

**КАК В ПОИСКАХ
СЕБЯ**

**НЕ ЗАГРЕМЕТЬ
В ПСИХУЩКУ,
А ЗАГРЕМЕТЬ,**

**ВЫБРАТЬСЯ
НА СВЕТ**

Эллина
Перминова



Элина Перминова

**Как в поисках себя
не загреметь в психушку,
а загремев, выбратся на Свет**

«Издательские решения»

Перминова Э.

Как в поисках себя не загреметь в психушку, а загремев, выбраться на Свет / Э. Перминова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-968375-5

Эта книга читается как фантастический или приключенческий роман, но это абсолютно реальная история! Автор, переживший невероятные события и прошедший через бурные метаморфозы, не просто ярко и эмоционально повествует от первого лица о пережитых событиях, но и параллельно проводит подробный психологический анализ всего случившегося и пережитого. В книге много ценных советов для всех, кто решился встать на путь изменений и личностного роста.

ISBN 978-5-44-968375-5

© Перминова Э.
© Издательские решения

Содержание

Отзыв Натальи Качановой о книге Эллины Перминовой	6
Предисловие	7
Глава 1.	8
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Как в поисках себя не загреметь в психушку, а загремев, выбраться на Свет

Элина Перминова

Художник обложки Александр Иванович Ермолович

Редактор и корректор Елена Круглова

© Элина Перминова, 2019

ISBN 978-5-4496-8375-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Отзыв Натальи Качановой о книге Эллины Перминовой

Наталья Качанова:

- психолог, тренер (опыт работы – 20 лет);
- кандидат психологических наук (ЯрГУ, Россия);
- специалист по интегративной психологии;
- член-корреспондент МАПН, член РПА Интегральной телесной терапии.

Когда человек закаляется в серьезных жизненных испытаниях, это достойно уважения. Но если он к тому же способен подняться над событиями как исследователь, это восхищает! В целом книга – это путешествие профессионала по глубинам своего подсознания в поисках ответов и ресурсов для новой жизни.

Каждая глава – как отдельный этап самопознания. В них прослеживается, как происходила личностная трансформация, как интегрировались в обычную жизнь глубокие духовные откровения. Это не только личный дневник, который захватывает своей искренностью, а достойный путеводитель по кризисным состояниям.

В книге есть место ненависти и любви, обиде и прощению, падению личности и взлету духа. А главное – указаны конкретные шаги, по которым мы можем пройти к новому самоощущению. Подкупает живой язык – мы свидетели внутреннего процесса на фоне обычных обстоятельств. Мы окунаемся в историю и проживаем опыт автора как свой собственный.

Каждый, кто хоть раз прикасался к вопросам смыслов, рассуждал о безусловной любви и мечтал проникнуть в духовные сферы, может использовать этот текст как безопасную дверь. Автор бережно открывает ее перед нами и проводит через горнило психодуховного кризиса – без осуждения, с мудростью и любовью. И это явный знак, что автор может оказать поддержку на этом пути полно, трепетно и профессионально.

Эта книга – пример личностного перерождения, глубокого, порой болезненного, честного. Редкая способность – окунуться в свою боль, кристаллизовать соль опыта и отпустить прожитое, оставив читателю самое ценное.

Красивая форма – переплетение истории и душевных инсайтов с профессиональным взглядом на происходящее. Действенные рекомендации и советы из эпицентра кризиса – это находка для идущего по пути самопознания читателя.

Предисловие

Цель написания этой книги в том, чтобы:

1) Поделиться своим пережитым опытом в измененных состояниях сознания. Что такое измененное состояние сознания, какие бывают виды сознаний и как они воздействуют на человека, вы можете ознакомиться ниже в главе «Краткий экскурс с научными объяснениями, что такое измененные состояния сознания».

2) Быть полезной тем, кто в похожих жизненных ситуациях или в каких-то своих жизненных кризисах оказался в состоянии:

– когда кажется, что нет больше никого на свете, кто может тебе помочь просто не умереть, просто хотя бы остаться жить, не говоря уже о каких-то там улучшениях качества своей жизни;

– когда ты находишься в полном мраке отчаяния и муках душевной всепоглощающей боли и не видишь ни единого просвета, чтобы уцепиться и уцелеть.

3) Развеять мифы о бесах, вселяющихся в человека, объяснить простым и доступным языком мистическое и сверхъестественное.

Одним из самых действенных мотивов, благодаря которому я «выкарабкалась со дна», стал смысл моей жизни: «Раз я смогла сама вытащить себя из ада, то я смогу помочь в этом другим людям». Что, собственно, и делаю теперь: пишу эту книгу, веду консультации и имею много дальнейших планов на эту «спасенную» жизнь, полную смыслов, задач и целей.

В своей книге я описываю абсолютно реальные события, произошедшие со мной. Я постаралась не только описать эти события максимально достоверно, но и прокомментировать их, объясняя причины произошедшего и корни проблем, из-за которых все это со мной произошло.

Мои профессиональные комментарии, рассуждения, возврат к каким-либо событиям из прошлого выделены курсивом.

