

ТАТЬЯНА МУЖИЦКАЯ

психолог, бизнес-тренер



РОМАН С САМИМ СОБОЙ ♡

КАК УРАВНОВЕСИТЬ ВНУТРЕННИЕ ЯН И ИНЬ
И НЕ ОТВЛЕКАТЬСЯ НА ВСЯКУЮ ХРЕНЬ



Annotation

Любовь к себе – это умение выбирать свободу! Когда ты себя любишь, ты точно знаешь, чего хочешь, и идешь к этому. Как избавиться от негативного шума в голове, принять себя, перестать сомневаться в будущем и излучать в мир счастье и позитив? Татьяна Мужичкая, известный психолог и бизнес-тренер, поделится техниками, как соединить в себе энергии инь и ян, отдаться на волю обстоятельств и одновременно трансформировать мир, наполнив его собой. Эта книга научит вас принимать подарки от Вселенной, получать удовольствие от жизни и любить себя в каждом своем проявлении.

- [Татьяна Мужичкая](#)
 - [Вместо пролога](#)
 - [Инструкция к книге](#)
 - [Часть первая](#)
 - [Что же такое любовь к себе](#)
 - [Любит, не любит...](#)
 - [Часть вторая](#)
 - [Первая комната: отношения с самим собой](#)
 - [Вторая комната: я могу любить себя и тебя одновременно](#)
 - [Комната отношений со Вселенной](#)
 - [Часть третья](#)
 - [О балансе](#)
 - [Драма эмоционального интеллекта](#)
 - [Часть четвертая](#)
 - [Жизнь как пятипроцентный раствор оргазма](#)

- Как научиться расслабляться, доверять миру и заряжать батарейки
 - С телом за руку.
 - Часть пятая
 - Что делает ян яном
 - Ах, эта нужная агрессия
 - Слепо, безоговорочно и с полной ответственностью
 - Янские национальные замеры
 - Любящий и дарящий
 - Часть шестая
 - Вместо заключения
 - Благодарности
 -
 - notes
 - 1
 - 2
-

Татьяна Мужичкая Роман с самим собой. Как уравновесить внутренние ян и инь и не отвлекаться на всякую хрень

*Единственный, кто поступал разумно,
был мой портной. Он снимал с меня мерку
заново каждый раз, когда видел меня, в
то время как все остальные подходили ко
мне со старыми мерками, ожидая, что я
им буду соответствовать.*

Джордж Бернард Шоу

Вместо пролога

Однажды я получила письмо от хорошей знакомой. Мы на время потеряли друг друга из виду, поэтому письмо стало неожиданностью.

«Мы с мужем дружили со школы. Он сразу взял на себя вопрос обеспечения семьи. Я никогда не спрашивала, чем он занимается. Бизнес шел хорошо, супруг вел несколько компаний, а я работала потихоньку, в удовольствие, занималась сыном. Все было замечательно.

Это происходило в самом начале 90-х. Реальность сериала «Бригада».

И вот однажды ко мне заявляется водитель мужа со словами:

– Ни о чем не спрашивай. Мы сейчас едем за ребенком. Вот ваши загранпаспорта, документы на квартиру в Эквадоре на твое имя. Вы с сыном летите туда прямо сейчас, ближайшим рейсом. Домой мы не заезжаем, ничего брать с собой не нужно, все необходимое купишь там. Вот тебе деньги. – И протягивает мне «котлету» иностранных купюр. – На месте тебя встретит наш человек. Сидите очень тихо. Когда будет можно, с тобой выйдут на связь.

Я ничего не понимаю. Очень страшно, но куда деваться. Человек проверенный, муж, видимо, в курсе. Все понятно. Беру деньги, документы, сына и улетаю.

В аэропорту в Кито нас встречает очень плохо говорящий по-английски человек. Он отвозит меня и сына в маленький городишко, довольно далеко от столицы. Заводит в один из дворов, достает связку ключей, открывает дверь и, махнув: «Вот, мол, живите», – уходит.

Я полным в шоке. По-испански не говорю. Так сложилось, что про Эквадор знаю мало.

Заходим осматриваемся: хорошая студия метров 40, есть все необходимое, хотя видно, что здесь давно никто не жил. Огромный раскладной диван, кухонная техника и утварь – все, что нужно для комфорта.

Окно панорамное, дверь выходит на огромное патио, туда же обращены двери еще трех квартир. Везде очень уютно.

Я немного поплакала и не сразу отошла от шока, но постепенно мы начали обживаться. Вместе с сыном выбирались за хлебом и молоком. Стали учить язык, знакомиться с соседями, изучать местность, обычаи, город (Стоит напомнить, что ни телефонов, ни Интернета тогда не было).

Я нашла в происходящем некий смысл, занялась творчеством и подружилась с пожилым соседом. По вечерам, уложив сына спать, я выходила на патио покурить и болтала со старичком, как умела. Сперва общались на языке жестов, затем сосед подарил мне разговорник. Он на пальцах объяснял, что и как здесь устроено, помогал, чем мог.

И вот, спустя два месяца, я заметила, что деда терзает вопрос...

– Извините меня, – сказал он наконец. – У нас вообще так не принято, не в наших правилах лезть в чужие дела, никто так никогда не делает, и я понимаю, что это очень неприлично, но все же позвольте вас спросить?

Я, конечно, напряглась и приготовилась врать, изворачиваться. Но тут сосед выдал:

– Мне очень любопытно, почему вы живете в кухне?

Моему недоумению не было предела.

– В смысле? – удивилась я.

– Я просто вижу, что вы никогда не зажигаете свет в комнатах, обитаете только на кухне, и я не могу понять,

почему?

– Не понимаю, о чем вы. Я живу в замечательной квартире.

– Нет, это кухня. Но там есть еще комнаты.

– Где?!

– Вам же дали ключи? Позвольте, я все покажу. Здесь лет десять никто не жил и, видимо, вам просто не объяснили, что и как тут устроено.

В углу кухни нашлась запертая дверь, на которую я никогда не обращала внимания. Мы взяли связку ключей и открыли замок. За дверью меня ждали четыре огромные потрясающие комнаты. Одна – с камином. Через парадный выход я попала на другую улицу. Значит, дверь, которой я пользовалась все это время – черный ход. И я – владелица довольно дорогого, почти элитного жилья.

Все это время я была довольна своей жизнью (с учетом условий, в которых оказалась). Денег хватало с лихвой, мы жили в обалденной, комфортной для женщины с ребенком квартире, в стране с потрясающим климатом, в окружении дружелюбных соседей – все было великолепно. Просто замечательно, пока я не выяснила, что живу в кухне!»

Эта история для меня – красивая метафора отношений с самим собой, в которых находятся многие люди. Именно под таким углом я предлагаю вам взглянуть на себя и свою жизнь сквозь страницы этой книги. Я – психолог и автор тренинга, которому уже больше двадцати лет – хочу показать вам, что же такое любовь к себе, **обретение себя в полном объеме**. Себя всего Целиком.

Можно позволять себе любимому все, ретритить на Бали, заниматься сексом с разными людьми, но жить при этом в окружении страхов, блоков, жутких ассоциаций и воспоминаний, держаться на коротком

поводке, оберегая от потенциальной опасности то ли себя, то ли общество, то ли весь мир.

Люди в этом плане вообще удивительные.

Если человек упал и разбил коленку – надо обработать рану. Не важно, взрослый это или ребенок. Следует обеззаразить перекисью водорода, приложить подорожник, остановить кровь. Сделать повязку с ранозаживляющей мазью. Правда?

Какое впечатление на вас произведет человек, который начнет замазывать рану себе или ребенку тональным кремом?

Вы скажете:

– Эй! Ты что, совсем «того»? Ты зачем это делаешь?! Ведь там сейчас все воспалится!

А он в ответ:

– Ну, некрасиво же! Что люди-то подумают? Кровищей сейчас все перепачкаю, а вам потом отмывать... – И упорно накладывает слои штукатурки.

Что его ждет? Внутренний абсцесс Зато снаружи будет выглядеть симпатично Какое-то время...

– Бред же. Никто так не делает! – возразите вы. И будете правы.

Но в психологическом смысле люди почему-то поступают только так.

Нельзя «проживать» свежую рану. Нельзя плакать. Нельзя сожалеть. Нельзя быть слабым. Нельзя злиться, проявлять гнев. Сексуальным быть тоже нельзя. Нельзя быть недовольным и неблагодарным. Надо делать вид, что все хорошо.

Так человек раз за разом предает себя. Учится **не** чувствовать, **не** реагировать, **не** жить.

И только потом, в далеком будущем, может быть, спустя двадцать лет – его взорвет. И хорошо, если это случится в кабинете психолога. Там, где созданы условия для превращения вечной мерзлоты в плодородный чернозем.

Возможно, вы знаете, что я – автор тренинга «Зеркало», которому исполнился уже двадцать один год. Так вот, мы с моим сотренером Максом Дранко каждый раз обрабатываем безумное количество говна глубокой заморозки. У-у-у-у... Если бы не специальные «защитные костюмы», нас уже давно похоронило бы под толстым слоем этих накоплений. А впрочем, нет. Не похоронило бы. Нас бы сожрали белые медведи. Почему? Просто лопата в вечную мерзлоту не войдет.

В этой книге я буду приводить много примеров и историй, которые пришли ко мне с тренинга. Уверена, для кого-то из вас они станут более чем терапевтичными. Ведь так работают «зеркала». Но об этом позже.

Вернемся к травме.

Что еще интересно... Человеку кажется, что он отказывается от себя ради общества.

Чтобы **окружающим** было **комфортно**, стараясь быть для них **хорошим и полезным** и **не причинить никому вреда**. Как благородно! Но. Постепенно реакции человека на мир тоже становятся неадекватными.

И тогда вместо него на ситуацию начинает реагировать «олег». Какой? Ну, тот самый из нашего любимого стишка-пирожка:

**в метро входило пять олегов
а выходило ровно шесть
последний видимо скопился
за предыдущие года**

То, что у нас называется «скопившийся олег» – это невероятно разрушительная история.

«Ну все, теперь я не доверяю мужчинам после того случая в парке. Знаю я, зачем он мне улыбается. Вот как

дам ему сумкой по яйцам! Ну и подумаешь, прошло двадцать лет! Да, мы на курорте. Да, он флиртует. И вообще – симпатичный, начитанный, холостой. Но я-то вижу не его! А того гада, который... В смысле, я этого не осознаю?! Еще как... а впрочем, не осознаю. Поэтому и разгоняю всех мужиков вокруг себя. Оставляю только дохленьких и хиленьких. Они безопасненькие».

Люди загоняют боль глубоко в себя, замораживают ее. Вместо того, чтобы вовремя обработать, удалить, излечить, образуют мощные плотины, на которые натывается жизненная сила. А ее вырабатывается в достатке, она стремится бурным потоком и, находя на плотину, сносит все вокруг. Чем мощнее преграда на ее пути, тем страшнее последствия.

Чем больше человек хочет жить, тем сильнее разрушает себя изнутри.

Вот такой парадокс. Казалось бы, вытащи ты уже эту занозу, обработай рану... но нет.

Многие годы самыми популярными и надежными инструментами и методами самолечения были алкоголь, кухонная терапия, советы, сравнение себя с остальными.

Потом стали появляться книжки, где часто много концептуальных историй, но мало реальных решений.

Что делать? Использовать инструменты психотерапии, данные нам Вселенной, Богом, природой.

Главный инструмент называется ТЕЛО.

Кортизол, который образуется, например, при стрессе, надо сбрасывать. Естественно сбрасывать движением и криком. Дети ведут себя правильно: орут и бьются в конвульсиях, стучат по полу. А взрослым что делать? Нет, не сжимать кулаки до кровавых отпечатков. Не крошить зубы, судорожно сжимая челюсти. Тогда что?

Делать приседания, бить грушу, выходить в поле или на берег реки и дико орать. Плакать навзрыд и

разрешать себе содрогаться в этих рыданиях.

Нет, не курить. Хотя механизм понятен. Во время курения мы практикуем ритмическое и замедленное дыхание. Есть визуальная метафора: с сигаретой сгорает проблема, улетучивается с дымом. Но теперь мы знаем, что можно просто сделать дыхательную гимнастику.

Или принять ванну с солью. И выдохнуть через сопротивление, погрузив лицо в воду. Потом эту соленую, пропитанную горечью жижу слить. И благодарить, что она забрала негативную энергию. Да хрен с ней, с энергией. Но на уровне метафоры растворение печали в воде – это очень хорошо.

Следующий уровень, с которым тоже отлично справляются дети – терапия творчеством. Нарисовать обидчика на туалетной бумаге и смыть его в унитаз. Яростно заштриховать листа четыре, скомкать и сжечь. Сочинить сказку, в которой можно вылить весь гнев. Поставить спектакль.

А можно сразу отнести все это к психологу или психотерапевту на обработку.

Сейчас столько доступных методик! И НЛП, и телесная терапия, и эриксоновский гипноз, и регрессии, и кинезиология, арт-терапия, танцетерапия. И специалисты есть. Просто надо отнести свою раненную душу на перевязку.

Это нормально. Это про жизнь. И про здоровье. И про любовь к себе.

И здесь кроется ответ на вопрос, а почему у нас так?

Почему самоуничтожение «правильнее» разумной заботы о себе? Потому что все мы дети Совка.

Такая была страна, такие нам давали установки. Нужно было, чтобы человек не любил себя. Ведь, чем меньше любишь себя, тем больше любишь Родину, отдаваясь служению без остатка.

А забота о себе это:

Не героически гордиться травмой.

Не обвинять травму.

Отнести свою травму к специалисту. Прямо сразу, не накапливая, не пытаюсь замазать и быть хорошим для мира.

На самом деле критерий «хорошести» совсем в другом. Он в живом, эмоциональном, теплом человеке, который реагирует на ситуацию адекватно.

Вот в чем дело. Этому и надо учить детей, как мне кажется. Честности с собой, жизнью и миром. Умению обрабатывать травмы самостоятельно или с помощью специалиста.

Тогда мир покажется вам совершенно прекрасным и безопасным, а Вселенная изобильной и щедрой! Тогда ваша любовь станет взаимной.

Я предлагаю вам вернуть свое тело. Мудрое, чуткое, отзывчивое. Вернуть себе ключи от центра управления полетом. Прогнать «Олегов» и излечить раны. Именно в этой точке начинается жизнь, полная любви.

Давайте вместе найдем все незаметные двери, достанем из карманов завалявшиеся ключи и используем их по назначению – выйдем из кухни.

Инструкция к книге

В этой книге есть упражнения. Выполняйте их перед тем, как читать дальше. Худшее, что можно сделать – вместо реального опыта пытаться представить: «А как бы это задание у меня получилось?»

Упражнения, которые я предлагаю, помогут вам правильно «настроить датчики». Конечно, на групповом тренинге делать это гораздо проще. Моя работа организована так, что оставаться в привычных ролях и масках, которые мы чаще всего носим в социуме и, когда взаимодействуем в парах, не получается. Мы становимся такими, какие есть на самом деле.

Поработав с собой при помощи этой книги, вы откроетесь по-настоящему перед самим собой и перед другими.

Часть первая

Любовь к себе - что это?

Что же такое любовь к себе

Многие из вас уже давно на этом пути – поиска любви к себе. И некоторые наверняка уверены, что разобрались в сути вопроса. Ведь только ленивый не говорит сегодня, что «главное – любить себя». Но все в основном – стратегии. Тактикой никто не владеет.

Если я спрошу, любите ли вы себя в принципе, вероятно, ответ будет: «Ну, да», «Нет» или «Наверное». Как вы понимаете, что любите себя?

Сыграем в игру?

Представьте шкалу от одного до десяти. Отметьте на ней, насколько вы себя любите. Если на все «10» – круто! Что вы тогда здесь делаете? Зачем читаете эту книгу? Если на два из десяти – тоже неплохо, но оставшиеся восемь кто-то же должен обеспечивать...

**люби себя твердит мне мама
твердит психолог муж твердит
я им в ответ валить не надо
свою работу на меня**

Если я люблю себя на два из десяти, значит, восемь буду требовать от других. Именно **требовать**. «Люби меня! Люби меня так и эдак. Нет, ты плохо меня любишь! Сделай для меня то, сделай это. Докажи свою любовь, купи мне вон ту штуку!» Начинаются разнообразные манипуляции, как в рекламе: «Любишь – докажи!» Такой «проститутский» способ.

К сожалению, многие люди реально измеряют любовь в деньгах. Но ведь эта история про любовь

внешнюю, которой человек пытается заткнуть внутренние пробоины. Душе она не помогает.

То, что мы ищем в окружающих, часто оказывается необходимостью внутренней любви. И мы, не понимая этого, упираемся в собственный временно закрытый любовный портал. К нему несут тонны подарков, внимания, чувств, стихов, поступков, денег, чего угодно, но все нам не то и все не так. Проблема совсем не в людях. А в нас самих. Поэтому мы с вами будем всю книгу разбираться, что же такое, эта любовь к себе, и как ее найти.

Как понять, люблю я себя или нет? Достаточно ли сильно? А сколько раз в день надо себя любить, и есть ли особые правила? Может, на голодный желудок перед завтраком и обедом? А руки предварительно мыть надо? Предлагаю взглянуть на этот вопрос через призму НЛП.

В этой области психологии все технологично и четко. Нет размытых границ и неразобранных вопросов. И, что особенно притягательно, – она изучает здоровье. Не болезни, а именно здоровье! А еще успех, и как вообще получается «хорошо». Как живут счастливые люди. Как вы ведете себя, когда счастливы, и как это понимаете.

Изучая эти процессы, я пришла к выводу, что внутренняя любовь – это когда ты выбираешь себя, и все хорошо на всех уровнях. Ты понимаешь себя, знаешь, осознаешь свои масштабы. У тебя отлажена четкая обратная связь и грамотно выстроены отношения с самим собой.

Разрешить себе все и набрать 130 килограммов – сомнительная любовь. Если такой человек спросит свое тело, нормально ли ему жить в таком весе, оно не сможет ответить. Оно не знает, как это выяснить. Потому и толстеет.

А бывает, что у человека отношения с собой, вроде, замечательные, а вот окружающие не дотягивают. Никак не выходит влиться в общество и наладить личную жизнь. Как в стихке-пирожке:

**олег с оксаной жили вместе
сто долгих и прекрасных лет
в уютном домике у моря
что у оксаны в голове**

У одной моей подруги был случай: познакомилась она с мужчиной. Все вроде хорошо. Она для себя уже будущее распланировала. И вдруг, почти как в кино, он приезжает и говорит: «Собирайся, я решил сделать тебе сюрприз! Мы на выходные летим в Турцию. Я снял номер в пятизвездочном отеле».

У нее случилась такая истерика... Она звонила мне и кричала в трубку: «Что происходит?! Это что, вообще, такое?! Как он смеет? Ничего со мной не согласовал, не предупредил! А у меня эпиляция не сделана, корни не покрашены, купальника приличного нет!»

В итоге она, конечно, поехала, но весь отдых была зажата, не могла расслабиться ни на секунду и постоянно возмущалась. Ведь снаружи все должно быть идеально.

**в аду для перфекциониста
ни серы нету ни огня
а лишь слегка несимметрично
стоят щербатые котлы**

Хороший был мужик, но, видимо, проявил слишком много инициативы.

В итоге они расстались.

Есть фраза, к которой мы еще не раз вернемся: **я могу любить и тебя, и себя одновременно.**

То есть любовь к себе – это когда я могу выстроить и обозначить свои границы, понять, что нужно мне и что необходимо другому. Определить, что я могу дать, а чего не могу. Не пытаться играть роль или заявлять о своих потребностях.

Так я понимаю любовь к себе.

И немаловажная ее часть – умение выстраивать отношения со Вселенной. Более подробно об этом вы уже могли читать в моей книге «Теория невероятности». Когда отношения со Вселенной налажены, ты чувствуешь себя и понимаешь свое предназначение. Понимаешь, что ты – не случайный игрок, и квест для тебя пишут лучшие сценаристы мира. Осознав это, начинаешь любить себя больше и в собственных глазах становишься значимым элементом **всей** системы.

В какие моменты мы вообще задумываемся о любви к себе?

Например, часто ли мы вспоминаем о здоровье? Обычно оно попадает в фокус внимания, когда мы его теряем.

Если человек загадывает желание о здоровье, оно не работает. Вселенной нужен четкий и ясный посыл, а как его сформировать, если человек не знает, когда он здоров? Он здоров полностью или наполовину? На сколько процентов нужно увеличить здоровье? На 35 или 39? А может, 28 будет достаточно? Тут работают косвенные признаки.

Здоровый человек может позволить себе не обращать внимания на свое тело. Мы чувствуем его, когда оно болит, а если ничего не болит, значит, все Ок.

Так и с любовью к себе: часто люди начинают понимать, что не любят себя, когда попадают в полную

жопу. Им и всем остальным, и вам, дорогие читатели, я хочу дать четкую систему «что делать».

Во-первых, проверить любите ли вы себя. Во-вторых, понять, как это исправить, если до сих пор любви не было. В-третьих, научиться поддерживать это чувство всю жизнь.

Проверкой любви не должен служить болевой критерий. Профилактические меры в нашей постсоветской культуре для этого не разработаны.

Но есть и хорошая новость. Для поддержания любви к себе нам не придется предпринимать особых мер, ведь в человека, как в гениальное творение то ли Господа Бога, то ли Вселенной, то ли эволюции, эта встроенная система самоподдержки заложена изначально. Просто, когда нас воспитывали, она была заблокирована. Это считалось правильным в нашем социуме.

Представьте некий центр управления полетом, который мониторит информацию и все время принимает показания. Понятно, что его задача – выбирать главное.

Собственно, так и работает сознание. Если оно будет собирать все данные, большая часть которых в этот момент не нужна, случится перегрузка.

Например, в каком случае нам важен уровень влажности? В обычной жизни вы ведь не смотрите постоянно на показания гигрометра. Но если вы работник музея, который следит, чтобы картины не отсырели, то будете контролировать влажность. Состояние снега не волнует нас во всех случаях, кроме тех, когда мы катаемся на лыжах или сноуборде.

У меня есть любимый эксперимент. Те, кто читал книгу «Теория невероятности» или был на моих тренингах, хорошо его знают. Но от этого он не становится менее эффективным. Работает на 100 %. И всегда выстраивает восприятие того, как работает фокус внимания.

Оглянитесь вокруг и запомните все желтые предметы, которые вас окружают.

Закройте глаза.

Теперь попробуйте вспомнить все красные предметы вокруг вас.

Так все и работает: если я сейчас это не вижу, значит, для меня оно не существует. Отсутствует то, чего нет в фокусе моего внимания.

Читали пелевинского «Смотрителя»? Там мира за углом не существовало, пока герой его не создал. Так и в моем эксперименте: функция сознательного внимания ограничена желтым цветом, но ведь предметы других цветов тоже существуют.

Мы работаем в условиях программ, которые отмечают важные детали вокруг нас. И в этих программах буквально оторваны провода от мониторов, которые показывают очень много, как нам кажется, **неважной** информации. Хотя на самом деле она может быть невероятно важной, но не для разума, а для тела. Потому что эта информация зашита именно в нем и связана с телесной реакцией на ситуацию. Но люди, воспитанные в советской культуре, не придают этому значения. Тело вообще не представляет для них объект любви и заботы. Понятно, что надо делать его красивым – накачанная задница, одетая в модное платье, узкая талия и ровные плечи с сильной спиной. Но это не имеет никакого отношения к тому, для чего тело нужно на самом деле.

Теософы говорят, что тело – это храм души. Я скажу, что тело – это удивительный биокomпьютер, который мгновенно обрабатывает и выдает огромное количество информации.

Человек непрерывно говорит миру о себе. Во-первых, об уровне отношений с самим собой. Во-вторых, об уровне понимания других людей и выстраивании взаимоотношений с ними. И если научиться эту

информацию считывать, можно легко понимать людей. В-третьих, тело – это инструмент общения со Вселенной через интуицию. Но опять же, некоторые придают этому значение, а другие – нет.

Поэтому к любви к себе мы пойдем так: будем насыщать каждый из этих уровней инструментами. То есть подключать по очереди провода к мониторам, на которые и так уже приходит информация. Я не расскажу и не придумаю ничего нового. Я просто систематизирую то, что есть у нас с вами от природы, и даю собственную интерпретацию.

Я ни в коем случае не претендую на сверхистину. Мои рассуждения основаны исключительно на опыте, который я вынесла из тренинга «Зеркало» за двадцать лет. Через меня прошло более двух тысяч человек. И я наблюдаю за тем, как меняется их жизнь после того, как они ставят себя во главу центра управления полетами. Когда все провода на месте, он включает адекватность.

Нам нужно понять, что в нашем мире она – адекватность – есть, и мы можем к ней приблизиться.

Любит, не любит...

Один из признаков адекватности – проявление себя в условиях неопределенности. И она же лучший реактив, лакмусовая бумажка стратегий и тактик, свойств личности, страхов и реакций. «Прикладываешь» неопределенность к себе или себя к ней – и все проявляется.

Чтобы нащупать (в буквальном смысле) ответ на эту задачу, вообразите, что вам предстоит выйти на улицу с завязанными глазами. А за спиной незримо парит ангел-хранитель. Обязательно! Он точно есть. Всегда. Просто вы об этом забыли.

Впрочем, нет, нам не помогут теоретические выкладки и фантазии. Сознание человека устроено так, что в нем господствует визуальная система, аудиальная и кинестетическая. Визуальная и аудиальная система включают в себя конструирование. То есть мы запросто можем вообразить то, чего никогда не видели. Летающего слона? Легко! Мы способны без особых усилий представить то, чего никогда не слышали. «Баю-баюшки-баю» в исполнении саксофона. Немного сосредоточенности, и мелодия зазвучит в голове. Но конструирования нет в сознании кинестетическом.

Вы не можете представить себе, что будете ощущать в той или иной ситуации. Никак. Мозг не способен представить «как будет», если никогда этого не чувствовал.

Так что давайте сделаем это! Приглашаю вас выполнить первое упражнение, а уже после него продолжить чтение книги. Пусть это будет первым практическим шагом на пути к внутренней любви!

Упражнение «Неопределенность»

Пожалуйста, возвращайтесь к чтению только после того, как выполните это упражнение.

Плотно завяжите глаза и попросите близкого человека, друга или родственника прожить с вами этот опыт. Или пригласите в игру детей, они с удовольствием включаются в такие эксперименты. Пусть ваш партнер исполнит роль ангела. Основная его задача – чтобы вы остались в целостности и сохранности, без увечий.

Заранее попросите «ангела» пройти по дому или территории вашей дачи и слегка изменить знакомое вам пространство, внести в него поправки, которые сделают для вас место неопределенным, непонятным, незнакомым. Пусть партнер приведет вас в некую точку, немного покрутит, покачает. Чтобы неопределенность стала еще более неопределенной. А затем приступает непосредственно к роли ангела-хранителя.

Вариант еще более увлекательный – если есть возможность, сходите вместе в парк. Туда, где можно неспешно, никому не мешая, проводить эту игру.

Суть в том, чтобы погрузить себя в новый мир, иную, незнакомую реальность, где вас ждет приключение, эдакий квест.

Во время упражнения оба игрока должны молчать. Идеально, если есть возможность включить музыку. Обращайте внимание на свои ощущения, эмоции, мысли, реакции.

После того как вернетесь в объективную реальность, поменяйтесь с «ангелом» ролями.

**в условиях нехватки данных
наш мозг придумывает сам
врагов картину мира бога
и мнения других людей**

Как правило в неопределенности человек либо ориентируется на «здесь и сейчас», либо подставляет предыдущую версию маршрута навигатора (уже отработанного шаблона действий) и пытается натянуть ее на момент. В предложенных мною условиях игры происходят удивительные инсайты не только у того, кто завязал глаза, но и у ангела-хранителя.

* * *

У меня есть обратная связь на это упражнение от участников тренинга «Зеркало». Один рассказывает, что ему было очень весело, он взаимодействовал с миром, другими людьми, общался с ними, обнимался и танцевал. Другой говорит, что дико боялся, это был ужас, человек все время опасался на что-нибудь наткнуться. Есть и те, кому в основном было скучно. Но случается, что на мгновение из таких участников выбирается свет, живость, то, что было скрыто ото всех. И мы ловим это миллисекундное проявление, подчеркиваем его.

Что вы испытали после того, как оказались в темноте и «ангел» убрал от вас руки? Вас охватил азарт «ура, приключение!» или панический ужас?

Постарайтесь провести аналогию между тем, что происходило с вами в искусственно созданной (заметьте, в игре) неопределенности и тем, какие стратегии вы используете по жизни. Насколько легко вы вступали в контакт с людьми, которых встречали на пути, как реагировали на препятствия, что чувствовали, когда не могли понять, что именно нащупала ваша рука? В какой момент вам было любопытно, а в какой – страшно? И что вы все это время думали о своем ангеле-хранителе?

Конечно, это не про вас, но человек, которого охватил страх, и по жизни идет вот так, затаив дыхание, не совершая резких движений, постоянно просчитывая, что может случиться. Он не помнит о хранителях и не верит во Вселенную.

Одна из участниц «Зеркала», прекрасная Констанция, рассказывала, что с завязанными глазами вся напряглась, ей захотелось сжаться в комок, спрятаться, стало казаться, что вот-вот ее ударят. Ощущение было настолько сильным и неожиданным, что она осознала его сразу. С недоумением остановилась и расправила плечи: «Что за ерунда? Почему я боюсь? Меня никто никогда в жизни не бил».

Это типичная история о том, откуда берутся страхи. Собственно, человек живет в своей комфортной и понятной кухне, думая, что у него все отлично. И ему никуда не надо «вдруг там что-то случится». Он не расширяет горизонты снаружи, не наполняет себя изнутри, развивая сильные стороны и таланты. В его голове постоянно ведется внутренний диалог, который заполняет собой всю его жизнь. Если это про вас – именно с этим мы будем дальше бороться.

С другой стороны, когда вы были «ангелом», как ощущали себя? Насколько легко давали свободу и пространство своему подопечному? Что вы чувствовали и как вели себя, когда он приближался к опасности или находил нечто ему непонятное?

Нам кажется, что мы действуем по собственному выбору. Но это лишь вариант того, что нам разрешают. Ведь далеко не все способны выдержать свободу другого человека. И многие формировались под воздействием тех, кто хотел «спасти и уберечь».

Хорошо, что у нас в этом вопросе все в порядке, и я готова дать вам свободу. Я верю в вас! У вас все получится! Мы будем исследовать ситуацию вместе.

Еще отличный повод для размышлений – как вы ведете себя в незнакомом городе? Бросаетесь покупать путеводитель? Читаете отзывы на TripAdvisor? Идете, куда глаза глядят, или сидите в отеле и зависаете в телефоне и не важно, в каком вы городе? Бывает, что женщина прочитав отзыв о том, какие в Турции потные и противные приставучие мужики, не выходит в Стамбуле на улицу, боясь, что ее изнасилуют. Это вообще популярная история и конкретно Стамбул – красивое тому подтверждение, ведь он сильно отличается от подобных представлений. Это прекрасный, дружелюбный европейский город.

В каждом из нас есть некий «режиссер», «монтажер» или «выпускающий редактор», который думает, какую информацию из общего потока показать в СМИ. Например, он монтирует сюжет «все плохо». И подбирает только те факты, которые вписываются в эту концепцию. Начинаешь копать: ведь там же было и позитивное? Но он будет активно отстаивать свою идею. «У нас концепция «все плохо», и не надо мне тут никакой самостоятельности!» Это очень смешно, потому что, как только выводишь человека за пределы этой концепции, туда, где он жив, в нем вдруг пробуждается улыбка, настроение, свет.

Это позволяет увидеть, что это за «выпускающий редактор» у человека внутри. Вся фишка в том, что у него на реальность натянут толстенный «презерватив», который совершенно ничего не пропускает.

**на новый год олег оделся
в костюм унылого говна
а утром молнию заело
заело раз и навсегда**

Мы будем изучать любовь к себе в попытках достучаться сквозь слой «редакторов» и «презервативов», освобождаясь от искаженного восприятия реальности сквозь призму концепции и шаблонного мышления.

«В тридцать лет нужно срочно выйти замуж». «Как, тебе сорок, а ты еще не купил квартиру?» «В смысле, ты не поступил в институт?» «Наверное, ты неудачник, раз у тебя до сих пор нет девушки». «В тридцать пять не родила? Ну все, твой поезд ушел». И вся эта общественная история.

Такие шаблоны давят на человека, и вроде бы ему это не надо, но он невольно начинает оценивать себя и думать в направлении социальных стандартов. Возникает вопрос: а кто решил, что эти стандарты должны управлять вашей жизнью?

– Мне было так хорошо, – говорит наш подопечный. – Я вообще от всего отключился, и мне это нравилось, но почему-то ангел-хранитель меня все время уводил от цели. Я очень хотел выйти за дверь зала, но каждый раз, когда брался за ручку, ангел-хранитель меня уводил. Почему? Что, нельзя было?

– Нет. С нашей стороны не было ограничений, – говорим мы участникам тренинга в таких случаях.

– Как, ну, нельзя же, – округляет глаза ангел-хранитель.

– Кто сказал, что нельзя?

– Вы сказали.

– Нет, мы такого не говорили.

– Да? Ну, тогда просто нельзя.

– Но почему?

– Потому что как бы вот. Просто нельзя, и все.

– А мне ангел-хранитель не давал ничего сделать, все время меня одергивал, водил за ручку, сволочь такая, – говорит другой участник.

– Почему так? – спрашиваем у второго «ангела».

– Я хотел, как лучше. Мне было важно, чтобы он вернулся целым.

Я хотел научить его жить в этой видоизмененной реальности, чтобы он понял, как в ней действовать. Только он же тогда в угол упрется или лбом на стену налетит.

– Я, кстати, пытался найти стену, но так и не нашел, – снова возмущается подопечный, потому что ангел-хранитель его берег и не давал ему встретиться с преградой. – Я чуть с ума не сошел! Не мог понять, что вообще происходит? Мне казалось, я в бесконечном пространстве, где стен вообще нет.

– Я его берег, потому что он неразумный, – оправдывается «ангел».

– Слушай, а как ты думаешь, сколько ему лет в момент, когда ты его так защищаешь от встречи со стеной? – спрашиваем мы у него.

– Ну, года три, – смеется «ангел».

– А на самом деле?

– Лет сорок пять...

– И? Почему ты думаешь, что, как только человеку закрыли глаза, он помолодел на несколько десятков и утратил разум?

Я очень люблю эту цитату из Ошо: «В Японии существует определенный вид искусства. Я не могу назвать это искусством потому, что это чистое убийство, но там они называют его видом искусства. Оно называется Бонсай. В Японии есть деревья, которым по четыреста, пятьсот лет, но их высота не превышает пятнадцати сантиметров. Они называют это великим искусством. Они сажают деревья в горшки без дна и все время подсекают их корни. И дерево продолжает стареть, но оно совсем не растет. Оно становится очень старым, но остается пигмеем.

Дерево, которое могло шептаться с облаками, общаться со звездами; танцевать на ветру, под солнцем

остаётся на высоте только пятнадцати сантиметров.

Вы можете видеть его старость, она бросается в глаза. Вы видите эти старые ветви, вы повсюду видите эту древность. Но дерево просто покалечено, так как ему подрезали корни. Ему не позволили осуществить свой потенциал.

Бонсай регулярно применяется на всех детях по всему миру. Для того чтобы ребенок не смог достичь высочайшего пика пробуждения, чистоты интеллекта, чистоты сознания, и все потому, что мы подрезаем его корни.

Существует много тонких способов для этого. И один из них следующий: прежде, чем ребенок начнет задавать вопросы, мы начинаем давать ему ответы. Даже перед тем, как он задаст вопрос, мы пичкаем его ответами – и ответами заимствованными, и все они уродливы. Заимствованное значит уродливое; как бы красивы ни были слова, если они заимствованы, то они уродливы, если они заимствованы, то они не являются истиной. Истину нужно открыть самостоятельно, она не может быть вам дана кем-то другим: она непередаваема. Но родители, священники насильно принуждают детей к верованиям. И тогда они становятся индуистами, мусульманами, христианами, евреями, но упускают возможность стать человеком».

Прямо сейчас изобразите слепого, который просит подать ему ножницы.

Только честно! Давайте, изобразите!

Очень часто люди закрывают глаза и начинают показывать ножницы руками. Но я же прошу вас изобразить не немного, а слепого! Он может нормально сказать: «Дайте мне, пожалуйста, ножницы».

Но в нашей культуре есть понятие «выученная беспомощность». Это к вопросу о тех, кто хочет «спасти и уберечь».

Где же истина? Ведь эти ангелы-мучители хранители, очевидно, хотят только добра и никому не желают причинить вред. Но в своем стремлении быть хорошими они мучают и лишают подопечных свободы воли. А у подопечных своя история: они тоже хотят быть хорошими, поэтому не бунтуют против «ангелов».

Делаем простой вывод: именно из-за того, что человек старается быть хорошим в реальных условиях неопределенности, а именно – в социуме, ему гораздо проще принять навязанные нормы, а не отстаивать свои. Тем более, у него часто нет четкого понимания, что такое это «свое».

Тут снова стоит вспомнить адекватность (наше любимое слово!). **Адекватность** – это когда я при столкновении с ситуацией реагирую на нее так, чтобы получить наилучший результат. Неадекватность – это когда я встречаюсь с ситуацией и реагирую на нее как угодно, только не результативно...

В **неадекватности** и проявляется **нелюбовь** к себе. Я выбираю быть хорошим и удобным для других, но не таким, каким мне комфортно быть.

Многие скажут: «Это же эгоизм – жить так, чтобы самому было комфортно!» С чего это вдруг? Вы так жить никогда не пробовали.

Тут как в фильме «О чем говорят мужчины-3»:

– Почему я всегда делаю не то, что хочу, а то, что правильно?!

– Так можно дойти до бог знает чего!

– А можно я уже дойду до этого бог знает чего? Ведь никто из нашей семьи там не был, а вдруг там хорошо?

Ангелы-хранители хотят уберечь подопечных от негативного опыта, чтобы те не набили себе шишек. Но задача адекватности в том, чтобы научить человека жить в этом мире **самостоятельно**. Ведь если он не может найти стену, в его картине мира стен нет. И если

потом он обнаружит стену, ему может быть очень больно.

Мои дорогие «ангелы», я понимаю, что вам хочется быть нужными, и вы готовы проводить все время с самым дорогим человеком, развлекать его, вкладывать вкусняшки ему в рот, уводить от стен. Но тогда вы живете только его жизнью. Вы становитесь похожи на родителей, которые пытаются самоутвердиться за счет детей, причем, независимо от их возраста. Ладно еще, когда за счет маленьких, а то бывает, что и пятидесятилетних... Запросто.

**уже домой я еду мама
мне надо что-нибудь купить
купи себе квартиру сволочь
живи отдельно от меня**

Это как раз здоровый вариант, а вот пример нездорового:

Моему сыну Вове было полтора года. Возраст, когда дети начинают активно изучать мир. К нам в гости пришли друзья.

Мы ужинаем на кухне, сидя на угловом диване. А Вовчику весело, что в доме много людей, он постоянно крутится вокруг нас и лазает по спинке дивана туда-обратно за спиной у Сергея. И Сергей каждый раз, когда Вова преодолевает угол спинки дивана, подставляет ему руку в качестве мостика.

– Сережа, ты зря это делаешь.

– Почему? Я же ему помогаю.

– Нет, ты ему не помогаешь, ты его обманываешь. Ты в его картину мира вкладываешь элемент, которого нет. Он учится преодолевать вершины дивана и считает, что тут, где ты ставишь руку, есть мост. Но ты

сейчас этой рукой начнешь есть или возьмешь бокал, и мост исчезнет.

– Я просто хочу, чтобы он не упал.

– Наоборот, ты делаешь все, чтобы он упал.

– Почему?

– Сейчас увидишь. Я тебе просто объясняю, что не надо так делать.

Но Сергей все равно продолжал. И вот он тянется за бокалом, Вовка идет к «мосту», наступает ногой на воздух и падает, потому что Сережиной руки там не оказалось. Я позволяю сыну упасть, но ловлю, чтобы он лбом не треснулся об стол. Но даю ему прочувствовать падение. Вова начинает орать и злиться на Сережу, мол, как ты мог, обещал меня страховать, а сам!..

– Вот я примерно это и имела ввиду. Потому что в его картине мира здесь уже возникла опора, и ты обещал ее держать.

Поэтому не волнуйся, просто убери руку, и он сам найдет способ преодолеть этот участок пути.

И Вова придумал. Притом, очень быстро. Вся эта история о любви, о том, насколько мы можем дать другим людям свободу проявлять себя. И насколько они способны делать это, когда нас нет рядом. И как может обернуться жизнь, когда человек эту способность внезапно обретает.

Вы наверняка знаете эту старую историю. В моем вольном пересказе она звучит так:

В далекие времена в одной царской семье родился долгожданный принц. Родители очень хотели этого ребенка и решили, что его будет окружать только все самое прекрасное. Красивые и молодые слуги, золотая посуда, ни одного увядшего листочка в саду. Когда мальчик выезжал в город, его путь осыпали лепестками роз. Самые красивые юноши и девушки с цветами стояли по

обочинам, воздух был окутан чудесными ароматами, и всюду звучала волшебная музыка. Сами родители, поняв, что стареют, удалились в дальнюю часть дворца, чтобы сын не видел их болезней. К двадцати шести годам у него было абсолютно все, и он думал, что мир идеален.

Однажды молодой принц играл в бадминтон, и воланчик улетел за забор. Принц перепрыгнул следом через ограду. Вдруг куча мусора рядом зашевелилась и сказала человеческим голосом:

- Принц, вот ваш воланчик.
- А ты, вообще, что такое?
- Я не «что», я - «кто».
- В смысле, «кто»? Я знаю, как выглядят люди.
- Я очень старый, больной и нищий.
- Что это значит? Я не понимаю, о чем ты говоришь.
- Ну, просто я такой вот человек.
- А существуют другие люди, как ты?
- Да, полно! Их большинство.
- Где?
- Ну, пойдем, я тебе покажу.

И он отвел принца на базар, где тот увидел настоящую картину мира, после чего больше домой не вернулся.

Он стал Буддой и посвятил жизнь борьбе с несправедливостью.

Представляете, какой удар для родителей? И страна осталась без молодого правителя. Но этот бунт неизбежен, после такого предательства, когда мир оказывается не таким, каким ты его видишь. Иначе человек не вырастет.

Любовь к себе в том числе заключена и во взрослости. Это умение взаимодействовать с неопределенностью и выдерживать ее.

Нужно понимать, что кроме уже полученных знаний, есть и то, чего мы не знаем. И наша задача – отличать одно от другого и уметь познавать мир самостоятельно. Научиться самим отвечать за свою безопасность.

Живу я, свободы ревнитель,
Весь век искушая свой фарт;
Боюсь я, мой ангел-хранитель
Однажды получит инфаркт.

Игорь Губерман

Дико носиться с завязанными глазами – не самый разумный подход. Видимо, такие люди считают себя бессмертными. Но вот где засада: встает вопрос между свободой и контролем. Где баланс?

Любовь к себе – это когда я понимаю, что могу спокойно обойтись без костылей и проводника, умею получать удовольствие, но понимаю, где опасность. Для этого нужно опять же находиться в центре управления, внутри, буквально в себе.

Этот баланс между опекой и свободой – вообще культурный фон нашей страны, из-за которого про любовь к себе у нас не то, что говорить – думать запрещено. Вот мы и не понимаем, что это такое. То ли нас любят за нас, то ли как в анекдоте:

- ***Йося, пора домой!***
- ***Мама, я что, замерз?***
- ***Нет, ты хочешь кушать.***

Это одна крайность. А вторая – «я все сам, никто мне не нужен, и вообще уйдите все».

В такой позиции любви к себе тоже нет.

Утверждая, что нам никто не нужен, мы отрицаем, соответственно, тех, кто вечно командует и говорит,

что нам надо делать. А значит, они все равно влияют на наши решения и жизнь.

На эту тему есть анекдот про костюм. Это главный смыслообразующий анекдот этой книги. Отнеситесь к нему очень внимательно! В конце вас ждет симметричный ответ на него.

Гуляет молодой, красивый мужчина по Одессе и попадает на улицу портных. Там большие витрины, везде вывески: «Я лучший портной в этой стране», «Я лучший портной в городе», «Я лучший портной на этой улице». Идет дальше и вдруг видит вывеску: «Сошью костюм за двадцать четыре часа».

Заходит и спрашивает:

- А что, правда можно так быстро?

- Да, вы знаете, легко можем сшить костюмчик за двадцать четыре часа. Сейчас снимем мерки, и приходите завтра в 13:22. Ровно через сутки ваш костюм из этой ткани будет готов.

Приходит наш молодой и красивый мужчина в срок.

- Ну вот, я пришел, как вы и сказали, в 13:22.

А портной ему говорит:

- Вот зеркало. Вставайте перед ним. Будем примерять костюм. Ну, как вам?

- Вы знаете, очень странно. Правый рукав гораздо длиннее левого. Так должно быть?

- А вы вот так правую ручку сделайте, чуть подтяните к себе, а левую отведите немного дальше. И посмотрите в зеркало. Как вам сейчас?

- Да, действительно так намного лучше смотрится! Теперь все ровно. Только вот левая брючина косит немного в сторону, это мне, видимо, ножку надо повернуть?

- Да, именно так! Правую влево поверните. Смотрите, как прекрасно теперь выглядит!

- А то, что на животе пузырит, это мне надо выгнуться вперед?

- Да, вы все правильно понимаете!

И стоит наш молодой человек в скрюченной позе перед зеркалом, а мимо в этот момент прогуливаются две симпатичные молодые одесситки. Заглядывают в мастерскую через витрину, и одна другой говорит:

- Эх, какой симпатичный молодой человек! Как жалко, что инвалид.

- Зато каков портной! На такого инвалида пошил идеально сидящий костюм!

Если вы не засмеялись, значит, прекрасно меня поняли...

Получается, мы всю жизнь ходим в таких костюмах, и нам проще вот так криво встать, чтобы в зеркале выглядеть хорошими, пусть даже это будет неудобно. И тело на это реагирует, зажимаясь и выворачиваясь, чтобы попасть в нужную прорезь.

Но наше отражение все время меняется. Постоянно!

Я не могу сказать: «Я вот такая». Потому что я то уставшая, то красивая, то расслабленная, то в соплях, то хмурая, то растрепанная, то уже причесанная и сосредоточенно-напряженная. Этим мы отличаемся от фотографий, которыми люди сегодня активно заменяют реальность. И даже от тех же аудиосообщений. Они накладывают фильтр на реальность и фиксируют эту историю. Но через несколько минут все уже другое. Жизнь непрерывно меняется. И это очень важно!

Есть у меня один жутенький пример. Муж наговорил жене аудиосообщение: «Блин, тут такие дела... кажется, я приеду домой сильно позже».

Она ему полтора часа отвечала ругательными сообщениями. Ждала его, чтобы на дачу ехать. А он где-то завис! В общем, на тот момент его уже не было в живых... И аудиосообщения до адресата не дошли.

Она потом подходила ко мне на тренинге: «Таня! Если бы я тогда не сравнивала со своими ожиданиями, я бы заметила, что у него очень странный голос. Я много раз переслушивала потом. Но в тот момент меня это не волновало. Меня интересовала рассада. И это самый страшный урок для меня».

Живые люди важнее планов. И мы – живые. А изменчивость – один из признаков жизни.

Вы водите машину? Ну, или хоть иногда ездите с кем-то пассажиром? Можете себе представить такую картину: водитель заклеил лобовое стекло газетой и ориентируется по навигатору. Бред же, да? За рулем нужно ежесекундно сверяться с ситуацией на дороге. Но почему мы так не делаем в жизни? Почему опираемся на фотографии десятилетней давности, мерки, снятые в прошлом году, или вчерашние аудиосообщения?

Почему на встречу с клиентом идем, ориентируясь на выражение его лица с прошлой встречи? Почему про собственного ребенка говорим: «Он всегда такой лентяй»? Почему уверены, что в выходные точно будет секс, или, наоборот, не будет?

Мы ведь живые! Мы меняемся! Наверное, в этом главная разница между фотографией и отражением в зеркале. Отражение обновляется каждый миг.

Давайте представим, что мы «за рулем». И кроме карты планов есть еще реальная местность. Какая там погода? Может, именно сейчас не стоит выходить в море, товарищ капитан? Может, лучше подождать, когда тучи разойдутся? В чем срочность?

А вдруг для любого дела есть подходящее время? Я предлагаю вам научиться заглядывать в себя и

определять курс. Чувствовать свой внутренний барометр. Видеть погоду по отражению в зеркале.

Любовь к себе дает возможность выбраться из привычного, но неудобного костюма, снять новые мерки.

Я очень люблю НЛП, в котором есть понятие «ресурс».

