муж и ребенок, любимое и по-женски организованное дело, огромный круг нежных подруг и гармония Моего Внутреннего с Моим Внешним... И стоя в тот момент в прихожей с ребенком на руках, я, пожалуй, в первый раз почувствовала, КАКОЙ ГИГАНТСКИЙ ПУТЬ я проделала навстречу себе, любви к своей женственности.

Каждая из нас стремится к состоянию Внутренней Любви в себе самой, к накоплению чувства гармоничности – таково стремление женской природы. Но в то же время каждая из нас имеет внутри себя ощущение собственной «некачественности», дефицит важнейшей психологической структуры – «Я ХОРОШАЯ» (в основном родом из детства), которое не позволяет быть собой в чутких, живых отношениях Любви.

И ощущения «Я ХОРОШАЯ» пытается достичь, исправляя себя, коллекционируя достижения, подменяя понятие внутреннего счастья понятием успеха.

Но решение лежит не там. «Я ХОРОШАЯ» само появляется, когда вы очищаете неповторимый рисунок вашего Внутреннего Я от того, что не есть ваше.

Волшебницы кивают, задумываются.

Когда напряжение давит на нас, мы прилагаем массу усилий, чтобы от него избавиться. Те цели, которые мы себе в жизни ставим на платформе дефицита «Я ХОРОШАЯ», – это не что иное, как желание преодолеть чувство собственной «недоделанности». (Смех.)

Когда у нас есть внутренний конфликт с собой, все остальное будет расти из этого конфликта.

Отношения будут продолжением нашей (раненой) личности.

Работа будет продолжением нашей (раненой) личности.

Деньги будут продолжением нашей (раненой) личности.

Стремления и цели – продолжением нашей (раненой) личности. Мир вокруг – продолжением нашей (раненой) личности.

Наша женская судьба – продолжением нашей (раненой) личности.

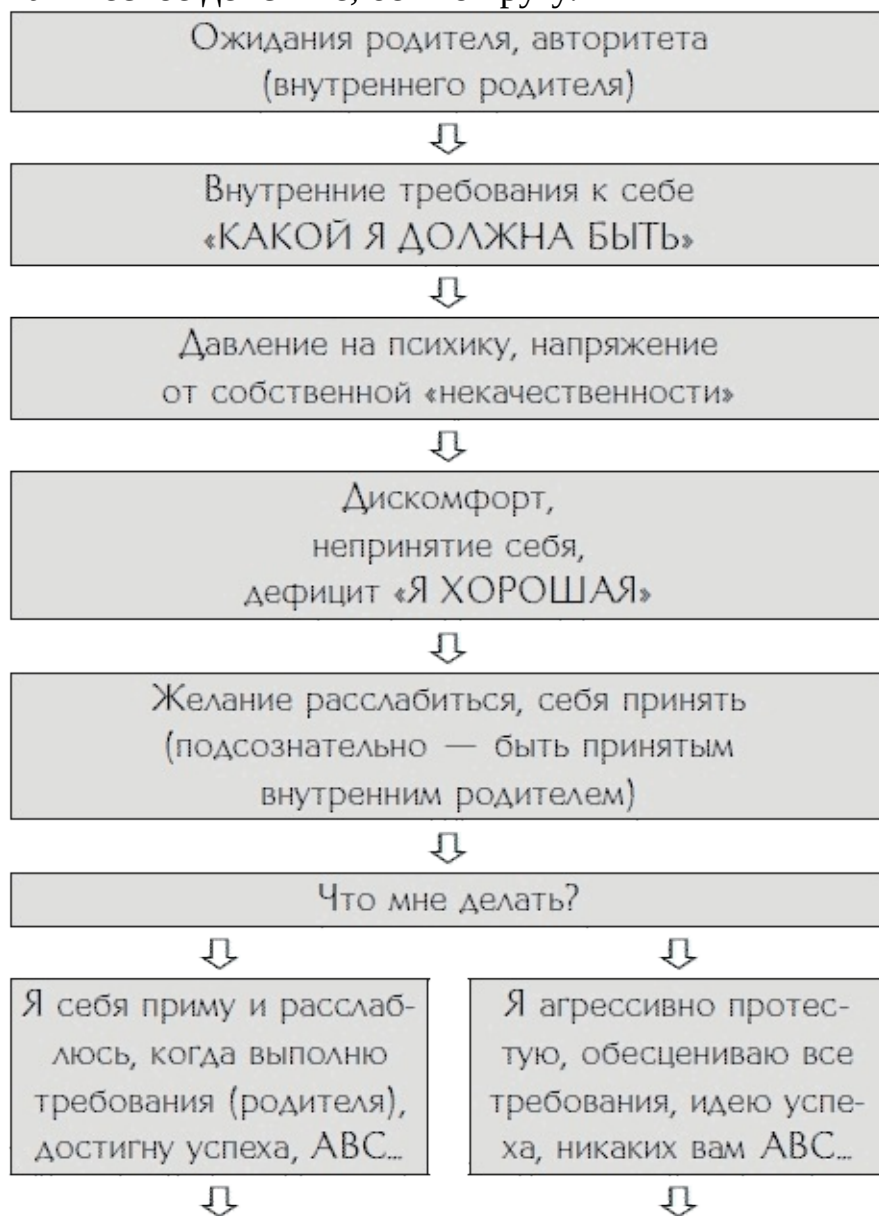
Спрашивает Вероника

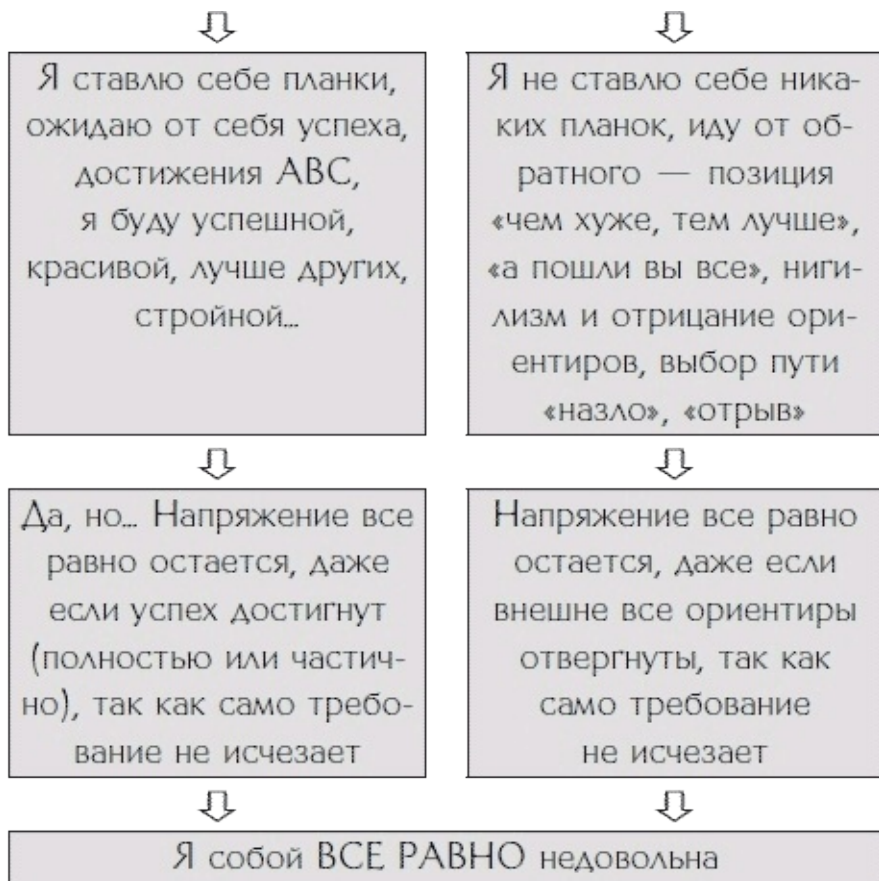
– Ой, все так и есть!

