

18+

Галина Шалагина

# Пробуждение дикой женщины



Галина Шалагина

**Пробуждение дикой женщины**

«Издательские решения»

**Шалагина Г.**

Пробуждение дикой женщины / Г. Шалагина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-859388-8

Дикая Женщина внутри каждой из нас. Возможно, что она еще не проснулась, или тщательно скрывается под маской благородной девушки, а может быть, засыхает под тяжелым жизненным гнетом. Пора смахнуть пыль со своей природной великой силы и отправиться в путешествие. В этой книге вы узнаете историю совершенно обыкновенной девушки, которая смогла по-настоящему узнать себя. Дикая Женщина — метафора, на самом деле это обычная женщина, которая перестала стесняться быть собой.

ISBN 978-5-44-859388-8

© Шалагина Г.  
© Издательские решения

# Содержание

1 глава	6
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# Пробуждение дикой женщины

Галина Шалагина

© Галина Шалагина, 2024

ISBN 978-5-4485-9388-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Дикая Женщина внутри каждой из нас. Возможно, что она еще не проснулась, или тщательно скрывается под маской благородной девушки, а может быть, засыхает под тяжелым жизненным гнетом. Пора смахнуть пыль со своей природной великой силы и отправиться в путешествие.

В этой книге вы узнаете историю совершенно обыкновенной девушки, которая смогла встретиться со своей темной стороной, преодолеть боль и разочарование и по-настоящему узнать себя. Дикая Женщина – метафора, на самом деле это обычная женщина, которая перестала стесняться быть собой. Здесь есть сказки и тайны, сны и прошлые жизни, любовь к мужчине и к самой себе, а также обилие волшебных медитативных текстов для глубоко погружения в свою суть.

Пойдем со мной.

\*\*\*

Ты можешь найти себя где угодно.

Ты можешь найти себя в песне, которую заставляет звучать ритуал смерти или новое рождение Божественного создания.

Ты можешь найти себя в танце, исполняемом старухой с гремящими костями или молодой, незрелой девушкой, привораживающей возлюбленного.

Ты можешь найти себя в небе, голубом и бездонном, или наполненном тучами, громом и молнией.

Ты можешь найти себя в деревянной избушке в глубине леса или в золотом дворце, окруженном непробиваемой стеной.

Ты можешь найти себя в теплой берлоге бурой медведицы, ожидающей своего потомства, или в разбитой варварами яме с обеспокоенным медведем-шатуном, ищущим покоя и тепла.

Ты можешь найти себя в семье любящих родителей, которые тщательно оберегают сон своего ребенка, или в мусорном баке в умирающих ладонях младенца, только что родившегося у проститутки.

Ты можешь найти себя там, где не бывал еще ни один человек на планете, там, где дикая природа диктует свои правила жизни, там, где ты почувствуешь, что захоронена твоя душа.

Ты можешь найти себя где угодно, главное – дойди до конца.

## 1 глава

### Сон

Моё первое воспоминание относит мою душу в холщовый мешок, воняющий то ли тухлой рыбой, то ли моей матерью. Я открываю глаза, и мои нежные маленькие реснички задевают грубую ткань, от тяжести которой тут же закрываются. Нашли меня у помойки, орущую и неистово пинающуюся. Откуда у меня взялись на это силы, я начала понимать только сейчас. Тогда, в возрасте пяти часов, во мне проснулась моя Дикая Женщина, именно она и спасла меня от приближающихся на сладкий запах крыс. Да, мне повезло: моя прекрасная матушка отнесла меня вместе со своими отходами на мусорную свалку сразу же, как только смогла встать после достаточно тяжелых родов и выпить стаканчик виски. Кто знает, как сложилась бы моя жизнь, если бы довольно успешная карьера моей матери-проститутки закончилась вместе с моим рождением.

Ну, так вот, орущий мешок подобрала довольно порядочная семья. Порядочная для того, чтобы продать его в будущем за несколько монет. Но я была слишком уродлива, и меня долгое время никто не хотел покупать. Бедные мои спасители, им пришлось помучаться со мной больше пары дней. Но проезжающий мимо этой доброй парочки богатый джентльмен заинтересовался розовым носиком, выглядывающим из тряпья, найденного на той же помойке. Так я поселилась в богатом доме. До девяти лет мое вечно орущее тело было окружено неисчислимым количеством мамок и нянек. Долго меня никто вынести не мог. Не знаю уж, что я такого там могла вытворять: наверное, мой истошный крик заставлял их Диких Женщин пробуждаться и гнал на поиски лучшей жизни.

