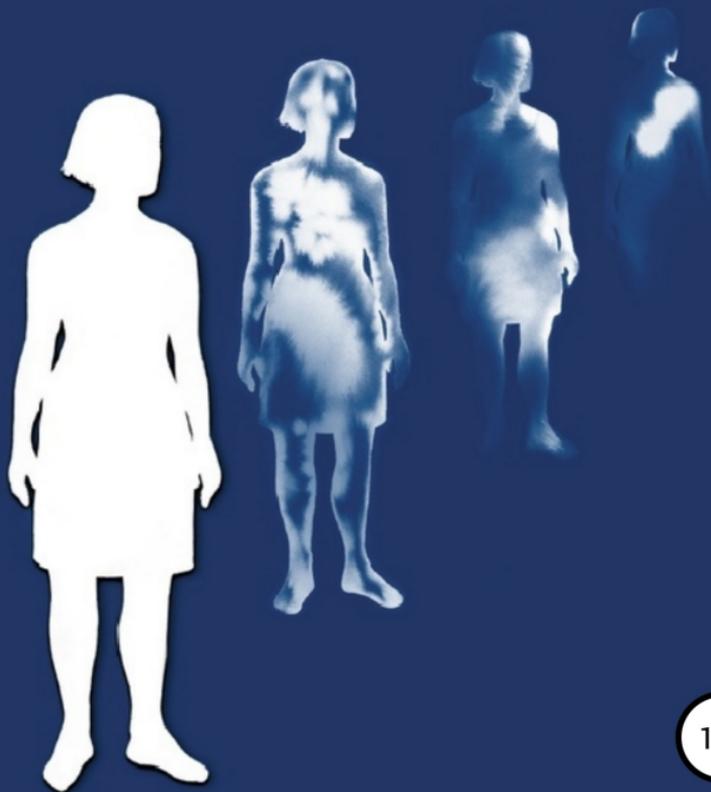


Елена Гусева

# ПУТЬ

К СЧАСТЬЮ



16+

# Елена Сергеевна Гусева

## Путь к счастью

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=43089988](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43089988)*

*SelfPub; 2019*

### Аннотация

Люди часто задают вопросы о счастье. Но что такое счастье? Как его описать? Счастье – это просыпаться утром в объятиях любимого? Или, может, оно в том, чтобы обрести смысл жизни, занимаясь любимым делом? Можно ли назвать счастьем радость новому дню, который сулит встречу с чем-то неизведанным? Счастье ли быть благодарным за то, что у тебя есть этот бесценный дар – жизнь? На самом же деле быть счастливым легко. Но путь к счастью может быть труден. Книга расскажет вам о том, что конкретно делала героиня, чтобы стать счастливой. Ведь человек запрограммирован на счастье. И вы – тоже!

# Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
Глава 1. Жизненный застой	7
Как я докатилась до жизни такой	8
Болезнь	31
Первое письмо Михаилу Литваку	34
Глава 2. Михаил Литвак. Первая встреча	43
Конец ознакомительного фрагмента.	50

*Михаилу Ефимовичу Литваку, моему учителю, посвящается*

*Череда вовремя сделанных шагов меняет походку всей жизни*

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Часто ли вы читаете предисловие? Вряд ли. Поэтому я задумалась, стоит ли его писать? И тут же пришел ответ – стоит!

Сначала я долго вынашивала идею этой книги. Затем было сложно сесть и, наконец, оформить мысли. У известного психолога и моего учителя Михаила Ефимовича Литвака есть афоризм в тему: «К светлой голове еще необходимо свинцовый зад иметь!» Вот такой свинцовый зад я и отрастила, пока писала книгу, в основу которой легли мои дневниковые записи.

В книге рассказываю о том, как можно вылезти «из-под стола жизни» и обрести душевный покой. Главная героиня проходит сложный, но такой интересный путь к позитивным изменениям, к счастью.

Но что такое счастье? Как его описать? Счастье – это просыпаться утром в объятиях любимого? Или, может, оно в том, чтобы обрести смысл жизни, занимаясь любимым делом? Можно ли назвать счастьем радость новому дню, который сулит встречу с чем-то неизведанным? Счастье ли быть благодарным за то, что у тебя есть этот бесценный дар – жизнь?

На самом же деле быть счастливым легко. «Если Вам трудно, значит, Вы неправильно живете» (Михаил Литвак).

Главной героине книги, Алене, жить было очень трудно. Эта 40-летняя, с виду успешная женщина разбавляла алкоголь свое одиночество. У нее хорошая работа, деньги, но не было радости в жизни. Ее окружали мужчины-«брюконосители», которых она постоянно брала на воспитание. В конце концов, Алена задалась вопросом: «Зачем жить? Может, и не стоит?»

Кто-то из великих сказал: «Когда готов ученик, приходит учитель». Так произошло и с Аленой. Она встретила своего учителя, и с тех пор ее жизнь кардинально изменилась...

