



Александра Метальникова

БЫТЬ ДОЧЕРЬЮ
БЫТЬ ЖЕНЩИНОЙ
БЫТЬ МАМОЙ
БЫТЬ СОБОЙ

Автобиография в стиле коучинг

Александра Метальникова

**Быть дочерью, быть женщиной,
быть мамой, быть собой.
Автобиография в стиле коучинг**

«Издательские решения»

Метальникова А.

Быть дочерью, быть женщиной, быть мамой, быть собой.
Автобиография в стиле коучинг / А. Метальникова —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-939860-4

Быть человеком — невероятно сложно, но какой у нас есть выбор? Стивен
Гиллиген Всё достаётся вечности — или тому, другому. Я не знаю, кто из нас
двоих пишет эту страницу. Борхес

ISBN 978-5-44-939860-4

© Метальникова А.
© Издательские решения

Содержание

Вместо предисловия	6
Единожды ли на ветру дрожит осина?	7
Власть прошлого, власть настоящего, власть будущего, власть вечности	8
Власть вечности: быть собой	11
Практики	12
Быть дочерью: как полюбить своё прошлое	13
Начало начал	13
Практики	15
Что я хочу оставить позади?	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**Быть дочерью, быть женщиной,
быть мамой, быть собой
Автобиография в стиле коучинг**

Александра Метальникова

То, что Вы видите во мне – Ваше.

Моё – то, что я вижу в Вас.

© Александра Метальникова, 2018

ISBN 978-5-4493-9860-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вместо предисловия

Огонь, вода, земля и воздух

Степь, небо, летнее утро, зелень тополей

Я два года думала, для кого будет эта книга и наконец поняла. Сидя в любимом массажном салоне под божественную музыку Кип Мауэя я наконец поняла, для кого она. Она – для женщин и девушек, которые идут по схожему со мной пути.

Какие это женщины? Из непростых и нетрадиционных семей. С сильным анимусом. С умищем, который «куда ж я дену-то». С раненой, а значит, открытой душой. С ощущением великой тайны жизни. С огромным рюкзаком за плечами (который будем разбирать и делать лёгким). С сияющими звездами в душе и над головой.

Я хочу рассказать в ней свой путь. Он был непрост и извилист, какие-то части его я только буду вспоминать, пока пишу, и это тоже одна из задач – сшить полотно своей жизни воедино, увидеть в нем «нити тигриной шерсти», которые привели меня туда, где я есть, и поведут меня дальше и дальше.

Я счастлива, что Вы это читаете. Спасибо Вам, что на этом повороте пространства и времени Вы где-то рядом со мной!

Единожды ли на ветру дрожит осина?

О сколько их
Цветет на полях
Вот высший подвиг цветка
Басё

Все, что происходит с тобой – происходит для тебя
Станислав Гринберг

Я пою эти песни в конце декабря,
Голый в снегу при свете полной луны,
Но если ты слышишь меня,
Наверное, это не зря...
Борис Гребенщиков

Многих, кто начинает творить, терзает мысль – скажу ли я что-то новое? Терзала она и меня, когда я шла сегодня по улице, с сыном в слинге – и рядом со школьным двором, полным громких деток, увидела осину.

И ведь осин – тысячи. Миллионы по всему миру. А листьев на них – миллиарды. Но именно эта осина именно сегодня – дрожала сегодня для меня. И совершенно своим особым, неповторимым образом. Всегда одним и тем же – и всегда разным.

И любой другой человек увидел бы ее по-другому. Или и вовсе не увидел бы – поглощенный своими мыслями и переживаниями.

Но сегодня эта осина дрожала – для меня. Как я сейчас – через годы, через расстояния – дрожу в этом тексте для Вас. Своим собственным, особым, никогда неповторимым образом.

И если что-то в Вас отзывается этому дрожанию – значит, эта дрожь живет в пространстве и во времени. Всегда другая, всегда новая – и всегда одна и та же...