А в девять меня опять выкинули на помойку. Только эта была уже довольно приличной, без крыс и воняющих мешков. Там я быстро нашла друзей – таких же, как я, и погрузилась в довольно яркую и насыщенную жизнь. По вечерам, когда все накуривались травкой и вступали в интимные связи, я убегала в ближайший лес и общалась с деревьями. Я тоже курила травку, но она влекла меня к Земле, а не в выси несбыточных иллюзий и диких фантазий. Так моя Дикая Женщина заявляла о себе.

Иногда всей своей общиной мы отправлялись на городские праздники, танцевали до боли в ногах, а потом шли грабить пьяных жителей. Чаще всего нас тут же ловили стражи порядка и отправляли отсиживаться в вонючих камерах несколько суток. Там мне удавалось нормально поесть и вдоволь «нафлиртоваться» с жирными, зажавшимися полицейскими. Мне было уже 14, и я чувствовала себя взрослой и опытной женщиной. Так продолжалось до тех пор, пока парочка из них не решила показать мне, что значит быть женщиной в их мире. Все мои выделительные системы включились в тот же момент, как я почувствовала приближение «сакрального» момента. Я облевала его мерзкий живот, и все, что было ниже него. Так в очередной раз за меня вступилась моя Дикая Женщина.

До пятидесяти лет я не знала, что оберегает меня на протяжении всей жизни, что дает мне подсказки и показывает правильный путь. Меня называли ведьмой, служителем дьявола, диким зверем и любимицей Бога, а я считала, что в этом нет ничего странного. И только сейчас, когда я решила рассказать свою историю вам, я поняла, кто был все это время рядом со мной. Она была внутри меня. То была Моя Дикая Женщина.

• • •

Среди ночи я проснулась от того, что все мое тело изнывало от напряжения. На меня словно упала бетонная стена, и, казалось, что осталось немного времени, чтобы из меня не вылезли кишки наружу. Наутро мне казалось, что я видела что-то важное. Что во сне я познакомилась с собой – такой, какая я есть. А уже через несколько часов я схватила ножницы,

которыми только что нарезала карточки для проверки домашнего задания. Я запустила их в объект моего раздражения, но промахнулась. Студент только ахнул и замолчал в ожидании.

Никто не воспринял это серьезно, так как я зарекомендовала себя, как самая добрая и понимающая преподавательница на всем факультете. Все подумали, что я таким образом решила то ли пошутить, то ли немного напугать студентов. Но у меня были совершенно другие побуждения. Я хотела, чтобы он заткнулся. Я ненавидела его. Когда ножницы упали на пол, я поняла всю трагедию, что случилась со мной в этой жизни. Бетонная стена давила на меня все больше, и вот уже начали появляться на свет те части меня, которые я так тщательно скрывала от окружающих.

Чтобы вы понимали: я из тех людей, что думают о себе в последнюю очередь и больше всего на свете боятся прослыть эгоистами. Во мне скопилось столько злобы, обиды и ненависти, что хватило бы разрушить целый город. Бомба внутри меня набиралась сил и только того и ждала, чтобы к ее фитилю поднесли огонь.

Я глубоко завидую тем людям, что не боятся выражать свои эмоции, с удовольствием хамят, умеют отказывать и говорить «нет», да что там – просто умеют отстаивать свои границы. Я же выросла настоящим уродом с толстой шеей, на которую умещаются все, кто пожелает. И с тонкими слабыми ручками, не умеющими показать средний палец в случае необходимости.

Ножницы стали не последним проявлением моей припрятанной агрессии в тот злополучный день. Мало того, что я с грохотом повалилась с лестницы, так я еще и смачно выругалась. Представляете? Нервы стали ни к черту. Запереть себя в комнате или оправиться в психиатрическую клинику?

Да, в тот день я четко осознала, что дальше так продолжаться не может и зашла в интернет в поисках клиники неврозов. Мне ничего не подходило, так как везде предполагалось амбулаторное лечение, а у меня еще впереди половина семестра, приближается сессия. Я не могла вот так вот взять и бросить свою работу.

Не могла взять больничный или незапланированный отпуск, ведь тогда обо мне подумали бы не бог весть что. А я должна быть всегда хорошей. Я должна делать свою работу. Я должна, должна, должна...

Голос внутри меня молил о помощи, просил сделать хоть что-нибудь, чтобы спастись, сделать шаг вперед. Отказ откликнуться на зов влечет за собой определенные сложности, превращая приключение в его полную противоположность. Однако, если твоя душа готова к пробуждению, то ничто тебе уже не сможет помешать: страхи, убеждения, защитные реакции, тщательная маскировка и старательный вид, будто ничего не происходит. Все это уже не имеет значения. Таким образом я усложнила свой путь, сдобрив его еще большими трудностями.