Я могу с уверенностью и достоверностью сказать, что мой анализ ситуаций – это не просто мысли вслух или какие-то догадки. Дело в том, что после всего случившегося я поставила себе одну из целей: самой разобраться в том, что со мной произошло, понять причины и суть всех тех явлений, которые мне пришлось пережить. Я защитила диплом, обучаясь в НГУ по данной теме. Руководителем моей дипломной работы была преподаватель клинической психологии психологического факультета НГУ, психоаналитик, Пушкина Татьяна Петровна. Поэтому все комментарии в этой книге, все мои выводы и толкования опираются на профессиональный подход, в основе которого лежат психологические теории разных психологических школ и направлений. Я очень благодарна Татьяне Петровне за положительный отзыв о моей книге и за профессиональное руководство по написанию дипломной работы.

Глава 1. На тренинге в Подмоскovie

«...Все, что со мной происходило, я остановить не могла. Пробравшись на сцену зала, я упала на спину, и мое тело забилося в вибрациях, больше напоминающих конвульсии или эпилептический припадок. Моя рука сама предусмотрительно сдернула очки с глаз и швырнула их в сторону. Некоторое время спустя, та же сила перевернула меня со спины на живот. Меня колошматило об пол так, как будто из тряпичной куклы выколачивали пыль со всей дури. Еще через какое-то время я оказалась на коленях. Руки обхватили голову, глаза были закрыты. С закрытыми глазами я видела картину: как с колоссальной скоростью я несусь во вселенной. Вокруг меня крошечная тьма, и только звезды проносятся мимо меня. Я истошно кричала диким голосом: «Нееет! Нееет! Нееет!»

Затем я ощутила, что куда-то будто бы провалилась. Какое-то время просто стояла на коленях, обхватив голову руками. Далее вижу, как меня соединяет с небом пуповина: от моего живота она ярким светом уходит ввысь и в правую сторону – высоко-высоко. Ощущение внутреннего знания о том, что я соединена со Вселенским Светом, с Богом, можно как угодно это называть, словами передать это сложно.

Чуть позже, я (точнее мое тело само по себе) вдруг начинаю делать движения руками, как будто пробираюсь по очень узкому тоннелю, раздвигая стенки локтями. Преодолевая «родовой» путь, в какой-то момент я словно родилась и вывалилась из утробы. Поза тела была прежней – я стояла на четвереньках, опираясь локтями об пол. Мои руки закрывали лицо, я понимала, что у меня активно бегут слюни; я издавала звуки, схожие с агуканьем новорожденного младенца.

Во время всего происходящего я по-прежнему не имела власти и контроля над собой. Хотя все прекрасно понимала и осознавала, где я и что я.

Ко мне сзади подошла Наталья, положила мне на спину руку и спокойно сказала: «Эллина, а теперь открой глаза и дыши».

Когда я выпрямилась и открыла глаза, я увидела всех участников тренинга, смотревших на меня. Не знаю, что тогда думал каждый. Я и сама не знаю, как бы я отнеслась к увиденному, если бы стала наблюдателем подобного действия с кем-нибудь. Интересно, что, когда я открыла глаза, мое состояние было совершенно необычным. Такое впечатление, как будто я действительно переродилась и попала в другое измерение себя самой и своего отношения к окружающему миру.

Сложно подобрать к этому состоянию слова. Любые слова обесценивают то поистине ЦЕЛОСТНОЕ, гармоничное и умиротворенное состояние. Если все же его описать одной фразой, то оно звучало бы так: «Всё есть любовь, и я знаю все!..»

Через месяц. В паломнической поездке. Сергиев посад

«...Вдруг в какой-то момент я как будто очнулась ото сна, и меня «швырнуло» в другую сторону. Я осознала, что только что сама ударила маму, и что она убежала от меня, что я теперь одна, что она меня оставила, и вообще, как я теперь буду жить, когда так поступила с мамой?!

В липком холодном поту, босиком я выбежала из нашей комнаты и с диким воплем бежала по коридору и орала «МАМАААА!!!» Я бежала вниз по ступенькам, и на втором этаже... я не знаю, что мной двигало в тот момент, но я подбежала к огромной иконе под стеклом, висевшей на стене в коридоре гостиницы, и начала голыми руками колотить стекло. Я вдребезги разбила икону, стекла только и летели в разные стороны. Я безумно орала и была что есть силы по стеклу. На дикий ор и звук бьющегося стекла сбежались все постояльцы

гостиницы, обслуживающий персонал и моя мама... Мне что-то говорили, вероятно, хотели успокоить, зывали к разуму. Помню, как меня что-то испугало, и я снова с бешеной скоростью, расталкивая всех, побежала по коридору, но, споткнувшись, снова упала навзничь, прямо в осколки разбитого стекла.

Лежа в луже собственной крови, я думала о том, что навсегда останусь уродливой – осколки врезались мне в лицо. Я больше не сопротивлялась, просто лежала молча. Ид, унявшись, уступил место сознанию, но ненадолго. Мне помогли встать, вызвали скорую помощь, так как я разрешила себе руку стеклом до мяса и истекала кровью...»