Власть прошлого, власть настоящего, власть будущего, власть вечности

Александр Кожев, великий (хоть и малоизвестный) русский (эмигрировавший во Францию) философ, серый кардинал французской политики на протяжении десятков лет, автор идеи Евросоюза (в ее изначальном прекрасном виде) и в целом невероятный человек, говорил (вслед Гегелю) о четырех видах власти. Я вынесла их в заголовок. И хотя концепция власти не кажется мне очень женской, я бы хотела поговорить с Вами о том, что я чувствую об этом сейчас. Может быть, заменив слово «власть» на слово «сила», чуть более обоудострое.

Сила прошлого – для женщины – это сила её предков. Я не могу изменить того, что делали мои предки (или чего не делали), я не могу изменить их жизнь. Я могу узнать о ней. Знаете ли Вы хотя бы имена всех своих восьми прабабушек и прадедушек? А шестнадцати прапрабабушек и прапрадедушек? Я знаю имена всех в четвёртом поколении, и всего девять человек в пятом – благодаря отчествам и немножко собственным изысканиям. А ведь все они – мои самые прямые кровные родственники, которые жили всего лишь сто лет назад! Их кровь течёт в моих жилах, это их гены создают мою нынешнюю плоть!

Если подлинно глубоко задуматься об этом, то никакая семейная психотерапия уже не понадобится, с синдромами годовщины и прочими межпоколенческими паттернами – будет ясно, что наша жизнь от 50% до 90% определяется тем, что позволяет нам наша кровь и наши гены, наши унаследованные привычки, паттерны, культура. Если же не знать об этом и не задумываться – то и на 99%. Не зря ведь говорят психологи и мистики поколение за поколением: «осознать» часто значит «освободиться».

Но не всегда и нужно освобождаться. В конце концов, власть рода это так же точно и сила рода. И я могу найти в своём роду тех, чья сила, помощь и поддержка нужны мне именно сейчас – или вообще – и попросить их об этой силе и этой помощи. Сведующие люди говорят, что грань между тем и этим миром куда тоньше, чем знает современная наука. Мне кажется, такое понимание очень верно, а главное – полезно для жизни. По крайней мере, мы всегда можем обратиться к любимой уловке современной психологии и сказать, что всё это происходит «внутри» «моей» «психики» (хотя знал бы кто, что это и как :)).

Поэтому знать своих предков, гордиться ими, любить их и уважать, поминать их и обращаться к ним за помощью – важное условие долгой, счастливой и здоровой жизни женщины. Можно даже сказать, первое и главное условие. И тогда власть прошлого превратится в силу.

*«Следить пытаюсь за фигурой
Чуть отвлекусь – она жжёт»*

Власть и сила настоящего. Любовь возможна только в настоящем. Родительство возможно только в настоящем (об этом еще в следующей подглавке). И если я не в настоящем, то где я?

Человек существо легко летающее, особенно во времени. Чуть отвлечешься, он уже где-нибудь в прошлом или в будущем, но только не в настоящем. Как говорят, страх появляется только от жизни в будущем, вина от жизни в прошлом, и только настоящее свободно от того и другого.

Попалась мне однажды такая интересная вещь, как гауссиана времени. На настоящее приходится наибольшее значение материи и энергии, а дальше в будущее и раньше в прошлое

материи и энергии становится всё меньше и меньше. Кто владеет настоящим – владеет всем? По крайней мере, достаточно большой частью всего :)

И в настоящем поэтому есть ростки и семена для всего, что Вы только можете себе представить. Как пишет Мингьюр Ринпоче¹, нирвана это всевозможность. Так вот, настоящее – это всевозможность. Какую историю я рассказываю себе сегодня (про вчера), так я и буду жить завтра. Это почти невероятно, но это действительно так. Почти об одном говорят нам и квантовая физика², и нарративная терапия, и буддизм.

Поэтому сила настоящего немислимо велика.

Для женщины это сила быть женщиной. Если суждено – то и женой (есть те, кому это и не нужно – и это нормально). В любом случае, отношения всегда одни и те же, что с мужем, что с миром: по вере нашей и будет отпущено нам. Верит ли женщина, что мир (или в частности её мужчина) сделал всё, чтобы сделать её счастливой, или верит, что нет, она в обоих случаях права.