Именно с этого момента, с отказа от встречи с самой собой, и началось мое великое путешествие.

\*\*\*

Нить, которую ты старательно возделывала на своей прялке Жизни, рождаясь и умирая каждый день, стала совсем тонкой. Лицо твое осунулось, кожа высохла, волосы покрылись пеплом, кости твои рассыпались.

Что же ты делаешь, Девочка? Где оставила ты Себя? Ради чего закрыла Душу свою?

Мир тоскует по тебе, ему не нужны твои жертвы.

Вернись к своему Источнику. Ты знаешь, что нужно для этого сделать. Только послушай себя. Слушай каждый день, пока не наступит час твоего пробуждения.

Знай, то, что дано тебе, всегда найдет и пробудит тебя.

Ты сразу же узнаешь его, узнаешь свое возрождение. Твои глаза засияют, тело нальется живительной силой, голос вырвется наружу.

Ты знаешь, что нужно делать. Встань на Свой Путь.

• • •

Агатой девочку назвали в честь известной писательницы, тем самым надеясь, что их дочь пойдет ее путем. Вопрос только в том, чего они хотели на самом деле: чтобы их дочь писала гениальные детективы или страдала диссоциативной фугой?

Какое-то время Агата жила без имени. Совсем чуть-чуть, и это было волшебно. Она просто Есть. Взрослые, конечно, в это время ломали голову – как же ее назвать? А ей было хорошо. Она сама хотела выбрать себе имя. И она это сделала. Прошептала на ушко своим маме и папе. Так эти звуки сплелись в единое слово, чем направили ее существование в определенное русло.

Через несколько лет душа забыла, что это именно она были инициатором. Девочка решила, что имя ей не нравится и обязательно нужно его сменить. Такое часто случается с детьми, но со временем это проходит, как проходят и другие возрастные катаклизмы.

Незнакомцы видели в Агате открытую и добрую девушку. Она могла лишь слегка улыбнуться, сама того не замечая – а собеседник мгновенно начинал ощущать свою исключительность. У нее искали поддержки и заботы, спрашивали совета и звали на помощь. Ее любили, вернее, любили свое состояние рядом с ней.

Агате нравилось начинать жизнь заново. Таких людей обычно называют инфантильными и слабовольными. Хаос внутри требовал порядка, порядок же, наоборот, пробуждал разрушение. С самого детства Агата знала, что внутри нее есть семя, которому суждено вырасти в прекрасный цветок. Однако ему необходимо время. Сколько же – неизвестно.

Темное начало ее всегда настораживало. Бессознательно Агата знала, что в принятии своего демона и заключается путь к разгадке. Но в реальности она не могла такого допустить даже в критические моменты.

Ее сознательный опыт был подвержен влиянию снов. Каждую ночь она проживала новую жизнь, редко похожую на настоящую, на то, что есть здесь и сейчас. Иногда Агата прислушивалась к своим ночным видениям, но чаще всего пыталась их заглушить и списать на детскую впечатлительность.

\*\*\*

С кем ты воюешь? С кем ты бьешься, не жалея сил, но в итоге остаешься побежденной? Как ты думаешь, кто это?

Ты бьешь ее под дых, ты замахиваешься кулаком по ее лицу, ты раздираешь ее в клочья, лишь бы она никак не проявляла себя. Помнишь, как в детстве ты запирала ее в свой чулан, грозила ей пальчиком, иногда пощипывала за бок или наступала на нее ногами? Она этого не помнит, она просто заняла свое место и больше не показывается. Иногда тебе казалось, что вот-вот и она прорвется, взбаламутит весь твой мир, тебе будет стыдно, ты станешь извиняться перед окружающими, может быть, даже уедешь жить в другой город. Поэтому при каждом удобном случае ты снова проверяешь, хорошо ли она заперта, работает ли замок, подперта ли дверь.

Еще в раннем детстве ты поняла, что дружить с ней опасно, что за это можно здорово получить, да и твоим родителям она вовсе не нравилась. Сначала ты никак не могла понять: что же в ней такого, почему она никому не нравится? А вспомни, ведь кто-то ее все равно любил. Может быть, это была твоя бабушка, а может быть, ты сама ее любила больше остальных?

Помнишь, как твои одноклассники начали обзывать тебя, кричали тебе обидные слова, а она за тебя заступилась. И так им наваляла, что больше они и слова поперек тебе не могли сказать. Только вот директору школы это не понравилось, и вас вместе с ней сурово наказали. Тогда ты решила, что взрослые не могут ошибаться, и строго-настрого запретила ей появляться в твоей жизни.