# Глава 1. Жизненный застой

*«Вариантов в жизни очень мало: вы развиваетесь или деградируете».* Михаил Литвак

# Как я докатилась до жизни такой

Привет, меня зовут Алена. И я в прошлом – плохая девочка из хорошей семьи, девочка, потерявшая себя, позволявшая вытирать о себя ноги, считающая себя недостойной быть, иметь, жить. Я в настоящем – счастливая, успешная женщина, которая знает, чего хочет, понимает, зачем живет, что делает и куда держит свой путь. О том, каким образом произошло это волшебное, а может быть, естественное перевоплощение, моя история, которую хочу вам рассказать.

40 лет. В этом возрасте кто-то уже становится бабушкой, а у меня ни семьи, ни детей. Хуже того – нет интересного дела, в котором я могла бы себя реализовать. Есть только внутренняя пустота. Выпивка перед сном, чтобы расслабиться и поплакать. Но, может быть, будет весело и удастся пригласить в гости случайного сексуального партнера, который хоть на время скрасит мое одиночество. А потом снова тоска.

Как же со мной все это произошло? Я же росла в хорошей семье, и, кажется, все было не хуже, чем у других...

Но каждый под «хорошей семьей» понимает что-то свое. Что же представляла собой моя «хорошая семья»?

Мама из многодетной семьи, которая жила трудно: бывали времена, когда денег не хватало даже на еду. Может, именно поэтому она решила стать поваром и поступила в кулинарный техникум. В 18 лет мама уже была заведующей

столовой. Позже работала в торговле, и теперь, когда она уже на пенсии, мама трудится главным бухгалтером в двух небольших магазинах. Отец же был любимчиком в семье, которого постоянно оберегали. Когда папе был год от роду, он сильно заболел, родные боялись, что он умрет. Возможно, поэтому ему на протяжении всей жизни близкие уделяли много внимания. Похоже, та удушающая забота и вынудила его «убежать» от родителей подальше: он выбрал карьеру военного и из Ленинградской области отправился служить на Дальний Восток.

На Дальнем Востоке мои родители и познакомились. В марте 1969 года сыграли свадьбу, а 31 декабря того же года родилась я. Мама при оформлении документов на выписку просила записать меня 1 января 1970 года – мол, девочка все-таки, пусть помоложе будет на год. Просьбы ее оставили без внимания: в моем паспорте и сегодня стоит дата рождения – 31 декабря 1969 года. А я все время жалела, что день рождения приходится на Новый год: ни гостей тебе, ни подарков, ни внимания – все дома сидят, режут салаты и ждут боя курантов. Мне же было тоскливо. В школе меня тоже никогда не поздравляли, так как день рождения попадал на зимние каникулы, когда все разъезжались. Я обижалась и завидовала, что все одноклассники празднуют, а я нет. Только потом, когда стереотипы в моей голове разрушились, я полюбила свой день рождения, и теперь рада, что появилась на свет именно 31 декабря.

Итак, мы жили на Дальнем Востоке в городе Южно-Сахалинске. Спустя полтора года меня отвезли к папиным родителям в Ленинградскую область, где я прожила без мамы и без папы около года. После родители приехали, привезя с собой еще одного ребенка – мою младшую сестру Веру. Так наша семья воссоединилась, но я все время чувствовала себя как будто неродной, чужой, брошенной.

Отношения с родителями казались нормальными, но особой теплоты не было. Например, не помню, чтобы мама меня когда-то обнимала. Зато часто это делал папа. Уже будучи взрослой, как-то спросила у мамы, почему она нас с Верой никогда не обнимала, она ответила: «Ну, папа же вас обнимал!» А так хотелось маминой любви и внимания! Казалось, что папа был мягче, чем мама: он – скромный, тихий, отходчивый, она, наоборот – строгая, яркая, громкая, эмоциональная, жесткая. Оба родителя – ироничные, всегда готовые покритиковать, найти недостатки и указать на них. Страшно было с ними делиться своими детскими переживаниями, я опасалась критики и насмешек, поэтому никогда этого не делала. Да и как можно было делиться, если, когда мне хотелось плакать, мама не жалела, говорила только: «И нечего реветь!» Приласкать мог только папа. В итоге маму я боялась, папу жалела.

Как общаться с мамой, я не знала. Не понятно было, какой мне надо быть, чтобы ей понравиться. Испытывая дефицит внимания со стороны мамы, я неосознанно приняла ре-

шение, что буду поступать так, чтобы получать его. Если не получается напрямую, открыто, то выберу такое поведение, где внимание мамы будет ко мне приковано.