Конечно, мир всегда сложнее, чем моё представление о нём! (Хотя если число взаимодействий между нейронами в головном мозге равно количеству элементарных частиц во Вселенной, это не всегда так однозначно...) Но в любом случае Вселенная – это зеркальный зал. Можно исправлять себя, можно исправлять других. Выберите, что проще, и сделайте наоборот :) ибо простые пути куда быстрее заводят в тупик. С другой стороны, из тупиков мы выбегаем быстрее, чем бежим по прямой :)

Есть и большая опасность для женщины в настоящем – потерять связь с прошлым и будущим. В нашей стране, благодаря революциям и переворотам, советскому периоду уравнивания гендерных различий в борьбе за светлое будущее, стремительной коммерциализации и интернету, женщины часто теряют связь со своими корнями – и своими подлинными желаниями, своим видением. Они забывают о своих особенностях и своих (все) возможностях – и начинают жить как мужчины, думать как мужчины, хотеть мужских свершений и, соответственно, мучиться мужскими проблемами.

Женщины, милые, это всё не должна быть наша война и наша печаль. Мы способны на великое: взрастить новую жизнь, благодаря мужчинам, благодаря их (!) и вместе с ними. И мы можем это сделать и с ребенком, и с семьей, и с целым государством – если поймём, что способны. Если вспомним, кто мы, если объединимся, если будем укреплять себя и любовь. Это и будет наша сила настоящего. Я очень хочу, чтобы это случилось как можно скорее!

Власть будущего: быть мамой. Лазарев³, удивительный и мрачный пророк в нашем отечестве, в одной из книг «Воспитание родителей» написал: посвящать себя детям – это преклонение перед будущим. Делая их важнее Бога, мы убиваем и себя, и их. Поэтому я в какой-то момент отбросила достаточно далеко мысленные штампы «дети смысл жизни», и «мы продолжаем себя в детях», и даже «дети цветы жизни». Если Вам как маме нужна поддержка на этом действительно нелегком пути, то давайте честно просить поддержки для себя, заниматься собой, получать удовольствие для себя и жить полноценной счастливой жизнью, а не прикрываться штампами и самопожертвованием, от которого в итоге всем будет только хуже!

¹ Автор книги «Будда, мозг и нейрофизиология счастья».

² Как раз в книге из первого примечания об этом есть, а также в книгах «Осознанные чувства» Грейсона и, конечно, «Квантовая психология» Роберта Антона Уилсона

³ Сергей Лазарев, автор многотомника «Человек будущего. Воспитание родителей»

Почему хуже? Потому что дети на самом деле совершенно не горят желанием, чтобы ради них кто-то чем-то жертвовал. Они учатся жизни каждую минуту – и куда больше они учатся тому, КАК мы делаем, чем тому, ЧТО (об этом еще я не раз напишу в следующих главах). А Вы хотите, чтобы Ваши дети жертвовали собой ради Вас или своих детей? Или Вы согласны, чтобы Ваши родители жертвовали собой ради Вас? Почти уверена, что нет.

Обычно многое из этого мы получаем в наследство при рождении, вместе с отношениями в семье: что надо жертвовать собой, что без жертвы женщина не человек (у мужчин это тоже встречается), что дети важнее всего и так далее. Но как говорит Руслан Нарушевич⁴, у слова «эгоист» нет женского рода, это грамматическая ошибка. Любая женщина берёт, чтобы отдавать – а когда она перестаёт брать, всё нарушается, энергии перестают течь, мужчины перестают быть мужчинами, а дети перестают расти счастливыми.

Я еще буду писать об этом дальше, а пока давайте примем это как гипотезу: каждая жизнь нужна и каждая жизнь важна. И ни одна жизнь не должна быть принесена в жертву другой жизни, особенно без согласия этой самой другой жизни! Сила будущего должна быть для меня силой моего будущего, а не заёмной силой чужого будущего («вот вырастут дети, они реализуют всё то, что я не успела, не дохотела, не смогла, побоялась...»). Потому что такой займ с годами превращается в самый настоящий шантаж, хоть словесный, хоть нет («вот, я для вас всем пожертвовала, а вы...» – или просто печальный согбенный вид с леденящими душу вздохами).

Сила моего будущего рождается из моих желаний, моих целей, моих хотелок – и моих шагов к этим хотелкам. Как говорят знающие, если Ваши цели недостаточно Вас пугают, значит, они недостаточно велики! А как говорят еще более знающие, «мои желания – это желания Бога»... оговорюсь, конечно, если они идут из самой глубины моей души!