Эта история, поделившая мою жизнь на до и после, берет свое начало из доброго и светлого желания создать семью. Для меня семья – это пространство любви, счастья, взаимопонимания, принятия и поддержки. Я всегда хотела встретить того мужчину, который будет близким мне по духу, увлечениям, энергии, жизненным взглядам, целям, того, с которым мы сможем прожить долгую, интересную жизнь, с которым захочется встретить старость.

Будучи довольно привлекательной девушкой, женщиной, я никогда не жаловалась на дефицит мужского внимания. Я дважды была официально замужем. Многочисленные романы и попытки создать семью долгие годы не приводили к успеху.

Теперь, оглядываясь назад, я понимаю, что это были отношения, в которых я была зависимой. Я слишком сильно, как мне тогда казалось, любила. И в первом, и во втором браках растворялась в муже, мне казалось, что я должна быть для него всем. Я старалась изо всех сил быть и красивой, и хозяйственной, работать и зарабатывать деньги, быть интересной, веселой. В общем, делать всё, чтобы только меня любили. Свои увлечения я забывала и старалась подстраиваться под планы и интересы мужчины. А так как их интересы, как первого, так и второго, сводились к пристрастию выпить и погулять, я понимала, что ни к чему хорошему это не приведет.

Зависимые отношения возникают тогда, когда у человека не решены детско-родительские отношения. Например, в моем случае, когда я вышла замуж в первый раз (мне было 20 лет), помню, были часто такие моменты, когда я шла по улице, и мне казалось, что сейчас я приду домой, а там мама и папа. Иногда я чувствовала внутреннее ощущение одиночества и какую-то непонятную, беспричинную тоску. Так может проявляться внутренняя незрелость.

Зависимые отношения от мамы проецируются на партнера. В родительском доме я часто привыкла зависеть от решения и мнения мамы, и поэтому, когда отделилась от нее физически (переехала), то на эмоциональном уровне все равно чувствовала зависимость, чего-то мне не хватало. Хотя тогда я так не думала и не знала об этом. Мне казалось, что я очень взрослая и самостоятельная. Только вот с внутренним беспокойством, тревогой и тоской не знала, что делать, и откуда она появляется.

На тот момент я работала в центре стандартизации и метрологии. Мне нравилась моя работа. Однако не могу сказать, что я тогда как то планировала развиваться в этом направлении. Все мои мысли были заняты семьей, мужем. Мне лишь хотелось нравиться ему, угождать во всём. И никаких собственных интересов и увлечений у меня тогда не было. Интуитивно я

хотела, чтобы у нас было, какое-то общее дело, занятие, чтобы можно было обсуждать, вместе чем-то заниматься. Но таких занятий не появлялось. Муж скрывал от меня свою деятельность, все время увиливал от ответа, чем он занимается. Тогда было время 90-х. И все занимались «чем-то». Всё свое внимание я уделяла ему.

Часто случается, что для своего партнера женщина играет роль:

1) Либо матери, которая его чрезмерно опекает, наставляет, заботится. И чаще всего не имеет при этом своих собственных интересов, увлечений. В таких отношениях со временем возникает зависимый союз. Один хочет быть все время вместе. Начинает контролировать, опекать. А второй начинает активно «убегать» от такой «заботы», контроля, опеки. Начинаются скандалы, ссоры, обиды и взаимные упреки.

2) Либо ребенка, типа маленькой девочки, которая капризничает, хочет, чтобы ее баловали подарками, ублажали, обеспечивали, постоянно говорили комплименты и носили на руках.

В моем случае я «скатывалась» то в одну роль — «послушной девочки», — которая ждала, чтобы о ней заботились, делала все, чтобы заслужить любовь), то в роль «матери», которая чрезмерно опекает, все делает сама, контролирует и поучает (особенно это проявилось во втором браке). Мне хотелось научить его жить, как надо, исправить его и изменить негативные качества и поступки. Мне думалось, что это возможно. Я была нацелена не на себя, а на исправление мужа. Мне казалось, что если я исправлю и изменю его поведение, то счастье сразу наступит.

Комплекс «отличницы» или «послушной, хорошей девочки» формируется в детском возрасте. Помню, как папа часто в детстве мне говорил: «Линок! Будь умницей! Ты должна хорошо учиться! Ты должна хорошо себя вести!»

Если меня кто-то обижал в школе, папа, не разбираясь, только твердил: «Раз получила, значит, сама виновата!» И у меня с детства сформировались установки:

– «Чтобы меня любили, я должна быть умницей, хорошей.»

– «Если что-то не получается или кто-то обижает, то только я сама во всем виновата!»

Поэтому понятно, что сформировавшиеся «детские части» с чувством вины и «должна» крепко засели в моей голове. И мужчины, с которыми я встретила во взрослой жизни «проецировали» мне мои отношения с папой.