Говорите, что я «плохая девочка»? Хорошо. Я буду себя вести соответствующим образом. Например, в детстве я любила общаться с незнакомыми людьми, а мне говорили, что разговаривать на улице с чужими людьми – плохо, им нельзя доверять. Разумеется, я решила, что буду общаться с незнакомыми людьми, «страшными дядями». В песочнице я запросто могла воспользоваться чьей-то лопаткой или попросить о помощи в постройке замка, а мне говорили, что это плохо, что нельзя брать чужие вещи и беспокоить чужих людей, отвлекать их от дел своими просьбами. Нельзя беспокоить и просить? Хорошо. Буду брать чужие вещи без разрешения, буду красть у других детей игрушки! Мне хотелось громко разговаривать и петь, а мне говорили: «Будь скромнее, не вылазь», «Алена, не кричи!» Значит, я буду повышать голос в самых неподходящих для этого местах, скандалить. Мне нравилось играть с мальчишками в войнушку, а мне говорили, что «хорошие девочки» всегда опрятны, не орут на улице, носясь сломя голову, не лазят по деревьям. Если девочке этого делать нельзя, я буду мальчиком, ему ведь можно!

Мама всегда вызывала у меня страх. Каждый раз, когда я была дома одна и слышала, как в замочную скважину кто-то вставляет ключ, мое сердце замирало, а потом начинало бе-

шено биться. Меня охватывала тревога. «Кто? Папа или мама? Если папа, то можно будет отмазаться, а если мама, то я огребу по полной!» За что? Без разницы. Мама всегда могла найти, за что наказать: мусорное ведро не вынесла, в магазин не ходила, хлеба не купила, гостей приглашала – дурью маялись, посуда не помыта, пол грязный и далее по списку. Не помню, чтобы к моей младшей сестре Вере предъявлялись подобные требования. Она ходила у мамы в любимчиках.

Я – папина дочка. Он как мог проявлял ко мне сочувствие. Например, когда меня в очередной раз наказывала мама, папа подходил и молча гладил меня по голове. Правда, делал это так, чтобы мама не видела. Папину защиту от нападков мамы я не чувствовала. Мне казалось, что он боится маму, поэтому я считала его слабаком.

В 16 лет, после очередного моего загула, мама набросилась на меня с кулаками. Я дала сдачи. Мы сцепились. Папа, который все это время стоял в стороне и не вмешивался в наши разборки, кинулся нас разнимать. После этого случая мама поняла, что я могу ответить. Наши и так натянутые отношения вышли на стадию холодной войны. Я все чаще стала уходить из дома на длительное время, жила по нескольку дней у подруг. Но при всем моем протестном поведении я каждый раз находила возможность позвонить маме, сказать, что жива-здорова.

Чувство вины, которое я испытывала, уходя из дома, заставляло меня оправдываться и отчитываться за свое пове-

дение перед сверхтревожными родителями. Я боялась, что у мамы поднимется давление и ее накроет гипертонический криз, а у папы не выдержит сердце. Даже будучи взрослой 40-летней женщиной, я должна была докладывать маме, что делаю, с кем сплю, кто ко мне в гости ходит, почему я в 23:00 не позвонила и не отчиталась, как день прошел. И это не считая двух-трех маминых звонков в течение дня, начинавшихся каждый раз с вопросов, куда я пропала и почему не вспоминаю о ней. Все это вызывало у меня жуткую ненависть и чувство вины. Кажется, что чувство вины я впитала в себя с молоком матери. Всегда казалось, будто я виновата, что живу. Живу, как бы извиняясь за то, что я есть, что я мешаю кому-то, доставляю неудобства.

В раннем детстве я долгое время жила у родителей папы. Бабушка – строгая, требовательная, властная, холодная. Она всегда вызывала у меня страх и желание подчиняться. Дедушка – мягкий, любящий, проявляющий заботу. Запомнились его большие, теплые, шершавые, трудовые руки с короткими пальцами. Когда он гладил меня по голове, мне хотелось мурлыкать. Дедушка, как и папа, часто обнимал и целовал.

После того, как родители вернулись с Дальнего Востока, мы уехали из Ленинградской области, и большую часть жизни я провела в городе мостов и белых ночей – в Санкт-Петербурге.

Как ходила в ясли, не помню. Знаю только, что меня там

всегда путали с мальчиком. Папа стриг под ноль, «чтобы волосы лучше росли». Вот нянечки и одевали меня как мальчика. На фотографиях я – радостный ребенок с огромными глазами, курносый носом, большими ушами и широкой улыбкой.

Тем не менее в детском саду у меня было много друзей. Появилась первая любовь. В детском саду мне нравилось, уходить оттуда не хотелось. Я любила общаться с детьми, да и со взрослыми тоже. Была бойким ребенком, которым трудно управлять. Вера, наоборот, слушалась взрослых.

Ясли и детский сад были самыми обычными, да и школа тоже. Рядом мама, папа, сестра, дедушка, бабушка (родители папы), дяди, тети. Одни и те же разговоры, одни и те же семейные праздники. Скукота. По выходным в холодное время года – уборка по дому: полы, пыль, стирка. И ведь обязательно каждую неделю! Зачем?