И здесь и большая сила, и большая власть, и большой страх – (как говорил мой отец) мочь смотреть в глаза жизни и выдерживать её взгляд. В глаза Своей жизни, не чужой :) единственной и неповторимой, которую прожить могу только я, и больше никто... но кто же она, эта Я?

⁴ Лектор женского и не только счастья

Власть вечности: быть собой

Физическое тело живет лет 100, дальше больше, но пока не 300. Но вот клетки печени обновляются раз в полгода. То есть в моём теле уже доживает свой век 70я печень :) а за 7 лет не остаётся ни одной прежней клетки, представляете? Так где же то, что делает меня мной? Что общего между мною и той ясноглазой лялькой на фото, что лежит пузиком на простынке, а на обороте подписано синими чернилами «октябрь 1983»?

Между нами гораздо больше общих чувств и переживаний, чем клеток. Того, что индусы зовут эфирным телом. Эфирное тело, говорят, живет на протяжении миллиардов лет – и только всё хранит и запоминает. Может быть, это то, что в нашей традиции зовут душой, бессмертной и легкокрылой?

Власть вечности – это власть Бога. Люди приходят и уходят, приходят и уходят дети и мужья, события и даже тела, но остаётся «та сила, что движет солнце и светила» – и нет, я не о всемирном тяготении :)

Говорят, что женщина ближе к Богу, а другие говорят, что женщина дальше от Бога, и мужчина её проводник – я не знаю, что правда здесь, но я знаю, что важно искать эту правду для себя и находить её и жить в соответствии с нею, не боясь преходящего, а любя его. Это не так-то просто. Но – возможно :)

Практики

1. Составьте вчерне свое родословное древо и пополняйте его понемногу.
2. Напишите портрет своей «идеальной женщины», какая она?
3. Если Вам свойственно спасать и лечить, предлагаю написать сочинение на тему «Что я буду делать, если больше ни минуты в жизни не буду никого лечить или спасать?»
4. Если подозреваете в себе избыток любви и долженствования к детям, обязательно почитайте книги Лазарева для родителей или «Материнская любовь», они очень хорошо от этого лечат.
5. Напишите вольным стилем всё, что Вы думаете о Боге и мироздании сейчас – и выберите молитву, которая Вам подходит или сочините её сами.
6. Подумайте или нарисуйте для себя, какую силу – прошлого, настоящего, будущего и вечности – Вы чувствуете лучше всего, а с какой больше всего нужно наладить контакт?

Быть дочерью: как полюбить своё прошлое

Начало начал

Детство это огромный кусок жизни, там ещё толком нет разделения между собой и миром, между прошлым и будущим, все происходит именно здесь и только сейчас, и этого всего ТАК много... «Ребенок мал и мир его мал», но при этом важно понимать, что то, что для меня кажется маленьким, для ребёнка огромно, размером с него или больше него! И тогда каждая игрушка и ватрушка окажутся единственными, а каждый мамин уход – навсегда. *«И долгие века длится день»*

Борис Пастернак

В детство всегда можно вернуться, чтобы открыть его заново, ибо там было бесконечного много всего. И радости, и боли, и света, и темноты, и страха, и любви. Не зря говорят, что «положительных» эмоций и чувств не бывает без «отрицательных», и задача наша – не найти «педальку счастья» в мозгу, но принимать падения и взлеты с благодарностью, которая не эмоция, а способ проживания эмоции.

А ещё удивительно то, что мозг не вспоминает прошлое, а создаёт его в каждый момент нашего к нему обращения. Все то, что я помню о прошлом – это моё настоящее, только чуть более отдаленное от меня во времени и отдалённо напоминающее то, что действительно со мной происходило. В это не так-то просто поверить :) но по мере Вашего развития и движения Вы начинаете замечать, как изменяются воспоминания и ощущения, как разные слои и уровни эмоций проявляются в одном и том же моменте, как образы становятся другими, иногда прямо противоположными...