Часто женщины встречают мужчин, которые (может быть не сразу, а через некоторое время) начинают провоцировать отношения, к которым подсознательно привыкла женщина. Точнее будет сказать, не к отношению привыкла, а к тем болезненным чувствам, которые вызывали близкие люди (папа, мама). Мужчина начинает проявлять свое поведение, через которое обижает, оскорбляет, становится равнодушным. При подобных проявлениях в поведении мужчины, женщина начинает испытывать болезненные чувства, которые испытывала в детстве. Чувства обиды, предательства, брошенности, одиночества, ненужности, неуважения. Другими словами, ей стала привычна роль жертвы. Такая незрелая личность с кучей детских непроработанных комплексов автоматически попадает в треугольник Карпмана во взрослом возрасте.

Треугольник Карпмана или «треугольник судьбы» – это распространенная модель взаимоотношений между людьми. Впервые ее описал Стивен Карпман, классик трансактного анализа в 1968 г. Суть заключается в том, что люди часто бессознательно играют роли: жертвы, контролера (агрессора), спасателя. Порой меняются ролями друг с другом и продолжают манипулировать друг другом. Счастливых отношений в такой модели взаимодей-

ствия быть не может. Потому что каждый ждет от другого каких-либо изменений, при этом ничего не делает, чтобы измениться самому.

Чтобы изменить свою жизнь к лучшему, нужно для начала осознать свою привычную неэффективную модель поведения в отношении с другими, взять на себя ответственность за все, что происходит, и действовать. По этой теме много информации в интернете, поэтому я не буду углубляться в теорию. Моя цель – показать, как я сама в своей жизни «сняла» неэффективные роли и выбралась из треугольника жертва-агрессор-спасатель. Как смогла создать отношения в модели взаимодействия созерцатель-стратег-победитель.

Важно учитывать, что далее в таких ролевых деструктивных отношениях возникают двойственные чувства. С одной стороны, страдания от болезненных отношений подталкивают их изменить или уйти, с другой стороны, возникает страх уйти, отсутствие решимости прервать отношения, несмотря на собственную неудовлетворенность. Это происходит из-за того, что «внутреннего стержня», другими словами, уверенности в себе нет. Есть только травмированные, болезненные, противоречивые части, которые, кажется, что живут своей жизнью внутри тебя.

Например, диалог внутри мог происходить следующий.

Какая-то часть говорила: «Нет, так больше нельзя жить! Это мучение! Нет любви, нет уважения, нет ничего, что нас связывает! Зачем мы вместе?! Чтобы мучить друг друга и доставлять неприятности?..»

Другая часть отвечала: «Ну а где гарантия, что с другим будет лучше? А где гарантия, что вообще будет другой?»

Третья часть давала о себе знать рассуждениями: «Надоело искать! Это не так-то просто найти своего любимого мужчину, чтобы все было хорошо. Наверное, так не бывает — вон, все твердят, что это нереально!»

Какая-то четвертая часть тоже заявляла о себе: «Но все же лучше искать! Верить! Надеяться на лучшее, чем жить, как попало. Нужно просто постараться! Нужно быть решительной, смелой, и искать! Кто ищет, тот всегда найдет!» И т.д., и т.п....

Чаще всего победу одерживала именно эта часть – четвертая (назовем ее «сильная женщина»). Или, другими словами, здоровая часть, готовая разорвать отношения в этом порочном треугольнике жертва-агрессор-спасатель.

Человек сам творец и кузнец своего счастья, и я очень сильно хотела сотворить, выковать свое! Со временем я поняла, что, если что-то в жизни идет не так, причину следует искать в себе, а не пенять на окружающих и несправедливость судьбы.

И вот я по рекомендации своего начальника решила отправиться на тренинг Натальи Качановой, который проходил в Подмоскowie, длительностью пять дней. Назывался тренинг «Тантрический марафон». Основным моим запросом, моей болью, моим вопросом без ответа были отношения с мужчинами. «Я всю жизнь мечтаю о семье, о мужчине, с которым смогу создать ту самую семью на основе: взаимных чувств, доверия, общих ценностей, любви, уважения, взаимного развития», – написала я Наталье Качаловой.

Но обо всем по порядку. На тот момент я была не одинока. С самого начала нашего знакомства с Петром все пошло на этот раз по-другому. Первое наше свидание состоялось в канун Нового года у кинотеатра «Победа». Подъехав к кинотеатру, я увидела грузного мужчину в вязаной шапочке. Что-то внутри меня из-за всех сил крикнуло: «Беги отсюда, беги!» Обуздав свой внутренний голос наставлениями близких о том, что пора бы остановить свои поиски любви и посмотреть практично на выбор мужчины, я проигнорировала еще один телесный посыл самой себе и решительно шагнула на встречу к Петру.

После совместного похода в кино и дальнейшего общения мое мнение о нем немного изменилось в лучшую сторону. Он оказался очень умным, заботливым, начитанным и приятным человеком! Не побоюсь этого слова, мужчина – мечта! Да, вот только не моя. Петр вызывал у меня только благодарность и понимание того, что он хороший человек. Чувств как к мужчине я к нему не испытывала.