Ресурс – это наличие выбора. У человека всегда на руках несколько вариантов действий. Наша задача – вернуть себе точку отсчета, точку опоры и увидеть все пути.

Давайте основывать выбор не на установках родителей и не на том, что заложила в нас программа постсоветской эпохи.

Мы никого не судим. Никто не виноват в том, что нас формировали по некому «идеальному» образу. Из поколения в поколение людей учили были «хорошими».

Муж спрашивает жену:

- Почему ты так странно рыбу жарить? Первый раз такое вижу. Тушку жарить, а голову и хвост кладешь в суп.

- Честно говоря, я никогда не задумывалась, мама всегда так делала.

- Понятно.

Мама приходит в гости, и они спрашивают ее.

- Даже не знаю... Моя мама всегда так делала. Давайте у нее спросим.

Поехали к бабушке, спрашивают. А она в ответ:

- А, да просто это привычка. Мы долго жили в коммунальной квартире, у нас была маленькая конфорка, маленькая сковородочка, и туда влезала только пара кусочков рыбы. А из остального я варила суп.

Что значит – быть хорошим?

Следовать правилам, которые передаются через поколения без трезвой оценки, как шаблоны поведения. Человеку проще в эти правила вписаться, чем быть собой.

Но как вообще узнать, какой вы, чтобы понять, кого любить?

Любовь заключается в том, что мы принимаем себя со всеми свойствами, которыми обладаем, и, в зависимости от этого, подбираем самый удобный вариант жизни. Вот в этом и состоит **любовь к себе**.

Мужчины часто «надевают костюм», который наверняка понравится женщине. А потом расслабляются и остаются, так скажем, в семейных трусах. Костюм для первого свидания теперь висит в шкафу, его ест моль, а возлюбленная недоумевает: где же тот человек, за которого я выходила замуж?

Наша с вами задача – снять эти неэффективные, зачастую не нами выбранные костюмы и маски, потому что пока вы в них, ни о какой любви к себе говорить невозможно. Вы будете делать все по правилам, а не так, как хотите.

Помню, гуляли мы с ребенком на территории элитного дома отдыха. Сыну было тогда года три. Он лег пузом на причал и теребил поверхность воды, а я сидела рядом и смеялась. Пока не наткнулась на полный тоски взгляд...

Он принадлежал человеку, одетому в белый льняной костюм и лаковые ботинки. Июль же. И человек этот очень хотел поваляться на досках причала... Ведь ему тоже было года три. Но за его плечами стояла няня, которая помнила, что костюм стоит дороже ее гонорара, и берегла его.

Мальчик ничего не говорил... Просто стоял и смотрел со смесью боли и восхищения. Когда мой сын предложил с ним поиграть, няня увела юного джентльмена от греха подальше. Эх...

Выбирайте себя, а не костюм! Это и есть любовь к себе.

Ваша задача – сделать себя точкой отсчета. Центром оси координат. И уже относительно себя понимать: что такое хорошо, что такое плохо, что такое быстро, что такое медленно и так далее.

Мы вылезаем из неудобных костюмов, чтобы получить возможность выбора. И наша задача – суметь подобрать под ситуацию наилучшую модель поведения. Обычно это сложно, ведь у нас нет такого языка описания.

В школе учат, в чем измеряется масса, скорость, химические свойства и так далее. Но языка описания собственных состояний у нас нет.

Предлагаю пойти метафорическим путем. Мы возьмем за основу новых терминов состояния Инь и Ян (да простят нас даосисты, религиоведы и прочие философы. Спасибо им за это и низкий поклон).

Эти состояния мы будем воспринимать как абсолютно естественные процессы, как вдох и выдох. Где инь – это вдох, когда я наполняю себя, а ян – выдох, когда выдыхаю и «живу наружу». Через термины, примеры и упражнения этой книги мы попробуем понять, как наш новый язык описания отображается в теле и вообще в жизни. Какие есть стратегии – иньские и янские – и зачем они нужны. А потом на их основе будем подбирать реакцию осознанно, в зависимости от того, что нам нужно и в какой ситуации.

Потому что мир может быть очень опасным, а может быть вообще безопасным. И наша модель поведения в нем зависит от базовых настроек.

Часть вторая

Любовь к себе – как элитная квартира

Вернемся к метафоре о жизни в кухне. Еще помните ее? Любовь к себе обитает в полноценном элитном жилье. Кроме кухни там есть три огромные, комфортные комнаты.

Первая: отношение к себе. Когда я не критикую и «выпускающий редактор» дает мне возможность собирать информацию. А не вот так:

**я сам себе совсем не нравлюсь
нет для общенья общих тем
но секс конечно офигенный
а то давно бы разошлись**

Подобное диссоциативное расстройство личности в нашей стране у каждого второго. Конечно, не в клиническом варианте, но почти. Когда человек смотрит на себя чужими глазами, то начинает оценивать. Зачем – непонятно.

Любовь к себе – это когда человек выполнил абсолютно все программы.

- Мам, я ботинки почистила, кровать заправила, картошку нарезала, с собакой погуляла, цветы полила, уроки сделала, книжку почитала. Школу закончила, институт тоже, дочку воспитала. Можно я уже пойду погуляю?

Человек выполнил все социальные программы или принял решение, что они ему не нужны, не интересны, не влияют на его жизнь. Но случается так, что закончил

институт, нашел работу, квартиру купил, а счастья нет. И неясно, почему.

Часто это называют кризисом среднего возраста, хотя он может наступить в любой период жизни.

Человек вдруг понимает, что обещанные рельсы привели не туда. И что делать, непонятно.

Он остался наедине с собой, и ему не нравится то, что он видит в отражении. Поэтому у него возникает вопрос: как научиться жить с собой?

Книга рождается в дни пандемии. Многих сейчас рвет на части. Человек сам с собой наедине никогда не находился. И теперь он не понимает, как жить. Его всегда кто-то развлекал, кто-то отдавал ему команды. А тут он остался один. Что делать с собой? Вы что, с ума сошли – запереть меня в одной камере с этим ужасным человеком? Хотя должно быть, по идее, – с самым любимым.

Люди начинают себя насиловать, выносить себе мозг: «Давай смотри обучающие вебинары. Какого фига ты тут лежишь? Выполняй дела! Чего это ты тут расселась? Телевизор она смотрит. Вон, рыба нечищенная в холодильнике, а ты сидишь тут!»

Эти голоса внутри с такими точками зрения на себя вызывают жуткие внутренние конфликты. Из-за них нам кажется, что люди видят нас не такими, какие мы есть. Я к людям всей душой, а они меня обманывают, путая мою доброту с наивностью. Мне кажется, что я добрый человек, но люди от меня шарахаются. Говорят, мол, лицо у меня агрессивное, поэтому они меня опасаются. Люди воспринимают нас не так, как мы думаем.

Значит ли это, что зеркало врет? Мы же в него заглядываем, только когда хотим понять то, что другие видят, а мы не замечаем.

Отношения с социумом как раз обитают во второй комнате. Они не всегда строятся по запланированной нами модели. Нам надо научиться быть гибкими и уметь

находить на ту или иную ситуацию самый лучший вариант ответа. Понимать, как устанавливать обратную связь, и есть ли она там вообще. Как я воздействую на людей, и как они на меня. Чаще всего это происходит по шаблону, в котором реального человека не видно. Костюм идеально сидит на кривеньком тельце.

Один из классических сценариев – кастинг на роль мудака. Срочно требуется новый мудака! Без мудака жизнь не та! С одним рассталась, срочно ищу другого!

Я знаю женщин, которых посещают такие инсайты. Часто это родовой сценарий. Как только исчезает один мудака, приходит следующий. Он может появиться как на работе, так и в постели. Но обязательно должен присутствовать.

Может, такого «выпускающего редактора» пора на пенсию отправить? И сменить уже жанр кино? А то сколько можно... Давайте вместо трагедии комедию попробуем или приключенческий блокбастер.

И наконец, третья комната, в которой с комфортом расположились отношения со Вселенной. С самой большой неопределенностью. Можно считать, что она враждебная, и за каждым углом, только чуть расслабься, сразу что-нибудь себе расшибешь. А можно считать ее дружественной, с массой ресурсов и подарков.

Когда человек говорит: «Я хочу счастья», – он не совсем четко понимает, что имеет в виду. Но если остановить его, когда он рассказывает про то, как его торкнуло, описывая ощущения от конкретного события, можно многое про него понять.

– Что это? Какие эмоции возникли у тебя в этот момент?

– Нормально все было.

– Нет, подожди, нормально – это оценка, а чувствовал ты что?

Посмотрим, откуда берется любовь и счастье с точки зрения естественной биологической последовательности.

Сначала в теле возникает ощущение.

Потом на его основе рождается эмоция, то есть меняется гормональный фон.

И только затем, на этом фоне, возникает мысль.

Но когда мы живем в костюме унылого говна, сначала возникает мысль, что «должно быть вот так», а оно оказывается иначе. В итоге имеем неоправданные ожидания: «Я планировала, что будет солнце, а его нет! Ну все, на дачу не едем. Я в босоножках, а вы видели, что на улице творится?!»

Решили Винни-Пух и Пятачок устроить пьянку.

Купили пивка и идут по лесу.

Винни-Пух тащит трехлитровую банку, а за ним - Пятачок с одной бутылочкой. Он спотыкается, падает и разбивает ее.

Винни, увидев это, с яростью бросает банку о дерево и злобно шипит:

- Ну что, свинья, попили пивка?!

Ум пытается предугадать, что и как должно быть. Но когда с реальностью это не совпадает, он выдает неестественно созданную негативную эмоцию. Так люди отращивают себе опухоли, раздражения, язвы, хапают психосоматические заболевания и проблемы с давлением.

Люди часто себя уродуют, чтобы влезть в неудобный костюм. Но есть метод, который позволяет нам вернуться к пониманию и включению естественного природного механизма: ощущения – эмоции – мысли.

Эмоций вроде бы много, но их трудно озвучить, потому что и здесь у нас нет языка описаний. Мы можем назвать гнев, радость, страх, печаль, из которых потом

будем комбинировать варианты их смешения. Но на уровне подсознания люди четко считывают эмоции друг друга, совершенно не осознавая при этом, что на самом деле происходит.

Но пока у человека нет языка описания любви к себе, он не знает, где искать, как и чем заменить привычные шаблоны. Он знает только то, чему уже научился. Но мир так многообразен!

Например, в языке эскимосов более сорока слов, обозначающих снег, потому что они различают массу его видов. Когда художник начинает учиться, он узнает множество разных оттенков цветов. Большинству женщин очевидно, чем отличается фуксия от лососевого или пудрового, а для мужчин все это – розовый.

Мы создадим язык описания любви к себе и привяжем его к логике существования в мире с другими людьми, с собой и Вселенной. И получим множество вариантов, как можно воспринимать любую ситуацию, как реагировать на нее, как выбрать подходящий путь. В этом наша цель.

Если раньше ваш портной самоутверждался за счет заказчика, то к концу пути вы получите свое ателье, где будете шить себе все самое лучшее, точно по фигуре и на любой случай.

Ведь любой, даже самый качественный и дорогой, костюм, если он один, со временем изнашивается. И печально, что, сняв «заученный» костюм, человек остается в неудобном подвешенном состоянии и думает, что таков он и есть. И вот это он считает собой.

Первая комната: отношения с самим собой

Первый шаг к изучению эмоций и языка описания – это изучение себя. Своего тела. Внимательное отношение к нему. И речь не только о ПП или регулярном занятии спортом.

Начнем с того, что «выглянем из кухни» и прямо сейчас обратим внимание на себя.

Упражнение «Ощущения - чувства - мысли»

Что сейчас чувствует ваше тело? Что вы ощущаете? «У меня нет никаких ощущений», – скажете вы. Но это неправда. В нашей культуре принято замечать тело, только когда оно болит или есть дискомфорт. А если все хорошо, зачем обращать на него внимание? К этому нас приучают с детства.

Где сейчас ваши стопы? Что они испытывают от соприкосновения с полом или тканью носков? Положите руку на лоб. Какое ощущение под пальцами? А волосы на шее, вы их чувствуете? Как? Сформулируйте это вслух. Щекотно, покалывает, тепло, холодно, мягко или жестко?

Установите на телефон будильник с напоминанием несколько раз в день. Останавливайтесь среди повседневных забот и выполняйте это упражнение.

* * *

Изучение себя в поисках ощущений – это базовый шаг на пути восстановления отношений с телом.

Оно так много чувствует, и все ощущения очень разные! Умение обращать на них внимание и переключать фокус позволяет управлять ситуацией. А значит – принимать решения и действовать, исходя из подсказок тела, а не выбирая из заученных с детства вариантов. То есть, освобождаясь от привычного костюма.

Давайте уже его снимем! Этот прижившийся, но часто неудобный костюм. Ведь тело у нас не только, как в анекдоте про голову «а еще я в нее ем». Это носитель огромного количества приборов, сканеров и мониторов, на которые приходит куча информации. Но чтобы принять и распознать ее, надо освободить тело. Чтобы оно служило не только хранилищем мыслей, но и поставщиком ощущений и эмоций.

Итак, мы будем возвращать себе способность использовать эти мониторы и сканеры с помощью одного замечательного упражнения – разминки по центрам движения. Взято оно из танцевально-двигательной терапии.

Биомеханики изучали устройство человеческого тела, чтобы создавать биороботов, скафандры для выхода в космос и прочее. Так вывели природные человеческие «шарниры». Это голова, плечи, локти, кисти, стопы, колени и бедра.

Представьте, что каждый центр движения может вести за собой все тело, как тело змеи движется за ее головой.

Мы назначаем ведущим центром голову, плечи, локти, кисти, стопы, колени и бедра – все суставы по очереди. Просто представьте, что на центр движения, который вы сейчас выбрали, приклеен фонарик. Его свет задает направление всему телу. Когда активна нижняя часть, можно перенести центр тяжести, сесть или лечь, освободить стопы, чтобы ими можно было свободно шевелить.

Если центр – локоть, то это будто вас за него взяли и ведут. Под музыку локоть делает все, что хочет, двигается плавно и медленно или резко и быстро. И все тело следует за ним. Теперь представим, что плечи стали центрами движения. Двигая ими, мы замечаем, что они есть, мы их чувствуем. Можем не просто сжимать и разжимать их, есть еще масса движений, которые плечи просто никогда не делали, потому что, как считал «выпускающий редактор», им это было не нужно.

У нас нет задачи двигаться красиво. Мы просто переключаем внимание между частями тела. У меня есть плечи. У меня есть локти, и я могу ими двигать. А теперь – колени.

Это безумно любят дети. Поиграйте с ними на досуге, и вы увидите, какие чудеса произойдут!

Люди феерически отзываются на это упражнение: становится жарко, человек чувствует себя живым, наполненным, он осознает все свое тело. Просыпается фантастическая чувствительность.

Например, в движении кистями можно поймать много мягкости и плавности, а когда ведут стопы, танец превращается в безумную пляску каннибалов вокруг костра. Если первенство получают бедра, вы вдруг начинаете ходить задом наперед. Так вот откуда фраза «ищу на попу приключений»!

И все это – за пределами социально-приемлемых «красивых» танцев. Совсем не нужно соблюдать позы, выстраивать «па». Первая позиция, вторая, третья. Позвольте себе полностью выйти за пределы шаблона.

О, как интересно, это все я?! Неужели я так могу?!

В этой разминке тело высвобождает блоки. Вдруг проходит боль в плече, которая терзала полгода. Или шея встает на место сама, хрустнула и перестала болеть. Мы максимально высвобождаемся из неудобного костюма.

Пожалуйста, пусть тело само двигается, как ему хочется. А если вы переживаете, что на вас смотрят и думают, что вы «того», можно отвернуться к стене, пользуясь старым добрым методом: если я никого не вижу, то и меня никто не видит.

Для чего мы все это делаем? Чтобы наблюдать за собой. Мы привлекаем внимание к телу, чтобы прочувствовать – оно есть. И еще как есть! Тело, словно сканер окружающего мира, но он работает только в «свободном полете». Если же разум категорически отказывается принимать озвученные правила игры, вы упорно считаете, что это идиотизм.

Специально для вашего аналитического, прагматического разума поясню: разминка по центрам движения – это сложный комплекс биодинамических упражнений, который выстраивает новые нейронные связи. Это профилактика болезни Альцгеймера и общее омоложение организма.

Одна женщина, тренер по танцам международной категории, с удивлением говорила об этом упражнении: «Боже, почему я раньше этого не знала? Ведь сначала надо изучить «материал», понять все свойства тела, а потом уже лепить из него что-то красивое. Зачем сходу учить шаблонные связки, если сперва надо понять, как вообще тело двигается, чего оно хочет, какое у него настроение».

Еще одно открытие: в зависимости от того, на какой центр движения вы переключаетесь, активизируются разные эмоции. И все они «работают» с разной скоростью.

Некоторые центры хотят общаться. Есть люди, у которых очень активные локти, а, например, плечи – нет. Общительный или необщительный – вовсе не свойства личности. Это зависит от настроения. Вот так, изучая ощущения и эмоции, которые вызывают разные центры движения, мы составим вокабуляр.

У каждой проблемы есть своя, записанная на языке тела, партитура. Вот идет человек к начальнику с плохой вестью и думает о проблеме. В этот момент у него зажаты плечи и шея. Но если обратить его внимание на локти, он перестанет думать, кто в этой ситуации идиот и что делать.

То есть, определенной мысли нужен определенный «костюм», который физически «запирает» нас в ней. И если при помощи тела чуть-чуть изменить фокус внимания, чтобы выбить себя из этого состояния, можно сойти со стрессовых рельсов и почувствовать, как появляется та самая свобода, о которой мы с вами говорим.

ЛЮБОВЬ К СЕБЕ – ЭТО УМЕНИЕ ВЫБИРАТЬ СВОБОДУ

Зачем я на себе испытываю неудобные ботинки и костюм, который мне давно мал. Зачем думать, что сейчас у меня ничего не получится? Мне это поможет? Этот вопрос зависит от нас гораздо больше, чем мы полагаем.

Человека воспитывают по определенным правилам. Ему говорят, что делать и каким он должен быть. Но кроме очевидного решения есть и другое. То самое: «А что, так можно было?!»

Да!

Женщина пятидесяти лет из небольшого городка под Казанью рассказывала: «Мы с мужем жили очень счастливо. У нас прекрасные дети. Но они выросли и разъехались: кто в Москву, кто в Питер, кто в Лондон. Муж умер, и я осталась одна.

Я вдруг поняла, что знаю, какую еду любят на завтрак дети и внуки, что любил муж, но не представляю, что приготовить себе. Я никогда в жизни не задумывалась о любимом блюде».

У нее произошел взрыв мозга, когда она, обедая, сконцентрировалась на ощущениях и эмоциях. Оказалось, ей очень нравятся оливки. В семье их никто не любил, поэтому никогда не покупали. Она поняла, что все время спешит, а ей нравится ходить медленно. Она всю жизнь носила каблуки, а тут вышла в кроссовках и поняла, как это круто и удобно. И нога просто не хочет возвращаться в туфли на шпильках с узкими носами. Она обнаружила, что любит музыку. Стала танцевать на кухне под радио, когда готовила, а до этого ей казалось, что она совершенно неспортивный человек. Когда тело начинает двигаться, и от него ничего не требуется, ему хорошо. Оно наслаждается свободой.

А что нравится вам? Лично вы что любите? Чего хотите не для других, а лично для себя?

Я приглашаю вас принять участие в исследовании. Начните любить себя и жить в этой любви. Мы вместе будем изучать новый язык чувств и понимать, как применять его в жизни. Это может показаться вам странным и нелогичным, потому что выходит за пределы костюма. Потому что «выпускающий редактор» никогда не пропускал такого рода информацию. Вдруг окажется, что «так тоже было можно!»

Мы начнем осторожно наносить созданный язык на палитру жизни, чтобы создать полный цветовой спектр. Мы будем получать опыт. Фактически, вся эта книга станет нашим тренингом.

Вторая комната: я могу любить себя и тебя одновременно

Что такое – любить себя во взаимодействии с окружающими? Показывать собственные границы? Это же очевидно! Все ведь понимают, что свои границы надо обозначать и защищать, а чужие – уважать. Но одно дело – знать это, а другое – жить этим.

Чтобы нужная информация дошла до тела, осталась там навсегда, прописалась на жестком диске памяти, и чтобы в нашем бессознательном отложились все поведенческие стратегии, нужно время.

Я знаю, что свои границы надо уметь отстаивать. Например, я говорю товарищу: «Максим, мне очень не нравится, когда ты опаздываешь. Мы назначаем встречу, и я приезжаю вовремя, а ты нет. Не делай больше так, пожалуйста, мне это неприятно». Произношу эту фразу, а сама мнусь, глаза закатываются, голова уходит стеснительно в плечи. В этот момент на уровне слов происходит одно, а на уровне реакций тела – нечто противоположное.

Так что же такое – личные границы? Можно просто сказать: это мое – не трожь. А можно выстроить границу одним внушающим взглядом, при этом заявив: «Мне это не нравится», – и посмотреть так, чтобы люди почувствовали – вам действительно не нравится, и дальнейшие ваши действия и реакции им не захочется испытать на себе.

На эту тему есть хороший анекдот:

Вовочка сидит на уроке и дразнит соседку Машу:

- Маша-дура, Маша-дура, Маша-дура!

Учительница, услышав это, выгоняет Вовочку из класса и говорит:

- Иди и подумай! Потом зайдешь, повторишь три раза, что Маша не дура и извинишься.

Вовочка выходит из класса, возвращается и говорит:

- Маша не дура. Маша не дура! Маша не дура?! Ну, извините...

Сказано все правильно, но смысл в итоге передан совсем другой.

Способность понимать и чувствовать себя и свое тело помогает перейти на новый уровень – острее понимать и чувствовать других.

Как? Все довольно просто.

Мы уже поняли, что у нас есть тело, оно живое, свободное и чувствует. Но любое ощущение рождает эмоцию. Если удерживать внимание на прилипшей к стулу попе, какая эмоция возникнет? Вероятно, раздражение, а может быть – веселье. А если переключиться на мягкость ткани пледа, на котором покоится локоть, что можно почувствовать?

Эмоция – это то, что подгружается на внешнем мониторе. Именно ее **видят другие люди** в момент коммуникации. Можно осознавать эмоцию или нет, но ее сразу выдает выражение лица. И если мы говорим: «Все нормально», – а окружающие ржут, потому что на лице написано совсем другое, – мы встаем на путь неадекватности. Наша задача – научиться не только осознавать это, но и удерживать внимание на ощущении, которое создает эмоцию.

Переход на следующий уровень – регулярно подмечать собственные чувства. Особенно в моменты эмоционального напряжения.

Давайте устроим себе эдакий день ощущений. Вот я беру кружку. Какая она? Теплая, гладкая. У чая есть

запах, он горьковатый, приятный. Когда я на нем фокусируюсь, какая у меня эмоция? Спокойная сосредоточенность, скорее позитивная, хочется улыбаться.

Обычно в такие моменты в голове мало мыслей. Вступает в игру «выпускающий редактор»: «Не надо тебе ничего чувствовать, не надо осознавать, я тебе расскажу, как все будет. Я лучше знаю. Не надо тратить на это энергию». А дальше мы снова оказываемся на качелях из очарования и разочарования. Наша цель – избежать этого. Поэтому попробуем начать прямо сейчас.

Поставьте себе три-пять рандомных будильников с напоминанием: «Ощущения, эмоции, мысли». Когда сигнал сработает, остановитесь и опишите, что испытывает тело, какую эмоцию рождает это чувство, и какие мысли следуют за ней. Цепочка: ощущения – эмоции – размышления. Мысль очень важна, ведь именно на ней заканчивается связь тела с сознанием. Не надо мудрить. Пусть это будет сухость во рту или влажные губы, или мочка уха зачесалась. Что чувствует кожа под часами? Так здорово, что есть эти ощущения, просто мы не привыкли обращать внимание на них.

Это упражнение отлично налаживает утерянную связь между мозгом и телом. Его полезно выполнять во время еды. Кушая осознанно, мы едим меньше, потому что получаем энергию не только от самой пищи, но и от восприятия ее текстуры, вкуса и запаха, неосязаемых в обычном быстром перекусе. Это помогает худеть.

Доказано, что перед телевизором человек неосознанно поглощает большие объемы пищи. Она проскакивает мимо ощущений, не дает команды телу и не получает.

Слушайте себя. В вас уйма ощущений, и все ведут к отдельным эмоциям. От разных чувств мы приходим к разным состояниям.

Если жмет ботинок, можно быстро прийти к тому, что мир вокруг – говно. Но когда кажется, что между лопатками расправляются крылья, это дарит совершенно другую эмоцию. И боль от ботинка даже не заметишь. Поскольку объем внимания ограничен, мы можем пользоваться настройками по своему усмотрению, возвращаясь к рулю и фокусируясь на том, что нам выгодно. Зачем гундеть и расстраиваться? Ведь можно радоваться жизни!

Все знания, которыми мы владели до этого, спотыкаются об одну-единственную модель – нас самих. Если вы будучи руководителем произносите: «Разрешите попробовать вас попросить», – ваше тело гораздо быстрее скажет, что руководитель из вас сейчас никакой. Подчиненные интуитивно чувствуют, как можно относиться к таким «приказам».

Или, наоборот, когда человек говорит о позитивном мышлении, при этом агрессивно жестикулируя, люди хотят срочно от него спрятаться, потому что он выглядит неадекватно.

Вот приходит на тренинг человек и, сжимаясь в комок, сморщиваясь, рассказывает, как любит свою работу (а к нам его отправил начальник). В этот момент все участники с интересом наблюдают. По телодвижениям очевидно, что работа приносит человеку страдания, и на самом деле он ее не любит, но пытается доказать обратное.

Мы ему предлагаем: «Хочешь, напишем справку, что ты был на «Зеркале», а сам иди погуляй, отдохни на свежем воздухе, вкусно поешь. Зачем тебе это все? Ты же не любишь работу». А он испуганно: «Откуда вы знаете? Я такого не говорил!»

Но иногда не важно, что человек произносит вслух, гораздо громче за него говорит тело, мимика, жесты. Они и производят впечатление на окружающих.

Наши зеркальные нейроны четко считывают эту информацию. Если человек врет – тело говорит одно, а на словах звучит другое – восприятие информации блокируется. И нам неясно, что с этим делать. Человек в таком состоянии похож на светофор, на котором одновременно горят красный и зеленый свет. Люди зачастую не только не умеют понимать свое тело, но и так же безуспешно взаимодействуют с окружающими.

Тут уже включается та самая печальная неадекватность. Например, неспособность понимать и чувствовать границы других людей обычно основана на отсутствии собственных границ.

– Ты чего к нему полез? Он же явно вел себя так, что вмажет с левой и глазом не моргнет...

– Да? А я не заметил...

Но когда настройки внутри выставлены в автоматический режим, начинают работать и настройки, которые отвечают за взаимодействие с внешним миром.

Однажды мне пришло сообщение:

«Таня, восемь лет назад я проходила у тебя тренинг «Зеркало». За это время много всего произошло. Я работаю юристом в довольно крупной коммерческой организации и сейчас веду один важный многомиллионный контракт. Так вот, сижу я сегодня на переговорах, вся загруженная материалами и цифрами, и вдруг, по ощущениям в теле, чувствую, что надо срочно переключить внимание на то, что происходит в переговорной. Я вылезаю из бумаг и вижу на уровне «зеркала», как очень плавно происходит захват территории со стороны контрагента, посредника, который берет на себя гораздо больше, чем ему положено. Притом, говорит он все правильно. Но ведет себя так, что хочется дать ему в морду. Я понимаю, мой ян настолько простроен, что данные с его датчиков поступают в мозг, правильным образом

конвертируются, и я могу их перевести. Начинаю задавать человеку вопросы. Он быстро стушевывается: «А я что, я ничего!» Как в том анекдоте, «не прокатило».

Я прямо сейчас вышла в курилку и пишу тебе, Таня: большое спасибо! Я понимаю, что этот механизм до сих пор работает. Без него я бы точно не обратила внимание на ситуацию, заваленная документами с кучей дел. А потом моя компания расхлебывала бы это еще очень-очень долго».

Ощущения, эмоции и мысли – наш главный ориентир в отношениях не только с самим собой, но и с окружающими. В этом вопросе нам еще многое предстоит узнать. Возможно, из этого письма вы уже выловили парочку непонятных слов. Но не будем забегать вперед. Сейчас наша задача – научиться ловить ощущения, формировать эмоции и осознавать, что выводится на монитор. Что видят окружающие.

Наши упражнения заставляют обратить внимание на тело.

Вы там, где ваше внимание. Сознание так устроено, что концентрируясь на определенной области, осознаешь ее.

И внимание не может сразу охватить всю область, поэтому надо фонариком подсветить. Куда мы будем переносить внимание? Сейчас все узнаете.

Комната отношений со Вселенной

Мир настолько большой! Не важно, верим мы во Вселенную или нет, но есть некая система большего размера, которая от нас не зависит. Бывает, что наш «выпускающий редактор» подменяет реальную картину мира своими уже затасканными шаблонами, не давая нам осознать, что на самом деле происходит.

Однажды я ехала на машине по своему району. Заезжаю на круг и тут, откуда ни возьмись, гаишник.

– Что случилось?

– Татьяна Владимировна, – говорит он, глядя на права. – Вы нарушили правило.

– Да как же это я нарушила правило? Я не нарушала ничего. Преимущество же у тех, кто въезжает на круг. Я здесь двадцать лет езжу.

– Вот! Вот именно, Татьяна Владимировна, вы тут ездите двадцать лет, и вам кажется, что вы все знаете. А я здесь стою как раз для таких, как вы, потому что уже четыре дня у нас вон там знак висит «Уступите дорогу». Но вы, Татьяна Владимировна, поскольку двадцать лет тут ездите, конечно же, не сочли нужным на него посмотреть. Так вот, остановил я вас не для того, чтобы оштрафовать, а чтобы обратить ваше внимание на этот знак, пойдемте со мной, прогуляемся, я его вам покажу!

И он мне действительно его показал, и я была ему очень благодарна, сказала «спасибо» и назвала своим ангелом-хранителем.

Иногда они вот так проявляются во Вселенной, чтобы сказать нам: «Проснись! Реальность уже поменялась, а ты все еще едешь по старым заброшенным рельсам». Как в анекдоте:

60-е годы. Компания студентов отправилась в поход в белорусские леса, возвращается обратно, и вдруг им навстречу выходит из леса заросший дед и говорит:

- Ребятки, а я смотрю, у вас есть еда?

- Да, дедушка есть.

- Дайте покушать?

Они его кормят, оставляют ему тушенку, хлеба.

- А выпить есть?

- Да, дедушка, у нас тут водка, держи.

- А можно? Ой, как хорошо, какие же вы хорошие ребятки. А что, немцы-то далеко?

- Какие немцы?

- Как какие? Фашисты!

- Дедушка, так война еще в сорок пятом году кончилась, а сейчас шестьдесят третий.

- Так, а что же я все поезда-то под откос пускаю?..

И таких старых программ в нас очень много. Мы продолжаем пускать поезда под откос, не замечая, что война кончилась. Тело сигнализирует о том, что происходит снаружи, но «выпускающий редактор» активно игнорирует эти сигналы, говоря: «Это не важно, эти сообщения мы на монитор не выводим, они нам не нужны». Но на самом деле они нам очень нужны!

Многие люди живут с тяжелым диагнозом «претензия к миру». Это из серии «Да козлы они все!», «Да как они так могут!», «Они от нас скрывают!», «Да что они там себе надумали? Это все заговор!»

Люди считают мир жестким, противным. Все люди злые, Вселенная другим подарки преподносит, а мне нет, и так далее.

Для поддержания гармоничных взаимоотношений с миром нужно уметь видеть знаки и правильно интерпретировать реакцию на них.

**олег успел на электричку
но там ему сломали нос
и он теперь понять не может
так он везучий или нет**

Зачем ты так спешил? Тебе же говорили – не надо. Ну, ты молодец, победил. Но почему тогда одним все достается легко и радостно, а другие получают желаемое через пот и кровь?

Далеко на горе, в дебрях джунглей, жил великий мудрый шаман. Посетили его два друга. Долго они добирались, из самой Америки.

Первый говорит:

- Мы так долго тебя искали. Еле выбили информацию из местных. Заблудились в джунглях, прорубая дорогу своими мачете. Долго и упорно покоряли гору и наконец-то нашли тебя! Я так рад! Прими же от меня дар в уважение тебе и теперь, пожалуйста, исполни мое желание. Я хочу, чтобы запустилась кампания в бизнесе, я разбогател и стал знаменит.

- Да, это будет непросто, - сказал шаман, почесав затылок своим посохом. - Вот тебе задание: видишь ту гору? Тебе надо на нее подняться, там, на самой вершине установить ветку с флагом твоей компании, потом спуститься по другой стороне горы и обойти ее вокруг, по дороге везде втыкая палки с флагом и названием твоей компании. Этот путь займет у тебя недели две, поэтому скорее отправляйся в дорогу, а как вернешься ко мне, желание твое будет исполнено.

- О, великий шаман, как хорошо, что я встретил тебя. Я вообще не собирался, но познакомился вот с этим прекрасным человеком и отправился вместе

с ним, - говорит второй друг. - У меня такое же желание. Хочу свой бизнес раскрутить, ты сможешь мне помочь?

- А тебе нужно смастерить из бумаги кораблик и пустить его вниз по реке.

- Я не понял, почему мне такое сложное задание, а ему такое простое?! - возмутился первый товарищ.

- Потому что ты любишь сложные задания и не поверишь мне, если оно окажется слишком простым.

Так вот - каждому дано по вере его. В этом смысле интересно наблюдать, как исполняются желания.

Важно, с каким посылом ко Вселенной вы обращаетесь.

Если живете с претензией к миру, на это идет вполне предсказуемая реакция из серии: «А не офигел ли ты совсем, товарищ?» Но если человек относится к миру с доверием, то может открыть огромное количество кладов и сокровищ, недоступных ему во времена, когда он не был готов принимать дары.

У нас был такой участник, Миша, который говорил:

- Я не понимаю. Я всего добиваюсь колоссальным трудом. Мне говорят, будь проще, но у меня никак не выходит. Все время приходится приносить жертвы. Я читаю все эти книжки про легкость исполнения желаний, но без толку. И чем дальше, тем сложнее, уже из сил выбился. Можно ли как-то по-другому?

Я рассказала ему эту притчу про шамана, потому что внимательно наблюдала за его поведением во время упражнения с ангелами и подопечными на «Зеркале». Он сражался с изменениями. Отодвигал стулья, все время путался в веревках. А, став ангелом, вообще не давал дышать своему подопечному, постоянно спасал его от всего.

– Миша, – говорим мы ему. – Ты понимаешь, какое видение мира ты закладываешь в голову своему подопечному? У тебя же глаза открыты, и он думает, что ты про этот мир все знаешь. А ты говоришь ему, что мир опасен, что он сам не справится, и в нем от этого формируется выученная беспомощность.

Сначала человек ходит и страдает от переживаний, что никому нельзя доверять и все вокруг подводят, приходится все делать самому. А затем вдруг узнает, что мир не такой злой, как ему казалось. Удивляется, что, оказывается, есть возможность делегировать, разгрузиться и тем самым получить немного свободы. И что если довериться миру, осознать, что он впрямь хороший, то мир повернется иной стороной.

Один наш участник рассказывал:

– Офигеть! Не думал, что так бывает! Должны были эвакуировать машину, но я уже пришел, пока ее еще грузили. И тут я думаю, попробую-ка с ними договориться: «Ребята, может, отпустите меня, я ведь уже пришел?» А они говорят: «Ну, ладно». Но ведь так же не бывает?!

Да просто все дело в фокусе внимания. Это не мистика, а избирательность картины мира. Что в одной версии невозможно, в другой – естественное событие.

Чтобы показать, какие стратегии взаимодействия с системой большего размера бывают у людей, я хочу рассказать, как мы на «Зеркале» в самом начале раздаем участникам трикотажные банданы.

«Пожалуйста, закройте глаза, только по-честному, а Вселенная вам выдаст подарок. Он же рабочий инструмент, лично ваш, отдается вам на весь тренинг и в собственность».

Раздаем специально в рандомном порядке, не по кругу.

Как народ на это все реагирует... Одни сидят и думают: «Ну вот, конечно, сейчас всем достанется, а

мне нет. Уже мимо прошли».

Вторые протягивают раскрытые ладони, им очень легко положить подарок, они начинают его исследовать, радуются.

Третьи сидят, скрестив руки на груди, в закрытой позе, пледом накрывшись. Куда Вселенная должна им эту повязку засунуть, в какое отверстие?..

Четвертые говорят: «Ну вот, какая-то фигня. Я думал, мне дадут что-то полезное, а тут просто тряпка».

Ничто снаружи не может помочь человеку, если у него внутри сидит вот эта хрень в стиле: «Всем дадут, а мне нет». Какое это имеет отношение к объективной реальности? Откуда эта мысль? Ну, ветром надуло, видимо. И такое в жизни бывает очень часто.

Затем участники открывают глаза и видят повязки.

– Ура, я как раз думал об оранжевом цвете, и у меня оранжевая!

– А я прямо видел, что она зеленая.

– А мне не нравится.

– Ну, и? – спрашиваем мы в таких ситуациях.

– Ну и все...

– Совсем все?

– Всем достались хорошие, а мне опять говно какое-то, что это за цвет такой сиреневый, блеклый, фу!

И вы думаете, человек просит дать ему другую повязку? Ничего подобного! Он продолжает сидеть в состоянии говнища, накручивая себя. И это его стратегия взаимодействия с миром.

– А ты не хочешь это исправить? Например, попросить заменить?

– А что, так можно было?

И человек искренне удивляется, потому что привык всегда терпеть. Что дали, то и бери, и нечего выпендриваться. Но если тебе некомфортно, можно ведь сообщать об этом и договариваться.

– А мне вот синяя нравится, дай мне синюю, а я тебе сиреневую.

– Не хочу! Мне нравится синий, почему я должен тебе отдавать?

– Ну вот, видите... Так всегда!

Но откуда претензия в голосе, вызов? Зачем это говорить с такой интонацией? Можно же сказать: «Ребята, а вдруг кто-нибудь хочет поменяться?» Или спросить: «Дорогая Вселенная, есть ли у тебя другие цвета, кроме сиреневого?» Наверняка у Вселенной их большой запас.

ОЖИДАНИЯ – ЭТО ОДИН АСПЕКТ.
ДРУГОЙ – ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С САМОЙ
БОЛЬШОЙ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬЮ.

Если спросить ангелов-хранителей, которые очень боялись за своих подопечных: «Что для вас страшнее всего? Чего вы боитесь, о чем беспокоитесь?» Обычно ответ такой: «Мир очень жесткий. Острые углы, твердые стены, люди хаотично ходят и могут ударить».

Угол жесткий? Пожалуй, да...

А может ли быть иначе?

Конечно, если исходить из того, что от нас ничего не зависит, а жесткий и страшный мир нас атакует, тут нужен пожизненный ангел-хранитель.

Пьяного мужчину с разбитым лицом привозят в институт Склифосовского и спрашивают:

– Что случилось?

– Да ничего, шел я нормально, и вдруг этот асфальт как прыгнет на меня!

Такой человек никогда не сепарируется от родителей, не выйдет на самостоятельную работу. Но

эта история не про взрослость. И не про осознанную любовь и заботу о себе.

Взрослость – это найти верную стратегию взаимодействия с миром, научиться делать все самостоятельно.

После столкновения с жестким предметом ваше поведение меняется? Если нет, и вы как носились, так и носитесь, скорее всего, в этот момент вы совершенно неадекватны. Потому что, если я сталкиваюсь с жестким предметом, в моей картине мира подгружается решение изменить поведение. Например, вести себя внимательнее, руками ощупывать пространство. Замедлиться, наконец!

Можно комфортно взаимодействовать с жестким миром в определенном внутреннем состоянии. Все вокруг становится мягким и безопасным. Забегая вперед, скажу, что это состояние Инь.

Оно стремится сделать мир мягким за счет себя же. А каким образом? Очень просто. Давайте возьмем за пример пол или стол. Они точно жесткие?

Сожмите правую руку в кулак и резко ударьте по полу. Только адекватно, чтобы не повредить руку.

Жесткий пол? Еще бы, очень! От него надо охранять. А теперь левую руку превращаем в тряпочку, она становится расслабленной и словно болтается на ветру. Представим, что рука, как осенний лист, медленно падает и опускается на пол. Почувствовали?

Да быть не может, пол правда такой мягкий?! Казалось бы, один и тот же пол, в одном и том же месте. Как так?

А вот так.

Бывает упругое соударение, а бывает неупругое. И от этого свойства часто зависит результат взаимодействия!

История из жизни:

СССР. Сертификация советского Аэробуса Ил-86 для международного рынка. Один из пунктов обязательных испытаний - тест на герметичность кабины после столкновения с птицей, когда она бьется о стекло кабины пилота. Для проведения испытаний, в соответствии с новейшими международными требованиями безопасности, пришлось купить в Германии специальную пневмопушку, которую устанавливают на определенном расстоянии от кабины пилота и производят пневмо-выстрел, имитируя столкновение самолета с птицей. Чтобы максимально приблизить птичий краш-тест к реальности, в пневмопушку заряжали обыкновенную тушку курицы конкретного веса.

Купили пушку, смонтировали, все проверили, зарядили птицу.

Выстрел!

К ужасу заводчан, от выстрела она разнесла вдребезги рамку морды самолета, вынесла стекло, пролетела сквозь кабину, выбила дверь пилотов и пролетела чуть ли не треть салона, повредив несколько кресел. Кошмарные результаты! ЧП!

Проверили настройки пушки, вес курицы. Все в норме. Значит, либо математические просчеты прочности, либо дефект исполнения.

Выдрали всех, от конструкторов до изготовителей.

Внесли изменения.

Собрали другую кабину. Начали новые испытания.

Калибровка пушки. Взвешивание курицы.

Выстрел!

Стекло пробито насквозь, дверь в кабину пилотов серьезно повреждена, но курица не улетела к пассажирам.

Новые расчеты, усиление всех элементов, изменение состава стекла, всех креплений и соединений.

Калибровка. Взвешивание.

Выстрел!

Стекло разбито, куски курицы по всей в кабине, но дверь пилотов цела.

Многократное усиление рамки стекла, применены новейшие материалы, военные технологии, курица, выстрел...

Стекло разбито, но все-таки осталось на месте, курица рикошетит, улетая в сторону, но все равно есть разгерметизация салона, а это - провал испытаний.

Конструкторские ресурсы почти исчерпаны. Кому-то пришло в голову, что дело не в самолете, а в... пушке. Вероятно, она слишком сильно стреляет. Написана претензия производителю, приложены фото всех испытаний и вызваны специалисты для разборок.

Приезжают немцы и просят провести весь комплекс испытаний при них, причем, хотят, чтобы русские специалисты от начала до конца испытания провели сами, иначе не понять, все ли они правильно делают, и где возможная ошибка.

Наши, в строгом соответствии с инструкцией, все монтируют, немцы молча смотрят, фиксируют на видео. Пушка, самолет, взвешивание курицы, выстрел, стекло цело, но в итоге все равно небольшая щель и разгерметизация кабины пилотов. Курица рикошетит вглубь павильона, круша все на своем пути...

Наши победно смотрят на немцев. Те, открыв рты, затихают, переглядываются и таращатся на конструкторов. Члены нашей комиссии сыплют умными терминами, доказывая, что невозможно

при таком выстреле с такими параметрами сохранить герметичность кабины и, соответственно, получить международный сертификат. Обалдевшие немцы молчат.

Когда глава немецкой делегации вновь обрел дар речи, он расставил руки в стороны и произнес:

- Невероятно, чтобы кабина гражданского самолета вообще смогла выдержать такое испытание, получив столь минимальные повреждения. Это феноменально! Мы поставляем наше оборудование почти всем авиапроизводителям в мире, и я уверен, что ни один другой самолет не выдержит ничего подобного. Хорошо, что вы еще не приступили к краш-тестам двигателей с помощью нашей пушки, кстати, она здесь совсем не причем. Просто мало что способно выдержать выстрел в упор полуторакилограммовым ледяным ядром, ведь курицу, перед тем как заряжать, надо не только взвешивать, но и размораживать...

Учась на инженера, я выполняла такое практическое задание: измерить плотность предмета по Бринеллю. Шарик с определенной силой вдавливают в предмет и так измеряют его твердость. Но сейчас вопрос не в физической жесткости, не в объективном, а в субъективном мире.

Если ваша задача не «разнести весь мир вокруг», предлагаю начать размораживать тушки. Потому что в жизни многое зависит от того, в каком мы находимся состоянии.

Упражнение «Мягкая жесткость»

Наше практическое задание в изучении этого состояния – сделать жесткие предметы мягкими. Посмотрите вокруг. Что вы считаете жестким: угол подоконника, дверь, стену, пол? Попробуйте не биться о них мизинцем или локтем, а скользить мягко и медленно, покружить вокруг них.

Включите иньскую музыку.

Покачайтесь немного на ее волнах. Вспомните, какой из центров движения лучше погружается вас в расслабленное состояние.

Завяжите себе глаза.

Ваша задача – касаться центрами движения разных предметов. Главное, не пытаться угадать предмет, а просто воспринимать его качество. Какой он: пушистый, гладкий или холодный. Концентрироваться только на процессе.

Комфорт создают плавные движения. Можно ходить медленно, лучше спиной вперед или боком, тогда мозг сразу включит режим осторожности. Можно представить, что воздух стал гелеобразным. Например, в очень соленой воде особо не побегаешь, потому что сопротивление среды высокое. Приходится двигаться медленно.

Если представить, что воздух стал густым, как желе, то любой центр движения воспринимает предметы мягкими.

Важное условие – контактируйте с ними на вдохе. Как будто включается внутренний пылесос, и вы к углу присасываетесь.

Попробуйте заметить: еще до прикосновения к острому краю рука начинает чувствовать его форму, обтекает, опасные углы даже становятся приятным на ощупь.

Физически они, разумеется, жесткие и имеют определенную твердость. Но если вы будете двигаться

к ним медленно, для вас не станет неожиданностью встреча с углом или стулом.

Так физически жесткие предметы становятся психически мягкими. Странная фраза? Возьмите нечто острое, например, вилку и ударьте по ней рукой. Больно? Ну конечно! А теперь постарайтесь максимально расслабить ладонь и потрогайте острые зубцы очень медленно, и... Ничего не случится.

Идя спиной вперед, мы не контролируем зрением, куда наступаем, и вынуждены двигаться неспешно, аккуратно. Вскоре вы заметите, что за миг до столкновения с предметом, до соприкосновения, понимаете, что он там есть, успеваете эту информацию воспринять.

Какая обратная связь включается, когда мы взаимодействуем с миром медленно, исследуя его? Кажется, что появляется сверхчувствительность. На самом деле это просто чувствительность, сенсорика. Мозг успевает обрабатывать информацию, которая приходит. Например, если человек стоит рядом, чувствуется запах парфюма или дезодоранта, тепло, движение воздуха. Особенно ясно мы осознаем это, закрыв глаза. Так проще сосредоточиться на ощущениях.

Закрывая глаза, вы передаете контроль восприятия телу, а это и есть признак иньского состояния.

Предлагаю зафиксировать эту идею и пойти дальше. Чем богаче станет наш язык описания, тем глубже мы вникнем в его суть. Ведь одна из наших задач – понять, как научиться гармонично существовать в каждой из комнат роскошной квартиры.

Тело гораздо мудрее вложенной в нас подспудно идее справиться с ним. Заглушить ощущения, подавить чувства и эмоции. Анализируя упражнения, которые мы уже выполнили, попробуйте осознать через ощущения в теле свой тип взаимодействия с миром.

* * *

Чем больше вы знаете о себе, чем осознаннее относитесь и понимаете, что для вас лучше, тем вам проще с миром, а миру с вами.

Если я знаю, чего хочу, значит, могу объяснить это другим людям, и тогда мне не придется воевать за свои границы.

Часть третья
Свобода - баланс между
доверием и ответственностью

О балансе

Как построить доверительные отношения с миром?

Один из тренингов «Зеркало» прошел под девизом: «Современные люди, живя в социуме, не контролируют свою жизнь. Они хотят ее контролировать, но их способ шизофренический и косоглазый: то, что надо контролировать, они пускают на самотек, зато пытаются подчинить то, что принадлежит большей системе и им неподвластно».

Получается, человек, вместо того, чтобы выстроить себя, свое здоровье и состояние, научиться управлять собственным графиком и распоряжаться временем с семьей, предъявляет миру претензии, пытаясь контролировать время своих родителей, государство и общество в целом. И на это тратят, сливают в песок уйму энергии.

Мир гораздо больше, чем мы способны увидеть и осознать. В общении со Вселенной об этом важно помнить.