Она потом еще несколько раз вставала на твою защиту, несмотря на твое стремление запихать ее куда подальше. Помнишь, когда на даче собаки напали на твоего любимого котенка? Именно она выбежала на помощь, она их растащила, она выгнала злых собак со двора, чтобы ни ты, ни твой котенок больше не пострадали.

А помнишь, как однажды в парке на тебя напал мужчина? Ведь он мог тебя не просто изнасиловать, но и убить напоследок. Именно она тогда включила боевой дух, именно благодаря ей ты смогла постоять за себя и вырваться из жестоких рук преступника. Именно благодаря ей ты смогла убежать, именно благодаря ей ты осталась жива.

И ты до сих пор считаешь, что ее место в чулане? Что она не заслуживает своего проявления?

Отпусти свою Суть, свою Дикую Женщину на волю, дай ей Жизнь, дай ей возможность Быть.

• • •

Безумная тяга к сладкому уже начала завоевывать территорию. Остановиться было все сложнее и сложнее. Даже самое маленькое лакомство обладало большей силой, чем сама Агата. Она прекрасно знала, чем все это грозит, но предпринять что-либо не получалось. Сколько себя помнила, она всегда страдала какой-нибудь зависимостью: от еды, книг, сигарет, бездумных покупок или пустых разговоров. В Агате сидела еще одна девочка: жадная, вечно голодная и страдающая, которая требовала к себе постоянного внимания. Есть такие счастливые люди, которые не знают, что такое депрессия или переживания на пустом месте. У Агаты же все было не так. Одна проблема сменялась другой. Вот и сейчас сердце ее сдавливали ночные приключения.

Сны продолжали наваливаться на Агату, они падали на неё, сдавливали грудь, разрывали на кусочки, и она ничего не могла с ними поделать. Чтобы хоть как-то отвлечься, Агата решила заняться чем-нибудь полезным для здоровья и души. Она читала, что одно без другого слаженно работать не может. В этом случае взгляд ее упал на студию йоги, что находилась неподалеку от места работы. Если заскакать туда ранним утром, то заряд бодрости будет обеспечен, а если приходиться еще и вечером, то, возможно, что сны начнут отступать.

В тот день, когда Агата собиралась пойти на йогу в первый раз, наконец-то, засветило летнее, по-настоящему теплое солнце. Природа уже начала слегка сбрызгивать деревья зеленой краской, небо приобрело нежно-голубой оттенок, а ветер окончательно осушил асфальт. Агата ярко ощущала любовь этого мира к себе, за что была безмерно ему благодарна. Предчувствие волшебства и легкое волнение овладели ею. Агата списала это на страх перед знакомством с новым местом.

Здание, где располагалась студия йоги, словно светилось изнутри. Белоснежное, с большими глазами в виде окон, оно улыбалось и заманивало к себе. Агату встретила милая девушка. Ее голубые глаза лучились добротой. Она показала большой просторный зал, где будут проходить занятия. От предложенного зеленого чая Агата не могла отказаться: тем более, так не хотелось покидать приятное общество. С первых минут оказалось, что у девушек много общего: обе окончили педагогический, каждая из них немного писала. Агата – прозу, Анна – стихи. Любили они один и тот же театр, а отдыхать ездили в одни и те же места. Они так бы и сидели, жадно разглядывая друг друга, если бы не пришло время занятий.

– Добрый день! Сегодня в нашей группе пополнение – Агата. Знакомство с ней пробудило во мне желание начать нашу практику с небольшой медитации. Надеюсь, что она вам понравится. Итак, давайте начнем. Займите удобное положение, закройте глаза и сделайте глубокий вдох.

Внутри вас есть дух цветка, заточенный в семени. Вы можете оживить его, можете открыться творческой энергии. Огонь дарит вам силу инстинктов, он пробуждает скрытые возможности, он прокладывает мост между духом и идеей.

Время от времени вы видите прорывающееся сквозь вас пламя. Если вы направляете силу на созидание, то увеличиваете ее в разы, если же нет – то однажды огонь приведет к взрыву и самоуничтожению.

Если вы чувствуете упадок, если ваша сила на исходе, то начните возрождение.

Сделайте глубокий вдох и представьте, как из маленькой искры возгорается пламя. Этот огонь становится все больше и больше, он наполняет вас, он делает вас сильнее. Красный цветок внутри живота раскрывает лепестки необыкновенной красоты. Помните о нем, проявляйте заботу, и тогда вы сможете направить огонь в нужное русло.