По выходным в теплое время года – с сумками наперевес поездка «на дачу» (дом за городом, где жили папины родители). Электричка, бабки с тележками, парни с байдарками, прокуренный тамбур, давка, битва за свободные места, которую я часто выигрывала. Прекрасно помню ощущения, когда я сижу, и сидеть мне еще часа полтора, а рядом в проходе, вздыхая, стоит бабуля – божий одуванчик, строит из себя умирающую, чтобы ей кто-нибудь место уступил. Я притворяюсь спящей, но это не помогает избавиться от давящего чувства вины. Так и еду, пожирая себя изнутри.

Если сесть не удалось, то стою посреди вагона, меня толкают проходящие мимо торговцы мороженым и разным барахлом из разряда «все по 10 рублей», по моим ногам едут тележки с рассадой, а я терплю, потому что «Алена, ты же приличная девочка!»

И всегда казалось, если я стою, то на меня все пассажиры смотрят, от этого становилось дурно: кружилась голова, я задыхалась, в глазах темнело. Часто из-за подобных приступов панических атак я выходила из электрички, чтобы отдышаться несколько минут, и ждала следующего поезда.

После того, как добирались до места назначения, брали лопаты в руки и начинали копать. Навоз, грядки, картошку – не важно что! Главное – двигаться, работать, вкалывать, пахать, чтобы, не дай Бог, никто не сидел без дела. «Ты должна!» – вот девиз, под которым прошла большая часть моей жизни, и грядки – это только частный пример.

Я часто убегала в лес. Когда-то спрашивала разрешения, а когда-то – нет. В лесу мне нравилось, я была там одна, никто не мешал наслаждаться свободой: куда хочу, туда иду. На местности ориентировалась хорошо, всегда быстро находила нужную тропинку. Любимое занятие – собирать грибы.

Распознавать, где какой гриб растет и как он называется, меня научил дедушка. Мне нравилось проводить с дедом время и после, когда выросла. Нередко я брала отпуск осенью и ехала к нему в гости, ходила в лес за грибами: утром – в одну сторону, направо, после обеда – в другую, налево.

А потом до ночи занималась переработкой и заготовкой грибов. Дом в Ленинградской области, где я росла, до сих пор иногда снится мне.

Когда вспоминаю школьные годы, возникают противоречивые чувства. С одной стороны, школа – это новые знакомства, интересное общение с одноклассниками, возможность похулиганить, проявить себя, в том числе и с негативной стороны, а с другой – я чувствовала, что должна быть «приличной девочкой», ведь я же из хорошей семьи. Боялась преподавателей, боялась быть наказанной, испытывала стыд и вину из-за того, что я какая-то не такая. Не помню за собой желания учиться, никогда его не было. В принципе, за плохие оценки дома не ругали. Мне казалось, что родителям было все равно, ну тогда и мне все равно. Особенных увлечений в школьные годы тоже не было.

Лидер из меня был никакой, но если меня пытались взять на «слабо», то кидалась в битву, пытаюсь доказать, что достойна быть первой. Училась на «три – четыре», «пятерки» только по физкультуре, пению, рисованию. Классно бегала на лыжах, но на канат забраться мне никогда не удавалось. Страшно было прыгать через козла и через планку в высоту.

При том что телосложение было плотное, кость широкая, формы округлые, насмешек в свой адрес я никогда не слышала. Только спустя пару десятков лет, на встрече одноклассников, я узнала, что мой тогдашний поклонник называл меня «тыквой» за выдающиеся женственные формы.

Другим ребятам из класса связываться со мной не хотелось – чуть что, я тут же бросалась в драку.

Можно сказать, что завоевывала авторитет кулаками. Помню, например, как в 6-м классе меня перевели в дру- гую школу, и в первый же день я подралась с девочкой – она не хотела уступить место, которое мне понравилось. Когда настойчивые просьбы не подействовали, я дала «сопернице» пощечину. Та заплакала и ушла, а я заняла отвоеванный стул. Вообще драться умела и любила. Все мои друзья-мальчишки всегда были «бандитами», да и дальше, когда я выросла, симпатизировала так называемым «приблатненным».

Когда мне было лет 15, мы с одним из таких хулиганов валялись на кровати у него дома, у него из трусов вывалилось «достоинство», и я было возмутилась: как это так?! На что он спокойно ответил: «Ну и что?»

Это было первое мое серьезное увлечение – одноклассник, сын алкоголиков, который после 8-го класса пошел в ПТУ. Родители были категорически против наших отношений. «Он – мальчик из плохой, неблагополучной семьи, тебе не пара», – говорили они. И это только подзадоривало. Чем больше мне твердили, что нельзя быть с ним, тем больше мне хотелось поступать наоборот.

Протестуя против мнения родителей, я пыталась доказать, что я взрослая и могу принимать решения самостоятельно. Правда, мало что из этого получалось. Нагулявшись, я все равно возвращалась домой, к родителям, так как была зави-

сима от них материально. Обеспечивать себя самостоятельно на тот момент я не умела. Получив очередное наказание, я смирялась со своей «плохостью». Начинала «вставать на цыпочки», замаливая «грехи». Через некоторое время я заслуживала прощение своим примерным поведением. Но быстро мне становилось скучно, и я кидалась в очередной загул.