Однажды я устроила себе праздник. Поехала к друзьям. Чудесно с ними пообщались, музыку послушали, посмотрели первую серию клевого сериала. А потом возникла заминка: смотреть еще одну или уже домой ехать? Я хорошо помню тот момент. Как выяснилось позже – он был судьбоносным.

В общем, решили посмотреть вторую серию, хотя было за полночь.

– Ай-яй-яй, – сурово погрозил мне пальчиком внутренний критик. Вот поздно ляжешь, а потом... бу-бу-бу-бу-бу.

В общем, я приехала домой и собралась припарковать машину в любимом месте у подъезда. Но замерла как вкопанная. Критик в голове тоже заткнулся.

Почему?

Поперек дороги лежало огромное дерево. Его вывернуло с корнем ураганом. Оно упало точнехонько на то самое место, где я всегда оставляла машину.

Припарковалась подальше. Адреналин захлестывает. И тут я понимаю, что все это время в машине играла песня «Это судьба».

Мы часто отпускаем контроль над ситуацией из позиции привычного костюма. Не будем ссориться с соседями, которые мешают спать, не будем отстаивать правоту перед родителем, ведь «мама всегда права», не пойдем в магазин менять испорченную рыбу, потому что «время и нервы дороже». Все это диктует нам костюм «хорошего человека». И шляпа «унылого говна». Потому что «вот так всегда», «опять все через задницу», «кто бы сомневался» и так далее. Ну и подумаешь, нам при этом неудобно. Зато привычно.

При этом мы вольно и яростно можем отстаивать конституционные права черных женщин в Америке, критиковать новый курс Администрации президента или возмущаться методикам начисления пенсий. Кухонные революции – частое явление в нашей стране.

И часто они приводят к реальным кровавым бойням. Не хуже, чем между теми, кому жарко, и теми, кому дует.

Не странно ли отдавать так много энергии борьбе с системой, на работу которой вы не можете повлиять? И при этом не беречь силы, которые так нужны будут завтра. Ведь вы не выспались из-за криков пьяного соседа. Но звонить в полицию – не наш метод.

Как выстроить этот баланс? Как отказаться от контроля того, что нам неподвластно, и взять в свои

руки то, что нам доступно?

Я не претендую на звание знатока тысячелетней мудрости даосов, описавших мир с помощью концепции Инь и Ян – «единства и борьбы противоположностей». Но предлагаю использовать ее в поисках ответов на означенные вопросы. На базе этих понятий мы будем исследовать и выстраивать заново отношения с собой, окружающими и Вселенной.

Меня всегда привлекала идея этого символа – гармония светлого и темного, твердого и мягкого, света и тени, дня и ночи, солнца и луны, неба и земли, жары и холода и так далее. Они такие разные, и все-таки они вместе. Потому что дня без ночи не бывает, как и тени без света. Всегда есть грань, где одно переходит в другое.

Если мы говорим о повседневной жизни, то инь – это вдох, желание вобрать весь мир в себя и слиться с ним; это расслабленность и бездействие. Это плыть по течению, не вмешиваться в события и отдавать себя на волю обстоятельств. Ян – это выдох! Желание трансформировать мир, наполнить его собой, активно жить и действовать снаружи. Это энергичное начало, решительность, ответственность за события, контроль. И ни в коем случае нельзя сказать, что один мир лучше другого. Они просто разные.

В трактате «Хуан-Ди нэй цзин»^[1] так описывается это явление: «Чистая субстанция Ян претворяется в Небе, мутная субстанция Инь претворяется в Земле. Небо – это субстанция Ян, а Земля – это субстанция Инь. Солнце – это субстанция Ян, а Луна – это субстанция Инь... Субстанция Инь – это покой, а субстанция Ян – это подвижность. Субстанция Ян рождает, а субстанция Инь возвращает. Субстанция Ян трансформирует дыхание-ци, а субстанция Инь формирует телесную форму».

Не вдаваясь в метафизические детали, давайте взглянем на мир сквозь призму этой картины – круг, разделенный напополам кривой линией. Одна половина – черная с белым кружочком внутри. Другая – белая с черным кружочком. Инь и ян – женское и мужское начала. Несмешиваемые, но неразрывные. Отдельные, но всегда вместе.

И это не про мужчин и женщин. Это сочетание, эта безраздельность и контраст, эта гармония есть в любом человеке. Они никогда не сливаются, потому что в любом ине есть начало ян, а в любом яне есть начало инь.

От того, какое из начал в нас доминирует в тот или иной момент, и зависит то, как мы относимся к жизни, принимаем решения и идем к цели.

Инь и ян в конечном итоге сходятся в одной точке, где ничего делать не нужно. В ине все решает Вселенная, в яне – ты и есть Вселенная. И в каждой ситуации следует поискать варианты. Если проблему будет решать инь – она сама рассосется, зачем суетиться? Если мой энергичный ян – надо не медлить, пора действовать!

Выбирайте, что для вас комфортно сейчас. Есть огромное число вариантов!

Давным-давно пора снять этот дурацкий костюм, который ограничивает вас. Вы вольны быть такими, какими хотите. Любыми! И мир тоже может быть любым. Он становится жестким или мягким по вашему желанию.

Ян – это творчество, огонь, напряжение. А инь – это принятие, резонанс со Вселенной, расслабление. Но не зря в древнем символе в каждой сфере – пятнышко противоположного цвета. Вы можете напрячься изо всех сил, сконцентрироваться на одной цели, но помните важную вещь. Чтобы достичь максимальной

силы – нужно уметь расслабляться. И наоборот: если хочешь расслабиться, сначала нужно выплеснуть силу!

Именно такой баланс раскрывается максимум возможностей.

Но главное – оба эти состояния нам необходимы. Мы не можем только вдыхать или выдыхать. Поэтому поблагодарите в себе энергию действия! А потом поблагодарите энергию принятия. Вдохните и выдохните!

И мы пойдем разбираться, как же все это связано с любовью к себе!

Драма эмоционального интеллекта

Вы уже знаете, что эмоции – основа коммуникации с обществом. Помните про упражнение «ощущения – чувства – мысли»? Будильник с напоминанием стоит?

Отлично, тогда идем дальше.

Уже и ленивый в курсе, что в XXI веке одна из главных компетенций как руководителя, так и сотрудника – эмоциональный интеллект. Эта новомодная штука отвечает на вопрос: что делать с эмоциями.

Вот вы ведете переговоры. Смотрите презентацию. Внимательно слушаете и понимаете, что цифры правильные, речь складная, но вас не покидает чувство, что происходит какая-то байда.

Бывало такое? Здравствуй, эмоциональный интеллект!

Научиться чувствовать его вовремя можно, исследуя себя. Обычно эмоциональный взрыв происходит не сразу, у него есть предвестники. Мы выкладываем некую линейку, исследуем ее на уровне ощущений.

Что такое эмоциональный интеллект? Это осознанность в области эмоций.

Мы подробнее разберем этот феномен на практическом примере, взяв за основу одну из базовых эмоций. Например, радость.

На листе бумаги нарисуйте линию. Это шкала радости. Посередине находится сама эмоция. Вправо она возрастает, а влево убывает.

Какую максимальную степень радости вы испытывали? Эйфория, кайф, оргазм, счастье?

Теперь от максимальной точки движемся к началу, где нас ждет нулевая отметка. Как вы назовете состояние между радостью и эйфорией? Восторг?

Идем дальше, прямиком к нашей радости. Спустимся чуть ближе? Что там? Допустим, приятность. Осталось несколько шагов до нуля. Что меньше приятности? Пусть будет хорошее настроение. А еще меньше? Улыбка.

Чем ближе мы к нулевой отметке, тем сложнее дать определение эмоции. В теле она есть, а названия нет. Во многих языках мира обозначены сильные чувства: печаль и горе, страх и ужас. Люди быстро называют крайнюю степень эмоции, но чем она мельче, тем меньше слов для ее описания.

Теперь давайте раскрасим эмоции в разные цвета, создадим градиент.

Зачем это нужно?

Раскрасив эмоцию, например, гнев, вы получите ключ к управлению собой.

Допустим, вы находитесь на отметке «ярость» и пытаетесь глубоко дышать, чтобы успокоиться. Поздно! От такого эмоционального коктейля это не спасет! Но если вы в начале шкалы и замечаете тревожность, которая выражается в пощелкивании ручкой. Через три минуты общения чувствуете, что перешагнули на вторую отметку – у вас уже подергивается нога. То понимаете: если сейчас ничего не сделать, вы скоро перестанете себя контролировать.

Но можно спросить тело: в каком я сейчас состоянии? Хочу ли я двигаться дальше по этой шкале ярости?

Кстати, умение раскачать себя намеренно, чтобы изобразить злость или реально испытать ее для решения тех или иных задач – это очень крутой навык! Как и сделать шаг назад от стрессового порога и сказать: «Нет, я туда не пойду». Эта техника – отличный способ противодействия манипуляциям.

Исследуйте эти процессы через тело, потому что изучать эмоции умом – задача неблагоприятная. В этом

нам поможет знакомое упражнение «ощущения – чувства – мысли».

Для чего, собственно, надо все это изучать?

Дело в том, что внутри нас обитает животное. То самое, у которого шерсть иногда встает дыбом – бегают мурашки – а глаза наливаются кровью, и руки невольно сжимаются в кулаки. Я смею утверждать, что вы ничего про это животное не знаете и потому – не управляете им.

Представьте, коллега на работе залез в ваш компьютер. Без злого умысла, просто чтобы документы быстро распечатать. Ваш компьютер оказался под рукой в нужный момент, а сисадмин без задней мысли дал к нему доступ коллеге. Документ распечатан и «брошен» на вашем рабочем столе. Что вы чувствуете?

Или коллега взял ваш стул со словами: «Какая разница, какой у тебя стул? Они все общественные».

Или в столовой человек забрал последний борщ прямо у вас под носом. А вы его хотели...

Проявлять чувства, возникшие в такие моменты, в нашей культуре не принято. Вы копите их, носите с собой, потому что не можете просто взять и выплеснуть. Надо уметь это делать. Затем приносите их на встречу с клиентом. А тот вдруг возьми и скажи: «Мы с вами работаем уже три месяца, а я совсем не вижу результата!»

И тут ба-бах! Неожиданно из вас вырывается все то, что вы, скорее всего, не хотели говорить: «Да сами вы!.. Да это все ваши программисты! Да и вообще!..» А позже узнаете, что иметь с вами дел больше не желают. Вы собирались договориться о продлении контракта, а вышло обратное. Как же так? Непонятно.

Наличие эмоционального интеллекта напрямую упирается в ваше психологическое состояние и то, насколько вы выгорели или горите своей работой.

Например, диалог выгоревшего продавца с покупателем может быть таким:

– Какой у вас самый лучший компьютер?

– Ну вот же, все написано! Идите и берите!

Все, минус проценты.

«Но я же готовился. Почему я так себя веду? Я прошел двадцать пять тренингов по ораторскому искусству! Что со мной происходит?»

Да энергии в тебе нет, друг мой! Она исчезла. Кстати, девается она непосредственно в хрень, которая ее высасывает.

Что это?

ИНЬ И ЯН – ЭТО АБСОЛЮТНО ПРИРОДНЫЕ СОСТОЯНИЯ.

А ХРЕНЬ – ТОТ ВАРИАНТ, КОГДА УМ ПЫТАЕТСЯ ПОДМЕНИТЬ КАРТИНУ МИРА И ГОВОРIT: «НЕ СТОИТ ЛОВИТЬ ЗНАКИ, НЕ НАДО ЧУВСТВОВАТЬ НИЧЕГО, ДАВАЙ ПРОСТО Я ТЕБЕ РАССКАЖУ, КАК БУДЕТ ДАЛЬШЕ?»

Это наш «выпускающий редактор».

Когда вы говорите себе: «Я точно знаю, как отреагирует сын», «Я точно знаю, что скажет начальник», «Я точно знаю, что мужу это не надо», – творится история, явно пахнущая хренью. Тут-то и пора появиться доброму гаишнику, который потом вполне может разозлиться. Сначала он мило предупреждает. Но если мы тупим, следующее предупреждение будет более строгим.

Хрень – это то, куда энергия сливается. Хрень ее пожирает. «Хочу, но не буду!» или «Вот бы это сделали, но никто не делает, и я не стану» или «Если бы мне начальники-козлы не попадались, я бы давно построил карьеру». Стратегия инь – принять действительность,

стратегия ян – изменить ее. А не принимать и ничего не делать – это хрень.

Если вы не считаете себя инь, это еще не значит, что вы – ян. Вполне может оказаться, что вы – хрень. И это обидно признавать, но зато полезно.

ХРЕНЬ – ЯВЛЕНИЕ, КОТОРОЕ НЕ ДАЕТ ВОЙТИ НИ В ИНЬ, НИ В ЯН. ЭТО ИЗ СЕРИИ: «ЕСЛИ, КОНЕЧНО, ПОДУМАТЬ ВОТ ТАК ИЛИ ПОСМОТРЕТЬ, ТО, ЕСЛИ ЧТО, ОНО И МОЖЕТ БЫТЬ, НО ЭТО НЕ ТОЧНО».

Хрень – состояние, когда мне вроде надо, и я хочу, но ведь на это уйдет столько сил. Это состояние высасывает всю энергию из человека, и потом с ним работать уже бессмысленно. Это когда человек находится не в теле. Когда он пытается сам себе запихнуть в голову идею и убедить себя, что он этого хочет. Хотя чаще всего ему это совершенно не нужно.

Хрень – это когда голова и внутренний диалог пытаются завоевать все внутреннее пространство личности человека.

Хорошим примером будет анекдот:

Мужик собирается на свидание, и у него сломался утюг, а рубашка не поглажена. И он думает: «Пойду к соседу сверху и попрошу у него утюг».

Собирается, а сам думает:

«Вот я сейчас приду, а он меня спросит, где мой утюг. Я ему признаюсь, что сломал.

Он скажет: «Ага! Ты и мой сломаешь».

«Да ладно тебе, просто мой был старый».

«Да? А ты мне точно утюг отдашь? Ты у меня сто рублей брал, а потом возвращал три недели».

«Да ладно тебе! Мне просто на свидание рубашку надо погладить».

«Так ты еще и на свидание? Я точно знаю таких, которые по свиданиям ходят».

Поднимается мужик на этаж выше, звонит в звонок. Сосед открывает дверь и радостно: «Соседушка, я тебя так давно не видел! Заходи, дорогой, как твои дела? Может, пивка попьем?»

А мужик ему: «Да подавись ты своим утюгом, падла!»

Вот так хрень делает любую ситуацию неадекватной. Наша задача – ориентироваться на происходящее здесь и сейчас. Мы проживаем событие и учимся принимать решения, исходя из реальных фактов.

Давайте, я, как добрый гаишник, буду периодически подталкивать вас словами: «Посмотрите, что происходит снаружи! Вы уверены, что все на самом деле так?»

Вспомните наш ключевой анекдот про костюм.

Нас с детства учат быть удобными для других. Мы залезаем в костюмы, сшитые не по нашим меркам, а потом забываем, что они лишь временные. И начинаем верить, что мы такие и есть.

Мы уже начали выбираться из этого костюма. Чтобы осознать себя, свое тело, научиться говорить о нем и жить в нем. А теперь пора изучить инструменты, с помощью которых можно сшить себе полный гардероб костюмов любых цветов и фасонов. Со стилистом или без, под разные задачи.

Можно жить так, чтобы хорошо было и нам, и всем вокруг.

Ведь, когда мы взрослые, у нас есть выбор. И всего-то нужно научиться управлять тем, что нам доступно, и перестать контролировать то, что не требует нашего

контроля. Заниматься собственным телом, которое реагирует на это с благодарностью, двигаться и работать с ним, строить новые нейронные связи, получать от него удовольствие.

Часть четвертая

Инь

Итак, нужно уметь вовремя восполнять утраченную энергию. Важно научиться брать ее из инь и ян.

Если вы будете выполнять упражнения, которые я предлагаю, у нас появится шанс правильно «настроить датчики». Поработав с собой при помощи этой книги, вы откроете себя настоящего. Бывает, что люди, увидев свое истинное я, пугаются его. Но лишь потому, что в них было слишком много хрени.

Наша книга не о ней. Я буду аккуратно показывать примеры хрени, но «практическая хренология» – это не ко мне. Я хочу показать вам такое отражение в зеркале, в которое вы влюбитесь.

Итак, инь...

Жизнь как пятипроцентный раствор оргазма

Инь – это вдох. Восприятие, поглощение. «Я хочу сделать весь мир своим, я вбираю его в себя».

Представьте, что вы поднялись на колокольню в красивом городе, с которой открывается дивный вид. Вы говорите: «Ах!..» Делаете глубокий вдох и пытаетесь вобрать в себя всю эту красоту. (Если вы сейчас вспомните такой захватывающий вид, у вас произойдет подгрузка этого состояния. Это называется нейрофотография).

По принципу иньского мира мы стремимся каждый объект вдохнуть. Как в фильме «Выживут только любовники», где вампиры, ощупывая предметы, все про них понимали, поэтому ходили в перчатках, чтобы не вбирать лишнюю информацию.

Иньские жесты мягкие и плавные. Это низкие скорости.

ИНЬ – ПОТОК. В ТАКОМ СОСТОЯНИИ НЕТ ЖЕЛАНИЙ.

ИНЬ С УДОВОЛЬСТВИЕМ ПРИНИМАЕТ ВСЕ, ЧТО ЕМУ ПРЕДЛАГАЮТ, И РАДУЕТСЯ ТОМУ, ЧТО ЕСТЬ.

Он умеет делать это искренне. Как, когда ничего не загадывал, а вдруг повезло, ты и доволен.

Например, собрались идти гулять, но тут пошел дождь. Все говорят: «Блин!» А человек в иньском состоянии вдохнет запах свежести с улицы и скажет: «Ах, какой красивый дождь, только послушайте, какие музыкальные капли, какая красота!»

Он живет настоящим. Пресловутое «здесь и сейчас» – это признак иньского мира.

Когда мы проводим тренинг на Ольхоне, то обычно ходим купаться на Байкал. Там очень холодная вода, но в состоянии инь люди заходят в нее с легкостью. Был смешной случай с серьезной, амбициозной девушкой, у которой случилось расщепление сознания. Во время иньского упражнения она глубоко зашла в воду, и ей так понравилось, что она долго плавала. А во время рефлексии заявила:

– Знаете, вообще-то, я плавать не люблю. Я даже в море никогда не купаюсь. Мне противно.

– Да?.. А тогда что это сейчас было?

– Где?

– Мы же полчаса не могли тебя из воды вытащить.

Потребовалось усилие, чтобы девушка осознала: она купалась и получала от этого удовольствие.

В состоянии инь можно открыть совершенного нового себя.

Инь – это полное принятие.

Сейчас, во время пандемии, если человек вошел в самоизоляцию в иньском состоянии, он все понимает и принимает, не сопротивляется и не борется «за права в квартирах сидящих».

ВАЖНЫЙ ВОПРОС ИНЯ: КАК Я МОГУ
ПОЛУЧИТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ И ВЫГОДУ ИЗ
СИТУАЦИИ?

Его принцип: не противиться. Все принимать и верить в благие намерения Вселенной. В иньском мире все случается и происходит само собой. Инь ничего не начинает, никуда никого не зовет. Он все делает с удовольствием. Как в фильме «Всегда говори «да». В каком-то смысле он про иньский образ жизни. На вдохе,

медленно и плавно. Так мы можем глубоко соприкоснуться с любым явлением.

Я и мои знакомые не раз проживали это состояние потока. Например, я всегда считала, что не люблю частные дома и участки. У меня есть дача, но я туда не езжу. И тут вдруг на меня снизошло новое чувство, и я влюбилась в остров Ольхон на Байкале. Прямо почувствовала, что надо построить там купол.

Проект возник из ниоткуда. Просто я вдруг поняла, что так надо. Поймала поток.

Если бы мне лет десять назад сказали, что я буду этим заниматься, я бы не поверила.

На острове продавали участок с хорошим домом, но чтобы взять его, мне нужно было продать квартиру. Все объясняли, что сейчас это невозможно. Рынок стоит, лето, и вообще никому ничего нафиг не нужно.

Но я так хотела, чтобы это случилось! Поэтому решила: квартира сама наилучшим образом продается. И мне действительно почти ничего не пришлось делать. Все нужное пришло само.

Июнь, жара.

Я вышла на балкон и поняла, что мне нужно сесть и задрать ноги повыше... Я устроилась на табуретке, подняла ноги на подоконник. И в таком положении стала слушать птиц и смотреть на небо.

Пришла мысль, что хочу написать в Фейсбук пост. Притом, не продающий, а просто от сердца. Объяснить, почему я хочу продать свою квартиру. Закончила я его вот такими словами:

– Товарищи, я буду благодарна за репост или просто за пожелание мне удачи. Если вы захотите помочь мне деньгами, как угодно, мне совершенно все равно. Я от вас ничего не требую. Я просто сообщаю свою идею миру.

Так я просидела на балконе три часа.

За сутки я получила восемьсот репостов! Я была поражена.

И покупатель нашелся. Мне ничего не пришлось делать. Наоборот, нужно было остановиться, замедлиться, прислушаться, поймать поток и высвободить его. И все это было совершенно в кайф!

Видимо, Ольхон дан мне не просто так. Принимая этот поток, я соглашаюсь с общим замыслом. Доверяю ему.

Помним, что инь – это принцип удовольствия. Он полностью эгоистичен. Можно сказать так: он считает, что все пространство – это единая сеть. Он в себя ее загружает, ни о ком не думая. Инь как кот, как жидкость, принимает любую форму, в которую погружается.

Это удивительно, но иньский мир становится мягким для сознания, для ума, если человек сам становится мягким.

В таком случае он может обходиться почти без ангела-хранителя. Почему почти? (И ангел-хранитель в этот момент возмущается). Ну, хорошо, не обойдемся мы совсем без ангела, мало ли, что внезапное и резкое может случиться. Ангел среагирует. Если мы очень мягкие и расслабленные, не факт, что сумеем быстро включиться в происходящее.

Задача иньского мира – не количественное, а качественное исследование. Это когда мне нужно получить хоть сколько, хоть микрограмм чего-либо. Чтобы оно у меня было. А вот дальше из этого я могу сделать уже что угодно. В качественном исследовании важно соответствие критериям чистоты или соединения. И неважно, сколько удовольствия вы от этого получите, достаточно поймать состояние. Если оно уже есть, мозг его осознал и прописал, что это оно, потом к нему можно будет возвращаться и пользоваться.

Вспомните упражнение «Мягкая жесткость». Если, выполняя его, вы хоть на десятую долю секунды почувствовали удовольствие, у вас под рукой и правда «растаял» угол, значит, все получилось!

Мгновение в этом состоянии – уже зачет. Тело зафиксировало его. Дальше – вопрос практики.

А может, вы поймали хрень? Если она посетила вас – неоднозначные мысли, сомнения полезли в голову – улыбнитесь, сделайте вдох и переходите в инь. Мы еще не раз вернемся к такого рода практикам, поэтому запомните: с хренью бесполезно общаться, договариваться. Она имеет удивительное свойство: в бочку меда достаточно добавить всего ложечку говна, чтобы получилась бочка говна.

Шире становится та дорога, по которой ходят. Поэтому, если хотите расширять, возвращать хрень – боритесь с ней. Но если хотите заниматься инем – просто переключайтесь и все.

Делайте вдох, замедляйтесь и переключайтесь на ощущения.

Мягкость – это чудесно, скажете вы. Но как находиться в инь, если предстоят жесткие переговоры? Всегда можно опираться на то, что сопротивляется.

Приезжает журналист к аксакалу и спрашивает, как тому удалось дожить до ста пятидесяти лет? Он такой бодрый, здоровый, цветущий.

- Я просто никогда ни с кем не спору, - говорит аксакал.

- Как это? Никогда и ни с кем? Это же невозможно!

- Ну, конечно, это невозможно.

Помните, как выглядят водоросли, когда стоят в воде? Но если воду слить, они опадут и будут соплей

лежать на поверхности. Инь сам стремится к этой форме – растечься и занять все предложенное пространство. Он предпочитает залечь. Но его может держать контекст: музыка, обстановка и тому подобное. Ему, в принципе, ничего не надо, у него нет задач, нет желаний. Он всему радуется, умеет извлекать из всего энергию, не хочет никуда попасть. Он отлично существует безо всякого смысла.

Один знакомый рассказывает:

Сижу на переговорах, погрузившись в инь. И тут на меня начинают жестко наезжать:

- Вы не соблюдаете договоренность, ваша компания – полный отстой!

- Ага... Я вас понял... Вы считаете, что мы не соблюдаем договоренности, вас не устраивает качество нашего сервиса, и в целом, видимо, вы считаете, что наша компания – отстой?

Оппонент теряется:

- Ну да, я это сказал.

- Хорошо. Давайте разбираться, что вы имеете в виду.

И агрессия у человека пропала:

- Нет, ну, не совсем отстой, конечно, но три дня было плохое соединение с сервером.

- Хорошо, я здесь для того, чтобы разрешать такие проблемы.

Для меня это был шок, потому что раньше мой знакомый никогда так не делал. На любой наезд он отвечал жестким отпором.

Но именно на мягкости и принятии строится принцип общения со Вселенной и ее знаками, когда не знаешь точного ответа на вопрос.

Более подробно мы говорили об этом в книге «Теория невероятности».

Иньская стратегия – доверие. Это когда ты взаимодействуешь с миром и реагируешь спокойно. Если сейчас не дали того, что, казалось бы, нужно, значит: «Ок, решите сами, когда я буду готов. Я доверяю миру и понимаю: он знает, как лучше, и у него есть глобальный план, который мне неведом». Если реагировать иначе, часто получается, как с замороженной курицей и стеклом.

СНОВА И СНОВА ПОВТОРЯЮ: ИНЬСКИЙ МИР – МЯГКИЙ, МЕДЛЕННЫЙ. ЭТО ВДОХ. ЭНЕРГИЯ ВДОХА. ПУСТОТА, КОТОРАЯ СТРЕМИТСЯ БЫТЬ ЗАПОЛНЕННОЙ. ИНЬ НАПОЛНЯЕТ СЕБЯ.

Человек вбирает все, что видит, слышит, чувствует. Он ничего не отвергает, ничему не сопротивляется.

Если вы делаете массаж, есть разница – касаетесь ли, отталкивая или вбирая в себя, будто делаете вдох ладонью. В этом прикосновении есть нечто совсем другое. Нечто мягкое.

Есть предметы, которыми в физическом мире можно пораниться: твердые поверхности, углы, ножи, вилки. Но йоги лежат на гвоздях и на битых стеклах!

Если ты сам – жесткий, то, по закону физики, соприкосновение жесткого с жестким увеличивает силу взаимодействия. Работает формула упругого соударения.

В точке контакта происходят упругие деформации, и энергия движущихся тел мгновенно переходит в энергию деформации. Но если ты мягкий, то становишься бесформенным. Согласно физической формуле «тела соединяются и продолжают дальнейшее свое движение как единое тело». Как у Бориса Гребенщикова в песне: «Как вода, ты всегда принимаешь форму того, с кем ты сейчас...»

Именно поэтому символ инь – вода. Во-первых, она стремится занять весь предлагаемый объем, а во-вторых... В одной восточной притче говорится, что если ножом ударишь камень, то даже от самого твердого валуна можно отбить мелкие осколки. Но если ударишь ножом воду – ей не ничего не будет. Человек-инь почти неуязвим.

Его мир – это жизнь в потоке. При таком подходе нет и не может быть определенной цели, финишной точки. Человек-инь просто течет и впитывает все, что есть. Он всему рад. Ведь он – пустой сосуд, готовый наполняться. Не важно, чем. Он не оценивает – это хорошо или плохо. Он рад всему. Дождь идет – ура, замечательно! Жарко – прекрасно! Причем, не возникает потребности вовлекать окружающих и требовать разделить ваш восторг: «Дураки, вы что, не понимаете? Дождь – это круто!»

Человеку-инь вообще ни до кого нет дела. В этом состоянии у него нет задач. Он просто делает вдох и выдыхает не только воздух, но и все окружающее. И переваривает. И питается этим.

Одни люди просто рисуют. Не на заказ, не на выставку, а потому что наполняются, набираются сил в этот момент. Другие вяжут покрывала, не ставя цель довязать, а растворяясь в процессе. Третьи вышивают. И рисунок «когда-нибудь вышьется». Словно сам. Нет сроков, дедлайна. В «мягком» мире такого не существует.

В потоке инь происходит творческое воплощение.

Есть у меня стихотворение, популярное в народе, но я всем говорю, что оно не мое! Я уверена – оно пришло в этот мир через меня, а я просто записала. И пришло при удивительных обстоятельствах.

Это был довольно непростой процесс. Оно разбудило меня в шесть утра своей первой и последней строчкой и общим представлением остального

содержания. У меня довольно строгие критерии к стихам. Например, «могла» и «красота» в моем понимании рифмоваться не могут.

Я принялась записывать. А в девять утра нужно было выйти из дома, ведь на десять мне назначили встречу в компании Яндекс, где меня ждали пять человек. Собирались согласовать проект. Уже пора выходить, а стихотворение не дописано. Но из ниоткуда прилетает четкая мысль: «Допишешь и пойдешь!»

И вот уже десять, а я только выдаю в мир последнюю строчку. Как мне было стыдно, просто кошмар... Я приехала в офис с опозданием почти на два часа. Тогда я не пользовалась Яндекс-картами, а навигаторов еще не было. Но у Вселенной имелся свой замысел.

В тот день в Храм Христа Спасителя привезли мощи Святой Богородицы. На улице выстроились колоссальные очереди. Из-за них много где перекрыли движение.

Офис Яндекса находился рядом с Храмом, и все, кто ехал на встречу, попали в невероятные пробки. Я была не единственная опоздавшая! Приехала, а там таких пол-офиса! Конечно, я не стала никого разубеждать, что опоздала из-за стихотворения, а не из-за Богородицы. Это было бы странно. Но я использовала в чистом виде иньский подход. В тот момент я понимала, что у меня не было цели написать стихотворение, но я просто не могла этого не сделать.

У нас на Байкале есть иньский день, когда мы отправляем людей гулять по острову в одиночестве. С собой разрешаем взять фотоаппарат или телефон с камерой, но в авиарежиме. Можно фотографировать, но нельзя отправлять в сети, чтобы не отвлекаться на лайки и просмотры. Надо только ходить и впитывать красоту.

Кто-то снимал видео. Кому-то в голову приходили стихи...

А вечером мы устраивали просмотры. Фотографии и видео были просто космическими, невероятно красивыми. Именно потому, что у людей не было цели показывать их другим.

Человек в иньском состоянии, как воздушный змей, поймав поток, запечатлевает кадр, которым наслаждается сам. И через него начинает пробуждаться и идти энергия.

Был у нас в группе писатель. Пошел гулять, а после рассказывал: «Внезапно схватился за живот!.. Было такое чувство, что сейчас случится непоправимое, штаны долго буду отстирывать. Со всех ног побежал в номер... Сел за компьютер и закончил роман! Который не мог дописать полгода. Он из меня как полился, и я не мог остановиться, пока не осознал в два часа ночи, что закончил его!»

Это произошло потому, что он дал себе вдохнуть и ничего от себя не требовал.

Все потоковые состояния – бесконтрольные. Контроль и инь противоречат друг другу.

ИНЬ СЧИТАЕТ, ЧТО ВСЕЛЕННАЯ ОЧЕНЬ ДРУЖЕСТВЕННА.

И если сейчас нужного нет, значит, скоро появится лучший вариант. Инь не знает, что именно это будет, и позволяет себе не знать, ведь это очень интересно. У людей в таком состоянии желания начинают сбываться, потому что они ничего не хотят специально, но судьба подбрасывает им ништяки и преподносит подарки, потому что они ей улыбаются и очень благодарны. Миру хочется давать такому человеку еще и еще. И это прекрасно!

Таким образом, идея инь – полностью доверять Вселенной, потоку, жизни, людям, предметам, пространству. Это медленность и плавность. Отсутствие тревоги. И на все – «ура», «все хорошо», улыбка.

К людям, которые живут такой жизнью, все приходит само. Инь – это терпение.

В таком состоянии трансформируются цели (у инь нет целей, но у нас, людей, они есть) и начинают сбываться. Однажды мне надо было срочно найти два миллиона. Сейчас не помню, на что, да это и не важно. Такие деньги на тот момент были совершенно со мной не сопоставимы. Я обратилась к подруге, которая работала в банковской сфере:

– Оль, а ты не могла бы мне подсказать, в каком банке лучше брать кредит?

– Хорошо, – сказала она и перезвонила позже. – Давай вечером встретимся, и я тебе деньги передам?

– В смысле?

– Ну, я взяла кредит на свое имя, потому что, как у работника банка, у меня низкая процентная ставка. Тебе же надо, ты просто плати по нему честно.

Это был момент, в который я вошла в иньском состоянии. Иначе он бы не случился. Человек пошел на такой риск! Мой инь был безгранично благодарен! Я честно выплачивала кредит, и когда деньги подруге понадобились раньше, я сразу вернула всю оставшуюся сумму.

Такое возможно только в иньском состоянии, потому что ответ приходит, откуда ты точно не ждешь и не планируешь. Изобилие Вселенной просто льется тебе прямо на голову.

Представить себе и рассчитать, что будет именно так, нереально, и это ни в коем случае не манипуляции с моей стороны.

У моей подруги Наташи из Якутии есть замечательная фраза: «По шаманскому расписанию все

случается вовремя». И действительно, по шаманскому расписанию в итоге получается вовремя, с гораздо меньшими усилиями и без ненужного контроля. Выходит правильно.

Рано или поздно, так или иначе.

Макс Фрай

Иньские и янские состояния дают большое количество энергии. И человек собой доволен.

Психофизиологическое состояние тела первично. В спокойном состоянии вырабатываются гормоны: пролактин, серотонин, окситоцин и так далее. Мозг работает и думает по-другому. Невозможно в янском или хреньском состоянии симитировать инь. Из хреньского, в принципе, можно симитировать что угодно. Но именно **симитировать**. Не прожить. Разница будет примерно такая: съесть блюдо, указанное в меню, или съесть страницу меню с названием этого блюда.

Если я замедляюсь, появляются ощущения. Они запускают соответствующие гормоны. А те активируют определенный фон, в который приходят мысли. То, как мы воспринимаем ситуацию, зависит от нашего состояния. Вся фишка в том, что, замедляясь, человек успевает осознать, переварить внешнюю информацию.

Инь не стремится ничем обладать. В этом мире все временно и существует только то, что можно ощутить. Что происходит за углом, я не знаю и не собираюсь узнавать. Птицы щебечут за окном, я их слышу и понимаю: они сейчас есть. Но когда щебет затихнет, они перестанут существовать в моей картине мира.

**проснешься без пяти будильник
и ты зажмурившись лежишь
и ждешь пока вокруг кровати**

загрузится весь внешний мир

Инь никогда заранее не знает, что и как будет. Чтобы быть в курсе, собери информацию прямо сейчас.

На эту тему у меня с девятнадцатилетним сыном вечные споры:

- Ну, я понял, ничего не выйдет.

- А как ты это понял? Ты пробовал?

- Нет.

- Так ты попробуй для начала, а потом делай выводы.

Или еще пример: из-за пандемии государство запустило программу поддержки предприятий малого бизнеса. Если компания пострадала от ситуации с коронавирусом – ей выделяют деньги. Недавно я разговаривала с одним знакомым:

- Как это дают?! – удивился он.

- Зайди на сайт налоговой и проверь.

- Да ничего они не дают, гады!

- Но чтобы убедиться в этом, надо все проверить. Зайти на сайт и ввести ИНН своей организации. И там сразу покажут, дадут тебе компенсацию или нет.

И действительно, оказалось, что его компания включена в список на получение поддержки. Вот было недоумения...

Ему почти ничего делать не пришлось, в его иньском мире появилась я и сделала все, чтобы он узнал о льготах для своей компании. В иньском состоянии человек с удовольствием все принимает.

Часто говорят, что женщины должны быть инь, а мужчины – ян. Это не так!

Янский мужчина без заправки, как и автомобиль, не поедет. А любая девочка, даже самая розовая и пушистая, без ян-усилия элементарно, простите, покакать не сможет...

Это человеческие свойства. Вопрос лишь в процентном соотношении, но уметь проживать и то, и другое состояние должны все. Это не тендерное деление. Понятно, что иньские женщины больше нравятся янским мужчинам. Хотя иногда иньским женщинам тяжело жить с янскими мужчинами, потому что те не особо чувствительны. Но и женщине порой приходится быть янской и быстро принимать решение.

Итак, в целом инь максимально простой. Вы уже знаете это. Вдох, медленные движения, плавность, доверие и принятие.

Двадцать лет назад я занималась тантрой. Там был большой блок инь, где все начиналось с прикосновений и поглаживаний, а заканчивалось купанием в холодной реке зимой, в которую надо было медленно заходить со словами любви к воде. Это было легко сделать, когда ты действительно растворяешься в моменте.

У иня нет границ. Его задача – максимально расползтись и захватить все. Вдох – это я, растекся – все мое, и удерживать ничего не надо, у иня и так всегда все есть.

У нас была медитация на противное, когда людям совали под нос всякие гадости, щекотали и щипали, делали неприятные вещи. Но в состоянии инь тебе все равно. А это значит, что в некоторых стрессовых ситуациях инь может отлично поддержать.

Даже в общении с таким явлением, как смерть.

В нашей культуре оно янское, мы с ней боремся и считаем ее врагом. А есть культуры, которые называют смерть венцом жизни. Их цель – раствориться в смерти, слиться с ней, прийти в нее в таком состоянии, что она будет большой радостью. Принять ее, погрузившись в инь. Это совершенно другой переход, видя который близкие понимают, что человек не мучается, и переносят процесс гораздо легче, даже празднуют.

Карма-бар наливает вам именно тот напиток, который вы заслужили.

Шутка, которую можно понять и принять только в иньском состоянии. «Спасибо, я понял. Морковный сок, так морковный сок».

Именно инь позволяет осознать истинное положение вещей. Раскрыть душу искренности и любви.

И такая история в моей жизни тоже была. Один мой друг был организатором тренингов, и я работала в его центре.

Но мы постоянно ругались то с ним, то с его командой. Как-то раз, после закрытия очередного проекта, я решилась на разговор. Аж через секретаря записалась к другу на прием, накупила подарков, потому что пропустила его День рождения. Мы уже прилично отдалились, и меня на тот момент многое конкретно не устраивало. Я очень нервничала и долго готовила речь: «Слушай, давай перестанем вместе работать, так нельзя, давай уже разойдемся».

Когда я вошла в кабинет, друг был напряжен. Он тоже приготовил мне подарок – у нас была традиция ими обмениваться – и сходу заявил:

– Да, знаю, о чем ты хочешь поговорить. Сейчас скажешь, что у меня команда говно, и центр мой говно, и работать ты со мной больше не хочешь.

И вдруг я впадаю в иньское состояние, и из меня льются совершенно не те слова, которые я готовила! Я сама на себя смотрела с большим удивлением, не понимая, как такое могло вообще прийти мне в голову:

– Знаешь, ты прав... Только я хочу сказать тебе не это. Я не хочу с тобой работать, потому что я хочу с тобой дружить! Потому что мы отличные друзья, хорошо друг друга понимаем и у нас колоссальное общее пространство. И из-за этой поганой работы мы все время ругаемся и упираемся в дурацкую туалетную

бумагу вместо того, чтобы говорить о книгах, путешествиях, ходить вместе на концерты, ржать и делать то, что нас объединяет уже двадцать лет. Я очень по тебе скучаю! Я очень тебя люблю, и мы так давно ничего такого-эдакого вместе не творили! Я недавно ездила в Амстердам и не могу тебе об этом рассказать, потому что мы постоянно ругаемся. А я так хочу с тобой поделиться! Ведь это потрясающий город!

– Слушай, ну ничего себе... А давай поедem туда вместе?!

– Как поедem?... У меня денег сейчас на это нет совершенно.

– А помнишь, десять лет назад мы заключили пари, и я обещал тебе тысячу долларов, если кое-что сбудется? Так вот, оно сбылось, поэтому мы едем, и точка!

Он купил билеты, заказал гостиницу, и мы с ним поехали в Амстердам и провели там потрясающие пять дней. Это были именно дружеские, веселые, интересные каникулы. А не то, что вы сейчас подумали.

И это был невероятный иньский выход из конфликта, который никто из нас не мог предусмотреть. Потому что я вдруг сказала то, чего не знала и не хотела говорить изначально, но была искренней.

В иньском состоянии это стало возможно. Потому что пока мы выясняли отношения, это не вышло бы в принципе. Та поездка и весь опыт в целом очень обогатили нашу дружбу. Причем, важно, что у нас нет и никогда не было любовных отношений.

НУЖНО ДАТЬ СЕБЕ ВОЗМОЖНОСТЬ ЛОВИТЬ СИГНАЛЫ ТЕЛА И ДОГОВАРИВАТЬСЯ С НИМ. И ЧЕМ РАНЬШЕ МЫ НАЧНЕМ ЭТО ДЕЛАТЬ, ТЕМ ЛУЧШЕ И ПРОЩЕ БУДЕМ ЗАРЯЖАТЬ БАТАРЕЙКИ.

Катарсис – это когда слушаешь музыку и ревешь, непонятно, почему. Смотришь фильм и, хотя ничего плохого не происходит, очень сопереживаешь героям. Родители в садике плачут и восторгаются, глядя на выступление детей на утреннике. Почему так происходит? Потому что умиление и трогательность – пробуждение иньского.

На тренинге бывает, что люди вдруг начинают плакать без причины. Делают вдох и режут, не понимая, что с ними происходит. Это те самые «замороженные курицы» оттаивают.

Иногда со слезами выходит напряжение, которое так долго сидело внутри и не могло выйти. И человек оживает. Освобождается от жуткого, сковавшего тело и душу костюма и начинает дышать.

Однажды мой сын, когда ему было одиннадцать, пришел домой в слезах. Я спросила, что случилось, а он в ответ:

– Я такую музыку услышал! На весну похожую. Я не могу, она такая прекрасная! – И рыдает.

И это хорошо, потому что многим мальчикам с детства запрещают плакать. Мол, что ты как баба. Но ведь слезы – это вход в инь: всхлипывания с глубокими вдохами. Ты не сжимаешься, а расслабляешься, и тебе становится легче.

Почему дети часто держат в себе обиды, страхи, разочарования до тех пор, пока мама не придет? Потому что с мамой можно расслабиться и почувствовать себя в безопасности.

Другое дело, что в иньском состоянии я позволяю себе ощутить безопасность рядом с некой глобальной Вселенской мамой. Человек ищет такую среду, в которой может глотнуть воздуха, принять самого себя. Где ему скажут: «Ты можешь быть хорошим или плохим, плакать или смеяться, и это одинаково радует, потому что ты живой». И тогда он научится принимать других

людей со всеми их проявлениями. Если говорить про общение, слой взаимодействия в иньском состоянии – это любящие глаза. «Я вижу тебя. Я воспринимаю тебя и принимаю. Я даю тебе пространство для проявления».

Иньские собеседники самые приятные: они не критикуют, не дают советов, а просто принимают.

Муравей в оранжевом строительном жилете ворочает шпалы, мимо на красном внедорожнике проезжает Стрекоза.

- Муравей, а что ты тут делаешь?

- Я работаю. - Поехали со мной?

- А ты куда?

- А я к художникам на пленэр, мы будем рисовать.

- Ты че, дура? Не видишь, я занят? - Ну, как хочешь.

Проходит весна, начинается лето.

Муравей в оранжевом строительном жилете ворочает шпалы, мимо в ярком сарафане идет Стрекоза.

- Муравей, а что ты тут делаешь?

- Я работаю.

- Пойдем со мной?

- А ты куда?

- А я иду на пляж медитировать, идем?

- Ты что, дура? Я работаю!

- Ну, как хочешь.

Осень, дождь. Муравей в оранжевом строительном жилете ворочает шпалы, мимо на спортивной машине в меховой шубе едет Стрекоза.

- Муравей, а ты все работаешь? Поехали со мной?

- Куда ты?

- А я на встречу с поэтами и писателями.

- С поэтами и писателями, да? Знаешь, что, увидишь там Крылова, передай ему, что он - мудак!

Иньский принцип таков, что нам, в привычном понимании, делать ничего не надо. Достаточно откликаться. И всегда найдется тот, кто сделает. Но, опять же, тут нет ни хорошего, ни плохого. Это очень высокий уровень доверия.

Так что делаем вдох и продолжаем наблюдать.

Может произойти нечто весьма интересное. Вариантов бесконечное множество, ведь иню, который позволяет себе не прогнозировать, открывается целый мир.

Одна участница рассказывала:

- Я никогда в жизни не принимала ванну. Всегда душевая кабинка. И вот мы переехали в новый дом, в котором была и ванна, и кабина. Ванну всегда использовали то для закваски капусты, то для вымачивания грибов. Недавно я нашла пакет с морской солью, которую мне подарили на Новый год лет десять назад. Сделала себе ванну и просто не поверила своим ощущениям. Оказывается, это такой кайф! Выключенный свет, зажженные свечи, музыка! Что вы со мной сделали?

И теперь для нее это стало ритуалом. Вот вам еще лайфхак лично от меня: попробуйте взять кусочек льда и провести им по ноге или животу в горячей ванне... Или под горячим душем...

И пусть весь мир подождет.

Если в доме есть маленькие дети – пусть знают, что если мама (или папа) в ванной, то она, как в анекдоте, делает счастливую маму, и беспокоить ее нельзя.

В каком анекдоте? Идем дальше!

Как научиться расслабляться, доверять миру и заряжать батарейки

В большой еврейской многодетной семье была волшебная мама. Несмотря на то, что у нее было пятеро детей, четыре собаки, три кошки, муж-писатель, его полупарализованная мама, и все они жили в одной квартире - она никогда ни на кого не повышала голос. Все удивлялись, как ей это удается.

Но был у нее один секрет: каждую среду ровно в полдень она закрывалась в спальне и никого туда не впускала. А ровно в четыре выходила. Что она там делала, никто не знал. Однажды дверь осталась незапертой. Дети гонялись друг за другом по коридору и нечаянно ввалились в комнату. Мимо шел муж. Все оказались внутри и увидели ужасную картину: мама с зеленой маской на лице лежала на кровати с ноутбуком на животе, заваленная конфетами и чипсами, и смотрела сериал.

- Мама, а что ты тут делаешь?!

- Дети, ша! Выйдете отсюда все! Я вам таки-делаю тут счастливую маму.

Итак, для чего нам все это?

Я специально не раскрыла всех карт в начале. Потому что инь - это процессная история. Если бы я сразу сказала вам, для чего все это, вы стали бы измерять: насколько вы инь? Тогда это будет уже не он. Инь ничего не измеряет.

Я очень не люблю слова «отпуск» и «отдых». Потому что в них есть «от». «Вы меня достали, и я ОТ вас ухожу в ОТпуск. ОТдыхаю ОТ всей этой работы».

Почему-то у нас такая логика: человек должен задолбаться как следует, и только после этого, когда он энергетически ушел в минус, можно пойти в отпуск или на отдых и до состояния нуля себя немножечко поднять. Это неверная практика.

То же касается Выходного дня. Мне куда больше нравится логика англоязычного календаря, где неделя начинается с воскресенья, а заканчивается субботой. Есть ВХодной день в рабочую неделю. Это логичнее: перед работой заправить бензобак, зарядить свою батарейку. Перед тем, как ворваться в проект, надо сначала себя напитать, чтобы войти с положительным балансом. Это и есть иньская логика. Ведь основная идея ровно в том, чтобы следить за балансом и наполняться вовремя. Поэтому я предлагаю начинать в голове неделю с воскресенья, когда вашей целью сначала становится наполнение, а уже на этом ресурсе строится работа и деятельность.

Инь необходим нам для того же, для чего и вдох. Чтобы потратить (выдохнуть), сначала нужно набрать (вдохнуть). Инь нужен для подзарядки. Тратить будет ян.

У нас на тренинге была семейная пара. Спустя некоторое время жена мне пишет:

– Нет, я, конечно, все понимаю, этот инь ваш прекрасен. Но если раньше муж лежал с газетой на диване, и я на него за это ругалась, то теперь он отвечает: «Я иньствую». И нечего даже возразить. И как теперь им манипулировать? – А сама смеется.

В человеческом мире так устроено... Кончается заряд, осталось 20 %, человек гаркает: «Соберись тряпка!» Организм говорит, что все понимает, но тогда единственный способ загнать человека в инь – сделать

так, чтобы он не мог встать. ОРГАНИЗМ ПОБЕДИТ В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ! Если вы начинаете с ним сражаться, он победит.

**из-за того что смерть настала
аркадий отменил свой план
поехать летом на рыбалку
другие тоже отменил**

И таких вариантов полно. Рак, психосоматические заболевания, инсульт – прекрасные способы загнать человека в иньское состояние – уложить на больничную койку, в кому, в реанимацию. Человек не слышит свой организм, собрался, налил себе кофе и пошел на работу.