С занятий Агата мчалась на крыльях. Ей хотелось петь и танцевать. Тело словно вышло из зимней спячки: оно благодарило, оно становилось сильнее и здоровее. Прошло чуть больше месяца, а живот уже подтянулся, мышцы обрели былую гибкость. Серые глаза стали приобретать голубой оттенок, кожа стала ровной и бархатистой, а волосы даже начали отливать золотистым блеском. Казалось бы, что беда отступила, что в йоге Агата нашла свое спасение и теперь все будет хорошо. Она приобрела новых друзей, необычных, счастливых и улыбающихся. В теле появилась легкость, а в голове – свежесть. На занятиях были не только физические упражнения, но еще медитации и небольшие лекции, напоминающие о том, как можно построить свою жизнь более гармоничным способом.

– Сегодня мы поговорим о теле, нашем союзнике, – начала очередной урок йоги Анна.

Если жить в согласии со своим телом, то можно легко находить ответы на многие вопросы. Оно служит нам каждую секунду, затрачивает огромное количество энергии на поддержание нашей жизни, оно беспрестанно работает.

Телу обязательно нужно уделять внимание, заботиться о нем, а самое главное – доверять ему. Когда страшно – живот сжимается, когда получаешь удовольствие – тело расслабляется, когда необходимо приложить усилие – мышцы группируются.

Точно таким же образом тело отвечает на наши желания. Ты можешь проверить это прямо сейчас. Вспомни свою заветную мечту и спроси себя, действительно ли она твоя. Тело незамедлительно даст ответ: ты почувствуешь внутреннее «ага», почувствуешь отклик в своей груди. Если же это желание не важно твоей душе, то ты почувствуешь некий спад, почувствуешь, что телу это безразлично. Возможно, что сразу не получится, но практика всегда помогает идти вперед.

Полюбить свое тело часто оказывается очень сложной задачей. Мы так привыкли его ругать, находить в нем недостатки, наказывать голодом или непомерными физическими нагрузками, неподходящей пищей или наркотическими веществами, постоянно его корректировать или совсем забывать о его важности.

Если так задумано природой, что мы рождаемся именно в телесной оболочке, значит, так нужно. Значит, стоит обратить на наше физическое состояние больше внимания.

Мы очень зажаты. Все тело находится в каком-то диком напряжении. Я наблюдаю это в зале, на занятиях йогой, пилатесом и стрейчингом. Вместо плавности – неожиданная, порой, для самого человека резкость. Вместо гибкости – заостренность. Видно, когда уйти глубже в позу не позволяют возможности тела, а когда – страх расслабиться. Если тренер чуткий, то он это увидит и подойдет, поможет, направит, расслабит там, где надо. Заниматься физической нагрузкой очень важно: то, что зажато в теле, проецируется и на эмоциональный план. Расслабляя мышцы, мы расслабляем сознание.

Ты ходишь, танцуешь, вкусно ешь, занимаешься сексом, читаешь, рисуешь благодаря телу. Без него твоя жизнь на этой земле невозможна. Тело – это твое сокровище. Позаботься о нем.

\*\*\*

Она затаилась на задворках твоей души, она ждет, когда же ты вспомнишь о ней. Она не из тех, что будет спокойно томиться в ожидании. Она иногда бьет тебя в самый неподходящий момент, иногда – пытается достучаться до тебя во снах, а однажды ей так надоест скрываться, что она разорвет все твои устои и вырвется наружу. Тогда берегись, берегитесь все вокруг.

Она по-своему прекрасна. Она источник спонтанного, творческого начала. Именно в ней скрывается источник твоих сил и многих ресурсов, но ты идешь на поводу у общества, своих моральных принципов, воспитания, и не даешь ей никакого шанса на свободу.

А она все продолжает расти. Она набирается мощи, она достигает чудовищных размеров и полностью захватывает твое бессознательное. Она только и ждет случая, чтобы проявиться, чтобы захватить власть над всей твоей личностью.

Твоя Самость могла бы с ней подружиться, она могла бы сделать ее своим союзником, но Эго готово ожесточенно сражаться со своим врагом до последнего.

Ты можешь познакомиться с ней. Это происходит тогда, когда ты начинаешь все больше осознавать себя, когда начинаешь прислушиваться к своим истинным потребностям.

Будь готова к тому, что это – непростой этап твоей жизни. Все ли ты готова принять в себе? Готова ли ты узнать себя?

Как только ты узнаешь ее Имя, ты встанешь на свой истинный Путь.

Ее имя – Тень.

• • •

Агата всегда старалась производить на людей положительное впечатление. Она знала, как быть хорошей, где улыбнуться, как замять конфликт. Но основная ее проблема заключалась в том, что она была слишком доброй и не умела отстаивать свои границы.