Тот период времени совпал у меня с покупкой квартиры, необходимостью ее благоустройства. Петр активно помогал мне с ремонтом и прочими бытовыми мелочами. Я с благодарностью принимала помощь надежного, доброго человека, с которым у меня складывались крепкие, но безэмоциональные отношения... Потому что я твердо на тот момент решила попробовать по-другому. Мне тогда казалось, что раз отношения по сильной любви ни к чему хорошему не привели, то надо попробовать и другой вариант (тогда я совсем не осознавала истинные причины не удавшихся браков).

Внешне всё было хорошо. Петр переехал ко мне. Наш быт можно было сравнить с идеальным, но меня жутко раздражало все, что делал этот мужчина: ел, спал, говорил, что-либо читал, смотрел телевизор и т. д. По темпераменту, по характеру, по темпу жизни и всему остальному мы разнились кардинально. Но я решила стойко терпеть всё это и ждать, «когда же будет счастье?!». Ведь он не пил, не вел разгульный образ жизни, как бывшие мужья, и я уговаривала себя, что этого вполне достаточно для счастья с женщиной.

Ко мне все чаще приходило ощущение, что я медленно умираю, жизнь больше не доставляла мне удовольствия. Я не знала, что мне делать. Внутренний конфликт во мне не утихал ни днем, ни ночью. Одна часть меня говорила: «Кошмар! Нельзя жить без любви! Расставайся с ним пока не поздно! Он раздражает меня во всем!» Вторая часть тут же подключалась и провозглашала: «А где ты еще найдешь такого порядочного, доброго, заботливого, умного, семейного? Ну потерпи, «стерпится – слюбится».

И так продолжалось год. Ни одна из частей не уступала. Меня разрывало на части. Я не могла договориться сама с собой. И поэтому жадно искала ответ везде, где только было можно. Мне казалось, что кто-нибудь должен помочь мне определиться и положить конец моим мучениям.

Однажды, разговорившись во время обеда со своим начальником, мудрой и авторитетной женщиной, я узнала о женских тренингах Натальи Качановой. Начальница увлеченно рассказывала, как, благодаря им, многие женщины благополучно решают подобные проблемы. Совет авторитетного для меня человека побудил во мне желание как можно быстрее попасть на тренинг. Я сразу же записалась на первую ступень женского тренинга Наталии Качановой. И с нетерпением ожидала поездки в Москву.

И вот, незадолго до заветной даты, я получила письмо от мужа Натальи, занимающегося организационными делами, в котором сообщалось, что у Натальи произошло горе, и тренинг переносится на неопределенную дату, о чем мне сообщат позже.

В скором времени меня пригласили принять участие в тренинге «Тантрический марафон».

О чем хотелось бы предупредить желающих посещать серьезные темы тренингов, прежде чем принять точное решение, – участвовать!

1) Важно проговорить с тренером четкий свой запрос.

2) Если возникло ощущение эйфории от ожиданий (отзывы суперские! Мне помогут! Я сразу достигну того, о чем мечтаю!), это знак, что нужно обсудить дополнительно свои ожидания с тренером.

3) *Ожидать быстрых перемен вообще не нужно, если вы действительно хотите изменений устойчивых и долговременных.*

Метафорически это можно сравнить с природными явлениями. Что если посреди зимы, вдруг настало бы резко лето с максимальной температурой? Затопит все, что можно и нельзя, давление подскочит, и от резкого перепада температуры многое погибнет. Потому что произойдет нарушение планомерного баланса в природе. Ведь все имеет значение, когда природа готовится к смене времен года: этому ритму подчиняются все – и растения, и животные, и насекомые, и организм человека.

Поэтому хорошо, когда человек отдает себе отчет в том, что на тренинге он получит ясный и четкий «вектор» – направление, в котором дальше нужно будет самостоятельно двигаться и работать над собой ежедневно, прежде чем проявят себя желаемые плоды (замужество, дети, деньги, здоровье, работа, самореализация, женственность, мужественность, уверенность в себе, таланты).

В последующей переписке с Натальей мы обсудили мой приезд. Наталья акцентировала мое внимание на то, что мой запрос все-таки больше подходит под тренинг «Дао женщины» и посоветовала мне, прежде чем принимать решение об участии, прочитать книгу ученицы Ошо Сариты Ма Ананды по тантре. Я прочитала. Впечатленная от прочитанного, я быстро приняла решение, что этот тренинг именно то, что мне нужно. Да, у меня были проблемы с мужчинами, но я интуитивно понимала, что корень проблемы где-то глубоко. И копать нужно корень. А так как я всегда «иду в свой страх» – это мой девиз по жизни, – то больше я не раздумывала. Тема энергий, глубинного понимания себя, того, как все устроено, всегда интересовала меня. Помню, в дневнике, в 2008 году, в своем обращении к Вселенной для исполнения моих желаний я написала первым пунктом: «Господи, помоги мне раскрыть мои Божественные способности и выполнить мое предназначение в этой жизни». А уже далее были прописаны пункты по поводу взаимной любви, семьи, детей и так далее.