Бывало ли у вас в жизни так, что просыпаетесь с огромным нежеланием идти на работу? И думаете: «Часика бы три еще поспать». Но вспоминаете, что отчет не дописан, дебет с кредитом ждут или бестолковые подчиненные. Собираетесь и идете покорять вершины KPI. А возможно, это один из первых сигналов, когда тело просит: дай мне отдохнуть.

На следующий день просыпаетесь – температура 37. Ну, разве это температура? Кто на такое, вообще, внимание обращает? Бегом на работу!

На другое утро – 37,7. Приняли чудо-лекарство под девизом: «Некогда болеть!», которое на химическом уровне глушит все сигналы тела. И снова в бой... Организм: «Ясно. Понятно! На-ка тебе 40 и бред. Все. Лежишь? Молодец, лежи».

И ты лежишь, даже читать не можешь, смотреть ничего не можешь и просто иньствуешь до тех пор, пока организм полностью не восстановится. Идеальный вариант – кома. Там вообще ничего не надо делать. Все

по-иньски поступает само, вкачивается, вкалывается, вливается и даже выливается без каких-либо усилий...

Поэтому давайте будем логичнее. Давайте заправлять баки вовремя.

Злитесь на автомобиль, когда в неподходящий момент загорается лампочка? «Ах, ты, подлая машина! Дрянь ты эдакая, ехать тебе лень? Я тебя зачем покупала? Бензина тебе надо? Жрать она хочет! Да сколько ты проехала сегодня вообще?» Знакомо?

Я так однажды вела диалог со своей машиной. А мой лексус выдает, на сколько километров бензина хватит. И вот он сообщает мне, что осталось два километра, потом – один, а потом – ноль. И встал.

Посреди Новоданиловской набережной.

Где рядом нет ни автобусной остановки, ни заправки, вообще ничего.

И я время не сэкономила, я его потеряла. Пришлось оставить машину на аварийке (благо, ее не эвакуировали!). Это было целое приключение.

И с нашей жизнью, с нашим телом мы постоянно поступаем так же. Иногда организм мигает лампочкой, что хочет набраться сил. Давайте заправим бензобак? И когда он будет полон, мы отлично поедем.

Люди, особенно постсоветской эпохи, всегда готовы на подвиг и всегда решают в его пользу.

Инь запрещали, табуировали в Советском Союзе, потому что люди были винтиками, обязанными прежде всего думать о Родине, а потом уже о себе. Да и вообще, «отряд не заметил потери бойца», «незаменимых людей нет»... Этот свалился с insultом, ничего, найдем следующего. И поэтому никто никогда не мог подумать, что надо о себе заботиться.

Но если тело чего-то хочет, оно всегда это получит. К сожалению, мы часто обращаем на него внимание, когда оно уже болит. Но если отстроить механизмы, наблюдать за собой, замечать, что происходит с телом,

и понимать обратную связь, вовремя отдыхать и заряжаться, получится здорово сэкономить на препаратах и походах по больницам.

Всегда можно с собой договориться. Не как в примерах выше, а с позиции любви к себе. Вот организм дает нам сигнал: никак не могу проснуться. Давай еще час поспим? Может, этого и достаточно! Но если такой возможности нет, примите решение: «Хорошо, сейчас поеду на работу, а в обед посплю». Но это нужно обязательно сделать. Напитать себя силами.

В КИТАЕ НА ПЕРЕРЫВ ВЫДЕЛЯЮТ ДВА ЧАСА,
ИЗ КОТОРЫХ ЧАС СНА ОБЯЗАТЕЛЕН. ОНИ НЕ
ДУРАКИ – ПРО ИНЬ И ЯН ВСЕ ЗНАЮТ.

Почему в шаббат нельзя работать? Шаббат – это иньский день.

Однажды я была на встрече с раввином по имени Меир Маневич. У него была эдакая светская встреча, где он отвечал на вопросы желающих. Он говорил, что, поняв принцип шаббата, можно легко организовать его даже в светском мире. Ведь дело не в четком следовании ограничениям вроде не брать в руки телефон. Просто в шаббат нужно *не работать*. Не делать то, что может запустить цепочку рабочего процесса. Даже посуду не стоит мыть, все должно быть готово заранее.

**оксана очень не любила
себя за перфекционизм
взялась однажды мыть посуду
и вот пожалуйста ремонт**

В шаббат нужно проводить время с близкими, заниматься любовью, разговаривать с друзьями на

философские темы или о том, как прекрасен этот мир. Нужно вкусно есть из красивой посуды, потому что ты не заметишь ее красоту в будни, когда торопишься. Нужно гулять, смотреть на прекрасное, вдыхать его и говорить: «Господи, спасибо тебе за то, что ты создал этот потрясающий мир!» Все это намеренно останавливает и замедляет. Если вы пришли в ресторан, иньствуйте, вкушайте еду, смотрите на красивую сервировку, а не залипайте в телефоне. Ведь это же чистой воды хрень.

Иньский мир существует для того, чтобы насладиться моментом. И это позволяет накапливать огромное количество энергии. На разных уровнях появляются силы.

И если Вселенная укладывает вас в инь принудительно, стоит оценить этот момент и найти в происходящем истинный смысл. Возможно, она хочет показать вам нечто важное?

У меня был период в жизни, когда я сильно загонялась. Как-то раз, очень злая, я вышла из подъезда и сломала ногу. В тот день было очень скользко. Я сразу поняла, почему так случилось. Мне было дико больно, но при этом очень смешно, потому что инь способен смеяться над такими моментами. В этом состоянии я поняла, в чем состоит моя задача.

Пока меня везли на «скорой», я сочиняла стишки-пирожки:

**себе сломала тая ногу
и рады все ее друзья
она прикована к постели
все знают, где ее застать**

**себе сломала тая ногу
сбылась давнишняя мечта
работать чтоб дистанционно**

и сериалы посмотреть

**себе сломала тая ногу
и маме радость принесла
а то же с внуками общаться
ей было некогда совсем**

Сочиняя это, я думала, что мне нужно только одно: пусть Вселенная подарит мне в палате место рядом с розеткой и хорошего врача. А остальное не важно.

Меня положили в палату с местом у розетки, у меня был хороший врач с золотыми руками, но омерзительным характером. Он все время говорил гадости, но это было не важно, ведь то, что я заказывала, сбывлось.

Только история не совсем об этом! А о том, что после ко мне в гости пришел мой приятель астролог и говорит:

– А ты чего ногу-то сломала?

– Так это ты мне расскажи! Ты же астролог, я тебе сообщу время, дату, место.

Называю ему все, он открывает свои записи и отодвигается от меня.

– Ты сейчас начнешь кидаться в меня вилками и бить, а я этого не хочу, поэтому, пожалуй, отсяду подальше.

– Почему?

– Потому что в твоей астрологической карте это одно из самых счастливых событий за последние десять лет.

Я, конечно, сначала не могла понять, о чем вообще он говорит... Но потом, войдя в иньское состояние, поняла.

Пока я лежала со сломанной ногой, то поняла, что меня, оказывается, так любят люди!

Ко мне приходило по пять человек в день, в палате все было в цветах и подарках. Бабушки, которые лежали со мной, гадали на букетах, какой из них подарен женихом. В итоге в женихи определили мою подругу Маринку, потому что она принесла самый крутой букет. Мне писали слова поддержки, переводили деньги, помогали, и даже когда я вернулась домой, все шли навстречу. Мама уехала на отдых, но ко мне приехала жить подруга. И я действительно в этот момент поняла, насколько люди меня любят, как мир по-доброму ко мне относится. Раньше я этого совсем не осознавала.

Видимо, меня и правда надо было остановить посреди этого марафона жизни и приковать к постели, чтобы я ничего не могла делать самостоятельно, научилась просить и принимать. Ведь раньше я всегда считала себя хозяйкой положения: «все сама», «все могу». Но, оказывается, есть куча вариантов и огромное количество любви, помощи, тепла и значимости. Без инья понять это было бы невозможно.

Я заметила, что если ем медленно и успеваю прочувствовать вкус, мне нужно гораздо меньше еды, чтобы насытиться. И вкус воспринимается иначе, например, если медленно есть котлету из фастфуда, она кажется ужасной, но для быстрого перекуса подходит идеально. В состоянии инь тело вдруг начинает хотеть другой еды.

Конечно, иногда бывает достаточно напиться на физическом уровне. То самое «спать хочу». Дальнобойщики рассказывают, что вместо «соберись тряпка» надо съехать на обочину и вздремнуть двадцать минут. Это дает силы ехать дальше. Честный инь.

Можно напиться и на эмоциональном уровне – восприятием. Когда, не оценивая, разглядываешь картины или общаешься с интересным человеком,

внимательно слушая его, не высказывая свое мнение и не задавая вопросов. Ты просто смотришь, впитываешь и наслаждаешься. Не требуя от себя красоты, как в разминке по центрам движения. Все происходит плавно и медленно, безо всякой идеи. А если при этом тебя ведут, тогда и думать ни о чем не надо. Это дает удивительный эффект!

Подзарядка происходит, даже если смотришь сериал, слушаешь музыку или залипаешь на облака. То есть делаешь НИЧЕГО.

Важно на уровне сознания разрешить себе наполняться. Даже взрослые мужчины, борцы и каратисты, ходят на массаж, в сауны и бани, чтобы расслабиться. Многие знают, что массаж, особенно на вдохе, – отличный способ подзарядки. Но если людям незнакомо состояние инь, они приходят на массаж и всю дорогу гундят, находясь в хрени: «Блин, что он делает? Надо не там мять, а тут можно и посильнее, а здесь вообще пропустил. Прошлый массажист был лучше, а этот – фигня какая-то». В итоге человек не получает заряда, а то и вовсе теряет силы.

Макс Дранко – мой сотренер «Зеркала» – придумал хорошую метафору на эту тему. Он работал в компании Apple и заметил интересный момент: бывает, люди покупают вместо родного зарядника дешевый аналог. Проблема китайского шнура в том, что, поставив на зарядку телефон, на котором 19 %, приходишь через полчаса, а там – 13 %! Но ведь телефон на зарядке стоял! А все потому, что зарядник постоянно подключается, ловит контакт с гнездом. То работает, то не работает. Из-за этого экран то включается, то выключается и сжигает энергию. Вроде телефон стоял на зарядке, а в итоге разрядился.

Так и хрень не дает нам расслабляться.

И наоборот. Если вы сперва вошли в состояние инь, замедлились, сделали мир мягким, сосредоточились на

ощущениях – потом можно легко и даже с удовольствием пойти на любой массаж. И будет хорошо, даже через боль, даже если «ломают», чтобы вправить суставы. Ведь очевидно, что сопротивляться бессмысленно. Максимально расслабляешься и получаешь удовольствие. Это не результат, а базовый ресурс. Ты не за инем идешь на массаж, а чтобы в ине этот массаж получить.

Был у нас такой опыт, когда народ водил друг друга на обед и кормил с завязанными глазами. Кстати, в Москве есть ресторан, где едят в полной темноте. Там работают слепые официанты. Вы приходите, заказываете сет – мясной, рыбный или вегетарианский – и едите, не зная, что это. В такие моменты обостряются ощущения. Не думаешь, что и как должно быть, все воспринимается, как есть.

Если погрузиться в состояние инь и отдаться потоку, это очень наполняет. Ведь главная идея иня – наполнять и заряжать. Инь для кайфа и подзарядки.

Вот, что написала мне недавно одна из участниц «Зеркала»: «Представляешь, я утром проснулась и стала искать инь, боялась, что он пропал... А потом обнаружила себя в душе. Стою, замерла под струями воды. Она так нежно стекает, и я чувствую каждую капельку. И время остановилось, я ощущаю, как вживаюсь в тело до самых краешков. И это все ощущениями, не мыслями».

Инь умудряется получать удовольствие от всего. Можно испытать оргазм, наблюдая за капельками воды на ветке после дождя.

ОДНА ДЕВУШКА НА ТРЕНИНГЕ СКАЗАЛА, ЧТО
СОСТОЯНИЕ ИНЬ – ЭТО КАК ЖИЗНЬ В
ПЯТИПРОЦЕНТНОМ РАСТВОРЕ ОРГАЗМА.

Кстати о нем. Многие рассказывают, что в иньском состоянии он происходит совсем иначе, когда получаешь удовольствие просто от прикосновения человека. Дотронулись рукой до шеи, и все – несите ведро, Снегурка растаяла. Эффект круче, чем от двухчасового секс-марафона! Все потому, что в иньском состоянии чувствительность другая, более глубокая, мозг успевает обрабатывать тактильную информацию. Женщине в сексе особенно важно войти в состояние инь. Потому что если она начинает думать: «Ну что, ну когда? Пятнадцать минут... Пора бы уже», – то входит в состояние хрени. И тут накатывает та самая бочка говна вместо ожидаемой бочки меда.

Так что хрень – это некачественный китайский провод, который сливает любой опыт и мешает зарядке.

Научиться «отлавливать» и изгонять хрень помогает осознанность.

С телом за руку

Что такое осознанность? Это когда я ощущаю свое тело, понимаю, что с ним происходит, и эту информацию разумно использую. Действую, согласно ей. Я не просто делаю выбор, а замечаю, какие в этот момент происходят процессы в моем теле, и какая у меня реакция. Только осмыслив это, я принимаю решение. Не игнорирую сигналы, а использую их.

Некоторые люди воспринимают осознанность, как абстрактную идею и стараются уйти в ее духовный мир.

Осознанность на уровне тела – это понимание, что оно есть и живет своей жизнью, независимо от того, сколько у вас высших образований.

Тело бесперебойно посылает сигналы, а вы или воспринимаете их, или нет.

Чужое тело тоже постоянно передает сигналы, и если мы их не считываем – это наши проблемы. Ведь незнание законов мироздания не освобождает от ответственности.

Наблюдая за собой, можно выделить два состояния.

Первое – вектор сжатия, излишнее напряжение, выработка адреналина, повышенное давление. Второе – человека размазывает, он не видит своих границ и берегов, не понимает, чем ему заниматься. Так вот, этими процессами можно управлять. И если вы замечаете, в какую сторону вас тащит в разговоре, то будете гораздо здоровее.

Бывает так, что мы в самом деле перестаем себя ощущать. Чего мы хотим? Что нам важно? Что мы чувствуем и ощущаем?

Чтобы подружиться с телом, надо уделять ему внимание. Например, когда вы садитесь есть, не читайте газеты или книги, не пользуйтесь смартфоном

и не смотрите телевизор, чтобы ощущать вкус еды полностью. Попробуйте выбирать еду через ощущения в теле. Тянется ли рука к ней? Хотите ли вы на самом деле эту еду или хотите другую?

Задайте себе такие вопросы. В суете дней и круговороте дел находите ли вы время на себя? Делаете ли сами себе «добрую тетю» («доброго дядю»)? Занимаетесь ли собой? У вас есть время и пространство, где вы можете отдохнуть, никому ничего не обязаны и не должны? Ответы станут вашим путем к дружному сосуществованию и гармонии с собой и своим телом.

Вроде, это очевидные вещи, понятные и простые. И это было бы действительно так, находишь мы и правда все время в теле, наблюдая за собой и другими людьми.

Но часто мы видим то, что хотим увидеть, а не то, что есть на самом деле.

Наблюдая более внимательно, мы бы не просто услышали фразу сотрудника: «Да, я сделаю вовремя», – а увидели по телодвижениям, что он не идет к цели, а сворачивает от нее в сторону. И задали ему вопрос: «Что тебе мешает? Я вижу, ты по этому поводу напрягаешься, и хочу понять, чем это грозит мне, как руководителю. Это в моих интересах, потому что мне надо получить результат в срок и быть в нем уверенным».

Обычно, говоря об осознанности и сознании, люди подразумевают, что это все находится в голове. Мы – головастики. Мы живем в уме, а остальное для нас не существует.

Новый русский общается с сыном, тот у него спрашивает:

- Пап! А когда мы в туалете сидим, это какая работа, умственная или физическая?

- Я думаю, сынок, что умственная. Была бы физическая – мы бы наняли кого-нибудь.

В нашем обществе отношение к умственной работе совсем другое, нежели к работе тела.

Вот сидит человек и думает о своем. И, как ему кажется, он совершенно неподвижен. На самом деле у него при этом стопа стучит и живет своей жизнью. Или плечи подергиваются, пальцы барабнят по столу. А бывает, сидят люди за столом переговоров, умные, начитавшиеся книг Аллана Пиза, проходившие тренинги по невербалике, и верхней неподвижной половиной тела не палятся, а под столом в этот момент у них ноги такое вытворяют! Почти все секреты рассказывают!

Тема невербальной коммуникации очень популярна. Если человек чешет нос – он врет. Если руки скрестил на груди – он в закрытой позе. Все это – только вершина айсберга. И с одной стороны все кажется довольно простым, а с другой, – чуть сложнее, чем в этих книжках.

Сложнее тем, что все люди разные.

Любая попытка свести человека к учебнику обречена на провал (кроме анатомии).

Мы все время стараемся выйти из схемы. А простота в том, что если человека не пытаться на эту схему натягивать, то легко заметить, что с ним происходит прямо сейчас. Как только обратишь внимание на невербальную коммуникацию, язык тела, мимики и жестов, сразу начнешь понимать гораздо больше. Это настолько интересная игра, что играть в нее можно всю жизнь, и разучиться не выйдет.

А как же вернуться в тело? Как в него попасть?

Возвращаемся к ощущениям!

Это упражнение мы уже делали, но «повторение – мать учения». К схеме «ощущения – чувства – мысли» стоит возвращаться несколько раз в день.

Что вы ощущаете прямо сейчас? Помним, что «голова болит», «локоть чешется» или «травмированное

колени ноет – к дождю» неудовлетворительно.

Что ощущает правая кисть? А левая стопа? Ну, пошевелите ей, чтобы понять. «А что, так можно было?!» Да, можно! А как у вас в правом плече?

КАК ВЫКЛЮЧИТЬ ОЩУЩЕНИЯ? ВОЗЬМИТЕ В РУКИ ГАДЖЕТ, ОТКРОЙТЕ ЛЮБУЮ СОЦСЕТЬ. НАЧНИТЕ РАССМАТРИВАТЬ ПОТОЛОК, ПОДУМАЙТЕ – БЕЛИТЬ ЕГО ИЛИ НЕТ. ВСЕ! ВЫ ПРОПАЛИ.

Если обращать внимание на свои мысли, можно заметить, что к вашей голове имеют свободный доступ другие люди.

Например, простой вопрос: «Ты машину закрыл?» или «Утюг выключила?» – моментально отключают от собственных мыслей и ощущений. Через голову легко вкладывать людям, каких они должны достигать целей, какие гляцевые журналы им читать, на кого учиться и чего хотеть.

Но тело не замолкает ни на секунду. Оно постоянно подсказывает правильный ответ с одной стороны, все время «палит» человека окружающим с другой. И мы привыкли многое из этого не замечать. Хотя иногда это заканчивается плохо, потому что реакция собственного организма может стать совершенной неожиданностью.

Возьмем обычного человека, который решил, что хочет поступить в институт, закончить аспирантуру, потом найти приличное место работы и взять ипотеку. Нормальный план. И он об этом говорит вслух: «Я очень хочу, я готовлюсь». Поступает, заканчивает, даже убеждает начальника кафедры, что пишет диссертацию. Но его тело переживает стресс: напрягаются желваки, левая нога бьется в нервном тике, голова уходит в плечи. Такое состояние не назовешь удовольствием и кайфом.

Наш мозг работает на дофаминовом привыкании, ему это важно, как сахарок для дрессируемого животного. Нам жизненно необходимо позитивное подкрепление.

Но если человек знает, что вместо «сахарка» за усилия ему дадут вареный лук, он не будет стремиться к цели. Не дурак-таки... И на лице (и на теле) уже все написано.

Сформулируйте желание: я хочу дачу/построить забор/на море/ новое платье – и в этот момент понаблюдайте, что происходит с вашим телом. Скажите фразу и нажмите на кнопку «замри». Если у вас есть пауза, используйте ее, чтобы осознать, нужно ли вам это на самом деле.

А может ли быть такое: при мысли о любом желании ничего, кроме напряжения, не чувствуешь? Может... Но это, скорее, не следствие, а причина, которая говорит о том, что вы истощены. Ведь если вы достаточно наполнены, все можно решить полюбовно.

Мы начинаем орать на близких, особенно на детей, когда определенные процессы в теле уже произошли, адреналин уже вырабатывается сильнее, и эмоциональное состояние контролю уже не поддается.

Чаще всего это происходит из-за того, что систематически нарушаются наши границы. А сейчас я открою вам секрет! Может быть, вы удивитесь, но, например, дети запрограммированы на то, чтобы их нарушать, проверяя как родителей, так и мир на прочность. Дети растут и постоянно прорывают защитные оболочки. Проверяют, точно ли действуют правила, придуманные родителями и миром, и если получают отпор, значит, система работает. И это хорошо. В отношениях с родителями это дает им уверенность в том, что их есть, кому защитить. Дает ощущение безопасности.

Но если взрослый орет на детей, возможно, это сигнал, что ему нужно срочно сделать из себя «счастливую маму». Что он давно не занимался собой и уже израсходовал весь ресурс.

Тело сообщает об этом именно ему, взрослому. Орет не окружающим, а хозяину, что очень устало, и ему нужно отдохнуть.

Предлагаю упражнение на такой случай.

Упражнение «Игра в пластырь»

Для выполнения требуется десять-пятнадцать минут, в особо запущенных случаях – час.

Вы лежите на кровати. Вы – пластырь, и вы приклеились. Вот правая рука отклеивается, собирается на работу. Но чем сильнее она отклеивается, тем сильнее левая прилипает к кровати. Поняв, что левая рука совсем приклеилась, вы начинаете отклеивать ее. Но в это время правая приклеивается обратно к кровати. Так не пойдет. Попробуем отклеить голову. Но чем сильнее вы это делаете, тем сильнее прилипает к кровати задница.

После пятнадцати минут такого валяния вам очень захочется бежать уже куда-нибудь и работать!

Порой жизненно важно научиться не делать ничего. Делать НИЧЕГО. На этом построены некоторые восточные медитативные практики.

Снова-здорово, все мы дети постсоветского пространства. Кто-то напрямую, а кто-то уже опосредованно. Но повлиял Советский Союз на всех. Непозволительно было насыщать систему до конца. Редко удавалось выспаться, приходилось вставать по будильнику даже в выходные, потому что надо было собирать металлолом, драить кухню, белить потолок.

Но сегодня все иначе! Все карты у вас на руках.

И тело, и сознание – это живая система, дихотомическая^[2]. А любая дихотомическая система хочет насытиться целиком. Она стремится к одному полюсу и, достигнув его, сразу идет к противоположному. По принципу маятника. Так вот, очень важно насыщать полюс целиком.

Чем опасна хрень? Она не дает максимально отклонить маятник. Происходят только мелкие колебания. Батарейка почти не заряжается, в ней нет потенциала для работы. А если убрать хрень, то инь позволит полностью загрузить баки, наполнить вас для достижения целей.

Есть такая пара моторных полей: активация и абсорбция. Второе – это когда мы не делаем ничего. Попробуйте просто выпасться.

Вы – губка, которую сжали. Ей надо, как минимум, расправиться перед тем, как напиться.

Случился у меня однажды сердечный приступ. Вышла после него из больницы совсем без сил. Поругалась с работодателем, потому что он не хотел этого понимать и дал мне в два раза больше нагрузки. Я все бросила и уехала к другу Паше, который снимал жилье на берегу Красного моря, в Дахабе. Он там работал и жил в огромном доме. Сказал: «Оставайся, сколько хочешь, мне ничего от тебя не надо. Просто приезжай и все». Я улетела туда без обратного билета. Решила: сколько понадобится времени на восстановление, столько там и пробуду. Такой был настрой. Потому что в тот момент я поняла – жизнь мне очень дорога.

Первую неделю я просто играла в кота. Спала днем, свернувшись клубочком на диване, выходила на балкон и дремала там на лавочке. Затем шла в сад и кемарила в тени дерева. После перемещалась на пляж и спала на

шезлонге, немного купалась, плавала и снова спала. Это длилось двенадцать дней.

Я поняла, что пришла в себя, когда на тринадцатый день по дороге с пляжа забрела на рынок. Купила здоровенного тунца, специи, травы. Пришла домой, включила духовку и запекла тунца с лимоном, сварила кус-кус. Паша пришел с работы:

– О, мой Бог! Кто-то у нас выздоровел! Зачем нам такая огромная рыбина, мы никогда ее не сожрем!

– Значит, нужно срочно звать гостей, – парировала я.

И это был очень важный показатель, потому что все предыдущие двенадцать дней у меня была прямо аллергия на людей.

Это означало, что система насытилась. И физически, и психически – эмоционально. Я вдохнула. И во мне проснулось естественное желание двигаться и работать. Это касается не только физического состояния, это важно и для эмоционального восстановления.

Отсюда утверждение: «Работаешь с людьми – отдыхай в одиночестве».

Важно наблюдать, сколько системе нужно времени.

Если его мало, договоритесь с подсознанием. Нужно научиться просить его успеть отдохнуть за свободное время. И при этом важно себе не мешать. Надо прямо пообещать подсознанию это. И даже если оно возжелает усадить вас ковырять в носу рассматривать облака, бесцельно возюкать кисточкой по оконной раме – разрешите себе это делать и наблюдайте за собой, за своими желаниями и ощущениями, идите за ними.

То же касается и яна. Когда я вхожу в него, то в определенный момент автоматически начинаю отклоняться в инь.

Поэтому надо полностью насыщать систему и точно так же ее опустошать. Ведь некоторые, насытившись,

сидят и боятся, что все растратят.

**олег наполнил мыслью череп
идет боится расплескать
а николай наполнен песней
и поливает всех вокруг**

Это естественное для человека состояние: когда вы насытились, хорошо отдохнули, посмотрели замечательный фильм – вам хочется поработать. Если эмоциональный интеллект у вас развит, не надо ни за что хвататься, когда тело хочет отдохнуть. Просто дайте ему возможность сделать это. Если, напротив, мучаетесь бессонницей – бегайте! Не надо укладывать себя спать, идите на ночную набережную и убегайтесь так, чтобы ноги не держали. Как сказал один военный: у солдат в армии бессонницы не бывает.

Но когда человеку ничего не хочется, это может быть клинической депрессией, которая связана с биохимией и лечится медикаментозно.

В нашей культуре много странного. Я, когда всерьез веду тренинг «Зеркало», говорю, что перед нашим поколением 1960-1980-х годов рождения стоит большая задача – исправить этот производственный конвейер, на котором клепали рабов для Советской страны. Выкручивали из людей право собственности, принятия решений, чувство самоуважения, родственные корни. Все выкручивали, чтобы человеком было удобно управлять. Чувства никого не волновали. Огромное количество важных процессов обесценивали.

Например, говорили: не хвастайся! Хотя для Яна это крайне важно – гордиться своими достижениями, тем, что он заработал. Или, например: «Что ты ленишься? Разлеглась и валяешься! Могла бы уже три раза квартиру подмести». Это самое эффективное, что

можно сделать, если вы хотите из себя окончательно высосать энергию и прийти к выгоранию.

Когда очень устал, хоть эмоционально, хоть физически, надо лежать.

Но нам свойственно хлопать себя по щекам, говорить: «Хорош! Давай, еще столько дел! Котлеты не провернуты!»

Или говорить себе-руководителю: «Работай, никаких тебе выходных. Ты не имеешь права болеть, 37 – это не температура». А потом лежать в кардиологии три недели или с переломом ноги, как я.

Так вот – это не наш метод.

Лень носит два жизненно важных подтекста. Первый – сообщение яна: «Я не хочу идти к этой цели». То есть, тут дело не в лени, это цель не греет! И тогда приходится искусственно себя мотивировать. Пока внешней мотивации нет, внутренний ян сопротивляется бессмысленной, с его точки зрения, трате сил.

Второй подтекст от инь: «Пора зарядить батарейки». Организм так устроен, и вы можете с этим бороться или быть недовольны.

Если попросить тело выбрать между счастьем и страданием, оно всегда выберет счастье. И это может не соответствовать идее в вашей голове.

Вы про себя думаете: «Я – высокоинтеллектуальное существо, сейчас пойду в библиотеку и буду все выходные читать». А в итоге набухались и провалялись с головной болью до обеда. Это же любимая история: нажраться, а потом говорить – оно само так вышло.

И речь здесь не о том, что важнее или лучше, а о понимании своих истинных желаний. Это и есть осознанность – когда вы чувствуете, как обстоят дела на самом деле! Активировался ян, который точно знает, что цель не та, или это инь хочет наполнить вас силами.

А как же хрень? А хрень – это когда человек поехал в отпуск, лежит на пляже, а в голове в этот момент

планы, графики, «надо же позвонить», «а как они там справятся без меня» и так все десять дней... Тогда ему надо еще и по приезду домой отдыхать.

Другой пример хреньского отпуска – когда семья бронирует номер в дорогом отеле, чтобы комфортно отдохнуть с детьми. А в результате на отдыхе все страшно ругаются, постоянно недовольны и предъявляют друг другу претензии. Ругают детей за то, что они бегают, мешают родителям лежать и отдыхать. Отелю предъявляют претензию, что у них тут все не так, как указано на сайте. И все это вместо того, чтобы просто расслабиться и наполняться.

Нужно уметь отдыхать в любой ситуации. А после прохождения «Зеркала» или прочтения этой книги это можно делать бесплатно всю жизнь, в любой момент! Даже за две минуты! Как минимум за тридцать секунд получится перейти в правильное состояние.

Если ведро с пробитым дном, сколько из колодца ни черпай, воду до места не донесешь. Нам надо сделать так, чтобы все ведра были годными. И это про инь в том числе.

Хотя, с другой стороны, иногда трудно прожить и принять себя выгоревшим или слабым самостоятельно. Признаваться в этом и плакать друг другу в жилетку не поощряется...

**не так страшны стальные яйца
как то что выросли они
у хрупкой девушки оксаны
от страшных жизненных невзгод**

Эти стальные яйца давят на нервную систему, создавая колоссальное напряжение и давление. Есть люди, которые намеренно приходят к нам плакать, и после выхода артезианского моря слез им становится

гораздо легче. Тело не может долго носить в себе ледяные айсберги из замороженных чувств. Самое худшее, что вы можете сказать человеку, у которого произошла беда, или он выгорел: «Держись!» или «Крепись!» В такие моменты наоборот важно, чтобы тело расслабилось, почувствовало себя в безопасности. Чтобы все напряжение или горе вышло и освободилось место для энергии, осознаний, для новой и светлой жизни.

Люди придумывают разные ритуалы, чтобы войти в инь. Некоторые курят для этого! Ведь инь – это вдох. Но когда вы понимаете, что цель – не курение, оно становится не нужно. И я знаю массу примеров, когда люди бросали курить. Бросали пить, понимая, что в инь можно войти без этого. Только вдох, медленный и плавный.

Это были мужчины, которые, работая на бирже, испытывали на себе колоссальное нервное напряжение. И они были так благодарны мне за иньские практики. Выйдешь на десять минут, сделаешь вдох, покачаешься водорослью – и так хорошо.

Кстати, о водорослях! Давайте немного попрактикуемся. Я ведь обещала, что после прочтения вы научитесь в любое время погружать себя в инь для заряда батареек.

Сперва суммируем то, что уже знаем.

Глубокий вдох и замедление. Это первое, что необходимо сделать, если чувствуете, как «силы покинули титана», или накрывает хрень (может, от усталости, кстати), или разумно подходите к ситуации и планируете янствовать.

В помощь вам – классическая медитация. Сидите прямо и дышите на равномерный счет. Например, вдох на 6 и выдох на 6. При этом сосредотачиваете внимание на вдохе. А если включить расслабляющую музыку, мммм... Это лучший вход в инь.

Прямая дорога в инь – наполнение физическое и эмоциональное. Изучайте свое тело. На что оно откликается? Какие из центров движения уводят вас в инь, а какие в ян? От каких вариантов творчества поет душа? Какие виды иньствования дают вам наиболее мощный заряд?

Составляйте плей-листы, подбирайте ароматы, ищите места силы.

Но на все это потребуется время.

А пока предлагаю вам упражнение, которое вводит в инь 100 % участников «Зеркала». Выполнив его, не спешите никуда. Позвольте себе побыть в этом состоянии. Насладиться им.

Ну, а если накатит хрень, вы знаете, что делать.

Упражнение «Водоросли»

Если есть возможность, пригласите поучаствовать близкого человека. Включите приятную музыку.

Пусть партнер завяжет вам глаза. Ведь инь сам никогда ничего не делает.

Итак, представьте аквариум.

Рыбы, грунт, вода, ракушки, водоросли, улитки.

Вы будете Водорослью, а ваш партнер – Рыбой.

Пусть Рыба немного поводит Водоросль за плечи, чтобы отключить привязку к пространству, мягко покачивая ее, как плавный подводный поток. Когда Рыба решит, что «уже можно», нужно «прикопать» Водоросль к грунту, слегка похлопав ее по стопам. С этого момента Водоросль не передвигается по «аквариуму».

Какое-то время ей можно побыть одной. Недолго. Просто спокойно покачаться на волнах, представить, как вода окутывает и поддерживает ее. Проплывающая мимо рыба прикасается к Водоросли, задевает разные

центры движения. А Водоросль послушно реагирует на прикосновение, продолжает двигаться в заданном направлении. Например, локоть продолжает уходить в сторону по инерции, а потом плавно возвращается в положение, которое подсказываем само тело.

Водоросль при этом сама не танцует. Любое прикосновение к ней вызывает не сопротивление, а реакцию с продолжением движения.

Все происходит медленно, плавно, как в воде.

Позвольте чему-то большему и сильному поддерживать и управлять вашими движениями. Позвольте себе отдаться во власть этих прикосновений и потоков.

Прежде чем идти дальше, стоит отметить, что для семейного досуга любые практики с завязанными глазами очень полезны. Принятие ванны, поедание вкусной пищи, массаж, танцы, просто прикосновения. Это замечательно выключает и в тоже время наполняет энергией. Мужчины рассказывали, что у них были удивительные переживания, сопоставимые с оргазмическими. Не из серии «ну, прям кончил», а проснувшаяся гиперчувствительность тела, которая приносит невероятное удовольствие. Человек вдруг начинает различать новые запахи! А раньше ему все некогда было.

В целом, помните, что инь максимально прост. Вдох, медленность, плавность, доверие и принятие.

* * *

А для закрепления материала – отличная притча, тоже, кстати, про ногу и веру в глобальный замысел Вселенной.

Жил-был один правитель. И был у него друг детства - сын визиря - со странной привычкой. Он при любом случае восклицал: «Это великолепно!»

- Мы намочили ноги, это великолепно, не надо будет мыть! Обезьяны съели весь запас бананов? Великолепно, у нас будет разгрузочный день!

Когда мальчики подросли, они стали изучать и захватывать близлежащие острова.

Однажды приплыли на очередной остров и высадились вдвоем на берег. Идут сквозь джунгли, прорубая себе дорогу мачете. Правитель взмахнул мачете и нечаянно отрубил себе часть пальца на ноге. Он начал громко кричать и плакать, а друг и говорит:

- Великолепно!

- Да что в этом великолепного?! Я лишился части пальца! Что тут может быть великолепного?! У меня кровь хлещет! И вообще, достал ты меня уже этим «великолепно»!

Видит, яма недалеко выкопана, взял, да и столкнул туда друга:

- Раз тебе все так великолепно, сиди в этой яме. Пусть звери и насекомые едят тебя!

И ушел.

Идет он один по джунглям, а навстречу ему местное племя людоедов. Схватили его и понесли к своему шаману. Связали, натерли травами и специями. Как вдруг шаман заметил, что у их обеда нет одного пальца ноги! Закричал шаман, затопал ногами, начал плевать, ругать охотников. Дескать, добыча-то порченная! Для жертвоприношения богам не подходит! Развязали они нашего героя и в кусты выбросили.

Бежит правитель обратно к кораблю и думает:

- А ведь друг мой был прав, однако. Это и впрямь оказалось великолепно!

Спохватился, побежал к яме. Вытащил друга из ловушки, обнимает его и говорит:

- Ты прости меня, мой друг! Со мной тут такое приключилось! Но ты оказался прав: все, что случилось - великолепно! Как жаль мне, что я с тобой так поступил!

- О, не извиняйся, мой старый друг, - сказал визирь с улыбкой. - То, что ты сбросил меня в яму - воистину великолепно! Ведь все мои пальцы целы!

Вот это чистой воды иньское отношение к жизни. Я же не знаю, как устроена вся жизнь. Поэтому наверняка этот вариант лучший из тех, которые могли бы произойти.

В ИНЬСКОМ МИРЕ ЧЕЛОВЕК УВЕРЕН, ЧТО СИСТЕМА БОЛЬШЕГО РАЗМЕРА НИКОГДА НЕ ОТКРОЕТ ЕМУ СВОИ ТАЙНЫ ПОЛНОСТЬЮ, И НЕ СТРЕМИТСЯ ЕЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ. ПОЭТОМУ ОН ТАК СЧАСТЛИВ!

У него есть выбор: воспринимать мир ужасным или прекрасным. Как Королев, конструируя луноход, написал на чертеже: «Считать лунный грунт твердым». Так вот, иньский мир - это выбор Дружественной Вселенной. И реакция визиря именно об этом. Я не знаю всего замысла, но верю в его красоту. Как у Макса Фрая: «У Вселенной есть три ответа на твои просьбы: 1) ДА... 2) Да, чуть позже... 3) У меня есть для тебя кое-что получше».

Еще один анекдот про инь, который подводит нас к более близкому знакомству с ян.

Мужик в клубе снимает барышню. Вспыхивает страсть, они едут к нему домой. С порога у них

начинается бурный секс. Все случается, они без сил падают на кровать, и барышня говорит:

- Ты потрясающий! Хочу еще!

- Ну, у нас же это так сразу не работает... Но знаю я один способ, как ускорить этот процесс. Был у меня знакомый дед, шаман бурятский, и он научил меня вот такому методу: бери меня обеими руками за член и держи. Поставь будильник, я буду спать, а ты держи, не отпускай, и через десять минут разбудишь меня, и все у нас получится.

Он засыпает, она его держит. Будит через десять минут, секс, страсть, оргазм, барышня в восторге:

- Потрясающе, еще хочу!

- Ну, принцип ты знаешь. Давай, десять минут и погнали.

Проходит десять минут, она его будит, у них опять происходит бурный секс. И так всю ночь напролет.

Утром сидят они на кухне, пьют кофе, и она ему говорит:

- Слушай, ну, ты, конечно, невероятный мужик, я таких вообще никогда не встречала! И методика эта твоя очень интересная, никогда о ней раньше не слышала.

- Если честно, немного слукавил. Нет у меня никакого деда шамана. Весь секрет в том, чтобы просто десять минут поспать.

- Так, подожди, а зачем я тогда каждый раз по десять минут держала тебя за член?

- Да я же тебя первый раз вижу, мало ли, вдруг ты у меня что-нибудь сопрешь, пока я сплю!

Иньская сторона этого анекдота в том, что надо обязательно поспать, набраться сил, а янская – в

защите границ.
Идем дальше?

Часть пятая

Ян

Что делает ян яном

Если инь – это вдох, то ян – выдох. Если инь стремится вобрать все в себя, то ян – выпустить. Инь живет здесь и сейчас, ян спешит в будущее. Он всегда за пределами своего тела.

Ян упругий, как натянутая тетива лука. Не зря у многих в отношении теории инь-ян работают тендерные стереотипы. Потому что ян действительно можно ассоциировать с эрегированным мужским половым органом. Таким, который прямо дымит.

Первое упражнение, с которого мы начинаем знакомство с ян: выдыхаем!

И понимаем, что ян конечен.

Он может выдохнуть ровно столько, сколько у него было в запасе. И если ты мало вдохнул, то и выдох будет небольшим.

Отсюда, очевидно, на уровне тела, на уровне дыхания: яну очень нужен инь! Чтобы тратить, нужно сначала накопить.

Ян всегда принимает решения быстро, молча и правильно. Это важнейшее его свойство. Если решение принято неверно, ян это понимает и сразу принимает новое.

Поскольку ян конечен, а янский мир очень опасен, ян может пострадать, повредиться, погибнуть. Поэтому здоровый ян заинтересован в том, чтобы жить долго и счастливо, ему свойственна осторожность.

Давайте вспомним наших прекрасных «ангелов-хранителей» и их «подопечных». Были такие «подопечные», которые носились по залу со страшной силой, а «ангелы» получали инфаркт, пытаясь их сдержать. Неадекватность подопечных была в том, что

они не пытались самостоятельно приспособиться, а надеялись на «ангелов».

Адекватный ян все-таки приспособляется. Потому что его мир жесток, скорости высокие, нужно максимально точно и четко мыслить, держать себя в форме.

Ян – это состояние организма, при котором батарейка полностью заряжена.

Ян всегда чего-то хочет. Он мыслит целями. Когда у него есть цель, он чувствует ее, она там – снаружи. Его задача – достичь желаемого максимально эффективно: затратив как можно меньше усилий, совершив минимум движений, двигаясь по прямой и расходуя минимум энергии. Эффективность – очень янское слово.

Ян всегда движется в сторону цели. Он направлен вперед, в конкретное пространство и место. То есть у него всегда есть адресат.

Уверена, вы уже знаете, что самый мотивированный человек – тот, кто хочет в туалет. Все преграды кажутся несущественными! Согласитесь, смешно слышать фразы типа: «Я описался, потому что»:

- Не было времени.
- Я слишком устал.
- Я потерял надежду и не верил, что смогу добежать.
- Ну конечно, он-то добежал, у него ноги вон какие длинные!
- Это дело мне не по плечу.
- Я уже пять раз пытался и пять раз описывался, у меня никогда не получится добежать.
- Это явно не для меня.
- Я постучался в туалет, но мне не открыли.
- Мне не хватило мотивации.
- У меня была депрессия.
- У меня были дела поважнее.

– У меня нет денег, поэтому я не могу себе это позволить.

– Решил отложить это дело до лучших времен.

Если вам что-то действительно нужно, организм сам найдет силы и покажет вам, что готов над этой задачей работать. Все у вас получится.

Янские люди говорят: «Я не могу сидеть и тупо ждать. Так нельзя, сделай что-нибудь!» Ян устроен совершенно иначе. Ян – это не терпение, а действие. Его мир четкий, понятный, простой. И когда на мой тренинг приходят мужчины, они бывают очень благодарны за открытие инь-мира. Потому что ян – в основном мужской мир (хотя все, кто ходит на работу, достигает целей и стремится к результату, независимо от пола, живет в энергичном янском мире). И как только у женщины, самой прекрасной, одетой в розовое платье, появилась цель завоевать мужчину, она выходит на охоту в янском состоянии. Не надо питать иллюзий по поводу ее пушистости.

ОСНОВНОЙ ЗАКОН ЯНСКОГО МИРА: «У ЯНА ВСЕГДА ЕСТЬ ЦЕЛЬ». ЭТО ПО-ИНЬСКИ МОЖНО ЖДАТЬ, ЧТО ЧУДО САМО ПРИПЛЫВЕТ РАНО ИЛИ ПОЗДНО, А ПО-ЯНСКИ ЦЕЛИ НАДО СТАВИТЬ ЧЕТКО И ПОНЯТНО.

Попробуйте выполнить такое упражнение.

Упражнение «Цели»

Выберите площадку где вы можете походить, большую комнату или двор. Поставьте бодрую ритмичную музыку.

Для начала наметьте себе в физическом пространстве первую точку. Начинайте двигаться по

прямой от начальной точки до намеченной так, чтобы достигнув цели, определить новую.

На третий-четвертый заход представляйте себе, что каждая следующая точка, это ваша конкретная цель или желание. Визуализируйте цель, насколько это возможно.

Если готовы к повышенному уровню сложности, выполните это упражнение в супермаркете, в метро или в галерее крупного торгового центра.

Наблюдайте за собой и своими ощущениями.

Не читайте дальше, пока не сделаете, иначе разум начнет вас обманывать.

Во-первых, вы заметите, что к каждой точке идете по-разному. Так очень легко отличить истинное желание от навязанного, ведь на одни желания внутренний ян реагирует искренним энтузиазмом, а на другие с неохотой, и его приходится заставлять.

Ян – это живая природная энергия, и если он отказывается действовать, значит, цель ему не нужна или непонятна.

Вспоминайте, к какой цели вы двигались уверенно, чуть ни бежали, а к какой шли вразвалочку, раздумывая, возможно, даже нехотя. Если идете целенаправленно, по прямой, очень быстро – цель вам и правда важна. Вы этого хотите.

* * *

Если человеку надо – он идет. Это янское движение – естественное, простое и понятное. Так и с желаниями: тут даже не хочу, а надо! Вы идете, и все! Не другому надо, а вам и очень сильно!

Вы наверняка замечали такой эффект – когда вы в метро или в толпе, и вам очень надо пройти, люди расступаются. И вы сами отступаете, если заметили, что

человек идет и вас не видит. Никому не охота попасть под поезд. Если на вас едет машина, она может быть сколько угодно неправа, но вы отскочите, правда же?

Это закон янского мира. Вперед! Только вперед, к цели!

Если послушать рассказы тех, кто достиг многого, можно понять, что они не придавали значения тем, кто в них не верил, ведь сами точно знали, чего хотят.

Когда человек понимает это, он начинает смотреть в глаза своей цели и идти к ней. И препятствие уходит само, поняв, что оно третье лишнее и ему здесь нет места.

Например, девушка рассказывает: «Хочу повышение». Идет, а походка у нее неуверенная, вся вихляет. Это чистая хрень. В янском мире она особенно опасна. В иньском хрень не дает заряжать батарейки и получать удовольствие, а в янском высасывает энергию и сбивает с пути.

Так вот, окружающие, видя, как девушка идет к цели, диагностируют: ну, понятно, не дойдет. До этого ходила быстро, а тут раз, и ноги ватные, дыхание сбилось.

Тогда она задалась вопросом: «А что для меня значит это повышение, что оно мне даст?» И! Дело пошло!

– Я каждый день хожу мимо магазина Prada. Там в витрине стоят обалденные босоножки. Я так их хочу! И чтобы не копить на них два месяца, а получить легко! С зарплаты – раз! И никакого удара по бюджету.

Что мы видим: жесты стали рубящими, резкими, прямыми, глаза горят. Сразу верю. Ян понял, зачем это повышение нужно.

Через год девушка пришла ко мне в этих босоножках: «Я очень хотела вам их показать! У меня все получилось! И гораздо быстрее и проще, чем я себе представляла. Только пришла к руководству со

словами: «Хочу повышения, у меня есть несколько вариантов интересных проектов и инвестиций, за которые я готова взяться», – как они в ответ: «Ну, наконец-то! Сколько можно уже сидеть в этой рутине? Ты давно созрела, а мы все никак не могли дожидаться».

Это забавная игра на тему формулировок.

«Было бы здорово, если...», «А может, получилось бы так, что...», «Неплохо было бы...», – это все полная хрень.

Ян мыслит простыми категориями.

Я могу это почувствовать. Могу получить удовольствие от обладания этим. Обладать и иметь – янская история.

Один наш участник работал в большой компании, где регулярно проходил конкурс «Сотрудник года». Он поставил себе цель: победить. Из кожи вон лез, оставался ночами работать. И выиграл!

Приехал ко мне домой с бутылкой виски:

– Мне надо с тобой поговорить. Ты понимаешь, я выиграл этот конкурс. Отмечаем! Это с одной стороны. Но с другой, смотри: мне дали грамоту. И все. Все! Я думал как минимум премию дадут или, например, телевизор подарят... А дали долбаную грамоту. Я полгода, как идиот, на работе почти жил, убивался. Ради этой грамоты! У меня сейчас просто когнитивный диссонанс. Это если приличным языком говорить... И непонятно, как жить дальше. Я крутой? Безусловно! А толк от этого есть? Никакого! Что мне с этим делать? Уволиться из этой компании, чтобы светить этой грамотой на рынке труда?!

Дальше мы с ним, конечно, разложили, что с этим делать на своем языке описания.

Но это яркий пример того, как остро важны яну материальные проявления.

А у вас есть цели, которые вы давно хотите воплотить, но все никак? Давно планируете ремонт или

выучить английский язык, сменить работу уже как года три, сходить к зубному или бросить курить? Хорошо.

Я предлагаю понаблюдать, как мы разбираем эту задачу с участниками «Зеркала». Выполнить упражнение через книгу невозможно, я не смогу дать вам обратную связь. Но уверена: даже просто взглянуть со стороны на поведение других людей будет очень полезно.

Выходит в круг Аня. Сережу она выбирает своей целью и ставит его на определенном расстоянии. Она предполагает, что столько ей нужно будет пройти для достижения цели.

И вот стоят они. И смотрят друг на друга. Две минуты, третья пошла. Мы все уже начинаем смеяться.