А почему это недовольство собой меня не отпускает, даже когда я достигаю чего-то?! Точнее, отпускает, но ненадолго. Потом я опять вхожу в это напряжение, что я опять чего-то такого не делаю, я опять какая-то не такая, какой должна быть.

– А это вообще очень слабо завязано на объективную реальность. Реальность на своей волне, а мы, женщины, на своей (Смех.) Ведь наша женская психоэнергетическая структура неустойчива. Мы постоянно находимся в цикле, где есть подъем и спад. Так вот, на спаде энергии мы погружаемся с головой в это дефицитное состояние «Что-то со мной не так».

Мы хотим решить этот Конфликт. Найти какое-то интеллектуальное решение проблемы «Что-то со мной не так». Но ум – это и есть агент нашего Конфликта. Поэтому все наши мысли и о нем и даже наши достижения для ВНУТРЕННЕГО КОНФЛИКТА – это всего лишь дрова в огонь. Это не решает его природы, он остается на своем месте. И снова толкает тебя в это автоматическое действие, бег по кругу.





Вот такая немного мужская схема, но она дает наглядное представление об этом замкнутом круге. Вероника, девочки, проверяйте, все верно?

– Да, все верно... Я уже и тот путь пробовала, и этот... И что же делать? Мне очень хочется мира с собой, очень хочется себя принять. Почему это все не дает результата?

Волшебницы кивают, переговариваются.

– Видимо, красавицы, этот вопрос есть у всей группы.

– Да! (Хором.)

– Давайте смотреть. Будьте сейчас очень внимательны к себе. Старайтесь больше чувствовать сейчас, а не анализировать. Хорошо?

Ни один путь, который вы уже попробовали, не работает. Во всяком случае, надолго. Почему?

Потому что в первом случае вы приняли игру «стать успешной», а во втором случае – отвергли эту игру «все в сад». (Смех) Так задача не решается.

Потому что ни в том ни в другом случае вы не вышли из игры.

Выход из этого Конфликта вообще лежит за пределами умственных решений типа «Что же делать?». Выход – ни направо, ни налево, а вообще в другой плоскости.

– Я подозревала, что тут есть подвох! (Смех)

– Девоньки, в эту игру выиграть невозможно. Какая разница, идете вы на поводу у этого Конфликта или отрицаете его – вы все равно отталкиваетесь от него и что-то доказываете: «я могу» или «а мне все равно».

Вы все равно находитесь в реакции на него, понимаете? У вас голова повернута не к себе, а к тому, какой вы должны или не должны быть для... Подставьте кого угодно. Мы пропитаны ожиданиями других.

Когда вопрос «какой я должна быть» и «чего я должна достичь» является ключевым, не может быть ни истинного удовлетворения, ни женского цветения.

Спрашивает Вера

– Юля, похоже, мой запрос в этой теме стал гораздо глубже... Оказывается, есть целая

культура отношений с собой. Скажи, а с чего начать, если привыкла постоянно быть с собой в конфликте? И это стало уже привычкой...

Что же делать? Как не конфликтовать с собой? Как накопить Внутреннюю Любовь? Как убедить себя, что я хорошая?

– Здесь ваше сознание и должно совершить квантовый скачок.

Очень трудно убедить саму себя, если ты с пяти лет поверила, что с тобой в самой основе что-то не так, повернуть эту реку вспять очень сложно, тем более что твой жизненный опыт уже давно подстроился под эту «истину».

Понимаете, Волшебницы, этот напряг в отношении самой себя стал привычкой ума и привычкой чувств. А то, что становится привычкой, в конце концов перестает ощущаться. Человек, у которого с детства болит спина, привыкает к этой боли.

Мы сейчас уже не отдаем себе отчета в том, насколько этот напряг руководит нашими жизненными мотивами. Тем, какие цели мы себе ставим, какие планки успеха, каких людей мы к себе привлекаем, а каких отталкиваем... Как смотрим в зеркало, как ходим, как дышим, о чем грезим...

Ведь самой себя мне очень трудно убедить, что со мной все хорошо. Поэтому других людей я использую как доказательство, как мерило. Мне нужно стать какой-то такой, достичь чего-то такого, что я могу предъявить им и убедить их в том, что я на высоте. И в их реакции мы читаем подтверждение, что со мной все в порядке. Ну, или не в порядке... И что обидно, девоньки, это все – наша игра с самой собой. Людям часто до фени. (Смех.) У них свои комплексы, они больше озабочены собой.

Ситуацию Внутреннего Конфликта надо изменить на ситуацию Внутреннего Контакта с собой. Это неоднократное какое-то решение, а в принципе другой стиль отношений с собой.

Видите ли, девоньки, у женщины основная жизненная энергия уходит на погашение Внутренних Конфликтов, тех или иных. Как только ваша жизненная энергия перестает уходить на борьбу с собой, вы начинаете наполняться. Спрашивает Вероника – **Юля, я постоянно трачу себя на какую-то ерунду. На работе, в дружбе, по хозяйству... Как я оказываюсь втянута в это? Сама не знаю как!!! Я пришла к выводу, что я не ценю сама себя и просто не в контакте с собой, когда делаю это.**

– Иногда мы входим в ситуации, отношения и дела, в которых мы соглашаемся с чем-то, что изначально не является для нас естественным, правильным и чистым.

Речь не идет о полезном выходе из зоны комфорта, в котором тренируются слабые или ленивые аспекты нашего психического Я в котором Душа подвергается трудной, но важной инициации.

Речь о тех моментах, когда мы идем на нездоровую уступку своего пространства, своих принципов, своей целостности. Мы, может быть, и замечаем это, но что-то другое, что кажется нам более важным на тот момент, перекрывает это несозвучие с нашей внутренней природой. Да и уступка кажется не такой уж большой.

Иногда нам трудно сказать НЕТ. Иногда это работа, взятая сверх своих ресурсов. Иногда нам хочется избежать конфликта. Иногда нам кажется, что мы что-то пропустим, если откажемся. Иногда это жертвование драгоценными моментами жизни в жертву «правильной» идее.

Но чаще всего у нас просто нет культуры и привычки уважать голос своего Внутреннего Я, который имеет отношение к нашей чистой природе.

Со временем, если ситуация развивается, она начинает забирать все больше и больше ресурсов, требовать все больше и больше жертв. Маленькая неискренность превращается в

бескрайнее пространство лжи. Маленькое одолжение превращается в тягостные обязательства. Одно тянет за собой другое. Через какое-то время мы чувствуем себя опутанными липкой паутиной досадных дел, уродливых отношений, нелепых обстоятельств, никому не нужных жертв. То, что вначале так легко стряхнуть с себя, по прошествии времени становится невыносимо проросшим, вцепившимся в тебя сотнями крючков.

В конце концов мы вспоминаем тот момент, когда мы говорили себе: ладно уж, мне ведь не так и трудно... И мы вспоминаем тот внутренний напряженный шепот нашего здорового Я который мы игнорировали.

В нашей жизни есть заведомо «убыточные» проекты, в которых нет ни цели, ни смысла, ни радости. Они держатся только благодаря тому, что мы когда-то, предав себя, согласились потерпеть маленький дискомфорт. И этот маленький дискомфорт вырос в огромное чудовище, пожирающее драгоценную нашу жизнь.

Очень важно сохранять осознанность и бдительность в отношении того, с чем мы хотим объединиться. Лучше пожертвовать сейчас малым, чем потом воевать с чудовищем, которое мы сами вырастили.

Спрашивает Оксана – **А что такое ситуация Внутреннего Контакта с собой? Как уже перестать себя осуждать и начать жить? Что делать?**

– Девоньки... Контакт – это ситуация, по своему смыслу, противоположная Конфликту.