А ведь добрых людей очень любят, особенно женщин. На добрых можно ездить, ими можно помыкать, на них можно сливать свою боль: они ведь все стерпят, еще и улыбнутся при этом. Добрые женщины не жалеют себя, они жертвуют свою энергию, свою силу, свое тепло на благо другим, в такие моменты им может казаться, что они испытывают от этого большое удовлетворение, они чувствуют себя нужными. А есть ли дело до них кому-то другому? Если им негде выразить свои эмоции, то они часто рано заболевают, рано умирают или уходят подальше от скопления людей.

– Преподаватель обязан быть строгим, в вашем присутствии студенты должны молчать, пока вы не дадите им слова! От вашей доброты может пострадать качество образования. Не заставляйте меня думать о вашем увольнении.

Директор ворвался в кабинет во время занятий и, словно не замечая поднявшихся на него полсотни пар глаз, с нравоучительной интонацией вылил на Агату всю свою неудовлетворенность жизнью. Казалось, что еще чуть-чуть, и его надутый живот взорвется от негодования. Из его рта во все стороны летели слюни, а руки то взмывали вверх, то, словно отрубленные, падали. Острые, колючие слова, как струя алой краски из баллончика, вонзались в юную преподавательницу. Ее щеки горели, разум погружался в состояние наркоза: такого стыда Агата не испытывала с детских лет.

– Я поняла вас, – с усилием выдавила она из себя. Что еще он должен был сказать, чтобы она смогла вступить за себя, что еще он должен был сделать, чтобы дикий зверь вышел наружу? Ответов на эти вопросы Агата не знала.

Директору больше ничего не оставалось, как направиться к двери, на ходу изрыгая остатки нравоучений. С подобными экземплярами, как он про себя называл слишком добрых

учителей, ему уже приходилось сталкиваться. Только вот как на них воздействовать – он до сих пор не знал.

– Не переживайте! Мы ведь вас любим, мы все понимаем, если что, то мы постоим за вас! – кричали студенты со всех рядов. Только это и успокоило Агату. Ну и пусть у нее нет дисциплины, ну и что, что приходится пить таблетки от головной боли. Главное, что она хорошая, что она нравится своим подопечным. Интересно, сколько бы она еще протянула, если бы в ее жизнь, наконец, не вмешались другие люди?

Сделать новый шаг, вылезти из норы, которая уже начала обваливаться, переплыть даже небольшой пруд безумно страшно. Кажется, что как только ты на самую малость выйдешь из своей привычной скорлупы, все рухнет. Тогда-то все и увидят, кто ты есть на самом деле. Увидят твою незащищенность, неспособность постоять за себя, увидят твою никчемность и серость. Этого никак нельзя допустить. Ведь если копнуть глубже, то могут увидеть и то, что скрывается за твоей невзрачностью. Там, глубоко-глубоко прячется маленькая девочка, которую еще давным-давно не оценили, как следует, не поцеловали, куда надо было поцеловать, не обняли, когда надо было обнять, да даже слова доброго не сказали, а ведь надо было сказать. Ты делаешь попытку. С дрожащими коленями, с вымученной улыбкой приоткрываешь дверцу и тут же, с животным страхом, закрываешь обратно. Ты понимаешь, что тебя нужно вытащить из этого мрака, как ноги из носка, ты проигрываешь эту ситуацию раз за разом, но чуда не происходит. Черт возьми, ты даже не можешь говорить то, что сказать хочется. Ты разглядываешь людей украдкой, ты не танцевала уже сотню лет. Возьми же себя за волосы, вытащи своей же рукой. Тащи, что есть сил. Кричи от страха, рыдай, проклинай себя, но тащи. Ты должна это сделать, ради себя должна. Так больше продолжаться не может. Перегрызи, разорви, сожги, но избавься от своего кокона. Сделай же это!

Пойти к психологине Агате посоветовала Анна. Решиться на звонок было довольно сложно. Агата долго собиралась с мыслями. Она до сих пор надеялась справиться с навалившимися проблемами самостоятельно. Безумные сновидения, в которых она видела себя разными женщинами, продолжали приходиться каждую ночь. Йога перестала помогать. В итоге, не выдержав и разозлившись на свою несамостоятельность, Агата позвонила Елене, которая, по взгляду на фотографию, показалась девушке близкой по духу.

С самого утра что-то не заладилось. Впервые в жизни Агата проспала. Оставалась пара минут до начала рабочего дня, где ее ожидали нескончаемые отчеты о проделанной работе и оставшиеся часы занятий. Через несколько дней она должна была принять последний экзамен и со спокойной совестью отправиться в отпуск. Ну, а пока нужно было поднажать. Мало того, что зарядил дождь, так еще и каблук новых туфель предательски треснул на выходе из университета. Никуда ехать совсем не хотелось. Внутренний саботаж тесно переплетался с внешним. Казалось, что весь мир настроен против ее встречи с психологиней. Только чувство ответственности перед другими не позволило Агате спрятаться от самой себя. Если бы она знала, как эта встреча круто перевернет ее жизнь, сомнений бы не возникло.