– Так ты собираешься что-нибудь делать?

– А надо что-то делать?

– Я не знаю, надо тебе что-то делать или нет. Ладно, ты пока думай, а мы пообщаемся с твоей целью. Цель, как ты думаешь, тебя вообще хотят?

Сергей недоуменно чешет затылок.

– Конечно, нет. Совершенно этого не чувствую. Вообще сейчас уйду.

Он отворачивается и собирается уходить. Тогда Аня бежит за ним и хватает его за руку. Все понятно! Жизненная стратегия налицо!

ЕСТЬ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО
ДОЛЖНЫ ДОЖДАТЬСЯ КОЛЛАПСА. ТОЛЬКО
ТОГДА ОНИ ВКЛЮЧАЮТСЯ И НАЧИНАЮТ
ДЕЙСТВОВАТЬ.

Срочно худеть, когда до отпуска осталось две недели, начинать учить билеты накануне экзамена. Под страхом смертной казни, пожалуйста!

И Вселенная это видит, поскольку желание загадано. Что тебе нужно, чтобы ты наконец-то бросил

курить? Проблемы с легкими? На! Если ты бросить хочешь, но ничего не предпринимаешь, я помогу. Или не хочешь? Определись, твоя ли это цель, и если да – стремись к ней.

Одесса. Балкон на уровне второго этажа. На балконе стоит колоритная блондинка в бигудях с огромным декольте и курит. По дороге идет мужчина, упирается взглядом аккурат в декольте. Поднимает глаза и говорит:

- **Боже, мадам, я вас хочу!**
- **Оу, но я вас боюсь!**
- **Но я вас хочу!**
- **Но я-то вас боюсь!**
- **Ну все, мадам, упустили вы свое счастье. А ведь я вас так хотел!**
- **Да вы так меня хотели, как я вас боялась!**

Это точно про взаимодействие яна с целью. Когда человек по-настоящему горит мечтой, ян включается, идет к ней и находит способ реализации.

Кто хочет – находит возможности, а кто не хочет – отговорки и причины.

Для этого нужно чувствовать внутренний настрой. Если в теле его нет, трудно будет навязать через голову: «Ну, тебе же надо закончить институт, ты ведь хочешь получить диплом». Нет. Тело постоянно будет находить левые варианты, как съехать с темы.

Ладно, но есть же объективные препятствия. Или вы думаете, что просто так ничего не делаете? Хорошо, главное, это не доказывать, иначе получится как в анекдоте:

Почему нельзя насилловать барышню на Красной площади? Советами замучают.

Ставим между Аней и ее целью еще одного человека – препятствие.

Аня ищет цель глазами, но препятствие постоянно прыгает перед ней и перехватывает взгляд. Чем сильнее Аня пытается вывернуться, чтобы ухватиться за цель, тем сильнее препятствие выворачивается в ответ. Буквально зеркалит ее движения.

Тогда Аня начинает препятствие отпихивать, чуть ли не драться с ним. Препятствие с удовольствием сопротивляется, дает отпор.

Следующий этап – диалог:

– Не надо тут стоять.

– А почему? Мне тут так хорошо! – радуется общению препятствие.

Что там наша цель? Из ста процентов внимания и энергии столько достается ей, а сколько препятствию?

– Мне достается ноль целых фиг десятых, – вздыхает цель.

Может, это вас наведет на мысль?

Если хотя бы на одну десятую погрузиться в состояние инь, оно уже никуда не денется. Но главное правило яна – нельзя перепрыгнуть пропасть на 99 %. Если тебя не хватило, ты провалился.

**аркадий не остановился
когда машину увидал
и стал переходить дорогу
и всю почти что перешел**

В янском мире «почти» не считается. И если отдаешь внимание препятствию, цель упущена. Заигрывания, борьба, переговоры, даже попытка обойти

по дуге – все это взаимодействие не с целью. И в жизни такое происходит на каждом шагу!

Что же тогда делать?

В фильме «Чародеи» Ивана учили проходить сквозь стены: «Вижу цель, верю в себя, не вижу препятствий».

– Я тогда покалечу человека, который играет препятствие? Мне его жалко, – возмущается Аня.

Но прелесть как раз в том, что в упражнении препятствие – живой человек, а не стена. У него тоже есть мозги. Он почувствует инстинктивно угрозу и отойдет.

В янском мире чувство безопасности очень важно. Задача того, кто играет препятствие – слушать инстинкт самосохранения.

Подобных инстинктов, некогда изученных академиком Павловым, в янском мире уйма. Они пришли к нам из животного мира. Задача наших когнитивных функций – дать нам понять, что в самоопределении «кто я такой» и тело, и рефлексy нужно учитывать. Если тело живет само по себе, реакции будут неадекватными, непонятно откуда взявшимися.

Если ты бежишь за поездом, люди на пути расступаются интуитивно, на уровне рефлексов, понимая, что если сейчас не отойдут, ты влетишь в них со своим зарядом и намерением догнать поезд.

Когда я сама демонстрирую движение к целям по точкам, то обязательно одну ставлю за кругом участников, и люди меня пропускают на автомате. Просто потому, что мне туда надо.

Но даже если взять пример из «Чародеев», стоит заметить еще один нюанс: фокус вовсе не в том, чтобы не замечать препятствий. Янский принцип – полностью, на все 100 % отдаться своей цели! У сознания, как и у Вселенной, нет частицы «не».

Выдыхайте в цель. Как будто освещаете ее, поливаете, как растение, словно прокладываете к ней железную дорогу, выстраиваете тоннель между собой и целью. Делайте это так, чтобы цель чувствовала – она главная, она желанная.

Делайте это в качестве разминки по утрам. Этакая зарядка для ян.

Однажды я ехала в машине и слушала по радио интервью с Газмановым, в котором он рассказывал, что раньше в него никто не верил. Но он всегда мечтал о выступлении в ГЦКЗ «Россия». И он много лет видел в своем воображении эту картину, просыпался и засыпал с этой мыслью. И мечта исполнилась чуть ли не в последний месяц существования этого прекрасного здания.

Есть много историй, в которых герой не слушает тех, кто говорит, что у него ничего не получится. Он просто идет вперед. И дальше все само случается, ведь сила намерения такова, что окружающий мир его считывает.

Когда я работала бизнес-тренером, мы учили торговых представителей проходить через секретаря. Или ты мямлишь в хрени: «Ой, вы знаете, а не могли бы вы уточнить». Или ломишься радостно со словами: «Так, этот у себя? Мне назначено». И у тебя нет ни малейшего сомнения, что тебя могут не пустить. Даже опытные секретари на это ведутся. Спрашивают потом вдогонку: «А вы, собственно, кто?» Но уже поздно – вы вошли. Реакция на уверенное поведение срабатывает быстрее.

И в достижении цели не нужна агрессия. Это открытие, порой, переворачивает сознание людей.

Кому нужно это бешеное лицо? Ты ребенка хочешь? Но идешь к этому с таким выражением лица?! Любая цель от страха в штаны наложит.

Злость, чтобы обойти препятствие? Хм... Так мы возвращаемся к исходной точке. Энергия направлена не

на цель. С препятствием продолжаешь биться.

Но разве ян – это не агрессия? – спросите вы меня. Да кто вам эту глупость сказал? Ян – это агрессия только в одном случае. В момент защиты своих границ. И то, когда все предупреждения не помогли. В остальных случаях ян – это концентрированная любовь.

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ТОЧНО ЗНАЕТ, ЧЕГО ХОЧЕТ, И
ЕГО НЕСЕТ К ЦЕЛИ, ТО И ВАРИАНТЫ, И РЕСУРСЫ,
И ВСЕ НАХОДИТСЯ ДЛЯ ЕЕ ДОСТИЖЕНИЯ.

Просто благодаря природному магнетизму. Когда вам действительно удастся установить контакт с целью глазами, вы поймете, что выдыхаете именно туда, дорога перед вами расстилается. Все получится само, легко и радостно.

На этом контрасте четко видна хрень.

Человек начинает мяться: «Ой, я не знаю, но это же так сложно». Послушай! Выдыхай! Но не со злостью вниз! Ты же не хочешь пробурить нефтяную скважину?

Задача яна – выдыхать в сторону цели. И пока тело не выстроится в нужную структуру, ум ничего не сможет сделать.

И вот это «ой, я не знаю», надо проработать. Это первый признак, что пора идти в инь.

Когда его будет достаточно, появится энергия, само собой захочется действовать. Ян не так прост, как кажется, и, конечно, на его пути будет куча засад, но в этом и есть его основная задача: хотеть, идти и получать.

Один мужчина рассказывал:

– В школе, еще в двенадцать лет, я полюбил девочку. Но она меня не замечала. А я точно знал – она будет моей. В восемнадцать она вышла замуж за придурка и уехала с ним в Москву. Я тоже переехал туда. Она развелась. Муж бросил ее с двумя детьми. И

тут возник я. Она отшила меня, сказала, что я никто, звать меня никак, и денег у меня мало. Тогда я стал больше зарабатывать. Она второй раз неудачно вышла замуж. И вот, после стольких лет, когда нам обоим стукнуло по пятьдесят, мы наконец-то сошлись. Уже два месяца как женаты.

Я всю жизнь ни на секунду не сомневался, что мы должны быть вместе. Это моя женщина, и никто, кроме меня, не сделает ее счастливой.

Да, в жизни действительно бывает ян, который точно знает, чего хочет, и его не смущает вообще ничего, ни трудности, ни время, ни расстояния.

Я работала в проекте с венчурными капиталистами. В то время в нашей стране было много богатых людей, которые хотели вкладывать капитал в стартапы и молодой развивающийся бизнес. Они устраивали венчурные комитеты, куда мог прийти любой стартап, заявить о себе и получить инвестиции, партнерство или продать идею. Я работала в этом проекте на необычной роли – шлагбаумом. Написав заявки, люди приходили на личное интервью, и я была первым человеком, которого они встречали. Я задавала им один простой вопрос:

– Вы готовы идти до конца? – И дальше почти не слушала, что они говорят. Я смотрела, есть в них ян или нет. Если люди мямлили: «Не, ну, в целом, было бы интересно», – сразу до свидания. Было очевидно, что они просто не доедут. Не хватит бензина, начнется разлад, появятся непредвиденные препятствия, а для таких масштабных проектов это очень рискованно. Так что пусть идут к своему психоаналитику и разбираются, почему «шесток коротковат». В бизнесе и в спортивных достижениях ян очень заметен. Он титановый, и человек такой опыт легко несет через всю жизнь. И если сейчас на старте он говорит: «Ну, я, прям, даже не знаю, чем заняться», – то не сможет создать стратегическую сессию, сидя на стуле с надписью «а

давайте подумаем». Ян думает в действии. Он в движении.

Поэт Юлий Ким, автор многих советских песен, рассказывал, что писал их в метро, в магазине, по дороге, в движении. Он всегда брал с собой записную книжку, потому что в тишине, за столом, у него ничего не получалось. Почему? Просто надо сперва войти в ян, и когда все заработает, начать думать в нужную сторону, планировать, проектировать и творить.

Поэтому так эффективны тимбилдинги. Когда народ идет в горы или сплавляется на байдарках. Они загружаются в ян, и у них прет вдохновение. Сидя за столом, развалившись, они, может, что-то и напишут, но так себе. А для «самое то» должны включиться янские гормоны – норадреналин и кортизол.

Если ян четко определил цель и выдыхает в нее, он, не видя препятствий, достигает вершины.

Правда, бывает так, что цель сформулирована неправильно... Она, может быть, хороша, да не в той обертке.

Например, похудеть – это не цель и даже не критерий процесса. Это вы хотите уйти от лишних килограммов. Вот я сейчас развернусь и уйду от вас. Как я пойму, что ушла? Мне придется все время оборачиваться. Я ушла уже, точно? Я далеко? А теперь? Вы не увидите ни одного дорожного знака, если едете, например, из Москвы в Минск, что уже отъехали на 354 километра. Это же ненормально.

Так и с желанием чувствовать себя лучше. Лучше, чем как? И желанием «бросить курить». Тоже уйти от определенного состояния. Но прийти к чему?

Поэтому идея становится навязчивой. Уроборос, который пожирает свой хвост. Вы хотите идти в одну сторону, а сравниваете себя с точкой в другой стороне. И разворачиваясь, оглядываетесь на то, с чем сравниваете.

Что надо сделать? Прежде всего – понять, куда вы хотите прийти.

Когда вы бросите курить, похудеете или начнете чувствовать себя лучше, что это вам даст? Что в вашей жизни появится? Для чего освободится пространство? На что у вас будет хватать энергии?

Есть такая пара моторных полей: притяжение и отталкивание. Пока что вы отталкиваетесь, говоря: «Я так не хочу». Эта навязчивость как раз и провоцирует трату энергии, которую мы называем хренью. Человек должен понимать: я люблю свою цель, я хочу двигаться к ней, я иначе стал о ней говорить, я по-другому ее вижу. Как только вы поймете, куда стремитесь – все начнет складываться.

В похудении это точно так работает. Я сама через это прошла. У меня была голубая мечта – побывать в Монголии. И вот однажды, совершенно случайно, товарищ предложил мне такое путешествие. Я радостно согласилась и уже начала планировать и просчитывать, как вдруг осознала, что это невозможно...

У меня порвана связка. И в тогдашнем весе присесть на корточки я просто не могла. А путешествие по Монголии – это ночевка в степи... Там сидеть на корточках необходимо. Я уже позвонила другу и сказала, что не смогу поехать, как вдруг во мне проснулась отчаянная ярость! Да кто ты такая, коленка, чтобы управлять моей жизнью?!

И я очень легко сбросила вес до нужной нормы!

В Монголию, правда, так и не попала, потому что со мной случился Ольхон. Но это уже о том, что все происходит по замыслу Вселенной. Который нам, людям, неведом. И если ты достаточно наполнен или находишься в инь-состоянии, принимать правила этой игры приятно.

В янском мире невозможно уйти. Можно лишь прийти. Просто ян так мыслит. Движение – только вперед.

Вот ты бросил курить, и теперь смотри, что хорошего это тебе дало?

Один товарищ много лет жил под эгидой «хочу бросить курить». Долго я его раскручивала в этом направлении. На выдохе он-таки поймал инсайт:

– Понял! Я ездил недавно в Швейцарию. Там группы старичков бодро гуляют по горам с палками. А мне тридцать восемь лет, и я задыхаюсь. Я понял, что завидую им, хочу так же. Тем более живу рядом с горами, в Кисловодске, и давно хотел их все объехать!

И его отношение к курению, да и общее состояние поменялось очень быстро. С тех пор прошло пять лет. Однажды он прислал мне фотографию – совершенно другой человек, я его даже не узнала! Он стал инструктором в турах по горам Кавказских Минеральных Вод. Хобби переросло в работу и здоровый образ жизни. И его жена, которая так рьяно хотела избавить мужа от вредной привычки, совсем не рада этому исходу: «Курил бы лучше на балконе, а то теперь мне тоже приходится в эти горы каждый день подниматься, потому что только его одного отпусти, все московские вертихвостки сразу активизируются!»

А вот вам пример самой яркой и короткой истории применения янского принципа. В субботу на тренинге девушка выполнила упражнение с целью и препятствием. Ее мечта: хочу машину. До этого она полгода мучилась вопросами: «А надо ли? А какую? Ну, я не знаю!» На следующий день, в воскресенье утром, девушка приехала на тренинг на новой машине.

У меня с Ольхоном была та же история. Обычно я участников протаскиваю через упражнение с целью, но когда тренинг проходил в Иркутске, обстоятельства сложились так, что пришлось показывать пример самой.

И первое желание, пришедшее мне в голову, было: «Хочу купить себе на Ольхоне участок и построить там купол».

Я выполнила упражнение правильно и даже кое-что подкрутила, мол, мне не нравится, как напряженно я иду. Хочу идти легко и радостно. И я быстро прошла сквозь препятствие. Спустя две недели участок уже был у меня в собственности, притом, что денег на него у меня тогда не было. Просто, раз, два, три – включился эскалатор и повез меня к цели. Потому что так сформировано янское намерение.

А когда ян добежал, остановился и окончательно выдохнул, пришло время праздновать и снова присоединяться к розетке. Потому что у яна после достижения цели и празднования силы заканчиваются. Это нормально, ведь на то и был расчет.

Опять же, если силы уходят на препятствие, их запаса может не хватить, чтобы дойти до цели.

Шаман собрал свое племя и говорит:

- Мне было видение, что внутри каждого из нас есть два волка, один белый, в котором все самое лучшее и светлое, а второй – черный, в котором все самое грязное и ужасное.

- А как сделать так, чтобы белый волк победил?

- А это зависит от того, кого из них вы будете кормить.

ЗАДАЧА ЯНА: ВИДЕТЬ И КОРМИТЬ ЦЕЛЬ, А НЕ ПРЕПЯТСТВИЕ. ЧЕМ БОЛЬШЕ ОН ПЫТАЕТСЯ ДОКАЗЫВАТЬ И ОБЪЯСНЯТЬ ДРУГИМ, ТЕМ БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ ТРАТИТ ВПУСТУЮ.

Роль препятствия в том, чтобы просто быть, и, как все, что активно кормят, оно может прекрасно

существовать вне целей. Например, когда родители говорят: «Вот сейчас детка уснет, тогда и займемся сексом». Ребенок в такой ситуации без слов, на уровне энергетики, ощущает, какая важная роль ему досталась! «Что, правда? Это я такой значимый сейчас?! Это от меня одного все зависит?! О-о-о, так это же замечательно, я ни за что не усну!»

Как только нечто становится препятствием и понимает, что влияет на принятие решения, не важно, человек это, событие или система, оно тут же начинает разрастаться в вашей персональной Вселенной.

Для ян процесс достижения цели очень яркий и ресурсный. Он не сражается по дороге с драконами, он идет к результату спокойно.

Отправился Иван-царевич в Тридевятое царство – счастье свое искать. Шел три дня и три ночи, утомился и решил отдохнуть. Видит – неподалеку стоит колодец. А возле колодца спит Змей Горыныч.

Но не растерялся наш герой! Достал свой меч и давай биться с чудовищем. Битва была тяжелая, утомительная, Иван царевич отрубал одну голову Змея Горыныча, а на этом месте сразу возникало две новых.

Три дня бились они, и не выдержал Змей Горыныч:

- Ты зачем к колодцу-то пришел, Иван?**
- Воды испить.**
- Ну, так и пил бы! Кто ж тебе не дает?**

Янские люди, когда движутся к цели, могут казаться внешне холодными, жестокими и бездушными. Янский мир жесткий.

Интересно это проявляется у маленьких детей. Они очень янские. Ребенок просто кричит, показывая пальцем на то, что ему нужно. И в итоге своего

добивается. Родителям стоит у малышей этому поучиться.

– Вот кризис, мы не знаем, что делать, – ноют мне два взрослых человека с МВА.

Кризис – это препятствие. Зачем вы с ним общаетесь вместо того, чтобы понимать, куда идти дальше?

Ян полностью отвечает за свою жизнь. Если инь растворен во Вселенной, то ян – сам себе центр. Ответственность – его второе имя.

Да, янский мир жесткий, поэтому он часто использует соответствующие термины, резкие, иногда матерные.

Поскольку времени немного, я вкратце матом объясню.

Время – ресурс, который жалко. На уговоры нет сил и времени. И яну для слаженной работы нужна идеальная команда, которая его слушает и понимает с полуслова, потому что некогда объяснять и рассусоливать.

Подробнее об этом позже. А пока давайте разберемся с янской агрессией, которой все так боятся.

Ах, эта нужная агрессия

Давайте вспомним упражнения «Цели». Случалось ли так, что ваши цели совпадали с целями других людей? И когда эти люди оказывались рядом, что вы чувствовали?

Возможно, испытывали разочарование или раздражались, или «шерсть вставала дыбом». Да-да, та самая рудиментарная «шерсть» – мурашки.

В янском мире это частое инстинктивное проявление. Эта реакция берет начало в этологии – направлении психологии, которое изучает человека как животное. Академик Павлов просветил нас в этом вопросе. Именно он изучал человека как биологическое животное. Мы мало чего знаем из этих исследований, только про его несчастных собак. Но вообще история Павлова не об этом.

С точки зрения психологии он много говорил о таком понятии, как «свой-чужой».

Человек – стайное животное, и он все время автоматически, на уровне подкорки, определяет «свой-чужой».

Нам кажется, что это не так важно, ведь мы – современные, интеллигентные, высокоинтеллектуальные, все из себя такие воспитанные, с тремя высшими образованиями. Но при этом внутреннее животное в нас живет своей жизнью. И оно гораздо сильнее «человека разумного».

В столовой перед вами человек влез без очереди, или за ваш столик села шумная компания, хотя вы пришли раньше. Потом кто-то случайно взял ваш компот. Это все такая ерунда, пустяковые вещи, казалось бы. Но на нервы действует.

Приходите с обеда к себе в отдел, а вам говорят, что двоих подчиненных забрали на социальный проект на три дня. Без согласования с вами. Но вы держитесь, все хорошо, «это же не важно», «ради компании надо», все понятно. Потом коллега взял ваш степлер и забыл вернуть. А внутри уже все клокочет. Но вы, конечно, не обращаете внимания. Что же из-за несчастного степлера в драку кидаться? Воспитанные же люди.

И вот вы приходите домой... И прямо с порога страшным, диким голосом начинаете орать:

– Где, мать вашу за ногу, мои тапочки?! Почему их нет на месте?! Никто меня здесь не уважает!

Домашние слегка в шоке: «Это что сейчас было? Вот твои тапочки. Я их просто на полку поставила, чтобы о них не спотыкаться. А что случилось?»

Такую реакцию трудно объяснить. И чаще всего прилетает близким.

ВСЕ НАКОПЛЕННОЕ ДЕРЬМО ЛЮДИ НЕСУТ ДОМОЙ. ПО ОДНОЙ ПРОСТОЙ ПРИЧИНЕ: ОНИ НЕ ОСОЗНАЮТ, ЧТО С НИМИ ПРОИСХОДИТ.

Ведь считается, что агрессия – это плохо, ян – это плохо. Конечно, плохо, когда нет осознания, что с чем связано, и какие последствия рождают определенные действия. Ведь в нас есть точнейший прибор, который четко все определяет. Просто мы забыли, как им пользоваться. Нам запретили.

Как только ян достигает цели, у него появляется слово «мое». Понятие «моя территория». Это как раз то, чем собаки и кошки занимаются, помечая и перепомечая местность вокруг себя.

Одно из первых правил взаимодействия с ближним, которому нас уже несколько поколений учат с раннего детства: надо делиться.

Ребенок подсознательно всегда хочет быть хорошим, угодным своей стае. Поэтому он довольно легко начинает со всеми делиться. И тогда в нем зарождается конфликт с внутренним животным. Чем раньше человека приучают, что своим надо делиться, тем сильнее он отдаляется от внутренних природных инстинктов. Современным взрослым (соотечественникам) бывает трудно донести идею, что любовь к себе проявляется еще и в четком понимании, что есть мое, и в способности легко об этом сообщить окружающим.

Истерика – это состояние, когда человек уже далек от внутренней гармонии. Скопившийся кортизол начинает проситься наружу. И либо получает выход, либо с той же силой расфигачивает все изнутри.

Мне доводилось общаться с людьми, которые подобными сдерживаниями заработали себе рак, язву и прочие «прекрасные» заболевания. Зато снаружи они очень правильные и бесконфликтные. Но эта энергия создана природой и не может не вырабатываться. Поэтому, если другого выхода нет, она идет вовнутрь.

Так давайте вернем все на свои места!

Задача агрессии – обозначать и защищать территорию.

Важно научиться взаимодействовать с этой агрессией, чтобы направлять ее в нужное русло. Потому что ян – это в первую очередь энергия созидания.

«...Агрессия, как и либидо – чистая сила жизни, – пишет Лилия Ким. – Дана каждому чтобы отстаивать свои границы, интересы и ценности. Но, как и в случае с либидо – человеку социальному надо учиться законным и этичным способам выражения. Они несложные. Каждому из нас иногда бывает грустно, стыдно, страшно, обидно, невозможно получить желаемое – это нормально.

Неприемлемо из-за этого становиться «downer» - тем, кто всем хочет устроить тот же ад, что у него внутри. «Пусть всем будет так же плохо как мне».

Самому стремиться - хорошо, сыпать стекло в пуанты конкурентам - плохо. Спортивная агрессия и пусть победит сильнейший - хорошо. Неспортивная - «у меня этого нет, значит и у других быть не должно!» - плохо. «Мне хотелось бы от жизни большего» - хорошо. «Я не могу получить что хочу и ненавижу себя за это - поэтому все должны себя ненавидеть» - плохо. Соревнование, конкуренция, азарт - хорошо. Быть «крабом в ведре» (тянуть вниз тех, кто пытается выбраться) - плохо. Плохие варианты - то, что делает человека «токсичным»: сам не ам и другим не дам».

В нашем социуме часто границы нарушают намеренно, чтобы спровоцировать вас на эмоции. А когда вы выходите из себя, манипулятор тычет в вас пальцем с криками: «Ну вот, посмотрите, какая истеричка! Она же просто неадекватная! Да у нее же месячные, о чем с ней можно разговаривать?»

Как только ян принимает решение «это мое», у него запускается механизм защиты территории. Это невозможно понять головой. Но порой вы физически ощущаете это телом. «Шерсть» истинно встает дыбом, когда человек приближаться к вашей территории. И речь не только о физическом пространстве, но и об интеллектуальном. Есть, например, такие темы, на которые нельзя «наступать».

**ТАНЦЕВАТЬ НА ЧУЖИХ ГРАНИЦАХ,
ИСПЫТЫВАЯ ИХ НА ПРОЧНОСТЬ, - БОЛЬШОЙ
РИСК.**

Но мы помним, что ян хочет жить долго. Его мир опасен, а сам ян конечен. Поэтому его задача заключается в том, чтобы, с одной стороны, как можно лучше чувствовать чужие границы и не топтаться по ним без необходимости, а с другой, как можно четче обозначать свои. И чем раньше, тем лучше. Поэтому, прежде чем мы продолжим погружаться в ян, предлагаю вам подробно изучить себя в этом вопросе.

Для следующего упражнения обязательно понадобится партнер. Желательно пригласить в это исследование взрослого человека.

Упражнение «Границы»

Встаньте друг напротив друга на расстоянии трех-четырех метров.

Пусть ваш партнер отвернется. Вы в это время отметьте для себя линию между вами – границу своей территории. Если есть свидетели, покажите границу им.

Как только вы готовы начать, пригласите партнера повернуться и начать двигаться к границе. Ваша задача очень простая: объясните ему без слов, что дальше ходить не надо. Ему надо показать, где именно проходит граница.

Помните, что упражнение надо выполнять без слов. И соблюдая принцип адекватности. Не стоит пытаться перегрызть партнеру глотку, если он вас-таки не понял.

Выполните упражнение в обе стороны: позащищайте свои границы и поищите границы партнера.

Делайте упражнение до тех пор, пока не получите ощутимый результат. Возвращайтесь к чтению только после того, как вам будет, над чем поразмыслить в этом вопросе.

Первая ошибка, которую допускают люди – стоят на месте и пытаются взглядом или кивками показать, мол, не надо, не ходи туда. На такие действия, конечно, не будет реакции. Нарушитель территории смело идет вперед. И когда уже переходит границу, ему прилетает:

– Ты что, не видишь? Я же тебе показываю!

– Вообще-то нет, не вижу, правда.

Оказывается, люди не умеют читать мысли! А вы беситесь: что непонятного в вашем кивке?

**оксана плакала три ночи
два дня не ела год пила
но ничего олег не понял
кобель бесчувственная тварь**

Вторая частая история – это когда человек не понимает, его просят соблюдать границу или пересечь ее и приблизиться. «Ты иди сюда, иди, а когда поближе подойдешь, я тебя половником-то и тресну». Тут нужно понимать, что цель агрессии – не проявить физическое насилие, а донести до человека: тут моя территория, заходить на нее нельзя. Поэтому надо проявлять сопротивление постепенно.

Может, у вас есть или когда-то была собака? Коты – наши учителя инь, мы учимся у них расслабляться везде, в любой позе, растекаться и подставлять шею, чтобы ее чесали. У собак же можно научиться яну. У них для этого есть куча ритуалов.

Давайте вспомним. Если к месту где собака зарыла косточку приближается чужой человек, как она себя ведет?

Сначала бежит на это место. Если непрошенный гость не останавливается – замирает в угрожающей позе, наострив уши. Затем шерсть становится дыбом на холке. Если чужой не понял, что ему пора остановиться, собака начинает скалиться и рычать.

Все это – постепенное проявление разных степеней угрозы.

Если человек по-прежнему продолжает не замечать сигналов «стоп», собака начинает лаять в голос, включаясь в защиту территории все сильнее. Ведь задача яна – достичь цели с наименьшими затратами энергии. И только после лая, если ситуация не изменилась, собака может кинуться на агрессора и вцепиться сначала в штанину, а потом уже в ногу.

Все поэтапно.

ЛОГИКА ПРОСТА: ЧЕМ БЛИЖЕ ЧЕЛОВЕК ПОДХОДИТ К ГРАНИЦЕ, ТЕМ АГРЕССИВНЕЕ ТЫ СТАНОВИШЬСЯ.

Принцип янского мира такой: ян – социальное существо. Его эмоции направлены наружу. А значит, эмоцию надо вернуть тому, кто ее породил!

Помните, что ян – это выдох. На «Зеркале» в этом упражнении мы просим, чтобы защитник территории постепенно выдыхал в сторону нападающего, пока тот движется к границе. Но вместо этого человек начинает кусать губы, сжимать зубы и кулаки.

Я подхожу и спрашиваю: «Что, зубы лишние? Ты знаешь, сколько сейчас стоят услуги стоматолога? Эта энергия предназначена тому человеку, но ты не выдыхаешь ее в него, а крошишь свои зубы. Сдерживаешь агрессивную, сгенерированную для твоей защиты силу... Отлично! Что хочешь заработать? Язву или рак? Выбирай!

– Зачем ты мне гадости говоришь?

– Я тебе объясняю, что ты сейчас делаешь. Еще раз говорю – выдыхай туда. Твое внимание должно быть направлено на нарушителя границы.

Бывают моменты, когда человек перестает заниматься хренью, максимально быстро включает ян, и тогда достаточно одного взгляда, чтобы всем все стало понятно.

В 1999 году случился бензиновый кризис. Я за рулем в Сочи. Стою в очереди на бензоколонку много часов. Со мной в машине мужчина – участник моего тренинга, о котором я не знаю никаких подробностей.

Тут местный джигит начинает аккуратно, но уверенно вклиниваться на своей черной тонированной девятке в очередь передо мной. Мой товарищ выходит из машины и бросает только один взгляд на джигита. Что-то было в этом взгляде и позе такое, что водитель сразу извинился и уехал.

– А что ты с ним сделал? – удивилась я.

– Ничего.

– Ты же даже ничего ему не сказал?

– А зачем говорить? Он просто почувствовал мой взгляд, все сопоставил и уехал.

– А ты с ним драться собирался?

– Да ну, что ты...

Оказалось, он чемпион по тхэквондо. А цель мастера тхэквондо, как он мне объяснил, – как раз в том, чтобы никогда не драться. Просто уровень силы, энергии обладает такой янской плотностью, что даже взглядом можно нехило стукнуть по башке.

Есть масса вариантов, как можно обозначить границы. И для этого совсем не обязательно драться.

К СОЖАЛЕНИЮ, ПРАКТИКА ПОКАЗЫВАЕТ, ЧТО ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК НЕ СПОСОБЕН ЗАЩИТИТЬ СВОИ ГРАНИЦЫ, ОН ОБЫЧНО НЕ ВИДИТ И ЧУЖИХ.

А в янском мире видеть и уважать чужие границы жизненно важно! Это основа безопасности.

Я работала в консалтинговой компании, и мы с менеджером по продажам пришли в Москва-Сити на переговоры по продукту. Тогда была построена только башня Федерация, где сидели дико крутые компании.

Нужную нам иностранную контору организовали в open-space. А это опасная штука с точки зрения янской территории, ведь четких границ и их обозначения нет, мебель, предметы и принадлежности в основном общие.

Нам говорят: «Зайдите на кухню, налейте себе кофе в любую чашку, идите в третью переговорную и там располагайтесь».

Запомните: такое предложение – очень рискованная тема. Надо быть предельно аккуратным. Далеко не всем людям все равно. Ими руководит «это мое», хотя они могут быть трижды МВА и разумными личностями. Это не имеет никакого отношения к тому, что происходит с телом.

Мой менеджер по продажам – довольно борзый товарищ. Мы заходим на кухню, и я вижу, что там стоят серые корпоративные кружки с логотипом компании и другие: с собачками, Лондоном и Парижем. Я беру обычную серую кружку.

– Фу, какую скучотищу ты выбрала, – говорит мне менеджер. А я к тому моменту уже десять лет была тренером «Зеркала».

– Думаешь?

Он берет огромную кружку, на которой написано «I'm a BOSS». Я понимаю, что сейчас не смогу ему толком ничего объяснить. Просто запасаюсь попкорном. Авось пронесет:

– На твоём месте я бы не стала так делать. Хотя бы по правилам этикета. Просто поверь мне.

– Да ты вообще зашоренная, – говорит менеджер и наливает чай в большую кружку.

Заходим в переговорную. Там стоит огромный овальный стеклянный стол, прозрачные стулья вокруг и одно большое черное кожаное кресло. И конечно же, Костя садится в него.

– Слушай, вот что ты сейчас делаешь?..

– Ну, они же сами сказали, занимать любое место! А это удобное!

У меня уже второй карман, полный попкорна. Сейчас что-то будет.

На встречу понемногу начинают приходить люди. С интересом бросая взгляд на Костю, рассаживаются.

Заходит женщина, менеджер по персоналу. Смотрит на кружку. В ее взгляде проскакивает нечто невообразимое вроде оскала. Я-то уже научилась видеть эмоции, а Костя на тот момент был очень далек от тела.

Дальше заходит главный. Не глядя, идет к креслу, с удивлением обнаруживает, что оно занято. Не задумываясь, разворачивается, обходит стол и садится в аккурат напротив Кости. На лице вызов. Ну, давай, мол, посмотрим, кто кого. И произносит:

– Здравствуйте! – но в интонации сквозит: «А не пошли бы вы к черту!»

Как думаете, так ли уж это важно?

Боже, какая глупость, просто чашка! Какая ерунда!

Но кортизол с адреналином уже поступили в кровь. И независимо от количества образований начали влиять на решения людей.

Естественно, нашу программу разгромили в пух и прах. Особенно эти двое. Ругались на чем свет стоит, говорили, что все отвратительно, а ведь нас им так рекомендовали, они так надеялись... Костя еще пытался оправдываться, а я молчала. Рот-то попкорном занят.

Нам дали «последний шанс» все переделать. Мы вышли из здания. Стоим, курим. Костя говорит:

- Таня, что же ты такую плохую программу написала? Мне было стыдно, я за тебя краснел.

- Да, Кость, ты знаешь, мне даже жалко, что ты столько своего времени потратил. Давай я сама съезжу в следующий раз. Ты свою работу уже сделал.

В итоге я взяла ту же самую программу. Не изменила в ней ни слова, просто переоформила в другом виде. Принесла на переговоры. Снова взяла серую кружечку, села на стеклянный стульчик. И всем все понравилось, как ни странно.

Здесь животное взяло верх над хозяевами территории и агрессивно сказалось на бизнесе. Но есть примеры, когда своевременная защита границ помогает развитию дела.

Так в одной крупной компании уволили одного из самых перспективных и успешных продажников. Он позволил себе заматериться в беседе с клиентом. И его попросили на выход.

Все говорят руководителю:

- Слушай, может, не надо так? Он такой крутой работник... Что ты будешь без него делать?

- Нет. Его придется уволить. Потому что у нас в компании с клиентами так разговаривать нельзя. Это основа нашей политики. Тем более что он хороший работник. Будет думать, что ему так можно. И, не дай бог, все остальные начнут думать так же.

У моего коллеги, Константина Харского, который занимается корпоративной культурой, об этом написано много книг.

Он говорит, что «корпоративные правила и ценности – это не то, что написано у вас на сайте, а то, за что у вас расстреливают».

Но я могу предложить множество примеров, когда мирный, продуманный, можно сказать, творческий подход к задаче привел к прекрасным результатам.

Однажды осенью я встретила на улице подругу, с которой мы учились в институте. Я была в полном ужасе. Она надела розовую, гламурную косуху, на ногах розовые сапоги, в руке iPhone, весь обклеенный (!) стразами. Я говорю:

– Боже, Марина, кажется, у тебя большие изменения в жизни?.. Объясни мне, пожалуйста, у меня вот это вот розовое безобразие с тобой совершенно не вяжется... Прямо когнитивный диссонанс какой-то.

– А у меня три сына, – спокойно отвечает Марина.

– Ничего не поняла сейчас... Где логика?

– Все черное из моего гардероба они у меня уперли. Ни косухи, ни часов, ни рюкзака. Единственное, чем я спасаюсь – гламур. Вот телефон, видишь? Им противно его в руки брать. Чехол снимут, а с таким не дай бог на улицу выйти. Стразы – единственная причина, почему он до сих пор цел и у меня в руках. Я иду на эти жертвы осознанно.

Вот еще пример, как защитить территорию спокойным, можно сказать, миролюбивым, хотя и необычным способом.

У одной барышни свекровь жила в другом городе. И случились у свекрови курсы повышения квалификации. Стала она приезжать несколько раз в год на сессию в Москву и останавливаться у детей. Учеба была короткая, свекровь приходила домой раньше всех. И! Начинала убираться.

А делала она это очень качественно, вплоть до раскладывания по стопочкам нижнего белья на полках. Расставляла баночки на кухне по цветам. И все от чистого сердца. Наша барышня говорит, мол: «Спасибо, это не обязательно», а в ей ответ: «Но я же как лучше хочу, что такого-то».

Было очевидно: мирные переговоры не работают. Свекровь не слышит. Или делает вид. Вступать в открытый конфликт не хотелось. Единственное, что

могло сработать – сделать так, чтобы свекрови расхотелось убираться. Героиня нашла гениальное решение – остроумное с одной стороны, а с другой, оригинальное. Безо всякого насилия. Но не всем подойдет:

– Я знала, когда свекровь приедет к нам, – рассказывала она. – Благо, расписание сессии известно. Я несколько месяцев ответственно готовилась к встрече: копила все использованные презервативы, регулярно предлагала мужу развлечься домашними фотосессиями.

Накануне приезда свекрови разложила презервативы и фото везде, где только смогла придумать, – по ящикам, полочкам, всем шкафам и сервантам. Когда пришла с работы, увидела, что свекровь сидит на кухне, попивает чаек, вся такая кроткая, книжку читает.

Я – в шкаф. Вижу, что все лежит на местах, ничего не тронут. Больше даже попыток помочь с уборкой в доме не было.

Или вот еще пример нестандартного и неагрессивного подхода к защите своих границ.

Одна девушка взяла билет на поезд, на нижнюю полку. Ехала она в купе из Москвы в Сибирь. На одной из станций в поезд заходит борзая тетка с ребенком лет семи и говорит:

– Ну, вы же нам уступите нижние места?

– Нет.

– Как же так! Вы видите, я же с ребенком?

– Да, но я купила это место и буду ехать на нем.

Тетка начинает пыхтеть, вываливает на стол курицу. Девушка, сидя в планшете, занимается своими делами. Тетка начинает специально громко разговаривать, садится очень близко. Девушка говорит:

– Послушайте, не надо так делать. Я же вам сказала свою позицию. Я не считаю ваше нежелание ехать на

купленных вами местах своей проблемой. Я сделала то, что хотела: купила это место и хочу на нем спокойно ехать еще два дня до своего места назначения.

Но тетка двигалась все ближе и ближе. Тогда девушка предупредила уже второй раз:

– Пожалуйста, не придвигайтесь.

– А то что будет?

– Я еще не знаю, но что-нибудь точно будет.

Это очень важный вопрос: «А то что?» Так проверяют границы дети, подчиненные, соседи. Его обязательно произносят.

Тетка продолжает «захват нижней полки», приблизилась уже на некомфортное расстояние. Девушка поворачивается и внезапно облизывает ее щеку.

Это же, вроде, не насилие. Подать в полицию за такое нельзя. Но эффект был грандиозным: тетка ошалела. Она села с ребенком на противоположное место, какое-то время просто ехала молча, а потом попросила кондуктора переселить их в другое купе.

Защита территории заключается в действии, и разговоры здесь не причем. Это очень важно. В том числе и в воспитании детей. Если вы говорите вслух: «Вася, прекрати, а то я тебе...» – какое бы ни было это «я тебе», вы должны его реализовать. Иначе соблюдения границ, правил и понимания, кто в семье старший, не ждите.

Армия. Сержант выстроил свой отряд. Идет вдоль строя и кричит: «Рядовой Сидоров! Опять у тебя не на ту пуговицу гимнастерка застегнута! Сапоги не чищены, ремень болтается! Что это такое?! Что ты, как чмо болотное! Я тебя просто вы...бу!» – «Ой, товарищ сержант... Вы все только обещаете и обещаете. Я уже и не знаю, что еще придумать».

И конечно, важно четко обозначать, что так у нас можно, а так нельзя. Так со мной позволительно, а так нет. И вот это вот – мое.

Залезть на гору и поставить флаг, чтобы всем было видно. Янское обозначение территории: всем предъявить и показать.

Конечно, пока вы, мои дорогие читатели, все это не примите, расстреливать я вас не стану. Потому что задача яна – жить долго и счастливо. Я ведь хочу, чтобы вы дочитали книгу до конца и прочувствовали всем телом, что такое любовь к себе.

Семья завтракает. Вдруг сын говорит:

- А что это вы мне конфеты не даете?!

- Сын, никогда не начинай вопрос с третьей фразы, пожалуйста, - говорит ему отец.

- А что такое третья фраза?

- Если ты хочешь конфету, сначала скажи: «Дайте мне, пожалуйста, конфеты». И ты их получишь с вероятностью 90 %. Может случиться, что мы отвлеклись и не услышали тебя. Тогда есть фраза номер два: «Возможно, вы меня не слышали, я прошу вас дать мне конфет». Тогда шансов получить желаемое становится больше. И только если две предыдущие фразы не сработали, можно повышать голос и выдавать третью фразу.

ПЕРВАЯ ФРАЗА В ОБЩЕНИИ – ЭТО НЕ ТОЛЬКО УВАЖЕНИЕ ГРАНИЦ, НО И ЛЮБОВЬ К СЕБЕ В ТОМ ЧИСЛЕ! ЭТИМ МЫ СТАВИМ ДРУГИХ В ИЗВЕСТНОСТЬ: «ТАК МНЕ НРАВИТСЯ, А ТАК НЕТ».

У нас, на Ольхоне, во время большой стройки вся деятельность была четко разграничена. Мужчины

строили, а женщины готовили и убрали. Женщин было много, и все оказались быстрые, ураганистые.

А Максим Крупский любил остывший чай.

Нальет полкружки и поставит себе остывать. Мимо барышня проходит: «Вот, блин, мужики-козлы понаставили тут грязной посуды!» – и выливает. Максим приходит: «Где мой чай?» И так раз, другой. Он понял, что каждой ураганистой и чистоплотной объяснить будет сложно. Стал прятать чай повыше.

Но бдительные девочки все равно находили его чашку.

Тогда он нашел кусок тонкой цепи с замком, наполнил кружку и приковал ее к столбу. И все очень быстро запомнили, что это кружка Макса. Больше его холодный чай никто не трогал.

Нас приучают к этому еще с садика и школы: подпиши свою вещь, чтобы всем было понятно. Обозначь: «Так я люблю, а так нет» и «что будет, если». Обязательно нужно доносить информацию постепенно, по мере приближения к границам.

Едут ковбой и его жена после свадьбы домой. Вдруг лошадь под ними спотыкается. Ковбой говорит: «РАЗ». Едут дальше. Лошадь еще раз спотыкается. Ковбой говорит: «ДВА!» Продолжают ехать. Лошадка спотыкается опять. Ковбой спрыгивает на землю, достает пистолет и стреляет в лошадь. Жена его спрашивает: «Что случилось? Зачем ты ее застрелил?» Ковбой говорит: «РАЗ». С тех пор они жили долго и счастливо и никогда не ссорились.

Так мы поэтапно объясняем свою систему защиты территории. Наша основная цель – дать окружающей среде время к этому приспособиться. Так люди договариваются. Сказал, что уходишь – уходи. Сказал, что уволишь – увольняй. А если поэтапно: еще два раза, и все. Важно, чтобы обе стороны четко понимали условия.

Напоминаю принцип социального мира. Любовь к себе – это когда я могу любить и себя, и тебя одновременно! Ничем не жертвуя. С грамотно расставленными границами любовь к себе удастся на ура. Люди считаются с правилами, созданными в нормальном контакте, и если нарушают их, то чаще всего не со зла, а потому что забыли. При обозначении границ зверским взглядом даже непривычные правила запоминаются.

Люди, как животные, дрессируются быстро.

Жестко звучит, да? Ну, что поделать, ян – он такой. Жесткий.

Чужие территории надо отслеживать внимательно, не пересекать их без повода. Это популярная картина в соцсетях. Когда человек в группе пишет неудобный комментарий, его отправляют в бан. Ну, а что, ты пришел на чужую территорию, высказался, на тебя отреагировали. Чего ты еще ожидал?

– Но разве их не интересует мое мнение?

– Обычно для этого спрашивают: если вас интересует мое мнение, я могу о нем рассказать, хотите?

Не забывайте, что это вы к ним пришли. И если к вам явились и написали нечто подобное, вы вольны сказать, что на вашей территории так себя вести нельзя. Если баните человека, а банить можно вообще сразу, то остальным при этом объясняйте, почему забанили этого товарища.

Жестоко? Нет, это адекватно!

Жестоко – это все давить, глушить и не проговаривать, а потом в один момент выстрелить неадекватным столбом.

Нам нужно поймать это ощущение сразу и направить в русло, которое его породило, осознать процесс. Люди часто переносят эту энергию в другие

проявления. Например, у вас взяли степлер, а вы на секретаршу накричали.

Мой сын однажды очень качественно осадил, вернул меня в равновесие. У меня была очень напряженная история, я опаздывала, всюду пробки, а мне надо было преподавать вечером на курсах МВА. Еще я потеряла деньги, конверт положила мимо сумки, а там была зарплата для нескольких человек из моего проекта. Тут звонит сын и говорит, что забыл дома ключи от квартиры, а чтобы передать их ему, мне пришлось сделать довольно большой крюк. Естественно, я ужасно злилась. Подъехала, звоню ему:

– Давай, спускайся. Я внизу, привезла ключи.

– Сейчас, мы тут с другом уровень пройдем.

И тут меня вскрывает. Я начинаю на него орать «да какой нафиг уровень» и все в таком духе. Когда сын вышел, я уже забрызгала слюной все лобовое стекло. А он смотрит на меня и спокойно так спрашивает:

– Мам, а что у тебя случилось? Я ведь ничего такого не сделал, чтобы ты вот так на меня орала. Я просто забыл ключи, разве это такой серьезный проступок?

Тут я начинаю плакать и биться головой об руль. Рассказываю ему про деньги.

– Да ладно, мам, это всего лишь деньги, заработаешь еще. Главное, что мы все здоровы, – и успокаивает меня.

Важно признавать, насколько неадекватной была твоя реакция на проступок человека, который, по сути, ничего страшного не сделал.

Вся эта история с границами правда серьезная. Да, конечно, это работа с агрессией. Но она протекает в определенном русле с определенной скоростью. И зачастую, если соблюдать элементарные правила заботы о себе, взрыва не будет.

Ведь энергия нужна для другого. Ян всегда старается ее не перерасходовать.

Но не все так просто. Казалось бы – распределили границы, обо всем договорились... Тогда почему? Почему родители могут открывать с ноги дверь в комнату сына-подростка с криком: «Руки на одеяло!»? Почему мама спокойно рассказывает дочери, что прочитала в ее дневнике? Почему сисадмин контролирует, сколько часов вы провели в соцсетях на работе? Почему некоторые люди категорически не желают соблюдать границы? Даже когда им все ясно, а?

Узбек женился на хохлушке и говорит ей: «Дорогая, теперь мы будем жить по моим правилам. Я же глава семьи. Если я с работы иду и у меня тубетейка на правом боку, значит, у меня отличное настроение. Будем пить, гулять, плов делать, сексом заниматься, гостей звать, что хочешь. Но если я иду с работы и тубетейка на левом боку, значит, у меня плохое настроение. Ты тогда меня лучше вообще не трогай. Молча накрой на стол и исчезни с глаз долой».