Сначала важно заметить Конфликт, осознать его .

Это не так просто. Надо увидеть, какую форму принял ваш Конфликт с собой.

Подавление своих чувств, создание обстановки вечной занятости делами, игнорирование своих потребностей, отказ от своих целей, долготерпение, самокритика, игра не в свои роли, заикленое желание и одновременно страх что-то важное сделать... В общем, форм – куча.

В Конфликте с собой надо признать свое бессилие .

Увидеть эту свою болезненную потребность своего ума – любой ценой соответствовать требованию «внутреннего родителя», «внутреннего судьи». Увидеть эту игру – «вот буду идеальной (вот достигну...), тогда расслаблюсь». Перестать доказывать, стремиться к идеалу в том смысле, в котором вы это делаете. Это самое сложное. Сегодня женщина вообще этого не умеет.

Признать свое бессилие – это значит перестать с собой внутренне воевать . Сдаться. Ведь вы уже долго воюете с собой? С ленью? С застенчивостью? С лишним весом? С гневом? С робостью? И ничего не получается, правда?

Мы все воюем с реальностью внутри себя.

Ситуацию Конфликта с собой надо преобразовать в ситуацию Контакта с собой.

Вообще в том, что касается отношений с собой, для женщины важнее всего держаться принципа – ОТ КОНФЛИКТА К КОНТАКТУ.

Здесь мы можем столкнуться с залежами таких сложных чувств, которые пугают. Их надо пережить.

Любовь к себе (и вообще всякая любовь) начинается с Контакта. Невозможно любить того, кого мы вообще не знаем, кого мы пытаемся улучшить, переделать, достичь чего-то, даже не!узнав толком, с кем мы имеем дело.

Контакт с собой – это навык смотрения в себя, навык слушания себя, навык чувствования себя. Это такая особая форма фокусирования на себе, когда вы исследуете себя, как самый любопытный экспонат во Вселенной.

Контакт – это основная форма ПРИНЯТИЯ .

Многие из вас спрашивают: как, ну как принять саму себя?

Это означает разрешить быть Тому, Что Есть. Реальности. И дать Тому, Что Есть,

пространство внутри себя.

Дать внутри себя пространство Чему-то, Что Есть, – это, девоньки, важнейший навык! Просто дать пространство. Без навязчивого анализа и давления .

Даже в мире внешних отношений ничто так дорого не ценится, как Контакт. К вам пришел человек чем-то поделиться. Самое ценное, что вы можете ему предоставить, – это Контакт. Пространство, в котором он сможет быть тем, кто он есть сейчас. Со своими чувствами, мыслями, переживаниями. Даже вашу помощь и советы он воспримет не раньше, чем почувствует, Контакт с вами. Само пространство Kontakта уже исцеляет.

Контакт – это значит, что вы не пытаетесь что-то изменить, переделать, залечить, оценить. Вы просто уделяете внимание тому, что есть. Присутствовать. Понимаете, девоньки, женщина должна уметь Присутствовать в себе, Быть. В этом ее сила.

Дать чуткое Пространство себе – той, какая вы есть сейчас .

Пока вы не научитесь давать пространство себе – вы не сможете качественно давать его другим.

У каждой из нас должен быть внутри этот навык – давать себе пространство, быть в себе, присутствовать в своем Я в некоторой неподвижности, чутко наблюдать себя, осознавать. Просто быть в состоянии внимания к себе. А потом уже – оценивать, действовать.

В Контакте с собой очень важно отделить себя от ожиданий и сценариев других, от тех проекций, особенно уничижительных, которыми наградили вас, вашу ценность как Женщины неумышленно или умышленно – не важно. Отделить себя от тех ожиданий, которые приняли форму своих собственных, от неживых долженствований, ложных целей. Это не происходит сразу и одновременно, это длительный процесс.

Сейчас, девоньки, у нас будет процесс – **Даю себе Пространство** . То, что мы сделаем сейчас символически, подскажет вам, как вы можете делать это в жизни.

Волшебницы собираются в Девичники. Каждый Девичник – небольшая группа – это символическое Пространство, принимающее, внимательное и ненавязчивое, недовлеющее (символ нашего Внутреннего Пространства).

В этих кругах Волшебницы сидят, чутко слушая себя. Эта форма Kontakта с Собой поднимает разные темы, которыми я потом предлагаю поделиться.

После процесса у Волшебниц появляются вопросы.

Спрашивает Оля – Юля, скажи, этот Контакт с Собой не опасная ли это штука?.. А если я дам пространство чему-то такому негативному... И оно меня затянет в депрессию? Я ж оттуда потом не выберусь! Когда я села в этот круг из девчонок, мне захотелось лечь и... умереть.

– Девоньки, Контакт с Собой – это штука не столько опасная, сколько ответственная.

Проживание чувств, например, – это, как ни странно, ответственное дело. Это не то же самое, что утонуть в этих чувствах.

А почему ты думаешь, что тебя затянет в депрессию?

– **Не знаю... У меня есть эмоции, которые чувствовать просто нельзя, невыносимо. Ну, есть очень сильные чувства... Как быть?**

– У тебя это, дорогая, результат долготерпения. Когда мы долго терпим что-то, не позволяем проявляться нашим истинным реакциям, в нас скапливается такое количество неразряженной энергии, как в атомной бомбе. И потом – у нас только два выхода: болеть или бить кого-то.

– **Болеть я уже начала... Желчный пузырь и поджелудочная... Все хуже и хуже...**

– Вот я об этом и говорю.

– **Меня надо спасать! (Смех.)**

– Ты же знаешь, спасение утопающих – дело рук...

– Ну, хоть круг-то спасательный кинь! (Смех)

– Возьми на себя ответственность, дорогая. Тогда я кину в тебя кругом. (Смех.)

– Беру...

– Кидаю... (Смех.)

Когда чувства, которые рвутся наружу, очень сильны (травмы детства, насилия, унижения, угрозы жизни, подавления и т. д.), **крайне желательно прожить их в сопровождении кого-то, кто тебе мудро покровительствует. Иначе тебе трудно будет самой с ними справиться – смята вся защита личности.**

А если рядом будет кто-то, кто выслушает, примет эту лавину твоих чувств, спокойно выдержит энергетику твоего страдания и еще и сострадание определенное тебе даст, то ни в какую депрессию тебя не затянет.

Это может быть психолог, тренер или человек, инициированный в духовную систему, или тот, от кого ты чувствуешь определенную защиту и компетенцию. У тебя есть страх зависнуть в этом. Но, по сути, ты уже висишь. И болеешь. Так что время реально оценить ситуацию. Ты уже начинаешь платить за игнор себя.

Пойди к такому человеку и начинай проговариваться.

Оля плачет. Потом смеется. – Вот... Обшивку прорвало. Но это хорошие слезы... Когда ты заговорила про Боль и Драму... В общем, пошла Боль впервые за это время. До чего же я себя довела... А можно к тебе с этим прийти? Я в группе не смогу так сразу, мне бы сначала наедине.

– Если ты доверяешь мне – приходи.

– Спасибо.

Маша: – Ох... А мне захотелось в этом кругу завывать. Просто завывать, как собаке... Что это со мной?

– Давай повоем. О чем ты хочешь повить?

– Ты серьезно?

– Бабий вой – это давняя русская традиция. Почему бы тебе не повить? Мы тебе подвоем. (Напряженный смех—девочки чувствуют, что выть мы все-таки будем.)

– Нет, я так не могу... Мне хочется выть, потому что себя жалко.

– Отчего же не повить? Девочки, садитесь ближе, в круг. Давайте повоем, как волчицы. У каждой ведь есть о чем повить. А Маша повоет о своем.

Девочки собираются в тесный круг. Какое-то время мы молчим, каждая настраивается на свой лад. Потом затягиваем тихое «У-у-у-у-у...».