Первый сексуальный опыт получила в 16 лет – с другим одноклассником, в которого влюбилась.

Он же в первый раз предложил мне покурить. Папа у него был моряк, из-за границы привозил классные вещи, в том числе и крутые сигареты. Чё не попробовать? Попробовала. Потом начала «баловаться» в компаниях. В институте все чаще. Втянулась и до 35 лет курила. Получается, что стаж у меня в этом деле аж 19 лет. Бросила, кстати, быстро – начала читать модную тогда книгу Алена Карра «Легкий способ бросить курить» и уже к концу томика перестала дымить. И все, пропала тяга.

Как уже говорила, в школе я училась без интереса. И в какой вуз поступать после школы, мне было совершенно все равно. Куда папа с бабушкой сказали – туда и пошла. Политех так Политех, инженер так инженер. Поступила на машиностроительный факультет. Форму обучения нам новую придумали: три дня учебы, три дня работы на заводе, и так на протяжении шести лет.

На заводе начались новые увлечения взрослыми дядями – что называется, дорвалась. Летом на честно заработанные

деньги впервые съездила на Черное море. На курорте крышу снесло окончательно: алкоголь, тусовки дни и ночи напролет. Разумеется, случайный секс и... беременность от незнакомого мужчины, увлекающегося наркотиками.

Аборт. Родители знали об этой ситуации. Я видела, что папа переживал сильно, мучился. Что чувствовала мама, было непонятно. Вообще о сексе в нашей семье не говорили, поэтому произошедшее стало шоком для всех. А я еще раз утвердилась в мысли, что я – плохая девочка из хорошей семьи, что со мной что-то не так, неправильная я! Горевала ли по поводу своего аборта? Нет. В той ситуации выбор был очевидным.

Продолжая учиться в институте, почувствовала себя взрослой и пустилась во все тяжкие. Родители не знали, где я и с кем я, пытались искать, а я зависала по знакомым, а чаще всего по незнакомым тусовкам. Где меня только не носило! Боже мой! Сейчас вспоминаю, и волосы шевелятся от ужаса! Вероятно, ангел-хранитель у меня все-таки есть, раз я осталась жива и невредима.

Через некоторое время я завязала роман с преподавателем, будущим руководителем моего диплома. Кстати сказать, оценки у меня были хорошие. Львиную долю всего обучения занимали чертежи, расчеты, графики – все это очень нравилось. Может быть, играло роль то, что я пользовалась расположением мужского коллектива кафедры, поэтому легко сдавала зачеты и экзамены. Диплом я защитила на «от-

лично», чему сама удивилась.

По специальности работать я не пошла, так как в стране наступил очередной экономический кризис и в инженерах нужды не было. Встал вопрос: чем заниматься, куда идти работать? Папа предложил устроиться в военную организацию вольнонаемной, то есть не служить, а работать по договору. Навыки делопроизводителя-машинистки, которые я получила в школе на курсах дополнительного образования, как разгодились.

За пару лет работы в военной организации я вскружила голову нескольким женатым мужчинам, один пытался развестись с женой, да так и не решился. Закрутила и прожила два серьезных романа: один – с женатым мужчиной, другой – с разведенным.

Захотела поступить на службу в армию, но не сложилось: папа не стал хлопотать за меня перед начальством, а у самой не получилось пробиться.

Идея послужить людям не отпускала меня. Позднее пробовала пойти в милицию, чтобы работать с трудными подростками, но не прошла вступительные тесты: психолог заявила, что у меня неблагополучное воспитание, с мамой проблемы, и это негативно скажется на работе. Еще чуть позже загорелась идеей попасть на службу в МЧС, даже были знакомые, которые могли это устроить, но что-то помешало...

Когда наступил кризис 90-х годов, для армии началось трудное время, вольнонаемных сокращали. Куда двигаться

дальше, я не знала. Теперь мою жизнь взяла в руки мама. «Будешь бухгалтером!» – вынесли мне приговор на семейном совете, и я подчинилась.

В то время как грибы после дождя начали разрастаться маленькие фирмочки-однодневки, ИП-шки, и многим был необходим кто-то, кто мог бы свести дебет с кредитом. Окончив двухмесячные курсы бухгалтеров, устроилась в небольшой продуктовый магазин бухгалтером, под начало мамы, которая там же трудилась главбухом. Под ее чутким руководством я и начала свой путь в бухгалтерии. Сотрудничала с небольшими магазинами, оптовыми фирмами, проектными организациями, ресторанами. Часто меняла насиженное место, прыгала, как заяц, из одной организации в другую.

Быть бухгалтером в финансовом плане очень выгодно – кусок хлеба с маслом всегда на столе имеется. Набрав «халтур», я жила безбедно. И все же хотелось трудиться в крупной организации, с большими оборотами, большим коллективом, и чтобы у меня обязательно было много подчиненных. Такую работу я не нашла, как теперь понимаю, из-за страха быть успешной и в то же время нести ответственность, который держал меня на месте, мешая развиваться и идти вверх по карьерной лестнице.