«Хорошо, мой любимый муж, я все поняла, – отвечает жена. – Но у меня тоже есть свои правила. Слухай сюда: если ты идешь с работы, а я стою вот так, с распростертыми к тебе руками, то хочешь, могу исчезнуть, хочешь, плов, борщ, секс, что угодно. А если ты идешь с работы, а у меня руки в боки, то пофигу мне, на каком у тебя боку тубетейка!»

Если возникает вопрос иерархии, то «все звери в лесу равны, но лев равнее всех».

Слепо, безоговорочно и с полной ответственностью

Итак, начальник вызывает подчиненного и говорит: «Вы знаете, я тут посмотрел скрин вашей переписки с клиентом, мне не нравится, что вы приписали дополнительные цифры. На откат рассчитываете?»

Почему служба безопасности может сказать: «Покажите, пожалуйста, вашу сумочку», – и вы показываете.

Почему вас может остановить гаишник со словами: «Откройте багажник», – и вы открываете.

Почему так?

Вам кажется, что это нарушение личных границ? Вам не кажется. Просто янский мир устроен по принципу иерархии. Человек будучи социальным животным обитает в сообществе, устроенном иерархическим образом.

Девочка в яслях подходит к мальчику и бьет его по голове. Почему? А потому что «девочек обижать нельзя».

Тут начинается самое интересное. Логически понятно, зачем нужна иерархия. Есть мощные и сильные яны, которые в одиночку не смогут охранять и контролировать всю территорию. Поэтому они собираются в некие коалиции. Создают команду, чтобы решать задачу вместе. Когда есть лидер, люди его уважают, идут за ним. Как он сказал, так и будет. Это пример эффективной, осознанной, нормальной янской иерархии. Как, например, в армии или церкви, где очевидно, как надо себя вести. Но бывают случаи, когда иерархия неосознанная, неочевидная.

Какие правила военной иерархии мы знаем?

Кто кому «отдает честь»? Как говорит Макс Дранко: «Не честь, а воинское приветствие!» И этим, кстати, четко обозначает свое старшинство по сравнению с нами, гражданскими, в военной иерархии. Пфф, мы даже терминологии не знаем.

Приказы командира не обсуждаются. Есть секретная информация. А бывает и такая, которая раскрывается частично. В каких случаях и насколько – определяют конкретные в иерархии люди.

Как будет происходить приветствие, если встретятся два лейтенанта, но один – танковых войск, а второй – десантник?

Очень опасная история, ведь если они начнут выяснять, какие войска круче, хорошим это не кончится. Поэтому специально для этого случая в уставе прописано, что первым выполняет воинское приветствие тот, кто считает себя более вежливым! Гениально!

А неочевидные иерархии – это какие? О них мы и будем говорить в большей степени. Теневая иерархия – как раз то, за что отвечает наш бессознательный внутренний ян, внутреннее животное. Именно оно реагирует в тысячу раз быстрее, чем кора головного мозга, которая успевает все проанализировать и осознать.

Как же это происходит?

Водил меня Серега на выставку Ван Гога.
Там было телок много; и нервы, как канат.
Но я не недотрога, дала понять с порога:
На выставке Ван Гога, я – главный экспонат!

Группа «Ленинград»

Вам кажется, что ян не работает? Он работает постоянно, даже во сне. Он не отключается ни на секунду.

Вы вошли в вагон в метро, и ян мгновенно оценивает обстановку: «Так, рядом с этим я сидеть не хочу. Эти сами могли бы мне место уступить. Эти еще не скоро выходят. А вот этих как раз можно подвинуть и сесть». И вся иерархическая линейка быстренько выстраивается.

И ладно бы только в метро, а то ведь на научных конференциях та же история: «Это чей доклад? Чей?! Этих? Да кто они вообще такие?! Кто их сюда пригласил? Кто их тут будет слушать? Да что они там о себе возомнили? А вот доклад академика Петрова!» И сразу понятно, где академик, а где вы.

Иерархия – это линейка. Помните, как в школе нас строили по росту? Это заявленный критерий. Есть разряды у поваров или сантехников, в таких иерархиях понятно, что надо сделать для продвижения.

Одна из важнейших задач яна – постоянно четко определять свое место в иерархии.

Идеально, когда ян делает это адекватно, понимая, кто выше, а кто ниже его. Отдает себе отчет, что готов слепо и безоговорочно подчиняться тому, кто старше, рассчитывая взамен на заботу и безопасность, а также с полной степенью ответственности относиться к тем, кто в иерархии ниже, обеспечивая заботу и безопасность им.

Но бывает, что человек, так скажем, «не одупляет», не понимает вообще ничего. А если яну, который не умеет защищать свою территорию, нечем заняться, и у него нет цели, он начинает неадекватно отыгрываться на своей иерархии.

Ян всегда активен, он хочет жить, и его нельзя запретить, закрыть в теле и сказать: «Замри»! Эти проявления бывают весьма забавными, а бывают

довольно сложными. На их структуризацию я и хочу обратить ваше внимание.

Смешные попытки выстроить иерархию можно наблюдать, например, в любой соцсети. Когда выкладываешь пост: «Выбираю обои себе в комнату. Вот какие красивые нашла!» Обязательно найдется эксперт: «Да ну, что вы! Это сейчас не модно! Вам не надо обои, лучше покройте все краской, я вам даже могу посоветовать, какой». Это уверенное заявление неадекватного яна о том, что он умнее вас и лучше знает, что *вам* нужно (еще и, как вы теперь понимаете, делает это на вашей же территории). Мол, слушайте умного человека.

А потом такой «эксперт» удивляется, что в ответ его послали и пригрозили набить морду. Он же искренне пришел помочь.

Но вы не вызывали эксперта!

А если бы вызвали, да еще и денег ему заплатили, то вряд ли обозвали бы старым дураком и проигнорировали его советы.

Мы понимаем, кто есть кто, и уважаем решения человека, профессионализму которого доверились. Это признание его (и, соответственно, своего) места в иерархии.

Оно не имеет тендерной основы. Даже наоборот, если кто не в курсе, у девочек в янской иерархии все гораздо жестче, чем у мальчиков.

Раньше я ходила в небольшой районный фитнес-клуб. Обычно в будни, по утрам, когда в женской раздевалке никого не было. Максимум еще одна девушка, с которой мы совпадали по времени тренировок. Как-то пришла я утром в клуб, забыв о праздничном выходном. В раздевалке полно народу. И у них там внештатный конкурс красоты: барышни разного возраста стоят и обсуждают модели интимных стрижек друг друга, что модно, а что нет. Я на все это дело

посмотрела и подумала, что, пожалуй, сегодня тренироваться не буду... В таком конкурсе красоты я не могла даже джинсы снять и продемонстрировать всем свои домашние семейные трусы... Не говоря уже об остальных условиях. Я моментально осознала свое место в этой иерархии.

Но инсайты посетили меня уже в машине, по пути домой. А я что, на тренировку не пошла?! Я же собиралась! Так почему я этого не сделала? Вот и тренер звонит: «Таня, а ты где? Я же видел, как ты заходила!» Я даже не сразу смогла объяснить, что со мной произошло.

ВООБЩЕ, ЛЮБЫЕ КОНКУРСЫ КРАСОТЫ - иерархическая ИСТОРИЯ. И ЛАДНО БЫ УЗАКОНЕННАЯ...

А то ведь положение в ней запросто могут уронить, обсудив твои брюки из прошлогодней коллекции. Или, не дай бог, насыпав стекла в туфли...

Вот еще один пример неадекватного проявления янской иерархии: выложила я у себя в инстаграме пост о том, что написала новую книгу. На фото я стою в повседневном прикиде и держу эту книгу в руках. И тут мне прилетает комментарий: «Ой, уж кому книжки писать, но только не вам. Вы себя вообще в зеркало видели? Вы пойдите сначала себе укладку сделайте, вложите в себя деньги, чтобы хоть как-то прилично выглядеть, и тогда, может, быть я и послушаю ваши ценные советы. Психолог же должен выглядеть презентабельно! Вы бы хоть фотосессию заказали! Что это за коридорные снимки? Сначала научитесь себя преподносить, а потом книжку пишите!»

Это было год назад. На тот момент я писала книги уже двадцать пять лет.

В одной компании, где я проводила тренинг, молодому человеку на День рождения жена подарила супермодный галстук от Hugo Boss. После обеда парень

вернулся в офис расстроенный и без галстука. Все забеспокоились! Что случилось? Оказалось, что по дороге на обед его поймал HR и спросил:

- Ты на каком этаже работаешь, на третьем? Ну, так вот, когда на восьмом будешь работать, тогда и будешь носить галстуки от Hugo Boss, а пока ты на третьем - носи CALVIN KLEIN. А Hugo Boss свой сверни и убери. В нашей компании ты не имеешь права носить вещи этого бренда. Вот тебе гайд по корпоративной культуре и одежде в нашей компании, изучай.

Помните старый анекдот:

- **Почем пиджак брал?**
- **За штуку.**
- **Вот дурак, за углом такой же стоит две.**

Это вам кажется, что они ненормальные, но у них есть своя иерархия и критерии. Со стороны такой неадекватный подход всегда смотрится смешно. Когда на конференцию, например, приходят психологи, и один другого спрашивает:

- А вы, собственно, у кого учились?
- У профессора Афанасьева.
- Да ну? Вот это да! А я учился у того, кто учил профессора Афанасьева!

И все это обязательно нужно выложить.

Янские замеры - это вам не шутки! А абсолютно биологические механизмы.

Забавно было наблюдать такие замеры от моего четырехлетнего сына, когда родился младший:

- Ой, какие у него маленькие ручки! А у меня большие. А какие маленькие у него ножки! А у меня большие. А какая писюлька у него маленькая, - и снял трусы при всех. - А у меня большая!

И его никто этому не учил. Это ведь очевидное сравнение. И вполне здоровое проявление яна -

высказывать, что ты осознаешь происходящее с тобой. Осознание и понимание свойств своего яна очень полезно. Умение замечать и контролировать его позы, чтобы не дать себе перегореть или, наоборот, недодать энергии и не потратить ее на бесполезные конфликты.

Призываю вас, дорогие мои читатели, в очередной раз, проявлять осознанность!

Ян хочет жить долго. Он знает, что его мир жесткий. Просто так и где угодно свое «достоинство» выкладывать опасно. Могут оттяпать, откусить, наступить. Надо быть адекватным, чтобы понимать: если другому яну нечем заняться, он начинает везде своим эго размахивать, потому что хочет внимания.

Еще один распространенный способ проявления неадекватной янской иерархии – похвалить не к месту.

– Молодец, девочка, хороший текст написала!

А девочка, которая уже тридцать лет пишет эти тексты, про себя думает: «Вот же, блин, действительно! Ну, хоть один нашелся нормальный человек, оценил!»

Тебя похвалили, чего ты بسیшься-то?

Да просто человек в этот момент «залез на гору» и свысока похвалил. Но кто он такой, чтобы решать, молодец она или нет? Суть в том, что их представления об иерархии не совпадают. И хорошо, если в этом смысле у человека хватает янской мудрости и мозгов не вываливать это наружу, а подумать про себя. Конечно, на лице бровь пойдет гулять по эллипсу, хотя и этот мимический жест может остаться незамеченным.

Так, например, клиент всегда прав. Легко сказать, но трудно выполнить.

Если клиент всегда прав, значит, он в иерархии выше, и я должен прислушиваться к тому, что он говорит.

Вот вам реальная история про иерархию:

У компании «Арпиком» очень мудрый владелец. В свое время он создал сеть ресторанов и все обслуживающие функции вынес в управляющую компанию. Бухгалтерия, юристы, маркетинг и кадры отдельно, а рестораны – сами по себе, чтобы никто другому не мешал.

Через три года управляющая компания воздвигла короны на головы тех, кто в ней работал.

Комплекс ресторанов открывался в 12:00.

Однажды девушка из отдела маркетинга назначила на 11:00 встречу всех управляющих ресторанами – двенадцать человек – чтобы познакомить их с новой акцией ко Дню святого Валентина.

И вот в половине двенадцатого она по-царски wpłyвает в офис. Охранник говорит:

– Лина, дорогая, у тебя уже полчаса под дверью управляющие сидят! Что-то случилось?

– Ой, да ничего, подождут! – отвечает, махнув рукой, двадцативосьмилетняя Лина.

Это услышал собственник, который сам был управляющим ресторана.

– Что тут происходит? Это что такое было?

Он понял, что в управляющей компании все порядком обнаглели. Короны конкретно придавили сотрудникам мозги. Для них управляющие ресторанами стали низшим сословием в иерархии.

Тогда он решил провести официальный ребрендинг под дивным слоганом: «Царьки – гоу хоум!»

ООО «Управляющая компания» была переименована в ООО «Помогающая компания». В трудовых книжках исправили все должности с сохранением оклада. Управляющего по маркетингу стали называть помогающим по маркетингу а управляющий финансами стал помогающим с финансами.

Половина этих самокоронованных персонажей подняла скандал и уволилась.

Это сложный момент – понимать, кто в большой корпорации кормящее звено, а кто – обслуживающее. И часто бывает, что у последнего опухает самомнение.

Уборщица, которая ворчит: «Топ менеджеры, мать их! НаТОПали тут! А ну ноги все быстро подняли! Вы не видите, я тут пол мою? Сидят они тут за столом, совещаются целый день». Это типичное непонимание иерархии.

А ведь ее нужно поддерживать.

Мода тоже явно обозначает иерархическую лестницу. Какого сезона коллекция твоего белья? Что больше в тренде, мех или кожа?

В этом вопросе есть истории кланового типа, например, в мусульманских семьях иерархия понятна, и никто не пытается ее оспорить. Но все не так очевидно в европейских семьях.

Я наблюдала разные варианты иерархических проявлений, но одна сцена потрясла меня до глубины души. Я долго жила в татарской семье – десять лет была замужем за татаринном.

У младшего из четырех братьев был юбилей – пятьдесят лет. После застолья все четверо выходят во внутренний двор покурить. И тут на крыльце появляется их мама. Сколько ей лет можете сами себе представить.

Братья одновременно замирают, задерживают дыхание и прячут сигареты. Мама проходит мимо через двор, они выдыхают, продолжают общение и перекур.

Потому что при маме курить нельзя! Никогда и никому.

Если иерархия понятна и принята, жить в ней очень комфортно. Старшие учат младших, заботятся о них, младшие выполняют работу, которую не должны делать старшие. Старшие хвалят, но могут и дать по жопе. Младшие имеют право просить. Или пытаться требовать.

Люди часто путают просьбы и требования, а потом не понимают, за что их так не любит мир. Почему не понимает их элементарных запросов? Почему загаданное желание Вселенная не исполняет?

РАЗНИЦА МЕЖДУ ПРОСЬБОЙ И ТРЕБОВАНИЕМ ОГРОМНА. ПРОСЬБА – ЭТО СНИЗУ-ВВЕРХ, А ТРЕБОВАНИЕ – СВЕРХУ-ВНИЗ. ИНТОНАЦИЯ, ДАЖЕ ОДНО СЛОВО МОЖЕТ РЕШИТЬ ВСЕ.

Здесь нужно учиться доверию и мягкости. Часто, чтобы действительно стать добрым, щедрым и делящимся, нужно всю теневую историю принять, признать и применить по назначению. Это огромное количество энергии, колоссальное топливо.

Иерархия проявляется в том, кто принимает решение. Кто, что и с кем должен согласовывать.

Опять же, есть организации, где это прозрачно. Например, начальник отдела имеет право самостоятельно принимать решение в пределах, условно, ста тысяч. Соответственно, начальник подразделения может, ни с кем не согласовывая, решать в рамках миллиона. Остальное ему придется визировать у руководства. Глава офиса свободно правит в пределах десяти миллионов, а более значимые решения обязан согласовывать с центром. Понятная иерархия.

В таких системах ясно, для чего надо лезть вверх, зачем расти – чтобы принимать решения в масштабе покрупнее.

Бывают такие подковерные игры, когда иерархия рушится и не сразу очевидна ее новая структура. Например, слияние двух банков.

В одном была живая и молодая корпоративная культура с борзым руководителем. Все сотрудники – активные, мгновенно реагирующие светлые головы. К

тридцати годам каждый из них мог похвастаться полудюжиной международных сертификатов. Они рвали всех на своем пути. Второй банк был региональный, эдакого кланово-иерархического типа. В основном там работали мужчины от сорока лет и выше.

После слияния в отдел второго банка, который занимался техническими расчетами, поставили руководителем женщину двадцати девяти лет. А женщины в той клановой иерархии всегда ниже мужчин. Сотрудники, понимая, что главный – не дурак, пришли к выводу, что она – чья-то женщина. Такое положение дает привилегии в иерархическом статусе. Стали копать, но ничего не нашли. Муж не из этой стихии, богатых родственников в верхах тоже нет. Непонятно. Тогда решили ее саботировать.

Вот она им говорит: «Товарищи, сделайте отчет по этому расчету к пятнице». Все ее проигнорировали.

Но руководитель должность получила, конечно, неспроста – она была девочкой умной. Видя, что ситуация с непризнанием иерархии мешает работе, она собрала подчиненных и говорит: «По новым стандартам для выхода на следующий уровень нам нужно пройти международную сертификацию. Поэтому сейчас вы все в обязательном порядке пройдете предварительное универсальное международное тестирование. По его результатам мы узнаем, каков наш общий профессиональный уровень. И что еще нам надо изучить и подтянуть, чтобы всем эту сертификацию пройти».

Сотрудники выполнили тесты. Пришли результаты. Руководитель собрала всех и объявила: «Смотрите. Я распечатала ваши результаты под номерами для анонимности. Прикреплю их на стену. Мы будем брать каждую работу и вместе разбирать ошибки. А затем составим для автора теста персональный профиль обучения».

Из 100 возможных баллов проходной был – 90. Средний результат сотрудников отдела оказался 40–50. На втором месте – 73 балла. Все загрустили. Единственный тест, который преодолел порог, был с результатом в 98 баллов. «А это что, образец?» – поинтересовались работники отдела.

«Нет, это мой», – сказала молодая руководительница. Все выпали в осадок. – «Думаете, я не понимаю, что вы делаете? Я все вижу. Но меня это не задевает. И если вы пойдете за мной, у каждого из вас будет 98 баллов, а с этим сертификатом совершенно не важно, где вы работаете. Я подумала, что, видимо, вы просто не понимаете, почему я руководитель? Так вот – поэтому. А ваше мнение меня мало интересует».

Это был переломный момент в их взаимоотношениях. Молодая женщина добилась уважительного отношения к себе. Иерархически-клановая линейка сменилась на иерархию профессионализма.

В аэропорту Таиланда есть жесткие правила. Работники в форме, которые в нашей стране обычно вызывают ужас, ходят по залам и высматривают в очередях пожилых, инвалидов, родителей с детьми и отправляют их в отдельную очередь. Потому что там эти категории граждан должны проходить паспортный контроль без очереди. И за этим следят представители закона – такая у них иерархия. Когда я с детьми стояла в очереди, сначала очень испугалась, что нас вытащили. И только потом поняла, что происходит.

Ян все время хочет понять, как его оценили, что происходит, для чего его «посчитали»? Кто вообще разрешил линейку прикладывать? Это табуированная в нашей стране история. Поэтому она неадекватно выливается в то, что у нас по 789 коучей «номер один». Кто первый о своем первенстве заявил, тот и молодец.

Муж и жена пришли в гости. Сидят общие друзья, много людей. Супругов спрашивают:

– Ну, рассказывайте, как съездили в Италию?

Муж достает iPad с фотографиями и говорит:

– Вот это Верона.

– Нет, это не Верона, – возражает жена. – Это Венеция, ты опять все перепутал.

– Ах да, точно. А потом мы, значит, поехали на море...

– Нет, на море мы в третий день поехали, а это было на восьмой.

После третьего исправления муж демонстративно выключает планшет и вскоре нажирается в хлам. Что случилось, никто не понял, почему так произошло? А жена говорит: «Да он вечно так», – в этот момент окружающим, даже тем, кто никогда не был на «Зеркале», становится очевидно, почему он «вечно так». Это в чистом виде семейная иерархия, которая показывает, кто в доме хозяин.

– У нас в доме главный муж. Я сказала, муж главный! Говори тост!

Это своего рода психологическое косоглазие. Чувствуете противоречие?

ГЛАВНЫЙ ТУТ НЕ ТОТ, КТО ПРИНИМАЕТ РЕШЕНИЕ, А ТОТ, КТО ПРИНИМАЕТ РЕШЕНИЕ О ТОМ, КОМУ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЕ.

Есть три стратегии выбора лидера в паре.

Первая: «Я буду главным», – говорит один из партнеров. Второй соглашается.

Вторая стратегия очень хитрая: «Ты будешь главным, потому что...» – и дальше идут объяснения, например, «потому что ты старше» или «потому что ты мужчина».

И третья стратегия: «Я не знаю». «И я не знаю... Давай камень, ножницы, бумага?»

Во втором случае мы видим стратегию хитрого лидерства. Кто принял решение – тот и командир. Если я решила, что ты главный, то я в иерархии старше. И это важно понимать, иначе могут быть жуткие истории.

Например, собственник бизнеса назначает главным директора. Тот сначала в это не верит, а поняв, что все отдали под его контроль, начинает творить такие дела, от которых собственника, потерявшего право решающего голоса, кидает в ужас.

Важный вопрос, которым надо задаваться: где мое место в этой иерархии?

Из-за травмированного менталитета наш народ странно относится к иерархии. Но яну этого не объяснить, он – животное и просто хочет жить. Поэтому в вопросах иерархии рождается куча перекосов.

Бывает, что лидер должен выстроить остальных. Он выстраивает их, как считает нужным. Себя при этом ставит на четвертое место в линейке. В этот момент он осознает, что те трое впереди могут теперь принимать решения относительно его?

Учитель, я тебя уважаю, я пришел к тебе учиться. Ты великий, я твой подмастерье.

- Иди подметай двор.**
- Хорошо, как скажешь, так и будет.**
- Я не буду тебя учить.**
- Но я же нанял тебя меня обучать?**
- Я ничему не смогу тебя научить. Ты же в иерархии выше.**

И это не такая очевидная штука, как кажется.

В жизни мы часто сталкиваемся с таким понятием, как иерархический коллапс.

- Товарищ начальник, когда следует приступить к общению с Курском? Когда заключать договор?

- Давайте послезавтра.

- Хорошо. Вы знаете, на самом деле я вчера его уже заключил.

С одной стороны, человек задает вопрос, обращаясь снизу-вверх, получает ответ от вышестоящего, а потом выясняется, что все уже решено и даже сделано. То есть, не важно, как ответит начальство. Это нарушение законов принятой иерархии и, фактически, вызов на битву.

Тут мы говорим о том, как люди намерено играют в иерархической системе в дауншифтинг. Приказы начальства совсем не обязательно исполнять сразу.

Там, наверху, могут передумать еще тридцать раз, а от нас тут совсем ничего не зависит, мы – люди маленькие. Очень выгодная позиция.

Невыгодная – это когда лидер поднимается из низов. Такой ян слепо идет по головам и начинает всеми командовать. Он правит на маленьких территориях и извергает из себя весь потенциал, во все бочки лезет затычкой. Ярчайший пример – жуткие свекрови из анекдотов со своим «я же говорила, что вот так будет лучше».

Бывает, человек осознанно отказывается от янских амбиций: «Я не хочу участвовать в этой гонке. Я сижу у себя в кабинете, работаю online, получаю десять евро в час, и мне все равно, сколько гребут другие». Многие спрашивают: «А что, этого правда можно вот так избежать?»

Нет. Мало того, само желание избежать, если мы говорим про любовь к себе, – порочно. В этот момент и зарождаются болезни, потому что ян хочет вылезти наружу и соперничать.

Он не может этого не делать. Чем больше мы запикиваем его внутрь и говорим ему: «Сиди и молчи», – тем больше он разрушает нас изнутри.

Вот попробуйте ответить полицейскому, который пришел с проверкой на вашу территорию: «А хрен я вам багажник покажу!» И где вы окажетесь после этого? А всему виной неправильные социальные представления и представления об иерархии.

В животном мире есть понятие «бешеная особь». Это существо не признает иерархию. Это некий волчок, который бегают и кусает за бочок старших, обижают младших, не уважает самок. Такого, как правило, из стаи изгоняют.

ИЕРАРХИЯ НЕОБХОДИМА, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ЯНСКУЮ ЖИЗНЬ ПРОСТОЙ И ПОНЯТНОЙ.

Цель яна – жить долго и получать желаемое, тратя минимум энергии. Если иерархия запутана и нелогична, ян будет вскипать, а «битвы» зарождаться на пустом месте. Почему родители отстаивают границы и порой дают ребенку подзатыльник? Чтобы дети понимали – есть старшие в иерархии.

Один мой друг Леонид Дымент некогда трудился в Израильской клинике по изучению неврологических заболеваний, в пограничном отделении для подростков и детей. Он работал с детьми с агрессивным поведением (немотивированная агрессия). Они били фонари, окна домов, гоняли младших, огрызались со старшими. Никто никогда не давал им сдачи и ни в чем не ограничивал. Никто не говорил им, что так вести себя нельзя.

И это был крик системе: «Пожалуйста, остановите меня! Если меня никто не тормозит, значит, я старший и главный. А я не могу взять на себя такую ответственность!»

Это очень рискованно, но именно так ребенок привлекает к себе внимание, чтобы его поставили в жесткие рамки.

В клинике работали строгие врачи и медперсонал. Я никогда не забуду эту картину: на моих глазах плотная медсестра заламывает руки за спину молодого человека лет тринадцати и кладет его лицом в лужу прямо на улице. А, чтобы вы понимали, Израиль – это страна, где культивируется детство.

Я в шоке. Прихожу к Леониду с вопросом: «Что это был за фашизм?»

Он объяснил мне, что мальчик покусал девочку. Как только это заметили, пришла медсестра и уложила его лицом вниз, не причиняя никаких телесных повреждений (лужа была случайностью). Второй рукой она гладила его по голове и говорила, что он хороший, его все любят, но так нельзя вести себя в обществе. А если он будет себя так вести, обязательно найдется тот, кто его остановит.

Этот молчаливый крик души «остановите меня», когда люди идут вразнос и устраивают истерики – желаний найти сильного руководителя, который может диктовать правила. А значит, взять на себя ответственность и обеспечить безопасность. Это та самая третья фраза.

Парадоксальная история, когда человек в хрени начинает истерить: «Ну, я же ян! Я же в иерархии старше, что вы тут устраиваете?» Ответная реакция на это: «Конечно, мой хороший, же ты у нас самый-самый главный!»

Недостаточно вести себя как лев, нужно быть львом.

Гай Ричи «Джентльмены»

Кстати, очень янский фильм. Рекомендую посмотреть после прочтения книги в качестве домашнего задания. Янские замеры там почти в каждой сцене.

Нужно находиться в состоянии яна определенной мощности, чтобы комфортно существовать в сложившейся иерархии.

Ведь, кроме социальной, есть чисто янская иерархия. Одному вы ответите: «Конечно, да», а другому: «Ага, конечно, ну прям щас!»

Потому что есть разные степени проявления яна, и вы интуитивно быстро понимаете, стоит слушать этого человека или нет. Серьезно это или нет. И такие проявления не зависят от пола и возраста.

Сделать вид, что янской иерархии не существует, нереально. Вы можете ее не осознавать, но с этим можно работать.

Однажды я поставила сына в тупик, когда мы выбирали новую школу: «Давай подумаем, ты хочешь быть лучшим из худших или худшим из лучших? Это трудное решение. Потому что, когда ты лучший из худших – ты первый, но это предел. А когда ты последний среди лучших – тебе либо придется с этим смириться, либо бороться и расти над собой, чтобы стать лучше».

Сын долго думал и сказал: «На этом этапе я готов быть лучшим из худших. Я не хочу тратить время на гонку, у меня есть более важные цели. Я сейчас другим занимаюсь».

«Хорошо. Осознавай, что у тебя есть риск скатиться по учебе».

Что в итоге и произошло. Но для сына это оказалось не так важно, ведь у него была другая иерархия, в которой он был худшим из лучших и хотел в ней вырасти. Он профессионально ударился в изучение фокусов и занимался этим почти круглосуточно. Спустя

время он стал расти в своем деле семимильными шагами.

Это вопрос иерархии, понимания приоритетов, осознания, что невозможно всегда оставаться хорошим. Можно быть самым умным, но при этом не самым красивым. Или самым сильным, но далеко не гением.

Это частая история – когда человек в маленьком городе № 1, а, переехав в Москву, становится № 1221. Некоторые тяжело это переживают, понимая, что вернуться тоже нельзя, дабы не прослыть лузером. Надо искать выход.

Здесь важно понимать, что яну все равно. Это я говорю чокнутым родителям, которые мучают своих детей: «Он все время на этих дурацких танцах. Целыми днями занимается брейк-дансом, поэтому у него одни тройки».

РОДИТЕЛИ, ДА ВЫ С УМА СОШЛИ? НЕ ВАЖНО, ЧТО ЭТО ЗА ХОББИ, НО ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНА БЫТЬ ОБЛАСТЬ, ГДЕ РЕБЕНОК ПРЕКРАСЕН, ГДЕ ОН № 1.

Тогда у него будет нормальная самооценка. Если он везде полный ноль, получается, что он постоянно борется – с вами, с учителями или сверстниками.

А поддержка родителей в этом вопросе особенно важна. Ведь если в других областях не выходит, всегда можно прийти к маме, которая скажет, что вы у нее самый лучший.

Нужна хотя бы одна иерархия, в которой человек занимает значимую ступень. В идеале, он должен сам выбирать важные для себя иерархии.

Однажды меня пригласили провести тренинг для жен с Рублевки за хорошие деньги. Я отказалась и отправила свою коллегу. Потому что для меня выглядеть так, чтобы они стали меня слушать, стоило

слишком больших усилий. А сейчас, когда я – автор многочисленных книг, хожу исключительно в платьях с ботинками Dr. Martins, мне все равно, как они меня визуальнo воспримут, потому что уже знают, кто я. И я могу выглядеть, как угодно. Мне никому ничего не надо доказывать.

В ЭТОМ И ЗАКЛЮЧЕНА СУТЬ ЛЮБВИ К СЕБЕ: НАЙТИ КОМФОРТНОЕ МЕСТО В ИЕРАРХИИ.

В психологии есть неподтвержденное эмпирическое направление, в котором говорят, что младшие больше склонны к борьбе за место под солнцем. Старшие или единственные дети в семье обычно неконкурентоспособны. А младшие рождаются в конкурентной среде, им все время приходится отвоевывать внимание мамы.

Младший сын как-то сказал мне:

- Мам, ну как ты могла так ошибиться-то?
- А что случилось, в чем я ошиблась?
- Надо же было сначала меня родить, а потом Вову. Я лучше, я умнее, я был бы отличным старшим братом. Я бы о нем так заботился! А Вова побеждает меня все время только потому, что он больше. Но я же № 1! – это было сильно.

Порой у меня на тренинге взрослые мужики начинают рыдать, говоря:

- Господи, я вдруг понял, у меня такой крутой старший брат. И чего я с ним воюю всю жизнь? Так хорошо быть младшим!

Старший всегда пожалеет. Маленького можно пожалеть, супербольшого уже нельзя. То же самое – женщины со стальными яйцами. Они рыдают не только на ине, но и на яне со словами:

- Господи, так иногда хочется побыть маленькой...

Ну, ты ян-то свой подсобери, дай другому побыть старшим. Неужели так важно, в Венеции это было или в Вероне? Зачем ты все время поправляешь? Хочешь побыть маленькой? Смотри на мужа щенячьими глазами и говори ему, какой он прекрасный, что он лучше всех, и как тебе повезло! Может, тогда ему и напиться не надо будет. Ты говоришь, что от него помощи нет, но каждый раз, когда он пытается помочь, ругаешься, что он все делает неправильно.

Еще один важный момент в семейной иерархии между родителями и детьми – это когда родители заставляют детей принимать за себя решение.

«Если будешь себя хорошо вести, мы поедем в выходные на дачу. Если плохо – будем сидеть дома», – это неправильно!

«Или мы поедем все вместе отдыхать, или ты отправишься к бабушке перебирать картошку в погребе», – вот правильный подход. Почему? Потому что взрослые так решили! Отличный ответ старших в иерархии! Играть в демократию в таких ситуациях вообще очень опасно. Потому что незрелые яны тут же начинают свои янские замеры.

Частая и рискованная история в родительских чатах: «Скажите, нам купить букет из роз или из тюльпанов?» Все! В этот момент начинается янская битва.

Если вам это не нужно и неинтересно, просто напишите: «Купим букет из гладиолусов. Потому что я, как член родительского комитета, собрала информацию и приняла такое решение. Если кому-то не нравится, сожалею о ваших чувствах, но мнение ваше на этот счет уже не спрашиваю. Марья Ивановна любит гладиолусы, поэтому их мы ей и дарим».

Особенность старшего в иерархии – брать на себя ответственность. А хрень – это когда человек не хочет брать ответственность, но на многое претендует: «А

почему они с нами не посоветовались? Какого фига они держат нас на самоизоляции?»

Что-то не устраивает? Борись с системой – намочи манту! Не сиди на самоизоляции, плати штраф, болей ковидом, делай, что хочешь! Гуляй, свободный человек! Ну, раз ты считаешь себя круче системы, на здоровье, неси за это ответственность. Ты же почему-то не пошел в политики, а устроился продавцом электроники в магазин. Ах, тебя не устраивает начальство? Не работай в этом магазине! Открой свой!

Так тоже бывает, когда человек решает: «Не хочу больше работать в этой корпорации. Лучше буду индивидуальным предпринимателем – сам себе начальник».

Любовь к себе – это самому определить комфортное место в каждой из иерархий. И счастье, когда, например, в семье взрослые дети не борются с родителями, а понимают, что те всегда будут старше. В противном случае дети с криками и скандалами пытаются занять главное место: «Ой, ну мама, мы тебе купили вот телевизор. Пользуйся! Что в нем непонятного? Чего ты не можешь разобраться?» А потом приезжают – новый телевизор накрыт салфеточкой, а мама смотрит старый, зато понятный. Ей важно находиться в привычном комфорте.

Поэтому, если хотите подарить ей хороший телевизор, сядьте рядом и объясните мягко и деликатно, научите пользоваться, не раздражаясь и не психуя. Сделайте так, чтобы мама сама решила смотреть новый телевизор и гордилась этим.

Моя мама – айфоновый маньяк. Это огромное достижение! Она оплачивает покупки часами, мы переписываемся и разговариваем по Фейстайму, она пересылает фото, делает коллажи. Это, конечно, требовало особого подхода, но мама собой гордится! Ее подругам-ровесницам по восемьдесят лет, и мама про

них говорит: «Старичье, они даже фильм онлайн через компьютер посмотреть не могут. Я им советую, а они: «Когда он будет по телевизору?»»

Да кто, вообще, сейчас телевизор смотрит? В смысле, не знает она, как в Яндексе название фильма набрать?»

Но это уже начинается янская битва.

Эта особенность всегда сопровождает яна на жизненном пути. Битвам мы посвятим отдельную большую главу, в которую надо войти осознанно. Там много правил, много смешных и грустных историй.

Янские национальные замеры

Как мы уже поняли, вопрос иерархии – удивительная штука, которую мы проживаем каждую секунду. И если не осознавать иерархические инструменты, можно легко попасть в «янские ловушки».

Нарушая границы или законы иерархии, люди регулярно получают по морде, хотя «шел, вроде, с лучшими намерениями». И при этом не понимают, почему окружающие так негативно к ним относятся, не воспринимают всерьез.

Многие люди в повседневной жизни непрерывно играют в так называемые «русские народные замеры». Как это выглядит? Например, человек говорит: «Знаете, прочел я тут книгу Джо Диспензы про мозг». А вы в ответ: «Ох, да какой же Диспенза специалист? Нашли, кого читать!»

Или коллега делится радостью: «Посмотрите, какой замечательный проект мы сделали!» На что вы морщитесь: «И кто оценивал твой проект? С чего ты взял, что он замечательный?»

Человек дает оценку всему, что происходит вокруг. Будто он главнее, опытнее, лучше знает, «плавали» и все в этом духе. В такие моменты хочется дать ему в морду, а почему – непонятно. Просто шерсть встает дыбом.

Что делать с этой энергией? Направлять ее на свои цели и задачи.

Какими бы интеллигентными и воспитанными мы ни были, в янском мире нам приходится постоянно соревноваться. Так он устроен. Мы меряемся машинами, местом на парковке, дорогими часами, полномочиями, брендовой одеждой, курортами, кто лучше водит машину, у кого дети умнее, кто какой MBA закончил.

Даже, казалось бы, разумный и, возможно, даже честный аргумент в споре: «Я лучше знаю! Я в этом вопросе профессионал!» – акцент на то, что у вас больше звездочек на погонах, а значит, вы претендуете на большее. То есть заявляете готовность вступить в янскую битву. За место в иерархии или за территорию.

В янском мире важно научиться, во-первых, эти моменты замечать. Во-вторых, понимать, что, нет смысла противостоять более сильному яну. Лучше, если он сделает вас своей командой и будет охранять, как вожак охраняет стаю. Но если воюете с ним, надо иметь за спиной нечто более существенное, чем просто желание показать, что вы круче. Потому что иногда люди настолько увлекаются спорами, что забывают и про цель и, собственно, про территорию.

А основная задача яна: хотеть и идти. Понятно, что бывают мега-цели, на которые и выдыха не хватит. Значит, есть промежуточные этапы. Но ян все равно с конечной целью всегда держит контакт.

Это то, о чем говорят собственники крупных компаний. Их главная задача – держать видение. «Что это за фигня? Нам просто надо работать», – говорят наши советские руководители.

Но именно видение дает яну энергию и эскалатор, на котором человек в это видение прет.

Как в фильме «Форест Гамп», помните? Почему люди побежали за Форестом? Потому что были уверены: он знает, куда бежит. Их это очень вдохновило.

Мало того, другие яны тоже начали подтягиваться. Когда человек с видением идет к цели, люди ловят эту волну: «Мне тоже надо, вдруг, там что-то хорошее дают? Пойдемте вместе!» Так рождаются янские коалиции.

Что это такое?

Харизматичные яны с грандиозными целями и высокой мощностью захватывают большие территории

и, соответственно, стремятся их расширить. Надписи типа «здесь был Вася», истории про «забраться на Эверест и установить на вершине свой флаг» – все это относится к пометке территории. Это испытание на тему «Какое место я занимаю в иерархии», оно всегда занимает янскую голову.

НАДО ПОНИМАТЬ, ЧТО ЯН РАЗОРВЕТСЯ, ЕСЛИ БУДЕТ ПЫТАТЬСЯ ЗАХВАТИТЬ И ЗАЩИТИТЬ СВОИ ВЛАДЕНИЯ В ОДИНОЧКУ. ПОЭТОМУ ЕМУ НУЖНА КОАЛИЦИЯ – НЕКОЕ ПОДОБИЕ СТАИ.

В янских коалициях, как и в любых других социальных схемах, есть здоровые и нездоровые тенденции.

В здоровой коалиции иерархия четкая и понятная. Люди приходят к лидеру и говорят: «Ты – лидер. Мы за тебя! Мы за тобой. Давай, пожалуйста, веди нас». Он распределяет: «Ты идешь туда, а ты сюда», – и все подчиняются. Это слаженная система.

На Ольхоне «Зеркало» длится две недели. Это позволяет нам отработать одно упражнение в уникальном формате – создать коалиции и оценить их в действии.

Для начала все входят в янское состояние. Каждый участник может выбрать лидера, за которым с удовольствием пойдет, либо заявить себя в качестве лидера. Люди молча встают напротив того, кого признают главой в иерархии. Единственное условие – самопровозглашенный лидер не может остаться один. Если к нему никто не примкнул, он обязан вступить в другую коалицию. Это серьезная проверка на умение сотрудничать.

Например, в семейной паре жена говорит: «Вот муж его выбрал, а я за мужем пошла. Он у нас главный, и

раз он выбрал этого человека, я не буду спорить». Это такой нормальный, честный выбор.

Идеально, если бы мы могли выбрать так руководителя и компанию. Я шесть лет работала на канале «Успех», в проекте про собеседования «Кадры решают». После него ко мне часто обращались с просьбой подготовить к собеседованию.

Люди спрашивали: «Что мне надо сделать, чтобы понравиться работодателям?» Это плохой подход. Надо, чтобы они понравились вам, иначе вы не сможете с ними работать.

Дальше участники получают задание: «Товарищи лидеры! Определите для себя и своей команды реальное дело. На его выполнение у вас будет целый день».

Одна команда ходила по Ольхону и собирала мусор, которым был завален остров. Собирали все подряд от бумажек возле лагеря до железных кусков арматуры в лесу. Команда девочек решила отмыть весь зал для тренинга и провести косметический ремонт: перестановка мебели, развешивание крючков под одежду и вещи.

Третья группа решила всех накормить. Это была отдельная эпичная история. Они хотели приготовить плов. Но на нашем участке ничего для этого не было. Тогда ребята пошли и сами закупили продукты для плова. Потом обошли всех соседей на острове с лозунгом: «Мы – команда с «такой-то базы», наши люди чистят остров от мусора, и мы хотим сделать для них плов. Нет ли у вас казан?» Один из владельцев соседней базы согласился дать им свой казан, но потом возникла новая сложность. О том, что казан весит больше пятидесяти килограммов, никто не знал, и как его транспортировать на наш участок, было неясно. Под эту тяжеленную конструкцию требовалась машина. Ребята снова пошли по соседям: «Мы – команда с

«такой-то базы», наши люди чистят остров от мусора, и мы хотим сделать для них плов. Мы нашли казан для него, но он очень большой и тяжелый. Кто-нибудь с машиной может помочь привезти его к нам на участок?» Они подняли на уши половину поселка, притом, все это у нас происходило на трезвую голову, во что никто из местных не верил. В итоге их с казаном привезли на участок на машине и потом на этой же машине вернули казан.

Еще одна команда решила раскидать большую кучу земли, которая мешала. Кто-то подметал дорожки.

Всем была дана установка: наблюдайте за собой. Потому что очень важно определить собственную стратегию поведения. Увидеть ее со стороны.

«Я пошел за этим лидером, а он говорит, что мы идем собирать мусор. Меня это не устраивает, фигня какая-то!»

Человек обманывает сам себя. Он же сам выбрал эту иерархию? Значит, лидер прав. Он предлагает своей коалиции действовать. Как тут можно отказаться? В этот момент член коалиции говорит: «Да пошел ты со своими задачами! Я лучше знаю, чем мне заниматься», – и тем самым ставит себя в иерархии выше лидера.

Хотя можно нормально сказать ему в глаза: «У меня аллергия, я не хочу заниматься мусором, но готов взять на себя другую работу». На что разумный глава говорит: «Хорошо!» Это такой честный, разумный подход к взаимодействию.

Но были и те, кто собирал мусор и при этом говнился: «Да что ж такое... Я не за этим вообще-то сюда приехал... Еще и столько денег потратил, чтобы дерьмо за туристами собирать».

Закономерная реакция коалиции: «Ну и отстань тогда от всех нас! Иди купайся, все. Пошел вон!» «А чего вы меня выгоняете? Я же с вами в команде». «Мы

тебя выгоняем, потому что ты хрень генерируешь и не даешь нам нормально работать».

В итоге лидер его уволил.

На следующий день на рефлексии мы долго разбирали эту ситуацию. Почему человек так себя ведет себя, если сам выбрал эту иерархию и этого главу? «Он показался мне сильным», – говорит отщепенец. Правильно! Вот он и проявил свою силу!

Отдельные баталии разыгрались неожиданно на... награждении! Один лидер с гордостью представлял свою команду: «Мои люди такие прекрасные! Они так слаженно и ярко работали, я хочу им выдать памятные подарочки всем. Давайте поаплодируем!» И тут другие команды посмотрели на своих лидеров: «А мы? А нас?»

ЛИДЕРЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНЫ ГОРДИТЬСЯ
СВОЕЙ ГРУППОЙ. ЭТО ТОЖЕ ВАЖНАЯ ЧАСТЬ
ЯНСКОЙ КОАЛИЦИИ.

Так нас в свое время воспитывали с пониманием, что наш труд вливается в труд Республики, чтобы человек считал коллективное достижение своим результатом. И лидер должен все время давать ему это почувствовать. Потому что если это коалиция по принуждению, мол «вы все тут для моей пользы», начинается подковерная возня и янские битвы, на которые уходят силы. В честной коалиции понятны правила и кристально ясна иерархия.

Янские коалиции могут быть огромным духоподъемным делом. На ум сразу приходят субботники, коллективные походы и производственные проекты, где все работают дружной командой в общем направлении. Это та идеальная иерархия, где лидер не вызывает у подчиненных сомнений, и все под его руководством хорошо себя чувствуют. Задача лидера –

заглянуть за горизонт и сказать, в каком направлении летим.

Если вы хотите построить корабль, не призывайте людей собирать лес, разделять труд и отдавать приказы, вместо этого вначале научите тосковать по огромному и бесконечному морю.

Антуан де Сент-Экзюпери

Настоящий, истинно-янский лидер заражает людей целью так, что она становится общей, и все начинают смотреть в одну сторону. Мы часто наблюдаем такое в жизни. Как и обратное... Когда все в коалиции разваливается, в иерархии начинается непонятка.

Девочка босса вдруг становится его заместителем, не помощником, а командиршей. Если иерархия неочевидна на уровне яна, тот начинает по этому поводу протестовать.

Кто в цари крайний? Раз никого, я первый буду!

Помните, что одно из важнейших свойств яна – быстро, молча и правильно принимать решение. И если оно оказалось неверным, ян сразу ищет новое. Его мощность – это не длина достоинства, которое он может предъявить миру, а способность решать.

Разбор полетов у яна служит одной цели – поиску нового пути. И никакой рефлексии и посыпания головы пеплом: «Да как же так могло случиться?»

Это сразу видят остальные. Акелла промахнулся? До свидания!

Те, кто выбрал неправильного лидера, допустили ошибку, потому что выбирали из состояния хрени, а не из яна.

Я рассказываю вам, как мы «играем» в коалиции на Ольхоне и другие примеры янских столкновений на

работе и в соцсетях, чтобы вы могли увидеть в этих историях свои отражения. Вдруг вы понимаете, что и правда все время так делаете. Осознаете свою стратегию поведения в социуме.

Но вернемся к самому опасному, что есть в жизни яна – янской битве. Она так опасна потому, что в нее затягивает мгновенно, и он даже не успевает этого осознать.

Ты наездник или лошадь?

Вадим Демчог

Ян – проявление бессознательного. И конечно, он толкает нас в битву с возгласами типа: «С чего это вы решили, что нам надо гулять по вторникам и пятницам? Вы совсем охренели там, у себя наверху?» На что следует логичный ответ: «Вы нас выбрали? Выбрали! Все! Мы принимаем решения. О чем речь?»

Вот все говорят: «Да ну, зачем на выборы ходить? Это бесполезно». Замечательно, не ходите! Но тогда и выживайте в тех условиях, в которых существуете сейчас. Либо подчиняйтесь, либо ведите партизанскую войну или открытые протесты. Но надо понимать, что в янской жизни коалиции есть всегда. И они могут быть колоссальным источником счастья.

Я часто спору с ведическими женщинами бохостиля на тему семьи. Потому что это – янская коалиция! А в юбке без трусов с мощным яном гармонию не построишь. Так не бывает, потому что в каждом человеке есть ян. И я много раз видела, как задолбавшаяся ведическая женщина через полгода брака начинает колотить своего «господина». Все потому, что она долго подавляла свой ян, стояла на нем, обмотала вокруг ноги... Но в итоге он все равно вылезает и требует своего. Поэтому необходимы

распределения ролей под разные задачи. Но коалиция подразумевает договоренности между янами.

Часто слышу заявления, что янский мир отврастителен и туда совсем не хочется. Особенно от девочек: «Я столько лет работала над женственностью, не хочу опять к яну».

Вот именно поэтому нужно идти в мир яна. Пока он дикий и не приручен. Очень важно понимать «кто кого выгуливает».

Когда у человека появляется собака, особенно большая и серьезная – счастье, если хозяину приходит светлая мысль сходить к инструктору. А тот и говорит: «Важно определиться, кто из вас хозяин, а кто на втором месте в иерархии». На эту тему есть замечательная книга Карена Прайора «Не рычите на собаку». Мои друзья после занятий с питомцем приходят и ржут: «Эштону поставили пятерку, а хозяевам трояк». Потому что те должны жестко и четко отдавать команды и ни в коем случае не позволять собаке усомниться, кто главный. И наказание должно быть наказанием. Причем, понятным. «Я тебя наказываю, хоть ты и милашка», – так обычно ведут себя взрослые по отношению к детям. И те сразу понимают: «Ну, ясно. Это не всерьез. Я тогда тоже притворюсь, что соблюдаю правила».

В янской коалиции законы нормальные. Они продиктованы задачами и иерархией. Возьмем, к примеру, религиозные догматы. Почему мусульманам и евреям нельзя есть свинину? Это продиктовано четкой и понятной историей. Они живут в жарком климате, а свинина быстро портится.