Сначала это «У-у-у-у-у...» мало напоминает вой. Скорее хор придушенных волчат. Жалких и БЕСПОМОЩНЫХ.

Но потом звук набирает силу, становится утробным, диким, идущим из такой бездны, что волосы стоят дыбом на всем теле. У всей группы.

Становится жутко и захватывающе от вибрации этого воя, который наполняет комнату, отражается от стен, щекочет кожу и под кожей.

В этот вой каждая вложила себя. Ту себя, которая, как дикая волчица, долго пряталась в темном лесу. Прятала свои чувства, желания, ПОТРЕБНОСТИ.

После бабьего «воя» мы делаем перерыв.

– Девоньки, у нас есть время разобрать только нестерпимые вопросы. Спрашивает Маша – Юля, когда я выла, я «провывала» свою усталость. Если из любви к себе я позволю Быть Тому, Что во мне Есть, я не впаду в бездействие, в апатию? Залягу на диван и...

– Заляжешь и... что?

– **И все! (Смех в зале.) Больше не встану! Так и останусь лежать. Меня просто лень одолеет. И если с ней не бороться, я просто ничего делать не буду...**

– Не путай лень с усталостью.

Но ты же себе не позволяешь прилечь, все время борешься с собой. И поэтому у тебя иллюзия, что если себе позволить свободу, то ты расслабишься навсегда. На самом деле это не так.

Это просто говорит о том, что ты уже давно не прислушивалась к себе. И все, что ты делаешь, – это не продукт твоих желаний, а продукт твоих долженствований. Ты не хочешь это делать, но делаешь – через внутренний протест.

Дорогие мои, наша лень – это на самом деле наша великая подруга. И вместо того, чтобы с ней бездумно бороться, я рекомендую к ней прислушаться и понять, какое послание она несет.

Лень относится к пассивным формам сопротивления. Мы думаем, что, когда возникает лень, – это просто оттого, что мы ленивые и надо эту лень преодолеть.

Но это не совсем так. Хронически ленивых женщин не так много. **Чувство лени – это тонкая фибра внутри нас, которая может указывать на важные вещи**, такие как:

- Ложно выбранные цели или цели, не соответствующие вашим глубинным ценностям.
- Наличие у вас установки, согласно которой вы обязаны, вопреки своим желаниям и интересам, делать что-то, что на самом деле вы не хотите.
- Общую энергетическую истощенность, в результате которой у вас просто нет ресурсов.
- Неправильно выбранный способ решения задачи или проблемы.
- Потребность в пассивности для восстановления сил.
- неподходящий момент для действия или наличие другой, более важной для вас цели.
- Косвенное указание на то, что сейчас у вас есть более важные желания.

Это не значит, что лени все время надо потакать. Я – о другом. Лень, как и любое другое чувство, может познакомить нас с собой ближе.

А поскольку ты игнорируешь пассивность как, важнейшую форму самовосстановления женщины, у тебя накопилось такое количество усталости, что просто прилечь – тебя не спасет. Нужно отлежаться. Как только силы восстановятся – ты встанешь снова. Не сомневайся.

Когда у женщины разорван Контакт с Собой, очень часто это приводит к тому, что она не чувствует границ своей энергии и эксплуатирует себя, не замечая, что давно уже выдохлась.

Усталость надо уважать, девоньки.

Спрашивает Даша

– **Мой вопрос совершенно нестерпимый... Как сохранить любовь к себе, когда она разрушается близким человеком? Его скрытностью, шутками, унижением?**

Как можно сохранить любовь к себе, если близкий человек все время тебя унижает?

Я иногда хочу ударить его чем-то тяжелым! Я боюсь, однажды это произойдет. (Смех.)

– Дашенька, давай посмотрим. Бить тебе его чем-то тяжелым или нет – это, как ты понимаешь... – вопрос последний.

– Да.

– Как ты это сказала? «Любовь к себе разрушается близким человеком».

– Да.

– Хорошо. «Он разрушает мою любовь к себе». Это твоя мысль. Послушай ее. Вникни. «Он разрушает мою любовь к себе».

Пауза. Даша молчит.

– **Мне сейчас эта мысль кажется какой-то... странной.**

– Да. Мне тоже. Это звучит похоже на то, что он крадет тебя у тебя же. Как это возможно?

– **Только если я сама это отдам... Так?**

– Именно. Посторонний человек не может, разрушить то, что находится для тебя в статусе внутренней истины.

– **Возможно. Я постоянно хочу, чтобы он подтверждал, что...**

– Что?

– **Что Я Хорошая!.. Ой.**

– По своему личному опыту женщины и психолога я могу утверждать, что самые лучшие Учителя, в которых мы нуждаемся сегодня, – это наши близкие люди. Муж, ребенок, родитель. Они разворачивают нас к тем сторонам нашей личности, которые находятся в пространстве неосознанности.

Мне практически не встречались ситуации, когда близкий человек намеренно пользовался словом, потому что хотел обидеть.

Слова другого человека не могут причинить боль, если они не интерпретируются нами согласно нашей истории.

Так какова твоя история о себе?

– **Моя история такова... что я недостойна. Вот моя история.**

– Недостойна чего?

– **Уважения от мужчины.**

– Я предложу тебе пойти еще дальше. Проверь, насколько ты сама достойна своего уважения. Мужчина с нами обращается согласно нашему состоянию сознания. Или притягивается.

– **Да, я сама себя не уважаю, не ценю.**

– А это чья история, твоя или мужчины?

– **Это моя история. Получается, что он тут вообще ни при чем? Хорошенькое дело! (Смех девочек.) Ну ладно. Я подозревала, что тут какая-то моя засада кроется. Юля, я вся мокрая и меня трясет, ты что-то вскрыла такое во мне!**

– Хорошо, продолжай мокнуть и трястись.

(Смех.) Нам это не помешает, ведь так?

Давай посмотрим на это как на твою мысль. Ведь это мысль: «Я недостойна уважения».

– **Да, это мысль, история. Очень некомфортная. Почему недостойна – не знаю, просто это так. И именно от мужчин.**

– Хорошо. Не будем сейчас учинять расследование, оно потом само тебя найдет. Насколько глубоко ты веришь этой мысли?

– **Похоже, глубоко. Во всяком случае, я никогда не ставила ее под сомнение.**

– У тебя есть доказательства, что это на самом деле так? Где-то записано, что ты недостойна уважения? Где-то принят закон об этом?

– **Нет.**

– А если бы ты в какой-то момент осознала, что это самообман? Ты – та же, вокруг – все то же самое. Но твоя вера в то, что ты недостойна уважения, лопнула, как мыльный пузырь. Представь свои ощущения. Не торопись.

– **Мне бы стало очень легко. Невыразимо легко. Ой, у меня даже плечи распрямляются. Мне хорошо с собой. Не хочется никому ничего доказывать. Мне хочется побыть в этом ощущении.**

– Побудь.

– **Спасибо. Сегодня вечером я точно его не ударю! (Смех в зале.) Он ведь разворачивает меня к самоуважению, напоминает мне о том, как мало я себя люблю. Именно поэтому, наверное, я так зависима от его мнения...**

– Последний вопрос, Волшебницы. Спрашивает Кристина – Юля, можно вопрос?

– Да.

– На сегодняшнем занятии меня проняла твоя, фраза: «У любой из нас, женщин, существует потребность в самоощущении: Я ХОРОШАЯ». Мне казалось, это только у меня! (Смех.) А тут, оказывается, это у всех... А откуда такая потребность? Что это такое вообще?

– Хороший вопрос.

Я дам два ответа на него, а вы уж решайте, какой вам подойдет.

Первая версия – чисто психологическая. Это коренная, базовая потребность личности, нашего Эго – в позитивной оценке себя и своих проявлений.

Вторая версия имеет духовные корни.