В целом работа удовольствия не приносила. Бумажки, балансы, проверки, отчеты, все чего-то требуют, просят, дергают, и вечно бухгалтерия во всем виновата, и постоянно бухгалтеру, этому зануде, чего-то не хватает, все ему чего-то на-

до... Ходила на работу, только чтобы обеспечить себя, чтобы было, где жить и что покушать. От этой безысходности становилось еще горше.

У Ролло Мэя (известный американский психолог и психотерапевт, теоретик экзистенциальной психологии) прочла такое выражение: «“Желание” дает “воле” теплоту, содержание, воображение, детскую игру, свежесть и богатство. “Воля” дает “желанию” самонаправленность, зрелость. Без “желания” “воля” теряет свою жизненную силу, свою жизнеспособность и склонна угаснуть в самопротиворечии. Если у вас есть только “воля” и нет “желания”, вы – сухой человек, викторианец, неопуританин. Если у вас есть только “желание” и нет “воли”, вы – одержимый, несвободный, инфантильный человек, взрослый, остающийся ребенком, который, соответственно, может превратиться в человека-робота». Что такое желание и интерес в работе – об этом я никогда не задумывалась. Всегда работала, включая волевые качества, насилуя себя, считала, что так и надо. Мне было все равно, где работать, главное – чтобы деньги платили. На протяжении всей профессиональной (если можно этот термин здесь применить) деятельности меня как сотрудника ценили. Тогда я думала, что мною движет чувство ответственности. Потом поняла, что на самом деле ответственность путала с чувством вины и страхом наказания за то, что что-то не сделано или не выполнен приказ начальника.

Так прошло лет десять, но сейчас кажется, что о том пе-

риоде нечего писать. Пустота. Зияющую дыру в своей душе я заполняла романами с тиранами, алкоголиками, а потом и наркоманами. В чем был мой интерес? В их спасении! Я должна была их всех спасти, пожертвовав собой! Задумалась о том, а стоит ли овчинка выделки, только тогда, когда одного из моих поклонников осудили и посадили на несколько лет в тюрьму за наркотики. И я испугалась, реально стало страшно, что со мной может случиться что-то подобное. Поэтому когда его друзья попросили носить ему деньги и передачи в тюрьму, я, что называется, «слилась», испытывая опять же чувство вины за то, что отказала в помощи.

А может быть, мне просто страшно вспоминать тот период. Ни дела, которое бы увлекало меня, ни близких отношений – не было ничего, о чем вспоминалось бы с теплотой. 40-летняя, одинокая, никому не нужная, как мне тогда казалось, женщина. Без семьи, без детей. Натянувшая на себя маску шута – типа, в моей жизни все зашибись, даже если на сердце кошки скребут и выть от тоски хочется.

Я юморила, а тоску заливала алкоголем: виски с колой стал моим любимым напитком. Пить паленый алкоголь желания не было, поэтому я покупала его в дьюти-фри на границе с Финляндией, куда часто моталась просто прошвырнуться по магазинам, продуктов купить якобы лучшего качества – деньги и время, вероятно, девать было некуда. Заполнить душевную пустоту новыми покупками и вкусной едой – почему бы и нет?

Когда человек начинает выпивать? Когда ему тошно жить. Мне было тошно самой с собой оставаться наедине. Страх одиночества сводил меня с ума. Сон не шел, чувствовалась жуткая тревожность, бешено билось сердце в груди, как у загнанного в угол зайца. Быть одной? Нет уж! Лучше зависнуть с подругой на сайте знакомств, подцепить каких-нибудь парней, наступить на те же самые грабли, что и раньше, а потом за бутылочкой-другой поплакаться на жизнь да на мужиков, которые «все козлы, и всем им одно надо, а хороших мужиков давно разобрали, они давным-давно все женатые...»

Дальше – больше. На одной из подобных тусовок рискнула попробовать наркотики. Эффект? Да никакого! Чувствовала себя как мешок с дерьмом: ноги ватные, тело обмякшее, голова, как чугунный колокол, в котором что-то звенит (может, это все ж таки остатки мозгов?). Слава Богу и моему организму, что не нашла псевдорадости в наркотиках. Отдельное спасибо моему вестибулярному аппарату, который тонко реагировал на алкогольное отравление и посылал за это «вертолетики», из-за которых заснуть было невозможно, а значит, приходилось чистить организм.

Чтобы не чувствовать себя одинокой, я шла к людям – питаться их энергией. Когда кто-то есть вокруг, все равно кто, вроде бы не так тошно. Мне нравилось быть в толпе, нравились тусовки, нравились их организовывать. Я была легка на подъем, запросто срывалась с места. Если кто позвонит и позовет гульнуть – я тут как тут! Сразу убегаю из дома. Только

бы не дома!