Поэтому я решила, что работа с энергиями, разбор «энергетических завалов» поможет мне не только решить проблемы в отношениях с противоположным полом, но и принесет успех во всех сферах жизни.

Тогда я еще была под впечатлением от разного рода эзотерической литературы, которую я самозабвенно изучала в тот момент. У меня смешалось все: кони, люди, желания... В голове был полный сумбур и неразбериха.

И вот я лечу в Москву на долгожданный тренинг.

В Москве я останавливаюсь у своей подруги Жени. Разница во времени и предвкушение таких желанных перемен в моей жизни подняли меня с постели ни свет ни заря. Я проснулась бодрой и отдохнувшей и, решив не будить подругу, отправилась гулять по столице.

Сев в пустой вагон на ближайшей станции метрополитена, проехав несколько станций метро, я оказалась практически в центре еще спящей, пустой Москвы. Зашла позавтракать в кафе. И меня охватило какое-то необыкновенное чувство любви ко всем: к маме, к родным и близким, к еще спящим москвичам, к этому утру, каше с клубникой, ароматному чаю.

Позавтракав, я вышла из кафе и, завернув за угол, увидела Петропавловский собор. Мне давно хотелось сходить в церковь. В соборе я увидела много молодых людей: парней, девушек, женщин с детьми. Меня окутало чувство спокойствия и умиротворения. Помолившись искренни, своими словами, я попросила Бога помочь мне в создании семьи, помочь встре-

титься со «своим» мужчиной. Пообещала ради осуществления такой желаемой и долгожданной цели работать над собой на тренинге «Тантрический марафон» на все двести процентов.

Мне очень понравилось в церкви. В состоянии легкости, полета я покинула Петропавловский собор с мыслями о том, как было бы здорово поехать в паломнический тур по Святым местам России. Окрыленная после молитвы в церкви, поехала на остановку, где участников тренинга ждал микроавтобус, чтобы отвезти нас в Подмосковье. Встретившись со своей группой на остановке, залитой ярким солнечным светом, я села в маршрутку и поехала на базу, где предстояло пройти пятидневный «Тантрический марафон».

Когда рассаживались по местам, волей судьбы моей соседкой и новой знакомой стала самодостаточная, властная женщина Марина. У вас бывает так, что вроде бы все хорошо, и человек весьма интересный, наверное, даже весьма положительный, но ощущения, возникающие при общении с ним, говорят об обратном: вроде бы все в порядке, но что-то не так? Вот такое же чувство сопутствовало моему общению с Мариной.

По приезду на базу мы узнали, что на протяжении пяти дней мы будем проживать в комнатах по два человека. Моей соседкой оказалась новая знакомая из маршрутки, чему я, честно говоря, была не удивлена. Из разговора с Мариной я узнала, что она тоже долгое время не может выйти замуж и приехала на тренинг со схожим запросом.

Как часто нас сводит жизнь именно с теми людьми, с которыми мы проходим более ярко, активно опыт познания собственных качеств характера, которые мешают жить в гармонии с собой. Именно такой вывод я сделала, когда жила с Мариной в одной комнате на тренинге. Меня раздражали ее качества «всезнающей», «властной» женщины. Я осознавала, что эти же качества я не приемлю в себе сама. Я пыталась убедить себя, что во мне этого нет. Хотя прекрасно уже понимала этот жизненный принцип – встреча с определенными людьми тебе дается для «работы над собой».

Как всегда, вспоминалась моя любимая цитата из книги К. Антаровой «Две жизни»: «Никто тебе не друг, никто тебе не враг, но каждый человек тебе учитель!» Как показывает жизнь, это действительно так!

В начале тренинга Наталья Качанова разделила участников на две группы – мужчины и женщины. Любое общение и взаимодействие между группами за рамками тренинга было исключено. Точнее, Наталья рекомендовала тем участникам, которые приехали уже парой, вспомнить время, когда они только познакомились, и побыть «на волне» романтических отношений (гулять, шутить, ухаживать).

Мы встречались только для выполнения некоторых совместных упражнений. Далее нам следовалоделиться еще на несколько команд. Как выразилась Наталья, сама судьба должна решить, кому с кем следует объединиться и распорядится, кто из членов группы станет руководителем, который и поведет свою команду к выполнению общего задания. В этих командах нам было предназначено прожить пять тренинговых дней как отдельную жизнь и многое понять.

В мешочке были перемешаны листочки с нашими фамилиями, и каждый из нас, подходя к Наталье, вытягивал листочек с именем и той ролью, которую ему необходимо прожить за время тренинга. Волею судьбы, на ближайшие пять дней мне выпала роль лидера группы. Мы разделились на шесть команд по десять человек в каждой.

Задание для всех групп было одно – по окончании пяти дней мы должны были представить Танец энергий, где была бы отображена энергия каждой из нас. Кроме того, каждой

группе нужно было придумать девиз, слоган, принципы и правила, которым мы должны были следовать при работе в группе. Здесь и начались первые трудности.

Мы не слышали и не слушали, перебивали друг друга. Каждый пытался внести что-то свое. Мне, как лидеру, было очень тяжело управлять этим процессом, принимать на себя ответственность за происходящее.