Каждый человек – это Душа, покрытая коконом оболочек, более или менее плотных. Придя в этот мир, мы не можем существовать как Душа в чистом виде, без своих одежек. И мы утратили представление о себе как о Душе. Мы гораздо легче идентифицируем себя со своими видимыми оболочками, например с телом, с характером, с профессией, с ролями – мама, дочка, жена...

Сегодня этот уровень самоотождествления выражает массовое сознание людей.

Однако в самой глубине нашего существа живет также идентичность: Я – это Душа.

Природа Души – это бесконечность (она не умирает), совершенство (она полна и самодостаточна) и радость (сияние).

Именно поэтому в нас так крепко вписано это ощущение: Я как Душа – СОВЕРШЕННАЯ. Это след нашего отождествления себя с Душой. Именно поэтому мы до конца не верим в смерть. Я как Душа – ВЕЧНАЯ. Именно поэтому мы так стремимся к радости. Я как Душа – СИЯЮЩАЯ.

Внутри нас есть эта область – самоосознания себя как Души. Но она покрыта слоями личности внутри нас.

Так что очень важно, что именно вы принимаете за Я. Например, если женщина принимает за Я главным образом свою внешность и тело, то для нее любить себя будет означать уход за телом и достижение красоты. Соответственно, поход к массажисту или в фитнес-центр, к парикмахеру и косметологу, покупка нового наряда – вся ее творческая энергия устремится туда.

Форма, которую принимает Любовь к Себе, напрямую зависит от того, с чем вы себя отождествляете.

Если женщина принимает за Я свои знания и компетенцию, то для нее любить себя будет означать постоянное получение новой информации, совершенствование навыков, обучение. И наслаждаться в себе она будет именно этим.

Если за Я принимаются материальные достижения – машина, квартира, драгоценности, возможность вести дорогой образ жизни, то и внимание будет уделено этому.

У мужчин, например, Я тесно связано с их доходами и деятельностью. Чем выше мой доход, тем, значит, Я лучше. Хотя и у современных женщин финансовое Я тоже стало важным.

Некоторые женщины за Я принимают детей или мужчину, который рядом... Тогда энергия устремится в этих людей, так как именно они отражают ощущение «я есть и я важна».

Сейчас, например, очень распространено связывать свое Я с удовольствиями, наслаждениями. Формируется парадигма «Я наслаждаюсь, следовательно, Я существую».

Вот эта связка в нашей психике «Я – это...», когда мы приравниваем свое Я к чему-то в этом мире, называется идентификацией. То есть отождествление себя с чем-то, с каким-то объектом или процессом. Может быть, с какой-то сферой жизни. В общем, с какой-то ценностью. Мы проецируем себя в него и ощущаем жизнь через этот объект или процесс. Понимаете, девоньки?

Вот здесь и кроется главная подмена, ловушка, можно сказать.

Естественно, то, с чем мы себя отождествили, несет на себе функцию – отражать ваше Я, и благодаря ему вы чувствуете себя реальной. Чувствуете свою жизнь, роли, можете себя определить как «хорошую» или «плохую», можете быть довольны собой или нет.

Наш образ восприятия себя очень сильно зависит от того, чем именно мы это Я считаем.

Но очень редко бывает так, чтобы женщина была всем этим хозяйством удовлетворена. (Смех.) Все, с чем мы можем отождествить себя в физическом мире, – штука крайне неустойчивая и временная.

Все ведь тленно. Все рано или поздно устаревает (морально или физически), приходит в негодность, появляется что-то новое, которое всегда теснит старое.

И вот если какая-то ценность страдает, разрушается, ставится под сомнение и любовь к себе. Иллюзия слияния нашего Я с этими ценностями бывает разной. Иногда происходит полное срастание с каким-то объектом, вплоть до того, что жизнь без него теряет всякий смысл.

Давайте составим список из 5–7 самых важных ваших отождествлений. То есть ваши внутренние слияния: «Я – это...»

Волшебницы пишут. На лицах – задумчивость. Кто-то улыбается, кто-то явно озадачен. В зале становится душно, чувствуется напряжение внутренней работы.

– Давайте посмотрим, что у нас получилось.

Я – это мой возраст.

Я – это то, что думает обо мне моя мама.

Я – это моя зарплата.

Я – это мои картины, которые я пишу.

Я – это моя прическа.

Я – это мои проблемы, моя душевная боль.

Я – это мои отношения с парнем.

Я – это оценки моего сына в школе.

Я – это уважение моих коллег, моя компетенция.

Я – это порядок в моем доме.

Я – это мое творчество.

Я – это мой муж.

Я – это мое тело и здоровье.

Я – это мой гардероб с брендовыми вещами.

Я – это мои любимые книги по психологии.

Я – это мой безупречный английский.

Я – это мои домашние.

– Достаточно, Волшебницы. Теперь посмотрите на это все и каждому пункту скажите: это не я. Какие ощущения у вас от этого исследования?

Ира: – Мне стало смешно, когда я все это написала. Особенно полегчало, когда я сказала: «Я – это не моя работа, я – не то, что думает мой шеф обо мне». Стало свободнее. Как будто гипноз какой-то слетел, на секундочку приоткрылось что-то другое, какой-то более глубокий слой.

Аня: – А я задалась вопросом: а где же я во всем этом? Если это мое, но это не я... То где же я?.. И действительно, задумалась о Душе...

Ольга: – Мне стало ужасно некомфортно, когда я сказала своей зарплате: «Это – не я». (Смех девочек.) Что вы смеетесь?! Как будто почва уходит из-под ног. Мне даже стало тяжело дышать... сдавило легкие. Очень страшно!

Варвара: – А я в этом процессе почувствовала свое Я, но какое-то другое,

непривычное, очень глубокое, что ли... Оно за всем за этим стоит... Оно как бы бесформенное, бестелесное, но оно и безграничное, просто огромное.

Кира: – Когда я сказала: «Я это не моя красота, не мое тело», я ощутила ужасную пустоту... Словно меня не стало вообще... Ничего не стало... Я настолько слита с этим...

– Спасибо, красавицы. Давайте сейчас сделаем глубокий вдох... и выдох. Завершим этот процесс.

В этих отождествлениях нет ничего плохого. Это опоры нашей личности, ее одежды, так сказать. Это наша реализация в мире форм. Без этого трудно представить себе жизнь. В нашем мире это неизбежность – с чем-то себя отождествлять.

И вместе с тем Я – это Душа, вечная, сияющая, радостная.

Когда развивается самоосознание себя как Души, приходит невероятное количество энергии и подлинной радости. Причем все остальные наши сферы не только не обесцениваются, они обретают совершенно иной смысл! К вам придет такая полнота бытия, такое разнообразие красок и вкусов жизни, которого вы еще не знали.

Вот прямо сейчас давайте произнесем про себя: Я – Душа.

Как вы себя чувствуете?

Что-то расширяется внутри...

Становится легче.

У меня сразу возник вопрос – где это... И он локализовался где-то на уровне сердца.

А мне стало как-то весело.

А у меня слезы накатили.

А я почувствовала освобождение.

– Вот видите. Это от простого, однократного произнесения. А что же будет, если это сделать своей ежедневной мантрой: «Я – Душа»? Начинайте день с этой мантры: «Я – Душа. Вечная, сияющая, радостная». И хотя бы пару раз в день вспоминайте об этом. Вы увидите, что будет происходить с вами.

Кира: – Наверное, если очень хочется есть, а обед еще не скоро, если вспомнить, что ты Душа, то дождаться еды будет легче... (Долгий смех.)

– И это тоже. Наша встреча подходит к концу. Сделаем практику «Я – Душа».

Закрой глаза. Располагайся удобно, замедляйся. Настраивайся на себя, на контакт с собой, глубокий и чистый. Внутри воцаряются покой и тишина.