Вечные попойки, гулянки, попытки найти мужчину, за которого можно было бы выйти замуж, да в принципе подошел бы любой – ведь уже давно пора! Вспоминается фильм «Девичата», когда молодая вообще-то женщина 27 лет собирается выйти замуж за Сан Саныча, который лет на 30 ее старше, а подруги говорят: «Тут не то что за Сан Саныча! В ее возрасте и за козла пойдешь!» Так же думала и я, тем более что мама всегда настраивала особо не перебирать: «Хоть плохонький, но твой!»

Плохонькие в основном и попадались. Один из них мне даже сделал предложение. Стать моим законным мужем собирался моряк, с которым мы были знакомы пару дней. Он хотел получить прописку в большом городе, что помогло бы его карьере. Мужчина пришел к нам в дом, подарил маме пять белых роз и попросил у родителей моей руки. Они отказали. Моряк стал уговаривать. И чем больше уговаривал, тем больше было сопротивление со стороны мамы и папы. Наконец, я не выдержала и взорвалась: «Пойдем отсюда!» И потащила «жениха» к дверям, чтобы вместе с ним гордо удалиться. Он, однако, не горел желанием уйти, что насторожило меня. Когда услышала папин призыв: «Не сжигай мосты!» – прыть моя поубавилась. Я осталась дома обижаться, а «жених» все-таки ретировался. Больше я его не видела.

Долго еще после этого случая в семье обсуждали, что ему нужна была не я, а прописка. А мне нужна была свобода.

Свобода от родителей, от их удушающей любви, от давящей заботы, от контроля. Сбежать замуж за кого угодно – единственный, как тогда казалось, выход. А это был единственный случай, когда мне сделали официальное предложение. Больше таких предложений за всю мою 40-летнюю жизнь не поступало.

Однажды, на одной из встреч одноклассников, мы разговорились с двумя бывшими моими ухажерами. На прямой вопрос о том, почему они не женились на мне, я услышала: «А ты командовать любишь. С тобой жить нельзя». Значит, были вокруг меня мужчины, которых я привлекала и которые не позволяли собою руководить? Только я их не видела, не интересны они мне были. Ведь их не надо спасать, не надо их окружать заботой, не надо им сопли подтирать. Не интересно с ними было, не подходили они к моему сценарию<sup>1</sup>.

Время шло, и мне все больше хотелось завести семью. Казалось, что наличие мужа и детей сможет спасти от неинтересной работы и от одиночества дома. Я судорожно искала мужчину, от которого можно было бы родить ребенка. Сильно завидовала подругам, у которых есть дети. Казалось, что если есть ребенок – значит, ты реализована в жизни, даже если воспитываешь его одна.

---

<sup>1</sup> Эрик Берн, психиатр, разработавший транзакционный анализ и сценарный анализ, определял сценарий как бессознательный жизненный план, который составляется в детстве, подкрепляется родителями, оправдывается ходом событий и достигает пика при выборе пути. Подробнее об этом вы можете прочесть в его книге «Люди, которые играют в игры».

При этом я очень боялась, что не смогу забеременеть, и организм, реагируя на сильную тревогу, послушно оправдывал мои страхи: месячные почти прекратились. Древний философ Сенека писал: «Нельзя бояться потерять что-то. Если боишься – ты уже потерял». Мой случай полностью подтверждал правоту этого высказывания. Каждый раз убеждаюсь, что мысли материальны: какой посыл, такой и результат.

Впрочем, рожать мне было не от кого, ведь я умела общаться только с алкоголиками или незрелыми мужчинами – «брюко-носителями», как называл их Михаил Ефимович Литвак. Похоже, мудрое бессознательное, в отличие от моего сознания, считало, что заводить детей от таких нельзя. Поэтому, даже не предохраняясь, я не беременела. Одно время начала рассматривать вариант донорской спермы, но идея так и осталась на этапе «возможно».

Страх одиночества вызывал навязчивое желание подцепить какого-нибудь мужичка. Я пыталась снова и снова. Каждый раз, беря на воспитание очередной проспиртованный организм, думала: «Уж я-то из тебя человека сделаю!» Типа, очистим, отмоем, научим, человеком станет! Организм и правда становился человеком и уходил, перед этим обобрав меня до нитки.

Временами до воспитания дело не доходило. Только секс, случайный, с непонятными и опасными партнерами. Я будто ходила все время по лезвию ножа, испытывала судьбу. Знакомясь с мужчинами в ночных клубах или на тематических

сайтах, а после, садясь к ним в машину, я чувствовала азарт, было интересно – чем же это все закончится? Это была экстремальная игра на выживание, которая давала эмоции, позволяла чувствовать, что я все-таки жива.

Однажды мы с подругой зарулили в ночной клуб. Познакомились с мужчинами бандитского типажа. Ну а что? Прикольнo же: они сильные, brutальные, жесткие, не то, что те тряпки, которых я обычно бросалась спасать. Хотя этих, конечно, тоже надо было спасти – отогреть душевно. Жалко мне их было: они же такие все несчастные, раз такие жестокие...