У каждого правила есть основа. Но как только человек теряет с ней связь, он начинает сомневаться, зачем вообще это дурацкое правило существует.

«Давайте все просто сделаем вид, что соблюдаем его».

Янская коалиция – четкое следование установленному порядку, и если правило вас раздражает, задайте себе вопрос: понимаете ли вы его смысл, и можно ли его уточнить? Если вы не доверяете создателю правила, он перестает быть для вас авторитетом. Тогда надо искать новую коалицию или собирать свою.

Для начала вернитесь к истокам, чтобы вспомнить, за что вы этого лидера выбрали? Почему решили следовать его правилам? Это здорово освежает в любых отношениях, и в личных, и в деловых – периодически спрашивать себя: «Что у нас тут на самом деле происходит?»

Ян знает, что его энергия конечна и потом надо будет заново вдыхать. Он понимает – мир опасен, там все жестко и быстро. Поэтому нужны правила, максимально понятные и простые, чтобы тратить на них минимум времени.

Вот вам три разных примера правил дорожного движения в Индии, Японии и России.

В России их интерпретируют так, чтобы не попасться на штрафах, но при этом ехать максимально удобно. Мы создаем иллюзию их соблюдения.

В Индии правила не соблюдает никто. Но там есть негласная договоренность на янском уровне: ты меня пропускаешь или я тебя. Они не могут позволить себе отвлечься ни на секунду. Они все время в бешеном потоке огромной плотности. Водители не слушают музыку или аудиокниги за рулем, у них каждый находится в моменте, в ситуации, каждый понимает, кто куда должен ехать.

А что же японцы? У них линии движения расчерчены даже для пешеходов в метро. И люди ходят по ним. С огромным удивлением глядя на тупых туристов типа нас, которые идут против потока. Все соблюдают правила, понимая, что так реально удобнее. Ведь у них

большое доверие к янским правилам. Максимально иерархическая и коалиционная культура.

Даже если вы собираетесь поднять революцию, вам нужна коалиция. Чтобы посягнуть на чужую территорию, надо придумать план, проработать стратегию. В одиночку это сделать трудно.

Ну, прибил гвоздем мошонку на Красной площади, народ посмеялся, в обезьянник загребли. Проект увидел свет, художественное явление случилось... Но дальше-то что? Ничего не поменялось.

За что ян бьется в иерархии? За самостоятельные решения.

Когда можно решать самому на адекватной для себя территории – это янское счастье! И огромная любовь к себе! Это прекрасно. «Вот моя территория, я ей распоряжаюсь, как хочу».

Почему говорят, что две хозяйки на одной кухне – это тяжело? Потому что хозяйка решает – бардак тут будет или порядок. Полная раковина посуды? Плевать! Потом помыть можно. И это никого больше не касается.

Мелкие эксцессы на границах – это нормально. Они случаются ровно для того, чтобы выстроить четкие правила и иерархию.

У нас с младшим сыном однажды был очень смешной разговор. Во время онлайн-учебы пишет мне его классная руководительница, мол, у Камиля есть хвосты. Надо доедать, иначе его не аттестуют за год. А он на Ольхоне. Я ему пишу: «Мой дорогой товарищ, мы с тобой договаривались, что я не буду иметь никакого отношения к твоей учебе. Тебе пятнадцать лет, и ты эти вопросы решаешь сам. А тут, смотри, что произошло: мне пришлось вести переписку, включаться в твои заморочки, а когда ты все решишь, придется отчитываться перед учителем. Потому что мы уже ведем диалог, эскалация произошла. Что скажешь?»

«Ну, простите. Был не прав», – отвечает сын.

«Нет, так не пойдет. «Простите, был не прав» – работает для мелочей. Но тут другая ситуация, ты отожрал большой кусок моего ресурса. Это в нашу договоренность не входит. Я занимаюсь другими вопросами».

«Что мне тогда сделать?» – это нормальный янский диалог с тем, кто стоит выше тебя в иерархии.

«Хороший вопрос. Помимо извинений я готова принять компенсацию. Думай, ты парень творческий. Как ты мне это можешь компенсировать?»

«Шоколадку?»

«Нет, это неинтересно. Во-первых, я могу сама себе ее купить, во-вторых, ты далеко, в-третьих, деньги-то опять мои, в чем прелесть?»

«Ок, я понял. Я знаю, какой будет компенсация. Я тебе дам кое-что такое, что ты давно от меня хочешь, а я не даю. Можешь выложить мое видео у себя в Инстаграме, которое я тебе все не разрешал выкладывать».

А сын у меня – очень крутой фокусник.

«Этот вариант меня устраивает!»

Спустя время произошел еще один косячный инцидент.

«Я понял, будет тебе компенсация, – сходу начинает диалог сын. – Давай я расскажу тебе секрет любого своего фокуса?»

Закрепляем потихоньку такое взаимодействие.

Дети ведь учатся законам иерархии в семье. Если там все устроено правильно, юный человек понимает, что это потом пригодится ему в университете, в корпоративной работе, где угодно.

В спиральной динамике есть красный уровень, который дает хорошую крепкую основу для того, чтобы человек стал творческим и сколько угодно любящим благодаря умению обходить стороной грабли. Это нужно осознать, чтобы ответить для себя на вопрос:

наездник ты все-таки или лошадь? Потому что ян, неосознанный и предоставленный самому себе, однажды обязательно теряет контроль. И тогда все вытесняемое начинает захватывать человека.

Я всегда привожу в пример этологию. Ведь у яна масса животных реакций, на которые мы не в силах повлиять. Шерсть дыбом, оскал, бросает в жар – это все гормонально запрограммировано.

В одной передаче на канале BBC брали интервью у кинолога, который живет в ФРГ и специализируется на доберманах. Он рассказал, что доберман – это немецкая порода, искусственно выведенная специально для полиции по трем параметрам: очень сильная, острое обоняние, потрясающий интеллект. Это одна из самых умных пород собак. Доберман способен сам принимать решения и выполнять сложные задачи. Породу выводили нарочно с геном, отвечающим за эту способность.

Все было замечательно, пока не вышел семейный сериал про полицейского с доберманом, где пес был смешной и веселый. Он менял детям памперсы и разговаривал. Это была катастрофа...

Сериал породил моду на доберманов. Вся страна стала покупать этих «очаровательных собачек», совершенно не представляя, с кем имеет дело.

И естественно, никому даже в голову не приходило профессионально обучать и контролировать питомцев. Вот что на это говорит наш кинолог: «Я выступал на радио, писал в газеты (Интернета тогда еще не было) и просил людей: пожалуйста, если вы взяли такую собаку, обязательно отведите ее в профессиональную школу, потому что это специфическая порода с особыми инстинктами и складом ума. Но никто меня, конечно, не слушал.

Собака быстро стала задаваться иерархическими вопросами, кто в доме хозяин. Если я вот так сделаю,

что мне за это будет? Она же умная, она анализирует. Если ей никто правильно не занимался с самого начала, собака считала главной себя. И выбирала, кого слушаться, а кого нет. Одного члена семьи она могла признавать хозяином, а остальных спокойно грызть, гадить, где ей хочется, вести себя мило, а потом срываться и кусать детей, убегать. Последствия были ужасные.

Этих собак стали приводить ко мне с мольбами: «Сделайте с ней что-нибудь, пожалуйста! Ее можно как-нибудь перевоспитать?» Но взрослую трехлетнюю собаку, уже сложившуюся особь, перевоспитать невозможно... «Возьмите ее хотя бы на службу в полицию!» – взывали горе-хозяева. «Единственное, что я могу для вас сделать – это усыпить собаку». «Да вы что, садист?!» – сыпались возмущения в ответ. Но нет, господа... Это вы садисты. Это ваша вина и ответственность. Потому что вы сделали животное таким. Оно создано служить человеку, а значит, человек должен с ним работать».

В отличие от собаки у вас есть выбор. Вас не надо усыплять. Ваш ян поддается дрессировке и давно ее ждет.

Просто, если вы всю жизнь запихивали его под диван и говорили: «Сиди тихо, типа тебя нет», – он находится в состоянии сжатой пружины и постоянно ищет момент, чтобы вырваться. Особенно, когда человек регулярно говорит: «Да мне, собственно, ничего и не надо... Да, в общем, это ничего не стоит».

Любовь к себе заключается в том, чтобы дать жизнь всему, что в нас есть. И если мы все-таки наездники, а не лошади, то скачем, куда нам нужно. А наши кони, мощные и сильные, везут нас, а не сбрасывают.

И чем больше мы игнорируем ян, тем сильнее он начинает разгуливать сам по себе. И обязательно

находит выход в янских битвах разного уровня. А они бессмысленны и беспощадны.

У полковника умерла жена. Погоревал он погоревал, да не к лицу ему быть вдовым. Выбрал он себе в жены девушку из интеллигентнейшей семьи. Отличницу, красавицу, студентку филфака, умницу - весь комплект. Дождался, пока она закончит университет, красиво ухаживал, по всем правилам сделал предложение.

Сыграли свадьбу. А после их с молодой женой сослали в один из самых дальних гарнизонов...

Что же случилось на свадьбе?

Драка? Да нет, все в пределах разумного. Полковник напился? Не настолько, чтобы потерять лицо. Невеста напилась? Да упаси Господь! Такая интеллигентная девочка! Что же тогда?

Слегка перебрал на свадьбе генерал. Раскраснелся, раздобрелся и захотелось ему сказать тост. Взял он стопку и говорит: «Был у меня как-то в роте один хер...»

А невеста возьми да и поправь: «Товарищ генерал, правильно говорить не в роте, а во рту».

Когда ян бьется за что-то, его цель - это получить. Он помнит о том, что в конце пути его ждет победа и инь, значит, все прекрасно. Пока другие сражаются, у яна есть время заниматься своим делом.

Плохо, когда ян забывает, ради чего бьется, и заваливается в процесс. Когда он сжигает энергию в битве, жрет ресурс свой, коалиции, больших систем - это печально. Состояние увязшего в битве яна - довольно частое явление. Люди не видят ни целей, ни задач, ни возможности вдохнуть, теряют понимание, что вообще со всем этим делать. Происходит битва ради битвы.

Чтобы осознанно подходить к своему яну, предлагаю вам разучить и проникнуться правилами янской битвы. Они очень простые:

- Каждый ян сам определяет, когда начинается и заканчивается его битва.

- Каждый ян сам определяет, кто его соперник на самом деле.

- Каждый ян сам знает, сколько сил и ресурсов он готов вложить в битву.

- Каждый ян сам определяет оружие для битвы.

- Каждый ян сам знает, когда он победил. Одержав победу, он возвращается в инь.

- Каждый ян может признать, что соперник сильнее, преклонить колени и закончить битву.

- Пока не принято ни одно, ни другое решение - битва продолжается.

- Пока ян борется, сражение имеет для него смысл.

Итак.

Каждый ян сам определяет, кто его соперник на самом деле. Янские битвы имеют свой рисунок. Иногда может казаться, что я с одним человеком борюсь, а в итоге оказывается, что у меня два противника. Это очень отрезвляющий момент.

Прежде, чем вступать в янскую битву, важно понять, с кем вы собираетесь сражаться.

Когда вас подрезали, вы намерены выйти и бить морду. Кому? Вот этой женщине в очках? Или вы сейчас напридумывали себе, что вас ущемляют? Или женщина в очках получит за всех, кто сегодня подрезал вас на пути к глобальной цели?

Просто накипело, и это надо куда-то вылить. Облегчились? Молодцы! Туалетная бумага – там! Стоит ли в эту битву вступать?..

На «Зеркале» мы с Дранко, пока идет сражение, повторяем эту фразу раз по двести. Она въедается в сознание. Да, на тренинге участники могут сами назначить противника – начальника, папу или маму, а может, болезнь или лень, или государство. Но и в жизни часто случается так, что истинный соперник, с которым сражаешься всю жизнь – вовсе не тот, кого ты видишь перед собой...

Каждый ян сам определяет инструмент для битвы. В жизни что угодно может стать этим инструментом. Например, диалог, стэндап соревнование, танцевальный баттл или моменты из серии «подвинься, я здесь сижу». Инструменты могут быть завуалированные – тайком пойти и нацарапать слово из трех букв там, где никто не узнает. Инструментом может стать и привлечение других людей. Важно, что у любой битвы есть структура, которая везде повторяется, даже в подарках, в проявлении заботы и любви. «Я тебя люблю!» – «А я тебя больше!» А бывают страшные истории из серии «душить в объятиях»: «Я так сильно тебя люблю, что никуда не отпущу».

**ругает мама николая
мороз надень-ка шапку сын
бухает курит баб меняет
но в шапке ходит молодец**

Каждый ян сам определяет, сколько времени и сил он готов вложить в битву. И это главный янский вопрос: чего ради и какой ценой?

Бывают битвы обоснованные, когда, например, мало ресурсов, а желающих много, или битвы за свои границы, или когда вы прорываетесь на чужую территорию для захвата. И тут важна первая победа и осознание, что вы получили и что потеряли, увлекшись битвой.

Чего не происходит в мире, пока творится янская битва?

Проблема яна в узком фокусе. Инь может наслаждаться всем потоком сразу. Он везде. Здесь у меня пахнет, там я могу потрогать, тут слышу звуки. А ян со своими естественными шорами выдыхает только в одну сторону. Занимаясь битвой, он игнорирует цель.

Это важнейшая янская ловушка.

А что не произошло в вашей жизни, пока вы сражались?

Часто скопившийся, залежавшийся под диваном в сжатом, давленном состоянии ян выходит в самый неожиданный и незначимый момент. Почему здесь? Зачем сейчас?

Почему именно на совете директоров надо вдруг докопаться – с мягким знаком пишется слово или без? Ну, поправьте на сайте, никто не увидит. Нет, надо всем показать, какие они безответственные, безграмотные. Только вы нормальные тексты пишете, а они все вечно портят! «Не проверили орфографию, компанию нашу порочат!»

И начинают выяснять, кто умеет принимать решения, а кто нет. Кто нанимает на работу «криворуких козлов», а кто должен за них отдуваться. Эта битва тянется месяцами. И конечно же, не из-за мягкого знака. Просто накопилось.

Как-то в одну компанию пригласили консультантов-конфликтологов, потому что четыре собственника три месяца не могли договориться. Компания встала. Не могла проводить сделки. Финансовый поток приостановился.

Три месяца – большой срок, особенно для компании, которая занимается сезонным производством. А собственники времени не замечают. Каждое совещание начинается с фразы: «Давайте договоримся», – а по факту обсуждают принципиальные разногласия. И пока собственники варятся в недоговаривании, в компании ничего не происходит.

Битва может застопорить любой процесс.

Она бывает явной и неявной. Последняя может проявляться, как игнорирование или подпольная история типа: «Подписать-то я подпишу, а отправить забуду».

Назло маме уши отморожу.

Происходят танцы на границах, когда яны теряют основную цель. Ну, ведь нужно же понять, вот так можно или нет.

А когда мне пофиг, на каком боку у тебя тюбетейка?
А теперь?

Ой, какая ты смешная, когда злишься!

Битва разряжает накопленный ян не в ту сторону. Часто это вылезает у тех, кто во втором круге (дауншифтеров). Из них прет неосознанность. А если ян себя на этом ловит, следует другой пункт.

Ведь каждый ян сам определяет, когда его битва закончена, когда он победил.

Нет, ну судья ведь должен сказать? Ян сам понимает, по каким правилам будет играть, и точно так же он понимает, когда победил.

Отстань от него, понятно уже, что ты круче!

Знакомо?

Есть битвы за результат. Вот, например, история про одного деда из Сибири. Река рядом с его поселком выходила из берегов и каждую весну топила деревню. Дед писал в ЦК КПСС, что нужно прорыть канал. Он даже провел необходимые расчеты, но его прошение не доходило, куда нужно, его не пропускали. Тогда дед плюнул на все, взял лопату и начал копать сам. Потратил на это около пятнадцати лет. Сначала все говорили, что он сумасшедший, потом просто свыклись. Когда он докопал канал, весной вода пошла по нему – поселок остался невредимым. Дед спокойно умер.

У него была битва со стихией. Его цель была четкой. Он понимал, когда закончит.

Есть битвы за правоту. «Я прав», «Нет, я», «А я же говорила».

Однажды мы с Максом и его женой были в Грузии, в Тбилиси. Отмечали десятилетие их свадьбы. Идем по навигатору, и вдруг пропадает сотовая связь. А находились мы на проспекте Руставели. Смотрим на карту и совершенно не понимаем куда идти, налево или направо. И ориентиров никаких. Жена Макса говорит: «Я помню это место, мы в том году здесь были, нам надо идти налево».

«Нет, нам надо направо», – вдруг заявляет Макс.

«Да я тебе точно говорю, налево!»

«Нет, направо. Сейчас я пойду в ближайшее кафе, там должен быть Wi-Fi. Наш навигатор сориентируется, и тогда я тебе точно скажу».

Мы остаемся на лавочке. Он возвращается через десять минут, а жена ему издалека кричит: «Ну что, ты был прав?»

«Да, я был прав! – отвечает Макс. – Десять лет назад, когда женился на тебе!»

Молодец! Красиво завершил битву!

Вы не представляете себе, какое количество битв можно закончить всего одной фразой: «Ты был прав».

Битва завершается в одном из двух случаев: либо ян решает, что победил, идет и занимается своей целью, восполняет ресурс инь. Либо ян понимает, что проиграл, признает силу соперника, кланяется ему и... тоже занимается своей целью и инь.

Пока ни одно, ни другое решение не приняты, битва продолжается. И к вопросу о том, насколько она может затянуться, есть невероятное количество вариантов. Иногда бывает, что соперника уже нет в живых, а битва продолжается, пока второй все доказывает правоту ушедшему, пытаюсь получить признание в самом себе. Часто такие битвы происходят между братьями и сестрами.

Так одна женщина на «Зеркале» рассказывала: «Мама нет в живых уже как двадцать лет, а я все еще веду в голове этот диалог: «Ну, как тебе там твоя Лизочка, отличница? Видишь, что теперь я всех содержу? Ты все время говорила, что я ни на что не гожусь, отправила меня в ПТУ учиться. А у меня теперь производственное объединение! И я всех кормлю. Я тут главная. А Лизочка твоя в библиотеке чахнет!» Но мамы ведь нет. Зачем я это делаю? Что я хочу услышать в ответ? Как пойму, что уже победила? Притом, вопрос-то не к Лизочке, я ей еще и денег подбрасываю, и жалею ее, дуру. С кем я веду эту битву? Она же отжирала кучу сил!»

Во время тренинга она поняла, что ее битва окончена. А ведь до этого у нее не складывались нормальные отношения с мужчинами. Самое интересное, что и Лизе тоже сразу полегчало. Помощь вышла из контекста битвы и обрела совсем другой характер.

Подсвечу вам еще один интересный момент. На «Зеркале» мы проводим настоящие янские битвы. Как-то мы спрашивали у янов на рефлексии:

- Чего вы стояли так долго?
- Я ждал, пока он признает мою победу. Он должен был преклонить колено, признав проигрыш.
- Как интересно! Если тебе для принятия решения нужна подпись начальника, кто в иерархии главнее?
- Начальник.
- Если для выхода на улицу тебе нужно получить пропуск на сайте администрации города Москвы, кто главный?
- Правительство Москвы.
- Если для того чтобы спуститься в метро, тебе нужно оплатить проезд, кто в этот момент главный?
- Билетер.
- А если, чтобы уйти из битвы, тебе нужно признание оппонента, то кто главный?

Есть осознание?

И не всегда с первого раза доходит...

Настоящему яну не нужно стороннее мнение, чтобы считать себя победителем.

В жизни чаще бывает, что уже все признали, сто раз сказали, что человек победил, но он все не успокаивается. А соперник, наоборот, получает все возможности манипулировать: «А-а-а! Так ты ждешь, чтобы я признал? А я не признаю».

Такое происходит на каждом шагу. Как раз по этому принципу формируются «хорошие девочки» и ужасные зависимости: «Нет, ты еще не достаточно хорош. – А теперь? – Уже лучше, но еще постарайся. Давай, еще капельку».

Это жены, которые вытаскивают мужей из алкоголизма: «Вот, сейчас, уже почти победил!» Но если муж победит, жена перестанет о нем заботиться! Какая ему выгода выздоравливать?

Эти битвы высасывают все ресурсы. Пока яны борются, они энергичны и воодушевлены! А потом вдруг понимают, что ни у них, ни у окружающих сил не осталось.

Ян, сражаясь, ничего вокруг не видит. Это социальное животное. Ему кажется, что он очень крутой. Но одно дело, если он Родину защищает. И совсем другое, если сражается за правоту, а результата нет.

У нас был один руководитель проекта. Все его сотрудники уже сходили к нам на тренинг, и вот он сам наконец-то до нас дошел. Он все время жаловался, какого фига все такие медленные лентяи, почему дело не движется. Он боролся с самим собой. Принимал решение, потом его отменял и говорил: «Ну почему вы такие пассивные? Проявляйте инициативу, а не вот это все». Вот такой внутренний конфликт.

Он посмотрел, как люди в битве стоят друг напротив друга по пятьдесят минут:

– И чего они там так долго телятся? Из-за них ничего не происходит!

– Да ну? Где-то я слышала уже эти фразы! Не знаешь? Кто же там стоит в центре, у кого это ничего не происходит в команде?

– А что, я прямо так делал?

Он признал это и изменил в корне.

За два года у них в команде случился колоссальный прорыв, потому что руководитель начал заниматься своим делом. Он, как и положено первому яну в янской коалиции, стал говорить напрямую: «Мы пойдем туда! Это будет вот так! Это пойдет, а вот это нет, по таким-то критериям».

Кто-то отвалился, мол, «в таких условиях невозможно работать!» И это нормально. Зато оставшиеся стали такими счастливыми!

Ясность – один из важнейших янских критериев, одна из важнейших ценностей. Когда все ясно, не надо зря тратить силы.

А иногда лидеры просто не умеют функционировать без битв. И если не с кем сражаться, сдают позиции.

Из янской битвы трудно выйти без нужных навыков, особенно, если скопились «олеги». Но каждый ян сам определяет, когда его битва закончена, когда он победил, а когда проиграл. В янском мире нормально на провокацию: «А слабо с крыши прыгнуть?» – сказать: «Да, слабо. Честно признаю, в этой иерархии я на последнем месте. Только после вас и никак иначе».

Некоторые отношения строятся на битвах. Если в семье нет сражений, она не чувствует себя живой. И секс рождается только из скандалов. Потому что супруги не умеют иначе проявлять свой ян. Но это не потому, что ян такой, просто ему другого вида заданий не давали.

Тот же доберман – бойцовая собака, и это единственное, за что его хвалили. Его иному не обучали. Хотя из доберманов выходят потрясающие няньки. Но опять же, если научить.

То же самое с яном. Если он не обучен, люди все время бьются и только так чувствуют себя живыми.

Вспоминаем про наше главное упражнение «Ощущение – чувства – мысли». Это и есть ключ к счастью! Когда вы понимаете, что с вами происходит. Янские позывы вступить в битву легко и быстро проявляются физически. Но стоит только задать себе вопрос: **А моя ли это битва? Ради чего и какой ценой?**

Я уже двадцать лет получаю письма с благодарностями: «В моей жизни стало гораздо меньше битв! Я понял, что большинство из них вообще не мои. Я перестал в них втягиваться, и у меня освободилось столько сил. Я стал заниматься своими делами, и это

так прекрасно! Зачем мне в это лезть? И сколько всего не случается, пока я по два часа до хрипоты доказываю, что «не в роте, а во рту»?»

Важно понимать, что не все битвы надо выигрывать. И если я признаю, что вы сильнее, я выхожу из битвы в нужный и правильный для себя момент.

Я знаю случаи, когда человек, сражаясь, сам себя доводил до рака. А когда битва закончилась, и он сам это решил, у него произошло колоссальное улучшение, и он выздоровел. Это не значит, что я предлагаю вам лекарство от рака. Но если ян не выдыхает в сторону цели, энергия все равно вырабатывается и начинает с той же силой лупить по собственному организму.

Так что битвы порой нужны, но только по делу!

А для чего они нужны?

Бывают битвы азартные и полезные всем. Когда компании соревнуются друг с другом: «А спорим, мы первые этого клиента себе возьмем? Сделаем такой продукт, что вообще всех умоем!» Это заводит! Это классно, потому что связано с целью, а битва идет с внешними конкурентами.

Нам с мамой однажды подарили на 8 Марта билеты на шоу классической музыки «Дуэль теноров и баритонов». Это было очень красиво! В конце народ чуть ли не стоял на стульях и размахивал куртками. Мы вышли из зала заряженные, как после рок-концерта. Гениальное решение – устроить шоу основанное на битве. И все же редко в реальной жизни янские сражения доставляют удовольствие хотя бы зрителям.

Битвы, безусловно, важны в вопросах территории. Если вам нужно отстаивать свои границы или вы хотите их расширить.

Оправдана битва за ресурс – если ресурсов мало или они ограничены. Но ян может вести себя смешно, как в анекдоте про Горыныча, который спал у колодца.

Вдруг биться совсем не обязательно, а можно просто прийти и взять?

В компании Google на кухне стоит шведский стол, и сотрудники имеют доступ к неограниченному количеству разной еды. Взяли на работу русского мальчика, и первое, что он сделал – пришел на кухню, взял огромную тарелку, положил всего по чуть-чуть и утащил с собой.

- А почему ты так сделал?
- Это мое, я взял себе.
- Ты думаешь, еда кончится, что ли?
- Не знаю.

И он потом долго думал, откуда такая привычка, переучивал себя.

Можно жить согласовано, в нормальной янской коалиции. А помните мужчину, которого выгнали из команды? Он же осознал, что всем сердцем хотел быть с выбранным лидером, но из него неправильная стратегия вылезла и понесла. Сам стал лошадью. Он понял, что много дров наломал в жизни из-за дурацких битв за правоту, за место в иерархии.

Да, бывают битвы за место в иерархии. «Признай, что мое место выше». И можно требовать признания, а можно находить аудиторию.

На один мой тренинг пришел довольно тихий парень. А у нас люди ничего друг про друга не знают. Такое требование. Если человек с порога заявит, что он коммерческий директор, это повлияет на то, как воспримут его окружающие. Так вот, парень сидел тихо, его не замечали и ставили в конец иерархии, дальше третьего места от хвоста он не продвигался. А когда вышел на битву, то начал нереально круто танцевать. Причем, не для партнера по битве, который, разинув рот, стоял, хлопал глазами и не мог понять, что происходит. Он прошелся по кругу и немного потанцевал с каждой девочкой. В конце снял майку, и

оказалось, что у него очень красивое телосложение, скрытое одеждой. После танца все заулюлюкали, засвистели, и даже яны, которые стояли вокруг, заплодировали. А парень говорит:

– Ну что, теперь вы бы меня тоже поставили в конец?

– Теперь нет! Так ты проявляйся, мы же тебя не видели таким!

– Да, я понял, что меня самого это вечно раздрает. Я такой суперспециалист, но об этом не знает никто, кроме меня.

А еще бывает такая страшная битва, как тендерная.

Чего только не видело «Зеркало» на эту тему! Однажды был даже стриптиз. Барышня в битве с мужчиной стала раздеваться, используя это в качестве оружия. И разделась! До стрингов! Все офигели! Никто не понимал, что с этим делать. Барышня разделась, а мужчина все не встает на колени. Потому что если в таких условиях встать на колени, упрешься глазами в... в общем, сами понимаете. Мужчина стоял в оцепенении, пока барышня ходила вокруг него и трясла своими прелестями, требуя признания в победе.

Секс, в принципе, частый инструмент. То «какого рожна вам мужикам только одно от нас и надо», то «почему ты меня не добиваешься»?

Битвы можно найти везде, как фрактал, повторяющийся в чем угодно.

У детей они обычно заканчиваются быстро. Только что они дрались и вот уже снова вместе играют: вопрос решился мгновенно – один другому дал в ухо, а тот ему пяткой в глаз. Все, битва окончена, увидели новую цель и побежали за вороной. А взрослые эти отложенные битвы могут вести десятилетиями, отнимая у себя кучу энергии. В этом смысле тут налицо абсолютная нелюбовь к себе.

СРАЖАЯСЬ, ЯН БЕЗДУМНО ТРАТИТ И СВОИ, И ЧУЖИЕ РЕСУРСЫ. НА ОСТАЛЬНОЕ ЕМУ ПЛЕВАТЬ. НО ЭТО И ЕСТЬ ГЛАВНЫЙ ПРИЗНАК, ЧТО ТЫ ЛОШАДЬ, А НЕ НАЕЗДНИК!

Для кого-то смысл фразы: **«Каждый ян сам определяет, когда его битва будет окончена»**, – взрывается, как попкорн! Далеко не сразу. Потому что ян – животное, и его битва – не мозговая деятельность.

Сражение дает колоссальный выход энергии, но при этом в нем есть драйв, и если человек начинает битву и понимает, зачем она, **чего ради и какой ценой**, значит, он на верном пути.

Этим часто пользуются грамотные руководители, когда устраивают зарубу типа Ростов – Краснодар, кто первым выполнит план.

Или баскетбольный матч между маркетологами и продавцами. Сотрудники сливают туда накопившуюся энергию и потом дружно работают.

Молодой парень закончил мореходку с отличием, и его сразу отправили на международный рейс. Корабль останавливается в порту Стамбула. А парень – советский моряк, впервые за границей, и его распирает. Он останавливает такси и спрашивает:

- Скажи, есть тут заведение только для моряков?

- Да, а вы моряк?

- Да! Отвезите меня в это заведение!

Таксист привозит парня в бар для моряков, тот заходит.

- Мне сказали, что тут бар только для моряков.

- Да.

- Ну вот, я моряк!

- О, как здорово, а вы у нас впервые? Давайте мы вам покажем, что у нас есть.

- А почему у вас все столы красивые и нарядные, а тот, дальний, весь изрезанный и за ширмой?

- Ах, вы же у нас впервые. Понимаете, это заведение действительно только для моряков, а это непростой стол. За ширмой в него воткнут деревянный нож. Самые крутые моряки со всего мира выкладывают свое мужское достоинство на стол и делают на столешнице зарубку по его длине, чья зарубка дальше других, тому мы весь вечер наливаем алкоголь за счет заведения.

- Я вас понял, тогда я пошел за тот стол!

Парень заходит за ширму, через некоторое время подзывает бармена.

- Смотрите, смотрите! Бармен, мы точно сегодня пьем за ваш счет, потому что моя зарубка оказалась гораздо дальше!

- Как это прекрасно! Конечно, мы напоим вас за наш счет! Единственный нюанс в том, что ваши коллеги отмеряли с другой стороны стола.

Это как раз то, что часто случается в битвах, когда человек бьется, не понимая, за что.

Одна дама призналась: «Зачем я раньше так докапывалась до своих детей? В этот момент же действительно ничего настолько ужасного не происходило, а мой авторитет в их глазах падал. Зачем? И как все стало прекрасно, когда я поняла, что к чему, и начала заниматься СВОИМИ делами! И для детей я теперь ресурс. Они понимают, что общество мамы – это прекрасно! Они меня ценят. И я правда могу делать им хорошую маму! А это гораздо ценнее, чем бегать за ними, затевать сражения и ругаться».

Порой чудовищные битвы порождают неадекватные родители с вопросами типа: «Кого ты больше любишь, папу или маму?» или «С кем ты хочешь остаться, если мы разведемся?». Это просто ужасно... Потому что ребенок – из низкого уровня иерархии. Он не может принимать такие решения! И это порождает в нем жуткие внутренние конфликты, раздирает его на части. Ведь он хочет быть хорошим для всех.

Если ян сражается, значит, битва имеет для него смысл. Вопрос, который должен задать себе каждый человек, ввязавшись в битву: «Что я здесь делаю?» Битва может не иметь смысла для окружающих, но быть значимой для яна.

Например, когда человек хочет стать членом Союза писателей. «Но зачем тебе это? – Нет, ты не понимаешь!» И я действительно не понимаю и не пойму. Но если человеку это так важно, надо вычислить критерии, которые помогут понять, что битва окончена. Корочку выдадут и все? Или надо, чтобы сам Михалков-старший ее подписал?

Если цель яна – конкретная инь, надо идти в бой первым. Потому что у отстающих мало шансов, что эта инь (читайте эта цель) ему достанется. И необязательно биться суперкруто. Можно просто поклониться и сразу уйти к инь. Потому что именно в этом была цель. По сути, лишние движения приводят к полноценной хрени. А надо идти к цели!

Ну, можно немного покрасоваться. Но в пределах разумного, сохраняя ресурсы. А есть и такие люди, кто бьется до последнего. Боролся со всеми, с кем мог, а посмотреть, досталась ли ему инь, забыл. Какая-то досталась, но он даже не заметил, какая именно.

Важный этап янской битвы – мериться инями. Мы уже упоминали, что в нашей стране это табуировано. Успехом хвастаться нельзя. Сглазят и все такое...

Но к этому адекватно относятся в Грузии. Приезжаете в Алазанскую долину и говорите, что были только что в Кахетии, и там вас угостили «таким вкусным вином!». Это вызов: «Вах! Да знавал ли ты вкусного вина?! Попробуй наше!» Трезвым оттуда точно не уедете!

Грузины влюблены в свои продукты. Они их восхваляют и меряются их красотой. В нашей стране этого очень не хватает... Чтобы руководители гордились, говоря: «Это мои ребята разработали! Не какие-нибудь там американцы, круто же!»

Мое маме очень нравилось строить дачу, а папа молча отстегивал ей на это деньги. Но она не понимала, как он к этому относился, думала, что воспринимает это как ее блажь. Однажды папа приехал с друзьями на дачу стал показывать ее и говорить: «Вот такая у меня жена! Посмотрите, какой дом она у меня построила! Это я, конечно, ей деньги даю, но все равно!» Мама была рада, что в тот момент оказалась рядом и поняла, как на самом деле муж к ее занятию относится.

«А мой-то за время карантина себе такой пресс накачал!» «А мой время зря не терял и бизнес открыл!» А кто его вдохновлял?

Если мы превозносим свой инь, говоря, какой он у нас прекрасный, инь расцветает еще больше.

Кавказский мужчина говорит жене:

- **Пойдем, купим тебе шубу.**
- ***Но у меня есть, мне не надо.***
- **Это тебе не надо, а мне надо!**
- ***Тебе, что ли, купим?***
- **Нет, мне надо тебе шубу купить. И золотые сережки!**
- **Да не надо мне! Не хочу я это носить!**
- **А я тебя не спрашиваю, женщина! Вот выйдем мы с тобой в приличное общество, люди увидят,**

что муж хороший, купил жене правильный шуба, а не вот этот твой пуховик-шмуховик!

Прекрасная инь – показатель яна в иерархии.

Мама, которые гордятся своими детьми, независимо от того, что те сделали – это очень янская история. Когда ты победил, празднуешь победу и гордишься завоеванной территорией.

Есть культуры, где этому учат, а есть и такие, где говорят, что хвастаться плохо и неприлично.

Финальный этап янской битвы – это когда ян остается наедине со своей инь. Он продолжает сражаться, но уже с самим собой. Ян полностью отдается процессу, показывая инь, что она точно будет им восхищаться и запомнит его. Это тоже битва – стараться сделать самое лучшее из возможного. И очень важный этап – праздновать победу. Помните про мозг и дофаминовую дрессуру? Это относится туда.

Взрослый мужчина, миллионер, однажды рыдал у нас на «Зеркале»: «В 90-е годы, когда все начало разваливаться, я учился в аспирантуре на биофаке, в университете родного города, и папа мной очень гордился, а он был до этого много лет партийным главой района. И когда Советский Союз развалился, он ушел с поста.

Я был папиной гордостью – молодой и перспективный ученый.

Но понял, что хочу расти, продолжая заниматься своим делом! Имею такую возможность. Я создал кооператив, мы стали производить препараты и разрабатывать лекарства, даже получили разрешение на торговлю в Европе. В общем, мой бизнес стал развиваться довольно быстро. Я считал, что я молодец и все делаю правильно.

Но папа проклял меня со словами: «Ты – конченный капиталист! Я всю свою жизнь посвятил идеалам, а ты

делаешь все то, с чем я боролся! Знать тебя не хочу!»

Я стал думать, как папе доказать, что я по-прежнему «молодец».

Построил за свои деньги детский сад и отдал его городу. Но папа решил, что это еще хуже. Потом они с мамой уехали жить на хутор, я купил им трактор. Когда приезжал в гости, папа ко мне даже не выходил. Потом запретил матери со мной общаться. Я стал подбрасывать им деньги через брата. Папа узнал это и устроил скандал. Он написал в завещании, чтобы меня не было на похоронах.

Отец умер двадцать лет назад.

Я теперь крупный инвестор, долларовый миллионер. Но я несчастлив. Потому что папа мне все время снится, а я во сне ему объясняю: «Ну вот, смотри, я же хороший...»

Я понял, что ян сам определяет, когда его битва закончена.

Я готов признать, что папа был прав. Я не такой сын, какого он хотел видеть. Я другой, но вырос на его идеалах. Я забочусь о людях, у меня потрясающие соцпакеты. Я почти выстроил социализм на своем отдельно взятом предприятии. Но никак не смогу ему этого объяснить. Ты, папа, старший, а я – твой сын... Я очень благодарен тебе за то, что ты меня таким вырастил. Я больше не буду с тобой биться, это невозможно. Я просто буду продолжать работать и реализовывать то, что хотел.

Я осознал, что никто, кроме меня, эту битву закончить не может».

Таких историй много. Разных. И трогательных, и смешных.

И эффект, когда люди перестают воевать и вдруг все осознают, бывает потрясающий.

«Но ян же для войны!» – скажете вы.

Нет! Ян, вообще-то, для любви. Он обладает огромным потенциалом любить! Просто колоссальным! И именно этому надо учиться.

Если пытаться прятать его, говорить, что он плохой, злой – во-первых, он таким и станет, а во-вторых, вы потеряете над ним контроль. А наша задача – научиться направлять его в нужную сторону. В сторону любви к себе.

Любящий и дарящий

Кажется, про ян уже все понятно. Но самое главное мы еще не разобрали.

Теперь нам предстоит интеграция всего изученного.

Главная задача яна: творить и двигаться к цели. Он большой и яркий. Ни один художник, будь то хрупкая девочка или brutальный мужик, без яна ничего создать не сумеет. Созидание – его миссия.

Ян дико креативный, он может сотворить «из говна конфетку», из чего угодно – что угодно, если у него есть полет, вдохновение, а главное – «инь» или цель. То есть тот, (или то) ради кого (или чего) он трудится. Потому что для себя, именно для себя – яну почти ничего не нужно.

Ему необходимо только оружие – средство защиты территории и проявления себя в иерархии. Чтобы все видели, какие у него «погоны». В разных культурах это проявляется по-разному. Кому-то нужна крутая машина, кто-то выделяется дорогими украшениями или яркими цветами.

Во времена, когда iPhone считался роскошью и в ходу были кирпичи а-ля Nokia 3310, один крутой собственник большой компании жаловался мне: «Мои – сволочи, заставили меня купить эту дрянь, – и кидает на стол iPhone. – А я люблю вот этот, – показывает мне старенький, затертый Samsung. – А я даже разобраться в новом не могу! Да и не хочу! А они мне, мол, понимаете, Павел Федорович, неприлично вам по статусу с таким телефоном ходить. Вы его или вообще не доставайте, или доставайте вот этот. Ну и что в итоге получается, есть телефон, по которому я на самом деле разговариваю, а есть тот, который на переговорах достаю. И то же самое с машинами! Я

люблю сам за рулем сидеть, а мне не дают... Видите ли, по статусу у меня водитель должен быть... Ну, я это терплю, а в выходные всегда водителя отпускаю. И свою машину сам вожу, нарушаю тем самым весь протокол».

Яну нужны ресурсы для защиты территории и обозначения иерархии, но еще ему нужны ресурсы для жизнедеятельности. Одежда, обувь, вода, еда, но, опять же – не шикарные. Потому что ян – жрет. Если инь – вкушает, то ян – жрет. Ему нужно быстро и калорийно. Фастфуд – очень янская еда, чтобы не отвлекаться от цели, на ходу, «не слезая с лошади» все заглотить. Там вообще не до вкуса.

Смакует именно инь, и из-за этого порой возникают конфликты. Когда, например, жена вся такая наготовила, разложила красиво, а муж пришел, все сожрал и не заметил. Или наоборот – когда мужчина в романтическом порыве наготовил, а жена пришла с работы и от усталости лицом в салат, не в силах оценить стараний. Потому что для этого нужно сначала перейти в иньское состояние, а в янском человеку все равно.

Почему ян иногда пьет алкоголь? Потому что не умеет вырубаться, останавливаться. И на дополнительные тормозные колодки тратит ресурсы. Некоторые яны для этого женятся на особо иньских женщинах. «Она – та, с которой я могу уснуть». И его спрашивают: «Ты про секс?» – «Нет. Просто рядом с ней я могу спокойно спать. Поэтому я на ней женат». И это самое главное – чувство безопасности. Вот о чем это янское общение, а вовсе не о сексе.

ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО ДЛЯ УСТОЙЧИВЫХ
ОТНОШЕНИЙ – ЧТОБЫ ЛЮДИ МОГЛИ
РАССЛАБИТЬСЯ В ПРИСУТСТВИИ ДРУГ ДРУГА.

А больше яну для себя ничего не нужно. Он обожает роскошь. Но – дарить.

Истинный ян гордится своей инь, ходит и всем ее показывает. «Смотрите, какая она у меня крутая» – это цель имеется в виду. Ян доставляет ей удовольствие, «никто и никогда не будет делать для тебя так, как я». Дарить подарки, устраивать праздники – это исконно янское качество. И ян от этого получает кайф.

«Я больше люблю делать подарки, чем получать», – скажут некоторые дамы.

А что вы больше любите, дорогие мои читатели? Если дарить – привет яну, потому что этот момент он контролирует. И если умеет это хорошо, то делает красиво и очень щедро.

А они, мои самые родные, загадывают желания Господу Богу, Иисусу, некоему Деду Морозу или Санта-Клаусу. Мне же в этот момент хочется только одного. Только одного мне хочется! Как же я хочу разгадать все их желания, потому что исполнять их придется только мне.

Евгений Гришковец

Но янская ошибка заключается в том, что он обижается, если его подарки не принимают.

- Вот тебе лошадь!
- Зачем мне эта дура?
- Это не дура, это лошадь!
- Хе, какая огромная дура...
- Это не дура, а лошадь! Это подарок тебе, дуре!

Или, например, когда ян будто откупается – раз ты мне даришь вот это, то я тебе тогда подарю вот это.

Сергей – один из участников «Зеркала» – недавно бежал марафон и дал обратную связь. «Я помогал некоторым бегунам, у кого сводило ноги, и они ковыляли... Ну, нажать там, куда надо.

И помогать – очень наполняло меня, «мне же не важно, за какое время я добежу, но раз могу помочь – сделаю!» На финише один парень меня выловил и сказал, что благодаря мне смог добежать, и это был кайф!

Мне потом легче было бежать от ощущения, что я соревнуюсь сам с собой, сам выбираю, что важнее – помочь или на минуту (из трехсот!) раньше прибежать. И еще это помогало не сойти с дистанции и не поехать на метро домой. Ведь снова не важно, какое время, если я, пока бегу, могу помогать другим пройти путь, сняв часть боли. И я бежал дальше – эдакий массажист на дистанции».

Макс Дранко обожает рассказывать о Грузии, с каким самозабвенным удовольствием местные угощают всем подряд совершенно бесплатно. Не потому, что ты потом у них купишь – вообще не для того. Просто это им доставляет колоссальное удовольствие. Они в этот момент выигрывают битву с какой-нибудь Кахетией и Сванетией. Одаривают гостей с огромной щедростью, а в душе торжествуют: «Да! Мы их сделали!»

О себе же Макс говорит, что совсем не умел дарить подарки. Он вырос в семье военных и не понимал, зачем нужны все эти глупости. «Дарил что-нибудь или вообще ничего. У нас так было принято. Я когда с женой познакомился, она на меня все время обижалась. Когда мы были в Грузии, ей понравилась картина в галерее. Я вообще считал, что картина – это чушь полная, кому она нужна, еще и за такие деньги. Распечатаешь фотку из Интернета – да и все. Какой в картине смысл? Но я так

проникся Грузией, что купил себе грузинскую шапку, лохматую чабанскую папаху. И у меня было такое чувство, что вместе с этой папахой у моего внутреннего яна тоже шапка отросла».

А кавказский ян – это: «Вай, слушай, да не жалко вообще!» Это когда жена звонит и спрашивает: «Какое мне платье лучше купить – красное или синее?» – а ты ей: «Бери оба! Зачем выбирать, да? Зачем спрашиваешь? Оба бери!»

Это янское состояние внутри оказалось очень кайфовым.

Макс купил ту картину и подарил жене. Причем, купил тайно, сделал сюрприз. Конечно, на нее это произвело колоссальное впечатление. Тогда и он, как истинный ян, получил удовольствие.

Я СНОВА НАПОМИНАЮ: СУПРУГИ – ЭТО ВСЕГДА ДВА ЯНА, ВСЕГДА.

Мой второй муж любил делать подарки. Помню, начался сезон тюльпанов, а я их очень люблю. Он взял и купил мне целое ведро этих цветов! Скупил все, какие были у метро! Потратил почти все наши сбережения... Я испытывала двойственное чувство – никак не могла понять, ругаться мне, что теперь у нас денег нет, или радоваться тому, что мне подарили «миллион алых роз». Я выбрала второе – порадоваться цветам. В итоге мы просто ели гречку и какое-то время я ни на что не тратилась.

Это важный вопрос баланса и гармонии. Ведь, чтобы сделать подарок, нужно выполнить несколько важных шагов. И в первую очередь – привести второго человека в состояние инь. Потому что пока он в яне, есть риск янской битвы на подарках. В зависимости от того, кто старше в иерархии, случится: «А что ты мне это подарил? Я это не хотел(а)».

Я не раз наблюдала картину, когда папа из командировки привозил кримпленовые кофты, а мама их швыряла со словами: «Откуда это? Из Рязани? Вот пусть Рязань в этом и ходит!» Последний раз такое было, когда он ездили за границу, в Сингапур и привез ей кольцо с черным жемчугом, дико дорогое. Мама ворчала, говорила, что она вообще такое не носит и «за такую цену нахрена оно надо». Уж лучше бы деньгами. Папа очень расстроился, забрал кольцо и выдал ей две тысячи долларов. А мама обрадовалась. «Две тысячи долларов – это тебе не дурацкое кольцо». Он потом вспоминал со мной это, говорил: «Вот как так? Я от души, а она...»

ЕСТЬ ДВЕ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ НАМ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ. С ОДНОЙ СТОРОНЫ – ЭТО УМЕНИЕ ДАРИТЬ ПОДАРКИ. А С ДРУГОЙ – СПОСОБНОСТЬ НАХОДИТЬСЯ В НУЖНОМ СОСТОЯНИИ ДЕДА МОРОЗА. ТО ЕСТЬ – НЕ ЖДАТЬ НИЧЕГО В ОТВЕТ. КОГДА НЕТ НИКАКОГО «А ЧТО ТЫ МНЕ ЗА ЭТО ДАШЬ?».

- Селянка, у тебя бабушка есть?
- Нет.
- Сиротка, значит...
- Подь сюды. Хочешь большой, но чистой любви?
- Да кто ж ее не хочет?
- Тогда приходи, как стемнеет, на сеновал...

«Формула любви»

Это янская торговля, а мы вообще не о ней.

Кстати, отличный опыт янского дарения – «Тайный Санта». Когда в огромной корпорации вы знаете, что у человека в руках ваш подарок, и он ему радуется. Но

при этом не говорите ему: «А это я тебе подарил!» На янском уровне вам достаточно, когда человек говорит: «А-а-а, у меня самый крутой подарок!» И это все! Вы про себя думаете: «Ну конечно, он у тебя самый крутой! Потому что, кто ж его тебе подарил?»

И еще важно уметь принимать подарки. Здесь нужно снова вспомнить про слои отношений: со Вселенной и самим собой. Последнее – мое любимое:

**аркадий сам себя сегодня
сводил в кино и в ресторан
потом купил себе подарок
теперь надеется на секс**

В иньском мире это тоже очень важно.

ВЕДЬ ВСЕЛЕННАЯ – ЭТО ОГРОМНЫЙ ЯН, И С НЕЙ БЕСПОЛЕЗНО ТОРГОВАТЬСЯ. И ЕСЛИ ОНА ВЫДАЛА В ОТВЕТ НА ТВОЮ ПРОСЬБУ НЕ СОВСЕМ ТО, ЧТО ТЫ ХОТЕЛ, ПЕРВЫМ ДЕЛОМ НАДО СКАЗАТЬ: «БОЛЬШОЕ СПАСИБО!»

«Спасибо, что учли мои пожелания! А еще можно в следующий раз – с перламутровыми пуговицами».