Чувствуй свое тело, свое дыхание. Твое дыхание плавно перемещается в живот. Вдох и выдох, как прилив и отлив волны, накатывают мягко, плавно...

Расслабляется, становится мягким все твоё тело, все мышцы, о которых ты знаешь и не знаешь... Живот, поясница, ноги до самых пальчиков, грудная клетка, руки. Шея, голова, лицо, кожа на твоём лице – все приходит в расслабленное, спокойное состояние.

Расслабление растекается, как чистый воздух, наполняет, пропитывает тебя насквозь свежестью и чистотой.

Расслабление и покой проникает во внутренний мир, в твоё присутствие.

В этом расслаблении и покое ты чувствуешь, как проходишь разные слои самой себя.

Расслабляется тело – но ты не твоё тело. Оно есть у тебя. Но это не вся ты. Расслабляйся глубже, чем тело.

Иди дальше.

Расслабляются внутренние чувства. Но ты – это не твои чувства. Они переменчивы, непостоянны. Они есть у тебя, но ты – не твои чувства.

Иди дальше.

Расслабляются твои мысли. Но ты – не твои мысли. Они есть у тебя, они приходят и уходят. Они есть у тебя, но ты – не твои мысли.

Иди дальше.

Рассеиваются образы внутри тебя, твои воспоминания. Ты – это не твои воспоминания. Они есть у тебя, но ты – не твои воспоминания.

Иди дальше.

Ты проходишь все слои своей Личности, о которых ты знаешь и не знаешь.

Там, в самых глубинах твоего Женского, живет абсолютное блаженство бытия, разлитое океаном без границ. Это Душа. Бесконечная. Сияющая. Чистая.

Это и есть ты. Ты – настоящая.

Ты – Душа. Совершенная. Неизменная. Вечно присутствующая.

Ты – Душа. У тебя нет ни начала, ни конца.

Ты – Душа. Ты Совершенна.

Ты – Душа. Ты сияешь чистой радостью.

Ты – Душа. Свободная. Танцующая.

Ты – часть Божественного Источника.

Ты – Душа. Ты пребываешь в контакте с Душой, глубоким и чистым.

Сейчас мы скажем, самой себе внутренне, очень мягко:

«...Я – Есть.

Я – Есть.

Я – Есть Душа.

Я – не есть то, какие роли я в жизни выполняю.

Я – не есть то, что я делаю.

Я – не есть то, что я имею. Я не есть то, что обо мне думают другие.

Я – Душа. Бесконечная. Сияющая. Чистая».

Ты видишь кристалл, возьми его в руки. Это кристалл твоей Души. Через этот кристалл посмотри на свою жизнь, на ситуации, на людей. На свои вопросы.

Теперь оставь этот кристалл там, где ты его взяла, поблагодари его и возвращайся.

...Ты выходишь обратно, проходя все оболочки, все слои самой себя, наполняя каждый слой всепроникающим присутствием Души.

Ты чувствуешь себя свежей, обновленной, очищенной. Делаешь глубокий вдох и выдох. Ты чувствуешь свое тело, мягко потягиваешься и возвращаешься в этот мир.

Сияя Душой, ты являешь миру свои самые чистые и красивые энергии. Вечная Женственность – это Душа Мира. Это твоя сила и красота.

Сохраняя послевкусие от нашей практики «Я – Душа», напишите что-то важное, что вы в результате нашей встречи обрели, в такой форме:

Если бы я себя НА САМОМ ДЕЛЕ ЛЮБИЛА, я бы...

Что получилось?

Вот что написали мои Волшебницы:

Я перестала бы инвестировать свою энергию в заведомо убыточные проекты – в попытки переделать моих родителей, в обиды на молодого человека, в то, чтобы понравиться руководству.

Я бы направила свою энергию на то, чтобы развиваться и жить своей жизнью.

Я приняла бы уже свой возраст и перестала оправдывать то, что я могу или не могу, своим возрастом.

Я перестала бы себя мучить бесконечным анализом, так я поступила или не так.

Я отпустила бы свои страхи и фантазии о том, насколько я соответствую ожиданиям других значимых людей.

Я перестала бы так маниакально контролировать моих детей и племянников и жить их жизнью.

Из моей жизни ушли бы бесчисленные мелочи, на которые я растрчиваю себя и оправдываю то, почему я не занимаюсь главным. Ушли бы все возможные «вот если бы...», «но...», «потому что...».

Я была бы очень, очень спокойна.

Я бы не волновалась и не металась так в принятии решений. Я бы очень внимательно прислушивалась к своему Внутреннему голосу, к Душе.

Я разрешила бы себе просить, обращаться за помощью и принимать. Мне было бы не стыдно.

Я стала бы записывать наконец свои рецепты – пока в дневник, а потом издала бы книгу и сделала кулинарный сайт.

Я бы подняла цену за свои услуги. Сейчас мои уроки стоят неприлично дешево.

Я бы замедлила темп своей жизни, чтобы прочувствовать каждое событие, каждую деталь, каждое мгновение.

Я бы легко говорила НЕТ. И не оправдывалась бы за каждое свое НЕТ. Я бы чувствовала себя в полном согласии со своими решениями.

Я пошла бы на курсы вокала, нашла бы время на «бесполезные», но питающие сердце занятия. Если не сейчас, то когда?

Я бы выпустила наружу свою Внутреннюю Девочку, озорную и игривую, дала ей пространство и право быть важной в моем мире.

Я покупала бы себе те вещи, которые хочу, а не те, которые считаю практичными и экономичными.

Я перестала бы оправдываться, слыша комплимент в мой адрес. Я брала бы себе всю позитивную энергию хороших слов.

Я бы приняла себя как часть рода и перестала стесняться моих родственников.

Я не ходила бы за мужем по пятам и не вытягивала из него внимание, как нищенка. Я бы стала любить сама себя, стала бы слышать себя.

Я была бы спокойна, слушая, как мой папа говорит мне, как надо жить, – это в мои-то сорок лет!

Я перестала бы так фанатично убираться в доме. Я перестала бы вечно торопиться и терроризировать моих домашних, призывать всех к порядку. Я бы оставила эту уродливую роль Фрекен Бок .

Я перестала бы так сильно беспокоиться о том, насколько я хорошо выгляжу, и уделила внимание тому, насколько хорошо я себя чувствую.

Я отстаивала бы свое право на одиночество, хотя бы на час в день... Я взяла бы несколько выходных за свой счет и уехала бы в Европу, погулять по улицам, посидеть в рестораничках. У меня там подруга, с которой я не виделась уже три года...

Я бы обращалась к своей Душе – я бы перестала завидовать своим подругам, стала бы жить своей жизнью, пусть она не такая, как у них. Меня перестали бы расстраивать успехи других. Я бы оценила то, что у меня есть, не как «мало», а как «много».

Я бы стала меньше работать и больше уделять внимания себе, возможно, я вообще бы поменяла работу.

Я бы открыла любимое дело, несмотря на мнение моих родных, и неважно, получилось бы у меня или нет, важно то, что это мое желание и мой путь.

Я бы перестала дотягивать свое тело до какого-то мнимого идеала и стала бы жить здесь и сейчас, радоваться каждому дню. Я купила бы себе одежду на сейчас, а не на те времена, когда я буду той, которая достойна красивой одежды.

Я простила бы своего мужа, потому что его поступки не были направлены против меня, если бы я себя любила, я бы очень ясно увидела – он не хотел меня обидеть.

Я бы приняла свое одиночество и перестала себя выпихивать замуж только потому, что все уже замужем, а я нет (интересно, кто это все?)

Я бы перестала гнаться за деньгами, ведь моя ценность ими не измеряется. Я бы каждый день находила время погулять, подышать пространством.

Я бы не боялась амбициозных проектов на работе, ведь это мое творчество.