Например, одители рассказывали мне, что когда меня разок наказали «сидением в кроватке», я нашла там платок, стала ходить и размахивать им, и даже песни петь. Я не помню этого, но надеюсь, что какие-то клеточки моего тела помнят, потому что это прекрасный пример того, что в любых обстоятельствах найдётся способ сделать себя счастливой.

Я помню, как уговаривала деда поиграть со мной в куклы и он даже на какое-то время соглашался – и вот еще одно подтверждение тому, что настоящее желание всегда найдёт себе дорогу, даже там, где никто другой не был к нему готов!

Бабушка говорит, что я была очень спокойным ребёнком. Ещё бы – внутри меня клокотали бури и грозы, вились смерчи и бушевали ураганы, и только много лет спустя я прочитала у Юнга, кто такие интроверты, и поняла что это слово в слово про меня! Потому что все свои влюбленности и прочие внезапные переживания я всегда стремилась разложить по полочкам, объяснить и, если получится, превозмочь.

При этом я не считала себя эмоциональной, наоборот! Я жила с мамой, бабушкой и дедушкой, и две эти огненные женщины (Лев и Овен) регулярно общались с таким жаром, который я для себя считала недоступным. Примером и идеалом человека для меня очень долгое время был дед – спокойный, молчаливый, всегда работающий и взрывающийся только в самых крайних случаях. Поэтому я старалась всегда держать себя в руках, молчать по мере возможности, много учиться и взрываться только в самых крайних случаях и желательно тоже внутри.

Больше всего я мечтала о собаке, но уговорить удалось только на канареек. И кенар Кеша наш действительно изумительно пел. Видимо, его держали с соловьями и он научился выдавать рулады часами. Меня всегда поражало, как в этом маленьком тельце помещается такой сильный голос, который добирался до самых дальних уголков нашей пятикомнатной квартиры. Кто-то на рынке подсказал нам, что если кенар один, можно ставить ему зеркало и он будет соревноваться с зеркалом – и действительно, Кеша мог часами ходить возле зеркала или стекла на полке, петь и грозно наскакивать на своё отражение. Кажется смешно, но если задуматься, сколько моих знакомых и читателей Инстаграма поступают точно так же?

Я всегда любила музыку. Мама играла на фортепиано и я умоляла отдать меня в музыкальную школу – и наконец в 10 лет все согласились! Я закончила её 7 классов за 5 лет и хотя временами это было мучительно, я очень рада – и вдвойне рада, что никто изначально не заставлял меня (как многих моих соучеников) и оттого любовь к музыке я сохранила на всю свою жизнь. И музыкальное обучение сильно повлияло на мои жизненные привычки (то, что Бейтсон называет вторичным обучением): с тех пор красота была моим основным желаемым критерием для любого действия, ежедневное повторение – главным условием успеха, а цифры и прочие количественные показатели и по сей день меня особо не заводят...

Без возвращения к своим непрожитым эмоциям и незаконченным историям – чтобы дожить и завершить их – невозможна качественная и счастливая жизнь. В этом согласны и психотерапия, и шаманизм, и даже квантовая физика: меняя свой способ наблюдения, мы меняем свою жизнь. А детство – основа того, как я вижу мир. И все соринки в моём глазу – родом из детства. И если вытащить их, всё больше и больше открывается – что?

Чем больше пишем я пишу и чем больше ситуаций проживаю, тем больше ко мне приходит любви. Поэтому мне так нравится Берт Хеллингер – не только простотой и наглядностью метода, но и основополагающей его мыслью: в основе всего сущего – любовь. Иногда, чтобы увидеть её, нужно много времени и много слоёв потребуется снять. Но оно стоит того. Любовь всегда стоит того.

Практики

1. Нарисуйте свой дом детства – таким, каким Вы его помните или каким хотите помнить. Вспомните любимые свои места, может быть, они будут и не дома, а можно пририсовать их где-то рядом. Напишите или нарисуйте, чем Вам нравилось заниматься в каждом из них? Какие радостные, светлые, прекрасные воспоминания связаны с каждым из уголков в Вашей памяти? Что Вы любили делать тогда? Что приносило Вам ни с чем не сравнимое удовольствие? Какие тайны и секреты тогда манили Вас – или какие Вы сохранили до сих пор в тайне от других?