«Большое спасибо, что выдали нам хорошую погоду! А можно еще пропуска отменить?» – из актуального.

Или, например: «Большое спасибо, что я познакомилась с интересным мужчиной! А можно в следующий раз он еще и неженат будет, хорошо?»

Спасибо – обязательно, потому что иначе это воспринимается как наезд. Очень важно в иньском состоянии сделать вдох и воспринять вещи такими, какие они есть. Именно с этим ощущением нужно принимать подарки.

На «Зеркале» есть упражнение, когда ян делает инь подарки, а тот не знает, кто даритель. Мы говорим, что подарки всегда делает Вселенная, и что у Бога нет других рук, кроме наших. Это янский принцип. Ян берет любовь, понимает свою миссию и воплощается через него нечто большее.

Во время упражнения обычно все рыдают. Взрослые женщины и мужчины превращаются в маленьких детей. Часто они даже не ждут чего-то особенного...

«Не нужно мне ничего, только не уходи», – сотрясается в рыданиях взрослый человек, потому что его просто обнимают за плечи...

А когда в раскрытые (уже умные) руки опускается подарок, в 99 % случаях это именно то, что человеку сейчас нужно. Будь то ароматическая свеча, философский цитатник или защита для катания на роликах. И это вызывает новые бурные потоки слез.

Яны порой забывают в этом потоке контролировать реакцию на свой подарок, потому что полностью отдаются инь, которая оказалась в их руках. Это следующий уровень я некой мощи – когда не ждешь благодарности, а просто понимаешь, что все правильно делаешь. Просто работаешь оптоволоконным проводом, по которому в мир приходит прекрасное.

У Бога нет других рук, кроме наших.

Так уж складывается, что самые частые запросы в Небесную канцелярию – про любовь. Но люди не видят и не воспринимают ее в том виде, в каком она приходит. Потому что оценивают по обложке, не разбираясь, что внутри.

Так в истории про кольцо папа сказал, что выбирал его «именно для мамы». Кольцо было лишь оберткой любви. Само по себе – украшение как украшение, но для него оно было важно, ведь он думал о маме. А она не

взяла вместе с упаковкой и то, что папа спрятал внутри, поэтому он так расстроился.

Бывает, муж едет с работы, а жена ему говорит: «Я сегодня пораньше пришла, лазанью твою любимую приготовила». А он в ответ: «Да мы с мужиками зашли в сосисочную, я не голодный». И она такая: «Ну блин...» Потому что «хрен с ней, с едой, ты мою любовь прими! Ты услышь, что я сказала: три часа думала о тебе, заморочилась ради тебя, не сварила магазинных пельменей, а вложила в блюдо любовь. Ты поковыряй вилкой, зацелуй меня потом – и все!»

Из этой же оперы, когда приезжаешь к бабушке в деревню, и она начинает печь пирожки в невероятных масштабах. А ей в ответ:

«У меня диета! Я не ем мучное! У меня безглютеновое и безлактозное. Что ж ты мне тут нажарила этих беляшей – убить меня хочешь?» Ну и бабушка, естественно, в слезы.

И я обычно про это говорю, что пироги – только упаковка для любви. Бабушка просто не знает, как ее выразить иначе. Во-первых, не сдохнешь, если съешь один. А во-вторых, можно ведь заранее сказать, что не ешь пирожки, но очень любишь ее компот или маринованные помидоры. Что весь год ждешь ее помидоров, ведь таких нигде больше нет. И увезешь с собой пять банок, будешь всем раздавать.

Задайте направление, ведь человек просто не знает, как выразить любовь.

Была у меня в группе девочка, пухленькая, молодая, лет двадцати. И вот она говорит: «Я вообще никому не верю. Я не доверяю мужчинам и считаю, что они со мной знакомятся на спор. Из разряда – кто проиграл в карты, идет толстуху клеить. Поэтому я им всем не верю, мной не могут интересоваться, этого не может быть».

Я сама дама, скажем так, 100+. Ну, большая я, да. И не испытываю иллюзий, что буду 90-60-90, даже если одно умножить на другое. Но я такая, какая есть – это важно. И я ей специально, прежде чем мы начали круг, рассказала историю из моей жизни.

Я гуляла по выставке Сальвадора Дали. Туда пришел один знаменитый художник давать интервью. Мы с сыном сидели на лавочке в лаунж-зоне. Художник что-то говорил на камеру, как вдруг развернулся прямо ко мне и воскликнул: «А вот это – моя любимая женщина пришла!» У меня глаза в диаметре увеличились – в смысле?!

Художник подходит ко мне: «Давайте фотографироваться, давайте знакомиться, пойдемте в ресторан! Вас надо срочно отсюда уводить! Такая женщина – мечта!» Наговорил мне кучу комплиментов, звал меня срочно «в номера». Не получилось, хотя я была, кстати, не против совершенно.

Он мог выбрать любую из женщин – любого возраста, любой фигуры. Но выбрал именно меня.

Значит, что-то ему во мне понравилось, и это комплимент от Вселенной. В тот момент я могла войти в янское состояние и сказать: «Что это вы, поиздеваться надо мной решили при всех?» Но я была целиком в инь. И мне было рядом с ним очень комфортно.

Мы действительно сходили в ресторан, здорово пообщались, и он мне подарил календарь с автографом. Но потом, конечно, обиделся, ибо я не продолжила это общение. Больше он со мной на контакт не вышел. Что тоже понятно – это совершенно по-янски.

Почему важно, что это был художник? Потому что художники – первостепенные ценители красоты.

Впрочем, понятие «красивое-некрасивое» – не важно: если ян восхищается инь, он сможет до нее это донести. И пока она в янском состоянии, то будет говорить: «Ой, да ладно, неправда! Да что это вы! Вон –

идите, помоложе себе найдите». Но если она войдет в иньское состояние, то сможет это принять. В состоянии инь все прекрасно. Инь может радоваться чему угодно.

Инь получает подарки от Вселенной каждый день. Подул теплый ветер, принес запах сирени, я делаю вдох – и понимаю, что это мне. Я иду, а небо затянуто тучами, и вдруг надо мной – кусочек синего неба. Я останавливаюсь в этот момент и понимаю, что это подарок мне! Или еще куча случайностей и совпадений.

Например, вы опаздываете, нервничаете, но понимаете, что это уже не исправить. И вдруг приходит смс: «Извините, опаздываю. Стою уже полчаса в пробке», – от того, к кому вы, собственно, и опаздываете! Получается, что все складывается для вас – это очень иньская история.

На самом деле Вселенной даже не обязательно наше «спасибо». Потому что она – один большой ян и дарит подарки с удовольствием. Сотрудникам Небесной канцелярии нужно только одно – чтобы мы улыбались, и чтобы наше «спасибо» было без отмазок, отговорок, «но» и самоограничений.

Мы делаем это не ради благодарности!

Мы для тебя создали такой потрясающий мир, чтобы ты был счастлив.

Будь уже счастлив наконец!

Не надо вот это – долго, трудно, тяжело! Оцени красоту – вот же она!

И тот же принцип шабата помогает людям войти в иньское состояние, оценить красоту мира, увидеть, как прекрасно он создан. Какое это счастье! Не для того чтобы на себя вериги вешать и измываться над собой, а

чтобы в иньском состоянии раствориться в красоте. В католических храмах есть все – и музыка, и свет – чтобы отключить критическое мышление.

Бывает, люди проклинаят Небесную канцелярию за то, что с ними происходит. Они видят только обертку: «Почему меня уволили, как они могли?!», «Почему он такая сволочь, как он мог со мной так поступить?!»

А потом через десять лет оборачиваются и понимают: «Какое счастье, что меня уволили из той библиотеки, а то работала бы там до сих пор – какой кошмар! А так мне пришлось уехать из города и стать прекрасным специалистом, и я теперь та, кто я есть». Это была любовь Вселенной!

«Как хорошо, что этот урод тогда меня бросил! Я встретила своего единственного, и у меня двое прекрасных детей!» Это тоже любовь Вселенной!

ИСТИННОЕ СЧАСТЬЕ – ВЕРИТЬ В КРАСОТУ ЕЕ
ЗАМЫСЛА, ДАЖЕ НЕ ВИДЯ ВСЕЙ КАРТИНЫ. ВСЕ
ПРОИЗОЙДЕТ ПРАВИЛЬНО И ВОВРЕМЯ. ПО
ШАМАНСКОМУ РАСПИСАНИЮ.

Из инь можно задавать Небесной канцелярии вопросы, но будьте готовы принять ответ. Нужно понимать, что не получится постичь всю игру. Вы никогда не увидите весь пазл целиком.

Частая янская история – когда человек, построивший корпорацию, начинает заниматься благотворительностью. Купивший все, что хотел, себе, родственникам и друзьям, он понимает, что его высшая миссия в другом. И вдруг начинает писать картины, книги, снимать фильмы, отправлять деньги в благотворительные фонды и все в таком духе – это типичная янская история.

Чем больше ян, тем проще ему отдавать безвозмездно.

А иньская история красочно описана в притче, которая мне очень нравится.

В Средневековье в одном маленьком государстве жил король. И был у него любимый сад. Король обожал свои цветы, навещал их каждый день, беседовал с ними, чутко ухаживал.

Но вот началась война, и королю пришлось уйти на фронт. Перед этим он подошел к каждому растению, поцеловал и сказал: «Простите, я не знаю, вернусь ли домой. Но вы, пожалуйста, без меня ведите себя хорошо». И ушел.

Растения по-своему поняли прощальные слова короля. Они подумали, что он возложил на них большие надежды и начали стараться изо всех сил.

Елка решила, что она слишком колючая, и стала отращивать пушистые иголки. Роза подумала, что она однообразна, и зацвела разноцветными цветами. Ива посчитала себя бесхребетной и начала выращивать себе ствол. Дуб, наоборот, вздумал стать более гибким. И только незабудка оставалась собой - маленьким, невзрачным голубеньким цветком. Все растения над ней смеялись и говорили: «Ну, ты-то уж могла бы постараться ради хозяина!»

Вернулся король с войны и сразу бросился в свой любимый сад. Увидел его и заплакал. Но не от радости, а от ужаса.

«Господи, что с вами? Какой кошмар! Дуб, что с тобой? Ты почему такой гибкий? Роза, я не понимаю - ты белая, красная или желтая? Ива, где твои прекрасные тонкие ветви? Елка! Ты вообще с ума сошла!»

Тут он увидел незабудку, опустился перед ней на колени и произнес: «Спасибо, что хоть ты

прежняя! Что здесь вообще произошло?» И незабудка ответила: «Когда ты сказал, чтобы мы вели себя хорошо, все подумали, что им надо очень постараться. Они решили, что ты хочешь увидеть их другими, лучшими. А я подумала, что, если ты посадил розу, значит, ты хотел именно розу. А если посадил гиацинт, то его хотел видеть в своем саду. И раз ты посадил меня, значит, тебе нравятся незабудки. Тогда быть незабудкой - лучшее, что я могу для тебя сделать». На что король сказал: «Спасибо тебе большое! Ты единственная, кто меня понял!»

Эта притча про иньское отношение к миру.

Если бы вас хотели видеть другими, то, наверное, сделали бы. Ваша задача - радоваться тому, что вы - это вы, доверять миру, быть открытым и принимать себя.

Вы просто делаете вдох и впитываете мир, радуетесь ему, благодарите от всего сердца. Вы говорите миру: «Да, я готов играть в эту игру. Я никогда не узнаю твоего божественного замысла. И не важно - атеист я или принадлежу религии. Важно, что я - часть мира, и я точно это знаю. Я не отдельное существо. И хотя никогда не пойму всей картины, мне в ней очень интересно. Я готов к подаркам, я готов ко всему».

Утром, открывая глаза, или выходя из дома, просто говорите: «Вселенная! Я готов(а) получать твои подарки и радоваться!» И все! Каждый день происходят волшебности. И все, что вам нужно, дабы это увидеть и оценить - фокус внимания и иньское состояние.

Часть шестая

Чтобы костюмчик сидел

Мы начали с неправильных костюмов, поэтому янская история заканчивается таким анекдотом:

Молодого одессита мучили жуткие головные боли. С восемнадцати лет он обошел всех врачей и провел кучу обследований, но никто не мог поставить ему диагноз. К тридцати годам нервная система парня так истощилась, что организм уже не справлялся с этим.

Один из профессоров сказал ему: «Знаете, наверное, проще уже смириться. Поживите для себя, не бегайте больше за лечением. Неизвестно, сколько вам осталось... Да, судя по всему, не так уж и много...»

Молодой человек расстроился. Сел в трамвай и поехал, куда глаза глядят...

Трамвай привез его на ту самую улицу портных. «Ну, что ж, - подумал парень. - Наверное, если я попал сюда, в этом есть смысл. Раз уж скоро умирать, пусть хоть похоронят меня в чем-нибудь приличном».

Идет он по улице и видит вывеску: «Потомственный портной».

Заходит. Его встречает пожилой мужчина: «О, я вижу - вы ко мне! Вы совершенно по адресу! У меня дед был портным, отец был портным, и я уже пятьдесят лет в профессии! Что бы вы хотели?»

Парень отвечает: «Да я раньше никогда не ходил к портным, даже не знаю, с чего начать. - Понятно! Тогда начнем с костюма! - Давайте.

Наверное, вам нужно снять мерки? - Молодой человек, я-таки вас умоляю! Зачем мерки? Пятьдесят лет в профессии! Здесь примерочная. Вот вам готовый костюм, сядет идеально!»

Парень выходит из примерочной, костюм как влитой: «Действительно! Это потрясающе! Как вы это сделали? - Да я же вам говорю, молодой человек! Дед был портным, отец был портным, я - пятьдесят лет в профессии! До этого вы просто не жили! Хороший костюм задает качество жизни, но к нему нужно сорочку. - Да! Но вот тут вы точно не угадаете, потому что у меня нестандартный размер! - Юноша, дед - портной, отец - портной, я - пятьдесят лет в профессии! У вас размер 42,5. - Как вы узнали?!» Сорочка сидит идеально, парень в восхищении.

«Ну что, по-другому себя ощущаете? Теперь обувь. Сами понимаете, к такому костюму и обувь нужна идеальная! - Уж обувь вы точно не угадаете! - Юноша! Дед, отец... Я все про вас знаю - у вас размер 43,5 левая нога, а правая - 43 ровно. - Это потрясающе! Идеально! На глазах меняется качество жизни! - Молодой человек, настоящее качество жизни для мужчины, конечно, делает белье. Я так думаю, о белье, судя по тому, что, извините, я подглядел, вы не знаете ничего... Сейчас я вам выдам трусы, и вы все поймете. Я вижу, что трусы у вас 24 размера. - Ага! Вот и не угадали! Ха-ха-ха! Я с восемнадцати лет ношу восемнадцатый размер! Вы ошиблись!»

Портной в некотором недоумении трет затылок: «Минуточку... минуточку... Этого не может быть! Ваш размер точно 24... - Да вот, смотрите сами, на бирке написано «18»! - Нет! Это уму непостижимо! Если вы с вашей комплекцией носите трусы восемнадцатого размера, у вас же передавлены

яички. От этого зажаты нервные окончания, и у вас должна просто нестерпимо болеть голова!»

Так пожелаем всем носить трусы правильного размера.

Янская история здесь о том, как принять свой ян и «носить белье правильного размера». Потому что наша общая болезнь – это нелюбовь к себе.

Люди свой ян прячут, делают его меньше, незаметнее, пытаются затолкать поглубже, чтобы его никто не видел. Но он все равно работает. Рвется к целям и давит на нервы, вызывая порой, без шуток, реальные головные боли... Как тот доберман начинает грызть хозяина изнутри.

Счастье в том, чтобы осознавать свой масштаб, ставить соразмерные себе цели и общаться с равными себе людьми.

Это второй после «Спасибо, что я перестал ввязываться не в свои битвы» тип обратной связи, которая нам приходит после «Зеркала». «Спасибо за соразмерность! Я осознал свой масштаб, почувствовал, что мне неинтересно».

Человек вдруг находит себе более масштабные проекты. Побеждает страх общаться с крутыми людьми, потому что теперь считает себя ничуть не хуже. Женщина наконец понимает, что ей нужны совсем другие отношения. Мужчина осознает, что ему ни к чему куклы.

Люди разрешают себе быть и проявлять эмоции. То, чего они боялись, можно легко исправить. Например, если подписать заранее вещь, не нужно потом бегать и отнимать ее у других. А если сказать: «Мне это не нравится», – люди обычно прислушиваются.

Мой кот, например, так делает. Он четко показывает, где его можно гладить, а где нет. И не

было еще ни одного человека, который смог бы это проигнорировать.

Таким образом, любовь к себе – это позволить себе быть собой, а другим – быть другими. Когда вы позволяете себе это, вы – инь, доверяющий Вселенной. Но одновременно вы – ян, который идет к целям и не собирается становиться меньше.

Пора и нам с вами, дорогие читатели, не только подобрать трусы правильного размера, но и сшить себе новый, удобный костюм по собственным меркам. А еще лучше – открыть свое ателье, в котором в любое время можно изготовить любой костюм под любые жизненные обстоятельства и задачи.

Упражнение «Ателье»

Давайте создадим такую шкалу:



Сейчас мы условно делаем градацию с шагом 20 в одну сторону и в другую.

Это не 20 % яна и 80 % – инья, а уровень мощности. И хрени тут вообще нет и быть не может.

Если вы поймали себя в хрени, помните, что делать? Идите или в инь, или в ян – куда тело потянет. Но в любое чистое состояние. Замедление и мягкий глубокий вдох. Или мгновенное определение цели и мощный выдох в нее.

Мы начинаем работу над костюмами в нулевой точке.

Тут понадобится визуализация. Представьте, каких цветов ваша шкала? У меня, например, ноль – желтый,

инь – от светло-зеленого к более насыщенному, а ян – от оранжевого к густо-красному. Некоторые предпочитают черный и белый, как в классике «инь-ян». Ян – белый, как излучатель, инь – черный, как поглотитель.

Я предлагаю описание погружения в инь. Но на практике прошу вас почувствовать телом, куда вам захочется в этот момент.

Вспомните несложную, задачу, которую вам необходимо решить.

Делаем глубокий вдох и погружаемся в инь 20 % мощности.

Это такое состояние, когда «я здесь», но между говорить и слушать мы больше слушаем и воспринимаем. Можем стоять, но с улыбкой принимать происходящее вокруг. Послушайте себя, ощутите плотность воздуха вокруг, звуки и запахи, поглотите их – они для вас.

Посмотрите из этого состояния на свою задачу. Какое решение приходит на ум? Возможно, это будет нечто вроде «послушать совет опытного человека».

Шагаем в 40 % мощности инь.

Это, когда можно расслабиться, хочется сесть и облокотиться на что-то. Лично я в таком состоянии могу в обнимку с детьми смотреть фильмы типа «Человек-паук» или «Трансформеры». Которые вообще-то не люблю, но это неважно. Потому что дети рядом, и нам кайфово. Из этого состояния прекрасно заходят любые подарки Вселенной.

Поймайте это удовольствие. Увидьте, что все вокруг – для вас.

Посмотрите теперь на свою задачу. Какое решение приходит сейчас? Отличный вариант из 40 % инь: «А может, эту задачу и не нужно решать? Может, у меня уже есть то, что мне нужно?»

Идем дальше? Точнее, ползем...

В 60 % инь я уже совсем растекаюсь. Удобно устроилась хоть в поезде на полке, хоть в кресле, хоть на полу. Не хочется сидеть, тянет прилечь... Нос ловит вкусные ароматы, все вокруг приятно трогать, все такое мягкое...

Какое решение даст это состояние? Возможно, такое: Мир гораздо больше меня, там наверняка найдется решение, а я сейчас ничего не хочу решать, я хочу в инь. Заряжать батарейки. Иногда это тоже замечательно – не решать сейчас, отложить. Народная мудрость гласит: «Утро вечера мудренее».

80 % инь – это уже горизонталь и кот. Он так втекает под руку, что мы не понимаем, когда начали его гладить. Люди в таком состоянии тоже так умеют. Он вдруг лежит у тебя на коленях, хотя вроде ничего не предвещало. Все как-то само случилось естественным образом.

В таком состоянии решение задач зачастую сводится к простой формуле: «Вселенная сама за меня это решит. И я полностью доверяю ее решению».

100 % инь в сознании недостижимы, это почти сон. Никаких решений в таком состоянии не принять. Потому что их там нет и быть не может.

Если пользоваться этой линейкой, можно научиться легко переводить себя в инь и даже приближаться сознанием к 90 %. Но обязательно постепенно, тут нельзя перескочить. Надо медленно идти к этому. А потом так же медленно возвращаться.

Постепенно поднимаемся. По пути можно еще раз посмотреть на те варианты решений, на те новые костюмы, которые мы пошили в инь. 90 %... 80 %... 60 %... 40 %... 20 %... 0.

Теперь аналогично идем в ян.

20 % ян – это когда вы стоите на месте, но уже начинаете смотреть по сторонам. Вы ищете цель, она

зовет вас, и вы определяете путь к ней. Вы полны сил и натягиваете тетиву.

Какое решение вашей задачи приходит из этого состояния?

Двигаемся дальше.

40 % ян – вы уже не можете просто стоять. Вы начинаете действовать. Установлен контакт с целью. Это довольно рискованное я бы даже сказала – дурацкое состояние, когда вы готовы к битве, и все вокруг раздражает.

40 % ян – как подростковый возраст. Это состояние самое опасное с точки зрения янской битвы. Легко в нее ввязаться на пустом месте. Вы способны бросить вызов любому. Какое решение задачи приходит сейчас?

Когда переходим в 60 % мощности яна, подростковость мгновенно проходит. Вы снова ясно видите цель и спокойно к ней идете.

Посмотрите на свою задачу из этого состояния.

80 % мощности ян – это когда вы одним взглядом способны охранять границы. Потому на лице написано: «Это мое». Вы ни на кого не нападаете. Но четко осознаете, что есть что. И остальные тоже сразу понимают и принимают это.

Как вы подойдете к задаче из этого состояния?

100 % ян никогда не бывает. Но можно поймать «почти». Это дают ощутить медитации. Особенно на природе.

В такой момент вы чувствуете себя скалой или древним замком. И понимаете, что вы – проводник. И находитесь на службе у Вселенной – через вас происходят события, и вас никто не спрашивает, но при этом вы сами большие и мощные.

Из этого состояния миссии вы возвращаетесь и, например, говорите: «Я лидер команды. Нам туда». И никто не подвергает это сомнению. Потому что уже на 80 % ян это ощутимо и понятно.

Медленно возвращайтесь в исходную точку следя за ощущениями и оценивая вновь принятые на пути решения. На 60 % вы действуете, на 40 % – опять это деятельное дурацкое состояние, когда тянет качать права, а 20 % – просто живая активность. И снова 0.

Теперь у вас есть эта линейка. Ее можно ко всему применять.

Отныне в любой ситуации у вас имеется минимум восемь и максимум шестнадцать вариантов ответа на любой вопрос.

* * *

С этого момента у вас не один кривой костюм на все случаи жизни. Теперь вы сами выбираете то, что вам правда нравится и то, что вам истинно удобно.

И это – любовь к себе.

Например, у меня сын двоечник.

Если пойти в ян, то в 20 % можно начать кричать и угрожать. На 40 % начать войну, наказывая сына за двойки, забегать в комнату с криком: «Ты опять играешь в игру, а не уроки делаешь!» А на 60 % ян говорить: «Так, что вообще происходит? Давай разбираться. Давай цель определим. Сто рублей тебе за пятерку или как? Что тебя замотивирует?». На 80 % я скажу: «Это мой ребенок», – и пойму, что ничего не буду с этим делать, ведь у меня много других задач, и сын – одна из них, но далеко не единственная. А на 100 % – вообще отсутствуют человеческие отношения. Вот, у меня уже есть четыре варианта. Мне нравится, как звучит то, что приходит от ян 60 %. Когда я вменяемо, разумно объясняю, что будет в том или ином случае.

Соответственно, так же я слушаю себя в инь.

Например, 20 % инь: «Эх, жаль, конечно, но он же мой, люблю этого двоечника». На 40 % я говорю:

«Господи, да какая разница в конце концов. Все живы, здоровы – и слава богу». На 60 % я подумаю: «Слушайте, сделайте с этим сами что-нибудь. Не знаю, что, только, пожалуйста, меня не трогайте». На 80 %: «Дорогая Вселенная, придумай какой-нибудь вариант, чтобы мне вообще не пришлось ничего делать. Ну, пусть школа найдется, где ему понравится учиться. Ну вдруг». И иду спать.

А теперь реальная история.

Я эту задачу на «Зеркале» отработывала – мне понравилось решение «Дорогая Вселенная, не хочу ничего решать». Я прямо смеялась над этим.

А дальше произошло самое интересное. За две недели случайно, вообще случайно, нашла прекрасная частная школа, куда сын ходил с удовольствием и радостью. Там его никто не заставлял, и он нормально учился.

И школа реально случайно сама нашла – я ехала снимать зал, чтобы отпраздновать свой День рождения. Мы с хозяином зала разговорились, и он сказал, что сюда часто ходят ученики школы, которая вот там, напротив, в соседнем подъезде.

Я удивилась – как может быть школа в соседнем подъезде. Оказалось, это маленькая школа, они там снимают помещение, и все такие творческие, и там так здорово.

Все, через неделю сын уже там учился. Ничего не предвещало, что такое решение найдется, и я ничего для этого не делала, кроме того, что подумала о нем в иньском состоянии и приняла его, как свое.

И вот так можно любые задачи решать.

Пойти в парк, расстелить на траве коврик и представлять на нем шкалу. Или нарисовать ее на асфальте мелом.

Люди собирают себе плей-листы под разные состояния: «Ян 40 %», «Ян 60 %», «Инь 80 %». И

радуются, что замечательно засыпают, легко, плавно переходят в инь и все.

Ведь, чтобы жить и радоваться, есть очень простой рецепт из двух ингредиентов: надо, во-первых, просто жить, а во-вторых – радоваться.

Собственно, вся эта история про любовь к себе заключается в том, чтобы быть божественной незабудкой с одной стороны, и реализовывать данный вам потенциал – с другой.

Помните историю, с которой все начиналось? Там был вопрос: «А почему вы живете в кухне?» Так вот, теперь мы с вами обнаружили внутри себя шикарные апартаменты, жить в которых можно свободно и легко, ни в чем себе не отказывая и во всю свою мощь.

Вместо заключения

Про мечты, клятвы, честность и дружбу

Всякий раз, когда мудрец проявляет человеческие качества – в отношении денег, еды, секса, взаимоотношений, – мы бываем шокированы, потрясены, поскольку мы собираемся полностью спастись от жизни, а не жить ею, и мудрец, который живет жизнью, нас оскорбляет. Мы хотим уйти от этого, мы хотим восхождения, хотим избавления, и мудрец, который живет жизнь со вкусом, до предела, ловит каждую волну жизни и скользит на ней до самого конца – такой мудрец нас глубоко расстраивает и пугает, поскольку это означает, что и мы тоже, быть может, должны жить полной жизнью на всех уровнях, а не просто спастись от нее в облаке светящегося эфира.

Кен Уилбер

Весна.

Я по уши в работе.

Исполнилось мое заветное желание – стать востребованным специалистом. Востребованность зашкаливает по всем показателям: я и бизнес-тренинги веду, и консультирую. Все бесконечно интересно, но абсолютно «на выдох». Выходных нет вообще, сплошная работа.

В холодильнике уже месяц стоят две бутылки моего любимого пива, которое мне привезли из Бельгии, а мне просто некогда его выпить.

Напряжение достигает такого уровня, что когда друзья меня спрашивают: «Давай, загадай, что ты хочешь на День рождения?» – я вдруг понимаю – не могу ничего пожелать...

Я ничего не хочу...

Оперативка настолько забита, что даже простой вопрос «о чем ты мечтаешь?» или «чего тебе сейчас хочется?» вызывает ступор. Все, что происходит сейчас, – только этим я и живу. Я вдруг сама офигеваю от этой мысли, понимая, что это неправильно. Я же все-таки волшебница, как это у меня нет желаний?!

И тут меня спасают сыновья. Камыч показывает мне очень философский мультик про мистера Фримена. Про добро и зло. Про жизнь и смерть. Как раз про инь и ян. Он видел у меня этот значок на «зеркальных» майках.

Я в восхищении! И мы садимся пересматривать всего Фримена. Это приводит меня в восторг.

Я начинаю искать информацию и выясняю, что у мистера Фримена есть два родителя – режиссер-мультипликатор Павел Мунтян, с которым мы были знакомы, и Вадим Демчог. Неожиданно в голове складывается пазл: это тот человек, который делал «Фрэнки-шоу». Я заслушивалась им еще в 90-х. Он играл доктора Купитмана, и это тот самый отец «Арлекиниады», на которую я так мечтаю сходить!

А вот и желание. Загадываю: «Дорогая Вселенная! А можно я познакомлюсь с этим человеком? Я хочу что-нибудь поделаться с ним вместе, в одной команде. Совершенно без разницы, что! Хочу побыть с ним в сотворчестве».

Я действительно очень этого хочу!

Ок. Желание есть, но бельгийское пиво по-прежнему украшает пейзажи холодильника. Мне некогда ничем другим заниматься, кроме работы. Поэтому, когда звонит мой друг Сережа Степаненко со словами: «Слушай, Тань, тут такой новый проект!..» – я

не фонтанирую благосклонностью. «Сереж, отстань от меня».

Плюс ко всему я наконец-то позаботилась о себе! У меня куплены невозвратные билеты на Сардинию, забронирован отель, и я потираю ручки в предвкушении блаженства. «Ура! Ура!» Никаких новых проектов!

«Да не, Тань, ну правда очень интересно...»

«Сереж, у меня нет времени!»

«Но там такие хорошие люди, Тань!..»

«Они везде хорошие, Сереж, и я с плохими не общаюсь!»

«Но тут Демчог...»

«Куда ехать?!»

И на этом историю можно было бы закончить. Но она совсем не о том, как важно яну вовремя ловить за хвост свои амбиции и задавать себе вопросы: «Зачем?» и «Нужно ли мне это сейчас?». Она даже не про уважение и не про то, как быстро Вселенная исполняет наши истинные желания. Хотя в этой точке, да, чистый инь. Вселенная дает мне шанс, и моя задача – его принять. Ведь я же могу сказать, что «я занята», «устала» и «до свиданья». Но я соглашаюсь, не раздумывая.

К тому моменту я совершенно очарована Демчогом. Начиталась его книг. И эта его идея, что мир будущего сформирован, как игра... Что игра – это то, чему нас никто никогда не учил. И вы не будете счастливы в играх, созданных другими. Что можно переключать роли. Все это увлекает меня с головы до пят!

Сережа назначает нам встречу.

Я приезжаю.

Общаемся. Потрясающе общаемся! Чуть-ли не в десны! Ржем, находим общие точки зрения. Демчог обозначает, какие у них задачи, что им нужен тренер тренеров для развития тренингов и обучения команды. Я отвечаю, что все это могу, умею – я профессионал в этом. Сказка!

А сейчас вспомним, что наша жизнь состоит не только из иньской части, но и из янской. Ведь вдох и выдох одинаково важны.

– Да, все хорошо. Но есть одна проблема, – вдруг говорит мне Вадим. – Ты нам не подходишь.

– Как я не подхожу?! Мы уже два часа сидим чуть ли не...

– Понимаешь, звезда должна быть только одна, и это – я. Но мне очевидно, что ты – тоже звезда, а нам это не нужно. (Уж не на иерархию ли тут запрос?)

Я теряю дар речи, но быстро включаюсь снова:

– Нет-нет, минуточку. Разрешите вам возразить (товарищ Ян). Именно потому, что я уже звезда, самореализованная и достигшая своего потолка, мне это вообще не интересно. У меня нет потребности звездить. Мне интересно с тобой поработать. Я могу быть невидимым, подпольным нелегалом, который шьет на фабрике в Китае Левайс. Ты меня даже не увидишь. Необязательно никому знать, что я с вами работаю. Я не собираюсь пиариться за счет твоего имени и лица. Просто мне это настолько интересно, я настолько тобой очарована, что мне остальное совершенно не нужно. Поверь мне, я могу с этим справиться.

– Идея заманчивая, – отвечает демиург, глядя на меня поверх очков. – Но, честно говоря, я не очень верю в ее исполнение. На моей памяти мало кто может справиться с эго в таких моментах. Тем более, у нас недавно случилось довольно болезненное расставание с предыдущей командой.

– Просто разреши мне тебе это доказать. Давай устроим тест-драйв! Испытательный срок! Попробуем сделать что-то не очень серьезное, но чтобы мы друг на друга посмотрели, и ты понял, что я могу. Дай мне такой шанс.

Оказывается, они вот-вот едут в Казань. В президентский кампус РАНХиГС. Тренинги,

выступления. И Демчог предлагает мне ехать с ними, чтобы в работе присмотреться друг к другу. Билеты и проживание, естественно, оплачиваются, за работу оплаты не будет.

Когда тыходишь в чужую иерархию, нельзя выпендриваться. Особенно, если нужно продемонстрировать свою лояльность.

– Конечно, я еду с вами в Казань! Когда? – отвечаю я, не дрогнув ни одним мускулом на лице.

Но за скобками остаются две звездочки.

Про первую вы, наверное, уже поняли: Сардиния. Невозвратные билеты. Но я осознанно делаю отдых жертвоприношением своей мечте. Ни на секунду не задумываясь и никому об этом не рассказывая. Потому что это мое дело. Быстро, молча, правильно.

Я, конечно, могу отказаться: «Не, я в эти даты не могу. У меня отпуск. Давайте, я из отпуска приеду и...» В этот момент янская лояльность заканчивается. Но я же тренер «Зеркала». Я живу так, как пишу в этой книге. Это, правда, мои принципы.

Вторая звездочка гораздо более значимая в разрезе «чего ради и какой ценой».

За несколько лет до этого, разводясь, я дала обет. Мощный такой. На вселенском уровне: «В Казань я больше ни ногой!» Туда уехал мой бывший муж, и я разделила сферы влияния, решив, что в Казань не поеду ни при каких условиях, никогда. У меня там был довольно хороший рынок, меня знали, много звали с тренингами, но я отказывалась.

А тут... Неужели мало городов в России?!

Это довольно серьезная проверка.

Хорошо, я поеду. Еще не знаю, как.

Потому что понимаю: нарушение таких мощных, брошенных во Вселенную заклинаний даром не пройдет.

Я еду. В команде все молодые и веселые. Я никогда не общалась с актерами близко и никогда не бывала за кулисами.

Приезжаем на место. А там шикарный президентский кампус. Горнолыжный курорт, хоть и летом, но все рано условия шикарные.

Мы гуляем по территории, и все перелезают через маленький заборчик, чуть ниже пояса, чтобы не обходить далеко. Приходит моя очередь, я цепляюсь за этот заборчик, падаю, и моя нога складывается пополам поперек. Я смотрю на нее с удивлением и понимаю: что-то не так. Коленка в этой плоскости гнуться не должна. Порвалась связка.

Причем, в тот момент мне не больно. «Ой, а что это такое, вы не знаете?» – говорю я, хихикая. А все впадают в ужас: «Что с тобой случилось?! Тебе больно?!» А мне не больно, мне странно.

Но я не согласна на роль страдальца. Я говорю: «Прекратите, не заталкивайте меня в образ несчастной жертвы. Просто что-то произошло. Я наблюдаю, сейчас пойму, что».

Пока мужики бегают за врачом, со мной сидят девчонки, пытаются меня жалеть, но я не даю им этого делать: «Прекратите, давайте лучше поговорим о другом? Отстаньте вы от ноги! Есть же масса других тем! Вы сами учите роли переключать. Зачем мне туда? Мне с вами интересно!»

Болтаем про НЛП. Я с ними тут же выполняю техники, объясняю, что это все проще, чем они думают. Сидим, ржем. А тут уже и Демчог показался, за ним – медсестра. Он у нее отнял чемоданчик. Бежит и кричит: «Что случилось?! Доктор Купитман спешит на помощь!» А я через всю площадь ему ору: «Нет-нет, венеролог Иван Натаныч, идите отсюда! У меня по вашей части ничего нет! Отстаньте от меня!» Все ржут до слез.

(Кстати, ни алкоголизм, ни венерология, ни евреи к самому Демчогу не имеют вообще никакого отношения).

Позже, на лекции про игру, Вадим рассказывал студентам этот случай, про переключение ролей. Как мы разыгрывали, будто вообще ничего не происходит. Но при этом на самом деле была серьезная травма.

И она действительно серьезная. Я не могу ходить. Меня отвозят в больницу. Говорят, что ничего не понятно, нужно делать МРТ, а пока «берите палочку и особо ногу не нагружайте».

Я от происходящего в шоке, но, почему так случилось, мне очевидно. Тот, кто нарушает великую клятву «в Казань ни ногой», должен расплатиться за свои слова. Например, ногой... Здравствуй, Вселенная!

Иньский подход позволяет мне принять это. Я не спорю. Никаких вопросов **«за что ты мне сломала ногу спросил Аркадий у судьбы»** у меня нет. Ведь могло быть гораздо хуже! Я согласна на эту цену.

Но благодаря своей травме я получаю удивительную роль – становлюсь неопасна. Все-таки всем меня жалко. Хотя они потом говорили, как враждебно отнеслись к идее, что какая-то тетка придет и будет их учить. Но в результате моих злоключений они проникаются ко мне симпатией.

А испытания на этом не заканчиваются. Каждый день становится испытанием. В первую очередь, для моего яна. Кроме того, что Вадим постоянно подкалывает меня и проверяет на прочность мое эго, я вижу много ошибок в подходе команды к работе.

Но я более «молодой» элемент, попавший на их территорию. Моя задача – внимательно наблюдать, чтобы понять, чем я могу быть им полезна. Быть полезным – это позиция снизу. Я не иду, похлопывая по плечам. Я предлагаю то, что у меня есть, и, если вам надо, – вы выберете.

Поэтому я наблюдаю. Искренне рыдаю на всех репетициях и выступлениях. Впору бы от боли в ноге, но меня до глубины души трогает их творчество! Их спектакль «Закрой глаза и смотри» действительно потрясающий. А они умиляются от такого зрителя: «Мы не ожидали, что психологи могут быть нормальными людьми. У тебя такая живая реакция! Не сидишь и не анализируешь». Какой смысл себя лишать такого удовольствия?!

Отношения потихоньку выстраиваются, и в подходящий момент я говорю им: «Вы потрясающие, и мне очень нравится то, что вы делаете! Вы такие горячие! Но мне кажется, вы очень устаете от этого. Возможно, я смогу сделать так, чтобы вам стало легче, смогу подсказать, в чем проблема. Сейчас у вас нет языка описания, вы не замечаете того, что можно делать совершенно иначе. Вы сами станете получать больше удовольствия и больше сможете давать группе».

Мы немного переделываем тренинг, и с каждым артистом у нас устанавливаются индивидуальные взаимоотношения.

При этом нога болит уже нестерпимо. Работа продолжается с палочкой в руках. Совсем не волшебной...

На обратном пути, в поезде, Демчог собирает всех в вагоне-ресторане. Я хвалю ребят, аргументировано рассказываю, почему они молодцы. Все довольны. Вадим раздает премии. И вдруг протягивает конверт мне.

– А что это? – спрашиваю я.

– Это твоя зарплата.

При этом смотрит он на меня очень хитро.

Я могу начать с ним спорить. Типа, мы же договаривались, что я работаю бесплатно. Как один вариант янской битвы. Потом заглядываю в конверт –

там лежит 5000 рублей. Второй вариант битвы: «Это что? Оплата за пятнадцать минут моей работы? Вообще-то у меня совершенно другой ценник.

Но я вновь преклоняю колени и говорю, что это очень неожиданно для меня. Я была готова работать бесплатно, но мой труд, видимо, ценен. И я воспринимаю это не как деньги, а как пропуск.

Решение принято. Мы будем работать вместе. Та-да-а-ам!

Но вот мы выходим на вокзале, а мне плохо...

Мне правда очень плохо. У меня невыносимо болит нога, я устала и как будто полностью вывернута наизнанку. Ушла не просто в ноль, а в глубокий минус.

Конечно, я – молодец! Я осознаю это. Прошла иньское испытание. Все знаки вели к тому, что я двигаюсь в верном направлении. И препятствия были не препятствиями вовсе, а платой за брошенные необдуманно обещания. Меня оценили, команда меня приняла. Но эйфория начинает отступать, я оказываюсь лицом к лицу со своей болью и проблемами. Что делать со всем этим дальше – непонятно. И я не чувствую в себе сил разбираться.

Меня встречает мама, потому что я с палочкой и чемодами. На прощанье Демчог меня спрашивает:

– Что будешь дальше делать?

– Я не знаю. Сначала МРТ, а потом уже будет понятно.

Проходит несколько дней. Я пытаюсь разгрести дела. Ищу деньги на МРТ, потому что ждать приема по записи нужно несколько месяцев, а ходить невыносимо больно. Без обследования и постановки диагноза никто не может назначить мне лечение. Я постоянно на обезболивающих. Задач – куча, а денег нет не только на МРТ, но и на жизнь. Под угрозой ближайший тренинг и еще несколько серьезных проектов. Ведь я – фрилансер. Меня в буквальном смысле, как того самого волка,

кормят ноги. Которые теперь не ходят. И опереться мне не на кого. И отпуск я спустила. И гонорар не получила. Отчаяние замешивается в ядреный коктейль, приправленный болью.

Вдруг ни с того, ни с сего звонит Демчог: «Кто-нибудь из твоих друзей может подъехать сегодня в полдень в район Ботанического сада? Есть важное дело». Я сама могу подъехать. Благо, коробка-автомат позволяет водить машину.

Приезжаю.

Рядом со мной останавливается джип...

Мы встаем окно к окну...

Вадим показывает мне рукой: «Опусти стекло».

В эту минуту я, почти инвалид, без сил и понимания, как жить дальше, не жду уже от него ничего хорошего.

А он смотрит на меня и говорит своим магическим голосом: «Ты ничего не видела. Здесь никого не было. Это не зарплата. И тебе ничего не нужно возвращать. Это ангел тебе передал. Оплати этим МРТ и операцию и забудь этот момент».

Протягивает мне конверт и уезжает.

В нем лежит 50 000 рублей.

Еще долго я сижу в машине и рыдаю, пересчитывая деньги. Эта сумма покрывает все мои потребности на тот момент.

Это был поистине человеческий поступок. Поддержка, о которой я не просила. Меня поглощает чувство благодарности и осознания, что можно быть уязвимым, и тогда приходит поддержка от больших янов.

Это тот самый случай, когда ты выстраиваешь в янском мире здоровые отношения, и мир тебе помогает. Ты доверяешь иньскому миру, берешь все, что он тебе предлагает, не торгуешься, и тогда Вселенная поддерживает тебя.

Очень важно честно осознавать себя в иерархии вторым, третьим или четвертым. Помимо того, что иерархия предъявляет тебе некие обязательства, она может много чего дать и помочь. Система начинает заботиться о тебе, как о своем ценном элементе, когда ты действительно вписываешься очень честно, когда в тебе нет хрени. Ведь испытания встречаются на каждом шагу. Одно неосторожное движение бровью, и все.

С тех пор мы очень глубоко сотрудничаем и дружим с Вадимом. Большую часть этой истории я рассказала ему спустя несколько лет. Основных деталей он не знал. В тот момент это было совершенно не нужно.

Признаюсь, что с этой книгой я взялась за очень странную вещь.

Я не представляю, как можно донести через буквы то, что мы отрабатываем на телесном тренинге. Но если вы хотя бы на треть проникнитесь тем, что я тут рассказывала, и попробуете выполнять предложенные упражнения, я уже буду счастлива.

Ведь то, что пишут мне люди, которые нашли контакт с собой, со своим телом, изучили этот язык – непередаваемо прекрасно: «Таня... что-то странное происходит... хочу поделиться... Я чувствую! Всем телом... Понимаю, что это звучит странно, как будто я не чувствовала раньше, но у меня ощущение, будто все мое тело снаружи и изнутри – один чувствительный орган! Я просто сижу или стою, и так кайфово от этого ощущения, даже не надо ничего думать, делать, трогать и прочее. Снаружи выглядит, наверное, что я не в себе. А я как раз очень даже в себе! Прямо вделась в себя, как влитая».

Я просыпаюсь утром
и... нежно вдеваюсь в тело
Сладостные мгновения...
в мыслях туман белый

Касаюсь бархатной кожи...
там... изнутри... нежно
И ощущаю наружей
трепетную безбрежность...

Чувствую... предвкушаю
сладкое наслаждение
Так происходит красиво
Иньское пробуждение...

Екатерина Косенко

Будьте аккуратны, а то начитаетесь меня, начнете
внимательно к себе прислушиваться и поймете, чего
хотите! А там и до счастья недалеко...

Я хочу научиться любить,
Выражая любовь адекватно.
Чтобы и нежно и аккуратно,
А не как кипятком окатить.

Чтобы детям моим доставалась
Не какая-то малая малость,
А поток теплых слов и объятий
Материнского всепрятия.

Я хочу научиться молчать,
Чтобы просто смотреть в глаза,
Чтобы было понятно: я-за!
И пора меня поцеловать.

Я хочу научиться слезам
Не от боли и напряженья,
А как высшее наслаждение,

Как молитва ко всем небесам.

Я хочу научиться прощать,
Отпускать, направлять, оставаться,
Доверять, вдохновлять, отдаваться,
Восхищаться, дарить, ощущать...

Научусь. Научусь. Научусь.
Сдам зачеты, конечно, на пять.
А пока я к тебе прикоснусь
Не умея. Не в силах молчать...

2011 Татьяна Мужичкая

Благодарности

Эта книга рождалась с особым трепетом. Мне казалось совершенно невозможным словами передать то, что я двадцать лет создаю с помощью опыта, движения и ощущений. Но, кажется, получилось!

И за это я благодарю Любовь Романову, которая поверила в мою идею, и Марию Огаркову, которая помогла ее реализовать.

Ну и, конечно, благодарности тем, без кого не получился бы тренинг «Зеркало», а значит не было бы и книги.

Андрею Анатольевичу Плигигу за базис.

Рустему Хафизову за долгие совместные исследования.

А главное – команде «Той Еще Тренинговой Компании». Я вас люблю!

Максим Дранко – ты не просто сотренер «Зеркала», ты настоящий Друг и Партнер по Игре! Нас ждут великие дела, я знаю!

Света Бабкина – спасибо за тепло и любовь!

Наташа Михайлова – спасибо за «шаманское расписание» и ассистентство!

Николай Митраков – спасибо за научное руководство!

Варвара Сазонова и Сергей Грабовски – спасибо за поддержку и ТО в «шаббатный период».

Спасибо, Вадим Демчог, за вдохновение и пространство любящих глаз!

Памяти моего великого учителя Энн Касман Энтус.

Спасибо, Вселенная, за такую невероятную мою жизнь!!!

ЛУЧШИЕ КНИГИ О БИЗНЕСЕ С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ КОМПАНИИ? ЛЕГКО!

Удивить своих клиентов, бизнес-партнеров, сделать памятный подарок сотрудникам и рассказать о своей компании читателям бизнес-литературы? Приглашаем стать партнерами выпуска актуальных и популярных книг. О вашей компании узнает наиболее активная аудитория.

ПАРТНЕРСКИЕ ОПЦИИ:

- Специальный тираж уже существующих книг с логотипом вашей компании.
- Размещение логотипа на супер-обложке для малых тиражей (от 30 штук).
- Поддержка выхода новинки, которая ранее не была доступна читателям (50 книг в подарок).

ПАРТНЕРСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ:

- Рекламная полоса о вашей компании внутри книги.
- Вступительное слово в книге от первых лиц компании-партнера.
- Обращение первых лиц на суперобложке.
- Отзыв на обороте обложки вложение информационных материалов о вашей компании (закладки, листовки, мини-буклеты).



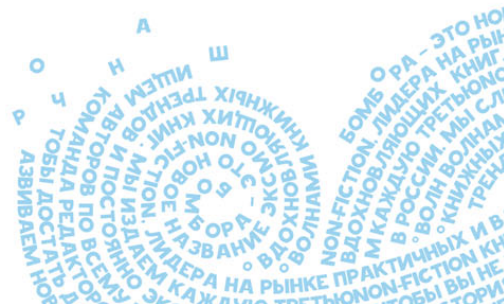
У вас есть возможность обсудить свои пожелания с менеджерами корпоративных продаж. Как?

Звоните:

+7 495 411 68 59, доб. 2261

Заходите на сайт:

eksmo.ru/b2b



notes

Примечания

1

«Хуан-Ди нэй цзин» – древнейший труд по китайской медицине и организмике. Считается основополагающим в системе традиционной китайской медицины. – Прим. ред.

Дихотомическая система – иерархическая классификационная система, в которой каждый класс может быть разделен на два подкласса. – Прим. ред.