Сейчас, будучи психологом, я прекрасно вижу и понимаю суть каждого события. Дело в том, что когда мы попадаем в какое-либо новое место, коллектив, то очень быстро мы воссоздаем именно те отношения и проявляем те паттерны поведения, которые мы транслируем в своей привычной жизни. В родительской семье, в паре, на работе, с друзьями. Это только на первый взгляд кажется, что у меня «там, дома» все отлично, все по-другому, а тут «дуры или дураки» собрались, поэтому ничего не получается.

В подтверждение этому, одна моя подруга, у которой тоже не складывались личные отношения с мужчинами, однажды приняла решение уехать жить в Москву. Мол, там же выбор больше, а значит и «качество» мужчин лучше. Там и обрету свое счастье, – решила она! И через три года, когда мы с ней разговаривали по телефону, она мне сказала: «Знаешь, а я ведь поняла, что от себя не убежишь. Я сейчас вижу, что только декорации поменялись, а суть вся та же самая осталась. Какие были у меня проблемы в Новосибирске на работе и с мужчинами при знакомствах, точно все так же, теперь только здесь, в Москве. У меня такое ощущение, что сама Жизнь просто смеется, прикалывается надо мной. Я поняла, что нужно себя менять, а не место жительства. И вернулась обратно...»

Так устроена жизнь, что где бы мы не находились, нам, как в кино, жизнь будет через проекцию внешних событий и людей нас окружающих показывать то, что происходит в нас самих внутри себя. Показывать, как мы относимся сами к себе, как относимся к другим и миру.

Интересно было наблюдать то, что в каждой из девушек я видела конкретный типаж людей, окружающих меня из своей реальной жизни вне тренинга.

Каждый день, начиная с семи утра, мы делали дыхательные практики, различные упражнения, прерываясь на обеды. Были и перерывы для возможности отдохнуть. Занятия заканчивались за полночь. В первый день я вернулась в свою комнату в состоянии жуткой агрессии, озлобленности, и почти обессиленная рухнула спать.

Важно понимать, будь вы на консультации у психолога или на тренинге, что первая стадия – это очистка от того «завала» подавленных эмоций и чувств! И поэтому задача психолога и, соответственно, ваша – «растормозить» верхний слой: первыми наружу вырываются, как правило, эмоции злости, агрессии, страха. И для того, чтобы вам продвигаться дальше в ваших изменениях, нужно понимать и принимать все эти всплывающие чувства и эмоции. Только очистив что-либо, можно заполнить это чем-то новым!

Наутро, после пробуждения, я обнаружила, что за время сна мои силы не восстановились, однако, двигавшее мною желание обрести семейное, женское счастье, и в принципе изменить свою жизнь, подняло меня с кровати. Я, взяв себя в руки, с еще большим усердием принялась выполнять инструкции тренера. На занятиях я вспомнила поход в церковь и помолилась: «Господи, все сделаю на 100%, только помоги достичь цели и стать счастливой!» Данное обещание я сдержала, и дальше все время на тренинге выкладывалась на полную катушку.

В основном, во время обеда мы с девочками из моей команды обсуждали постановку Танца энергий, однако постоянно ссорились и, не придя к общему решению, расходились снова по занятиям. Конфликты внутри команды вместе с мощными дыхательными практиками сильно изнуряли. Я уставала, но всегда держала себя в прекрасной форме. Спустя несколько лет мне было очень приятно услышать от Натальи комплимент по поводу того, что я тогда прекрасно выглядела. Это умение выглядеть хорошо при любых обстоятельствах я действительно ценю в себе. Мне это досталось по наследству. Моя мама до сих пор, а ей сейчас 72 года, в прекрасной форме. Всегда с красивой прической и стильно одета.

Неоспорима истина, что ребенок от своих родителей перенимает не нравоучения, а только личный пример. И это устойчивый навык на всю жизнь!

Немного расскажу о самых мощных техниках, которые предшествовали основному событию – «перерождению» на пятый день.

В один из дней

Очень мощным и впечатляющим элементом тренинга для меня была авторская песня – «Разговор мужчины и женщины» Натальи Качановой. Во время прослушивания этой очень мелодичной, красивой, а, главное, так четко формулирующей мои ожидания от отношений с мужчиной песни, у меня ручьем текли слезы. Как же я хочу именно этого! Как же это все про меня!

Также сильное впечатление произвело упражнение, суть которого была в том, чтобы в глазах сидящего напротив увидеть всех людей, которые когда-либо причинили тебе боль, неприятности. И через глаза партнера по упражнению высказать обидчикам все, что хотелось.

Участники сидели друг напротив друга, вокруг нас горели свечи. Наталья читала свой наговор, который производил на меня сильнейшее впечатление. Как часто бывает после ссоры, мы частенько прокручиваем у себя в голове фразы и предложения, которые бы с удовольствием высказали собеседнику, но они остаются где-то глубоко в нас. По разным причинам: иногда даже сначала не знаешь, что ответить, иногда боишься сильно обидеть, иногда боишься показаться грубой, иногда стыдно высказать то, что на самом деле хочется и т. п.