2. Переберите свои детские фотографии и воспоминания. Вспомните свои ощущения, переживания, заботы и радости, восторги и горести. Если Вам непросто это делать в одиночку, разделите это с тем, кому Вы доверяете – с лучшей подругой, с сестрой, с терапевтом.

3. Медитация любви для себя маленькой. Самый простой способ мне известный – когда Вы делаете что-то для своего или чужого ребенка во внешнем мире, Вы можете сказать «Я делаю это и для той маленькой Сашеньки (Машеньки, Гулечки, Настеньки) тоже». Второй способ – в медитации, перед сном или просто с закрытыми глазами, направлять целенаправленно той маленькой девочке, которой Вы были, потоки света и любви. Представлять, что вдыхаете из неё боль и страх, а выдыхаете в неё свет и любовь. Можно делать это же самое с детской фотографией. Не пугайтесь необычных ощущений, они знак важных изменений! Третий способ – представить себе себя маленькую, в любом возрасте, в любой ситуации, и просто обнять или любым другим способом выразить любовь, тепло, поддержку. Одного этого хватает для растворения большинства болезненных и острых ситуаций в жизни, так что пользуйтесь смело, часто и радостно. Главное – сохранять состояние света и любви.

4. Напишите письмо себе маленькой из настоящего момента. Поделитесь своей любовью, радостью, красотой Вашей жизни, своими достижениями и успехами, своими восторгами и благодарностями.

Что я хочу оставить позади?

Не надо делать быстро то, что не надо делать вообще!

Нет ничего полезного в том, чтобы сжаться в комок так, чтобы другие чувствовали себя рядом с Вами в безопасности. Вы рождены демонстрировать славу Божью, которая находится внутри Вас.

Мэриан Уильямсон

Иногда я спешу что-то сделать, чтобы не успеть понять, что мне уже не хочется этого делать... например, спешу доесть черешню, хотя на самом деле мне уже не очень хочется её доедать. И лишь чуть-чуть хочется ощутить переполнение в животе – которое когда-то давно и было моим чуть ли не главным удовольствием от еды...

Но теперь мне уже необязательно переполнять себя, чтобы успокоиться. Наоборот – я могу очиститься. Подышать. Посмотреть на облака. Пописать книгу или утренние страницы. Позвонить кому-то и поделиться мыслями и чувствами. Выключить телефон и полежать на полу. Теперь у меня так много способов, что я вижу недостаточность, а иногда даже неадекватность прежних. Неадекватность мне нынешней – но когда-то они были единственно верными... и это было правильно...

На каждом повороте жизни что-то во мне становится не единственным – открываются новые горизонты, новые способы действия и движения. Когда-то сжиматься в комок, прокручивать сценарии будущего и чувствовать острейший страх в солнечном сплетении было для меня единственным способом ожидать важного события. Возможно, так делали мои близкие, и именно этот способ передали мне как самый лучший или по крайней мере единственно верный?

Самые первые образцы поведения ребёнка так или иначе усваивает от предков. Причем это начинается задолго до появления на свет: еще пока младенец и мама составляют одно целое, он уже получает прямо с кровью мамы гормоны, а стало быть, ощущает и львиную часть ее переживаний. Если мама встаёт в страхе, ест в спешке, едет куда-то в гневе, ложится спать в тоске – всё это так или иначе остается в биохимической памяти малыша. Всё это влияет на его развитие не только физическое, но и эмоциональное, ментальное (и это еще даже не касаясь тех тонких тел, в которые пока не верит современная наука)! Не зря ведь беременных женщин издревле берегли, холили и лелеяли, баловали и нежили, чтобы они смотрели на красивое, переживали приятные эмоции, – чтобы в полной мере реализовывался ресурс, который приходит на землю с каждым новым человеческим существом...

После рождения коррекция поведения тоже происходит каждую секунду. Вот мама хмурится, вот сердится, вот радуется. Не всегда даже требуется говорить что-то словами – по поверьям, до 7 лет мама и ребенок всё ещё составляют единое целое на эмоциональном уровне. Никогда не замечали, дорогие мамы, что стоит Вам испугаться, ахнуть от удивления или больно удариться – и ребенок тут же откликается на это?

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.