У меня были бы совсем другие отношения с мужем. Я бы наполняла его как женщина, а не «трепала бы ему нервы» (он так говорит). Я доверяла бы ему в том, что он сам знает, умеет, может.

Я перестала бы конкурировать со своей старшей сестрой. Я бы перестала выносить себе мозг сравнением с ней.

Я простила бы себя за то, что я не замужем. Я начала бы жить, не думая об этом каждый день, просто начала бы жить.

Я бы перестала все шутки моего парня воспринимать на свой счет, я бы очень спокойно и даже с юмором реагировала на это, может быть, даже вместе с ним бы посмеялась.

Я перестала доказывать маме, съехала бы наконец от родителей...

Я бы выстроила границы в отношениях с семьей моего мужа так, чтобы наши отношения были защищены от «несанкционированных» обсуждений и советов.

Я бы легла в клинику и пролечила наконец свои болезни, которые накопила за годы борьбы с собой.

Я бы находила время на уход за собой, на то, чтобы видеть небо, когда я выхожу на улицу.

Я бы отпустила свою зависимость от моего отражения в зеркале.

Я бы пошла на живопись и на йогу, и не важно, что из этого выйдет, важен сам процесс.

Я бы нашла в себе силы закончить свой роман с женатым мужчиной, это нечистая ситуация для меня, для него, для всех.

Я бы стала прислушиваться к своим потребностям, стала бы очень внимательна к тому, что в этом мире «мое» и «не мое».

Я бросила бы эту бизнес-школу, это не моя цель и не моя идея – там учиться.

Я простила бы себя за те вещи, которые я делала в прошлом по неведению – например, за аборт.

Я стала бы больше уделять внимания мужу, а не пыталась бы требовать его.

Я перестала бы цепляться к своему сыну в попытках контролировать его жизнь и жить за него, я бы занялась своей жизнью.

Я бы перестала насиловать себя быть все время в приподнятом настроении и изображать радость. Я была бы естественной в своем настроении и чувствах .

Я бы перестала так много думать о будущем и планировать неизвестность.

Я бы разрешила себе плакать, когда мне хочется, вообще я была бы гораздо более открытой и искренней в своих чувствах.

Я бы родила ребенка, перестала бы откладывать беременность на мифическое «потом».

Я бы примирилась с разводом, который произошел три года назад, и начала бы жить в настоящем.

Я перестала бы быть такой жесткой со своими подчиненными, я бы уделяла им внимание как людям, а не только требовала и воспитывала.

Я бы сняла такие непомерные требования к мужчинам, которые пытаются за мной ухаживать.

Я была бы просто счастлива без всяких причин – самой жизнью и тем, что я Женщина.

Теперь уберите из этих фраз сослагательное наклонение. Вы знаете, Волшебницы, что будет вашим Домашним Заданием? Любите себя и будьте Истинными Женщинами!

Я приглашаю тебя, дорогая Волшебница, в наше Женское Измерение – www.swoman.ru. Это Пространство для всех женщин, заинтересованных в развитии своего Женского Я. А также для тех, у кого существует определенный разрыв между вашим наивысшим женским потенциалом и тем, что реально сейчас происходит в вашей женской судьбе.

В нашем мире есть только одна сила, которая является без преувеличения Всепобеждающей. Это – сила Истинной Женственности.

Мы чувствуем особый магнетизм, исходящий от женщин, обладающих этой силой. И не зря. Им дана особая роль и власть. Она побеждает без борьбы даже там, где самые изощренные инструменты влияния оказываются бессильны.

Если ты хочешь изящно и глубоко овладеть такими предметами жизни, как внутреннее счастье, гармоничные отношения, процветание и успех, то единственным волшебным Билетом в это пространство будет постижение Всепобеждающей Женственности.

Что мы делаем?

- Мы помогаем женщине понять, чего она хочет, и прийти к этому элегантно и красиво.
- Мы помогаем женщине разрешить ее Внутренние Конфликты с самой собой, вызывающие путаницу и внутренние метания.
- Мы помогаем перенастроить сознание, тело и чувства на женскую систему координат и развить в себе нужные аспекты женской силы.
- Мы учим, как мудро и чисто применять женскую силу в работе, отношениях и своем собственном развитии.

В наше время ищущим женщинам порой предлагаются знания конъюнктурного характера и сомнительного качества – заряженные эгоизмом, манипулятивностью или носящие поверхностный характер. Под красивыми словами часто скрывается банальная стервология. Мы развиваем в женщине чистоту и мудрое достоинство, понимание своей уникальной духовной миссии на этой Земле.

Женские практики внутренней любви

Здесь я привела простые, но очень эффективные практики, которые помогут тебе сформировать в своем Внутреннем Я пространство любви к себе.

Разотождествление с Внутренним Критиком

Внутренний Критик – это публичность нашего бессознательного. Можно сказать, это определенная персона нашего Внутреннего мира. Обычно мы слиты с нашим Внутренним Критиком воедино и его монологи отождествляем с правдой. Мы живем так, как будто его истории – это и есть реальность про нас. Практика Разотождествления полезна в том случае, если Внутренний Критик занял главенствующие позиции в структуре вашей личности. И «задвинул» ваши остальные – жизнелюбивые, мечтательные и творческие аспекты.

При такой ситуации вы неизбежно чувствуете дефицит жизненных сил и вообще энергии. Вы блуждаете между смутным чувством вины и желанием легкости.

Разотождествление с Внутренним Критиком помогает посмотреть на мысли всего лишь как на мысли, а не как на реальность. Увидеть себя отдельно от этих мыслей и осознать: «Я – не есть мои критичные мысли обо мне».

Внутреннего Критика можно представить как существо (обычно его облик представляется не очень приятным: старый ворчливый гном, чертик, ворона и т. д.). Можно предложить этому существу высказать все, что оно о вас думает. И дать ему пространство выговориться. При этом наблюдать и слушать со стороны. Не следует спорить с ним или реагировать на его послания. Просто выслушать, как старого ворчливого соседа, не вступая с ним при этом в контакт, а просто предоставляя пространство. Можно лишь иногда спрашивать: «Что-нибудь еще?»

Очень важно не входить в эмоциональный контакт с тем, что он говорит, а лишь наблюдать его. Не подставлять ему своего Внутреннего Ребенка. Созерцать поток его информации отстраненно. И в то же время ощущать себя саму как совершенно отдельную личность.

Когда мы время от времени разрешаем ему вот так высказываться, мы держим здоровые границы, в которых наше Я защищено от слияния с критичной интерпретацией себя самой.

Вентиляция Внутреннего Пространства

Эта практика похожа на уборку дома.

Очень полезно иметь контакт с человеком, который по отношению к вам будет играть роль наставника или наставницы. Это может быть психолог, мудрая подруга или родственница (не мама и не сестра).

Без покровительства вообще очень трудно развиваться.

Периодически во Внутреннем Пространстве накапливаются претензии к самой себе. Очень важно не варить их бесконечно в своем «котле», иначе мозг перегреется и будет невроз, а вывести все свои сомнения и чувства наружу.

Прийти и прожить, проговорить это все вслух. Перед тем (той), кто достаточно зрел, мудр и благополучен, чтобы не посчитать твои излияния «грузиловом» и не почувствовать себя при этом эмоциональным унитазом. А, напротив, дать тебе покровительство без оценок и попыток тебя «вылечить» или «отговорить от плохих мыслей».

Очень важно быть услышанной в процессе проживания своих чувств. Главную роль играют не советы мудрого (которых, кстати, в принципе может и не быть), а его Присутствие. Поэтому выбирай того, у кого есть для тебя достаточно пространства принятия, какая ты есть, и в то же время веры в тебя.

Шкатулка Любви

«Меня никто не любит» – эта фраза обычно рождается у нас в голове, когда мы сами себя не

любим.