Елена оказалась невысокой женщиной, в непримечательном костюме, с мягкой улыбкой и добрыми глазами. Казалось, что она не может причинить зла или посмеяться над тобой – она внушала полнейшее доверие. В кабинете было свежо и просторно, мягкое кресло так и манило к себе. Однако, несмотря на обстановку, Агата чувствовала себя не в своей тарелке. Мелкая дрожь перемежалась со спазмами в животе и онемением конечностей.

Страшного не произошло. Знакомство, краткое описание ситуации и вереница вопросов, обнажающих реальность – программа первой консультации выполнена. Никаких инсайтов, никакого успокоения. Елена предупредила, что необходимо настроиться на длительную работу. Если у Агаты появится желание все бросить – нужно четко понимать, что за этим стоит.

Во второй и последующие разы Агата шла к психологине в приподнятом состоянии духа, наивно предполагая, что психотерапевтический процесс так и будет продолжаться в тихом спокойствии.

• • •

С чего все началось? Как и у большинства – с детства. Наверное, я появилась не в то время или не в том месте. Но что есть, то есть. Все мои друзья говорят, что невозможно помнить свои первые дни жизни, а я помню себя еще в животе у мамы, а может быть, и раньше. Помню, как мне все время было страшно. Это ощущение нельзя ни с чем спутать, оно захватывало меня целиком и полностью, в такие моменты я отчаянно начинала дергать руками и ногами. Тогда мама прикладывала руки к животу, и я немного успокаивалась. В день своего рождения я как-то особенно ощущала этот страх. Как потом рассказывала мама, она тоже очень боялась. Ведь схватки у нее начались гораздо раньше запланированного времени. Она боялась, что я буду синяя или просто больная: какая-то не такая, как надо. Дальше мои воспоминания были очень смутными. Казалось, что я ошиблась адресом, что меня не должно быть здесь.

К нам приходили родственники и друзья, все глазели на меня, и мне было не по себе. Они все были холодными, лицемерными и даже жалкими. Со временем ситуация усугубилась. В соседней комнате я часто слышала рыдания мамы и несвязную речь папы, который лишь изредка заходил ко мне, чтобы взглянуть и убедиться, что у него не галлюцинации: здесь и вправду есть ребенок. Мой отец – алкоголик. Он ходил на работу, но после нее, чаще всего, возвращался домой пьяным. Мне казалось, что в наш дом приходит какой-то зверь и однажды он сожрет всю нашу семью. Потом у меня появилась младшая сестренка. В то время у мамы началась сильнейшая депрессия, из которой она не могла выйти несколько лет. Она тоже начала пить. Таким образом, жизнь в моей семье превратилась в настоящий ад.

Помню свой первый день в школе. Я пришла в грязном платье. Это заметила моя учительница: она подошла ко мне, присела на корточки, посмотрела в мои глаза и выразила всю любовь, какая только была в ее сердце. Она стала для меня воплощением идеала. В тот же день я поняла, что тоже хочу быть учительницей, и, когда вырасту, то обязательно ей стану. Каждый день я с радостью бежала в школу и с грустью возвращалась домой. Я оставалась на всех мероприятиях, участвовала во всех конкурсах, помогала отстающим и всячески заслуживала любовь окружающих. У меня были хорошие оценки. Это очень радовало мою маму: она гладила меня по голове и целовала в лобик.

Однажды я не смогла приготовить домашнее задание. В тот вечер отец сильно напился. Родители начали драться, а я выбежала из комнаты и замерла от страха. В руках у отца был нож. Я бегала вокруг них и ничем не могла помочь. На следующий день я получила неудовлетворительную оценку. Мама сильно разозлилась и сказала, что разочарована мной, что такого она от меня никак не ожидала. С тех пор я была вынуждена зарабатывать любовь своих родителей всеми возможными способами, а самым главным моим правилом стало – быть хорошей. Хорошей для всех.

Никто не замечал во мне ничего необычного. Лишь изредка взрослые задерживали свой взгляд на мне, пытаясь заглянуть в тайну моей души. Очень немногим удавалось заметить мою тоску и недетскую озабоченность. В такие моменты человеку становилось словно не по себе, и он в смущении отводил от меня взгляд. А я просто чувствовала пусть и маленькое, но признание себя настоящей.

Я никогда не позволяла себе полностью расслабиться и отдаться веселью. В детских играх я могла обронить слово, которое бы могло описать ситуацию, творившуюся у меня дома, а этого я допустить никак не могла. Окружающие, а особенно мои сверстники, должны думать, что у меня прекрасная семья, что родители меня любят и ценят, что у меня прекрасный дом и вкусный завтрак по утрам.