Таким образом, возникают «законсервированные» в глубине подсознания неотреагированные чувства. Они имеют свойства накапливаться в теле. Когда мы не проживаем сразу же в возникшей ситуации реальные чувства, например, сдерживаем слезы, когда обижены, подавляем злость, когда сердимся и т.п., психика вытесняет эти чувства. И затем уже мы не помним, что произошло, «как бы забываем». Но! В теле человека эти подавленные эмоции формируются в «блоки». Затем, хотим мы этого или нет, знаем мы об этом или нет (как говорится, незнание закона – не освобождает от ответственности), эти блоки «забирают» энергию

и силы для того, чтобы человек не встретился вновь со своими негативными переживаниями. Метафорически можно сказать, что внутри появляются «защитники», которые охраняют подавленные чувства. И на эту защиту уходит колоссальное количество сил и энергии, которые можно было бы тратить на радость, достижение своих целей в жизни. Именно, из-за этих причин появляются через некоторое время апатия, отсутствие энергии на что-либо. И ничего не хочется, кроме как свернуться калачиком и лежать под пледом круглые сутки. Ну а затем хуже – психосоматика и далее развитие всяких болезней. А в событиях это проявляется в том, что танцуешь на одних и тех же граблях. Ситуации в жизни повторяются с завидной регулярностью. У каждого свое – то с очередным партнером опять всплыла такая же ситуация, как с предыдущим, то на работе опять проблемы...

Что произошло со мной на тренинге, об этом чуть ниже. А пока немного «успокоительного» для тех, кто узнал себя в описании симптомов.

Что же можно делать? Радоваться! Выход есть! Прожить и отпустить «законсервированные» эмоции и чувства можно с помощью ДЫХАНИЯ. Техник дыхания много, сейчас можно найти любую информацию в интернете.

Одна из простых и действенных техник – это глубокое, медленное, связанное дыхание. 8—10 циклов (вдох и выдох – это один цикл), и вы уже смотрите по-новому на ситуацию. Ну, а регулярные занятия дыхательными практиками помогают разблокировать «энергетические завалы» и высвободить энергию и силы для качественной и радостной жизни. При этом уходят стрессы, вызванные прошлыми ситуациями.

Глубокое, медленное, связанное дыхание характеризуется:

- максимальной мобилизацией резервных возможностей человеческой психики,
- человек при помощи полного расслабления и осознанного связанного дыхания получает расширенные возможности управления центральной и периферической нервными системами,
- способностью работы с бессознательным материалом,
- возможностью увеличивать энергичность и выносливость организма в целом.

На тренинге

В итоге это упражнение дало мне возможность освободиться от груза обид и разочарований. Обиды, ожидания, обещания, разочарования, долго сидевшие в уголках подсознания, выливались слезами из моих глаз, вырывались истошными криками и возгласами.

Невзирая на поток слез и ком в горле, дрожащим голосом, глядя в глаза партнера по упражнению, я начала диалог, застывший во мне многими годами ранее и лежавший камнем на сердце. Подробно остановившись на каждой невысказанной фразе, обиде, претензии я перелопатила все былые отношения. Освободившись от годами накопленного груза, я почувствовала на себе эффект от выражения о падении камня с души. Мне казалось, что дух прощения через поток слез очистил меня полностью изнутри.

После, сидя в пустом помещении, уставшая и практически обессиленная, я вдруг почувствовала небывалую легкость, умиротворение. Казалось, будто моя грудная клетка расширилась до планетарных, космических масштабов. Я вдохнула, и этот вдох был абсолютно другим, отличным от привычных мне вдохов. Я дышала по-новому, заполняя воздухом легкие и «неимоверных размеров» грудную клетку. Я вдруг почувствовала в груди странное ощущение. Как будто внутри возникла пустота. Словно огромный, чистый, девственный зимний лес, наполненный морозной свежестью, светом и звенящей пустотой, – моя грудная клетка была открыта вселенной, космосу.

О своих новых ощущениях я рассказала Наталье, она, выслушав меня, сказала, что все, что я чувствую, прекрасно, и завтра все мы пройдем через это мое состояние. Я, сделав вид, что поняла смысл слов Натальи, очарованная новыми ощущениями, пошла спать. К сожалению или к счастью, тогда я полностью доверяла тренеру и даже не задумывалась о возможных опасностях из-за абсолютно новых моих состояний. Я всегда люблю шагать в свой страх, и поэтому в этот раз поступила вновь очень смело.

На следующий день

Каждый день происходило много всего. С самого утра мы снова приступили к многочисленным практикам. По окончании очередного упражнения, Наталья попросила нас лечь на спину и расслабиться. Она снова включила свой наговор про дополнение и гармонизацию друг друга мужчиной и женщиной, подобно силам природных стихий. Наша задача была погрузиться в образы каждой из четырех стихий (вода, огонь, воздух, земля), увидеть какой-то символ стихии и пообщаться с духом этой стихии.

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.