Эта практика подойдет для тех, кто время от времени попадает в состояние одиночества и незначимости себя самой. Мы как будто забываем о том, как много людей любит нас, как много в мире любви.

Заключается практика в том, чтобы завести себе правило – собирать свидетельства любви к себе. Открытки, письма, подарки, фотографии, благодарности и т. д. Все это – символы любви. Если ты забываешь, что любви много, что вокруг тебя близкие люди, для которых ты – солнышко, если ты страдаешь от недостатка самоуважения, собери в коробку или на полку (или сделай папку в компьютере) и складывай туда все, что было когда-то тебе написано или подарено.

В час душевного ненастья просто открой эту папку, коробку и просмотри все предметы – символы любви. Твое состояние очень быстро изменится.

Дневник Любви к Себе

Этот Дневник я рекомендую вести всем. Туда ты будешь записывать все свои достижения, открытия, радостные моменты и победы.

Делай хотя бы одну запись в день. Очень часто нам кажется, что день прошел зря. Но на самом деле это дурная привычка нашего ума обесценивать свою жизнь!

Если ты будешь делать хотя бы одну запись в день, ты увидишь, как поменяется твой взгляд на саму себя.

Да и просто вести Дневник – полезно. Ты уделяешь внимание Себе, своему внутреннему миру, наводишь ясность и все расставляешь на свои места.

Любимая фотография

Обязательно сделай фотографию-портрет, где ты сама себе нравишься, хорошо выглядишь и хорошо себя чувствуешь. Такая фотография хранит энергетику твоего идеального состояния.

Если у тебя такой фотографии нет – не ленись и не поскупись, закажи фотосессию.

Невозможно описать, что происходит с женщиной, когда она смотрит на саму себя такую, которая счастлива и красива.

Эта фотография позволит тебе держать связь с твоим Идеальным Я, в котором очень много силы для жизни.

Женский Круг

Девичник и общее времяпрепровождение с теми, кто близок тебе по ценностям, – это обязательное мероприятие любой женщины, которая важна сама себе.

Сам по себе Женский Круг исцеляет. А общие ритуалы и традиции, пусть даже самые простые, – тем более.

Очень важно, чтобы это объединение женщин было на чистой, «нейтральной» территории и нравственной основе, а лучшая такая основа – саморазвитие и духовный рост. Когда нечего делить и не надо конкурировать за ресурсы (мужчин, деньги, внимание и т. д.). Культура женского сестричества – это круг поддержки в искренней среде, где каждая развивается в безопасном, поддерживающем пространстве.

По мере углубления отношений с собой и поддержке Женского Круга ты начнешь особенно остро чувствовать желание освободить пространство своей жизни от того, что не созвучно высшему проявлению тебя.

Ложь, сплетни, манипуляции, давление и другие проявления низших форм выживания. Тебе захочется исключить из своей жизни все отношения, которые предлагают тебе нечистые стандарты, основанные на отбирании чужого ресурса, энергии.

Зачистка своей жизни от таких отношений или таких форм отношений иногда дается трудно и болезненно, так как мы прорастаем привязанностями в любые связи, даже те, которые

нас убивают. Освободиться от:

- зависимых отношений; отношений подмены (например, когда место мужа занимает начальник и др.);
- отношений с безнадежно (или вечно обнадёживающим) женатым человеком;
- отношений, основанных на уродливых формах родственного паразитизма;
- отношений, основанных на моральном садизме, завуалированном под заботу;
- отношений психологического инцеста, мешающих нормальному развитию вашей зрелости;
- отношений, где грубо нарушаются границы и ценности личности;
- отношений, основанных на страхе, чувстве вины и т. д.

Иногда выйти из такого сценария можно ТОЛЬКО при помощи и поддержке сильных и зрелых помощников. Единая платформа всех видов таких нездоровых форм отношений – это программы глубинного бессознательного, а они порой обладают парализующим действием на разум и волю. Энергетический Цикл

Это практика наблюдения, осознания и проживания разных фаз своего месячного цикла. Я очень рекомендую Волшебницам вести Дневник своего цикла, в котором отмечать ежедневно эмоционально-энергетическое состояние. Например, по шкале от –10 до +10.

Дело в том, что в течение 28 дней мы последовательно проживаем полный цикл, на протяжении которого психическая энергия совершает круговорот.

Женщине очень важно находиться в состоянии осознанности, а не просто слепого барахтанья в своих гормональных волнах и всплесках.

Важно знать, как ведет себя психическая энергия на протяжении цикла, и стремиться в каждой его фазе проявляться согласно ее природе. Начало цикла, его первые дни – точка обнуления. Минимум активности, больше принятия. Вся первая половина цикла – фаза накопления сил. Точка овуляции – пик. В это время, если не подчинить себе его, нас может «разносить» в деструктивных тенденциях: ложных амбициях, желаниях, иллюзиях, прихотях.

Вторая половина цикла – время реализации накопленной энергии, отдавания, «выдоха», вкладывания своего женского и творческого ресурса в мужчину, в дело, в Пространство.

Завершение цикла – время опустошения, мы опять подходим к началу, к нулю, однако важно подойти в качестве реализованном, а не просто хаотически растроченном.

Детский Праздник

Эта практика любви к своему Внутреннему Ребенку.

Мы не можем повзрослеть по-настоящему, если наше Внутреннее Дитя не удовлетворило свои базовые потребности: во внимании, в защите, в безусловной любви, в заботе, в игре, в сказке, в чуде.

Балуи и радуи свое Внутреннее Дитя, ведь там, в детском слое нашей личности, берет начало Любовь.

Детский Праздник – это когда ты с любовью отдаешь ресурсы своей взрослой жизни потребностям своего Внутреннего Ребенка. Ведешь его в магазин и покупаешь всякую всячину – то, что взрослая себе не купит (жалко денег или стыдно или неразумно). Это когда ты проводишь время не с целью, а для процесса. Это когда ты уединяешься, сбегаете от всего мира и предаешься мечтам и фантазиям. Это когда ты плачешь в подушку, как маленькая. Это когда ты смотришь мультики и кидаешься подушками. Это когда ты перед зеркалом красишь лицо, потом стираешь, потом опять красишь, и так – пока не надоест. Только ты знаешь, какие потребности твоего Внутреннего Ребенка ты, как взрослая, можешь удовлетворить, чтобы маленькое существо внутри тебя хотело жить в добром и сказочном мире.

Моя Внутренняя Женщина

Это практика любви к своей Внутренней Женщине. Мы всегда можем помочь ей своим

вниманием и заботой. Женщина внутри нас – это наша Душа, она всегда жива. И наша задача – накормить ее тем, что она любит.

Нужно войти в контакт с Женщиной внутри себя и спросить ее о том, как она себя чувствует, чего она хочет, какие у нее есть потребности.

Очень часто мы ждем, что ее потребности должны удовлетворить другие люди или Пространство. Но это не так. Чем больше мы развиваем ответственную позицию по отношению к своей Женственности, тем больше другие видят и уважают ее. Эта зависимость прямая.

Ваша Внутренняя Женщина может хотеть самых разных вещей, но, как правило, они вполне реальны.

Детская ее часть может хотеть игры или сказки. Сущность Девы может хотеть красоты и романтики. Сущность Жены может хотеть уюта и управления пространством. Сущность Старухи может хотеть уединения и медитации.

Уделяя внимание разным сторонам нашей Внутренней Женщины, мы возвращаем и преумножаем все женские аспекты бытия. Мы наполняем светом, который может излучать только женщина, сиянием женской Внутренней Силы, истинного Духа Женщины. Мы утверждаем Женское и даем место Женскому в своих ценностях, в своих переживаниях, в своем теле, в своем Сознании, в своих действиях и поступках, в своих выборах, в своих источниках наполнения. Мы думаем по-женски, мы смотрим по-женски, мы чувствуем по-женски.