У меня случались регулярные провалы в мир фантазий. Я уплывала на корабле своей мечты в другой мир, туда, где не нужно притворяться, строить из себя непонятно кого, где можно жить спокойно и не бояться каждого шороха. Я грезила наяву и во сне, лишь бы хоть как-то избежать того хаоса, что творился в моей семье. Иногда мне хотелось сбежать из дома. У меня даже была парочка неудачных попыток. Каждый раз я разбирала свою сумку с надеждой, что мои родители скажут мне: отец больше никогда не будет пить. И один раз мой поступок действительно его остановил. Но через несколько дней он забывали о своем обещании, обо мне и о моей сестре, и напивался до посинения.

Если что-то шло не так, то я знала: если бы я поступила иначе, если бы я подумала заранее, то все вышло бы по-другому. Я постоянно была не уверена в себе. Я пыталась скрывать этот страх от других людей, чтобы угадать наверняка, как было бы лучше.

Вскоре меня начали ловить на вранье. Каждое событие я приукрашивала маленькой ложью, которая, как казалось мне, способна исцелить настоящее. Кто-то может контролировать этот процесс и знает, когда и в какие моменты он начинает сочинять. Я же это вообще не замечала. То, что было придумано мной, оказывалось для меня самой настоящей правдой. Убедить себя в чем-либо – дело пяти минут. В моем выдуманном мире было так, как того хотела я, там было безопасно. Я чувствовала себя самозванкой, человеком, который не заслуживает счастья, не заслуживает доброго слова или даже легкой улыбки. Постоянный страх быть разоблаченным лишает человека радости бытия и отбирает у него массу энергии. С возрастом я становилась все более и более опустошенной.

Когда мне было 12 лет, мои родители сильно напились, посадили меня в машину и отвезли в лес. Они посмотрели на меня дикими, злыми глазами и приказали никогда не попадаться им на глаза. Я бродила по лесу около трех суток, прежде чем смогла выйти на дорогу. Меня определили в детский дом, дали новую фамилию, так как от сильнейшего стресса я не могла вспомнить настоящую, да и до сих пор ее не помню – так и живу. Где моя сестра, выяснить не удалось. Обо мне вообще ничего не известно. Я могу опираться только на остатки памяти, да и то, возможно, что это мир моих фантазий, не имеющий ничего общего с реальностью.

Так детство оказалось для меня своего рода тюрьмой, надзирателями в которой были мои родители, отец и мать. Моя душа не имела никаких прав, а главное – сил, чтобы переступить через эти границы. Она никак не могла очиститься и расти дальше без оков прошлого опыта.

\*\*\*

Если страшно идти глубоко, то присядь на дорожку. Дождись тишины в своем сердце. Дождись отклика в животе своем. Как только ты услышишь зов – вставай.

Иди туда, где не познано и не объято. Туда, где все застилает густой мрак, где ты никогда не была.

Легко идти по широкой чистой дороге, по просторам полей, или лететь по чистому небу. Ты же, храбрая девочка, выбирай дорожку поизвилистей. Да такую, что местами обрывается и уводит тебя еще глубже.

Ты всегда можешь вернуться назад и занять свое уютное гнездышко. Ты всегда можешь выйти на яркий свет. Если же ты успела пройти хоть часть своего сложного пути, то прежней ты уже не будешь. Привычное перестанет доставлять тебе радость, ведь через познание себя ты приблизилась к полной глубине своего существования.

• • •

Агата по-прежнему ожидала, что йога спасет ее от встречи с собой. Конечно же, наша милая девочка и не подозревала, от какого счастья она бежит. Агате потребовался год регулярных занятий на автомате, прежде чем она поняла, какие ресурсы может дать ей йога. Посте-

пенно, шаг за шагом, Агата познавала возможности своего тела. Каждое занятие Анна сопровождала небольшим уроком. В очередной раз она говорила о том, как важно любить свое тело:

– Вы знаете себя? Знаете ли вы свои потребности и желания? Прикасаетесь ли вы к себе? Ощущаете ли вы свое тело?

«Ты жирная! Жирная! Жирная!» – кричали нам вслед. И тогда мы решили, что не можем быть красивой. Тогда мы перестали обращать внимание на свою физическую оболочку и сконцентрировались на своей душе. Мы погрузили себя в замороженное состояние, превратили свое тело в нечто второстепенное, гадкое и тяжелое, в то, что мешает нам наслаждаться жизнью. И вот мы таскаем его везде за собой, ненавидим, пытаемся его всячески скрыть. А оно все больше и больше изнывает от тоски и боли.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.