Посидели с бандюгами, выпили. Они нас пригласили на машине поехать куда-нибудь за город, отдохнуть. Подруга была против и не села в машину. А я? Я согласилась! Их четверо, я одна. Поехали куда-то в лес, дороги я не знала. Остановились. Они вышли из машины, стали переглядываться, перешептываться. Я курила в сторонке, ждала, чем дело кончится. Оглядывалась на них, строила глазки, флиртовала. И вдруг они сели в машину и уехали! Моему удивлению, а потом гневу не было предела! Как они могли меня бросить в лесу?

Как добиралась до шоссе – не помню. Вечер, ночь, дождь. Поймала такси, в машине оказался гражданский летчик. Куда ехать? Домой – нет желания. Поехала с ним. Добрались до авиагородка, отправились в гостиницу, в номера. По дороге он купил мне шикарные бордовые розы. Мне? За что?

Это стало понятно после того, как в номере я привела себя в порядок, умылась, легла тихонько на отдельную кровать, скрутившись калачиком. Летчик лег рядом. Он мягкий, теплый, трезвый, чистый, от него вкусно пахло. Его рука скользнула под одеяло, пробежала по моей коже, задержавшись на груди. Я еще больше скрутилась, сжалась: «Не надо». Странно, но этого оказалось достаточно, чтобы его ласки прекратились. Мужчина отошел, лег на свою кровать и произнес: «Встаю рано. Нам осталось спать два часа. Ты выходишь вместе со мной». Я кивнула и провалилась в глубокий, тревожный сон.

Утром пришла на работу с цветами, заспанная и потрепанная. На вопросы, откуда цветы, врала, что любимый мужчина подарил, что мы с ним по городу гуляли до утра, поэтому я такая помятая. Девчонки завидовали, ребята ревновали.

Любимый мужчина... Кто это такой? Что такое любовь? Кто такой «мужчина»? Всего этого мне было не понять. Для меня мужчина в тогдашнем моем понимании – это человек с членом и без сисек. Все. Только этим он отличается от женщины – первичными половыми признаками. Что там у него в душе, меня мало интересовало. Главное, чтобы «достоинство» было, и побольше.

Блиzkих отношений с мужчинами не было. Никогда я не жила с мужчиной в одной квартире дольше двух-трех дней. Обычно они приходили переспать со мной, вкусно поесть и

отвалить. Гостевой брак – кажется, это так называется. Да и о чем говорить, если я долгое время с родителями жила? Только после 35 лет я переехала в отдельную квартиру. Неумение быть близкой, выстраивать близкие отношения с людьми и, в частности, с мужчинами – все это приводило меня к одиночеству, от которого я так хотела убежать. Заниматься сексом – пожалуйста. Обнажить тело – пожалуйста. Но обнажить перед партнером свою душу – да ни в жизни! Ведь он столько всего обо мне узнает, столько дерьма вывалится, кому я такая нужна буду? Тогда и секса не будет, буду лишена хоть какого-то мужского внимания.

Какие мужчины были в моей жизни? В основном алкоголики. Либо реальные алкоголики – с запоями, битьем посуды и лиц, либо «психологические алкоголики» – люди без интереса в жизни, которых надо веселить, прыгать перед ними, заботиться о них, потому что сами по себе они ничего не представляют. С такими мой сценарий избавителя<sup>2</sup> реализовывался в полной мере. Но они «вырастали» и уходили... И я продолжала бег по кругу.

Что же заставило меня оставить тему замужества и взяться за ум? Болезнь. Вернее, психосоматические проявления, как стало известно чуть позже. Отлично помню тот день, когда меня, что называется, «торкнуло».

---

<sup>2</sup> Избавитель навязывает свою помощь людям, помогает без запроса, повышая при этом свою значимость. Подробнее об избавителях и о треугольнике судьбы Стивена Карпмана вы можете прочесть в книге Эрика Берна «Люди, которые играют в игры».

# Болезнь

2010 год. Мне 40 лет. Я главный бухгалтер группы компаний, которая занималась разработкой проектов инженерного оборудования зданий и сооружений. Как обычно, вышла с работы, и вдруг почувствовала, что закружилась голова, и земля начала уходить из-под ног. Подумала тут же: «На метро я точно не поеду! Я там в обморок упаду! Вот стыдоба будет! А если еще описаюсь, так это вообще! Лучше сквозь землю провалиться!»

Кстати сказать, на метро я вообще ездить очень не любила: боялась спускаться вниз на эскалаторе, боялась заходить в вагон, когда закрываются двери – хотелось выбежать обратно на платформу, боялась, когда поезд проходил по темному туннелю. Этот страх, который я переживала, заходя в метро, выгонял меня опять наружу в поисках туалета.

Кажется, я знала все туалеты в городе, на всех станциях метро. Мучиться в метро мне не хотелось, поэтому чаще всего я выбирала наземный транспорт. Правда, это не всегда удобно в большом городе с его многочасовыми пробками. Потом, когда я начала читать книги Литвака, это меня спасало – сидишь в автобусе и забываешься, погружаясь в практическую психологию или теорию сценариев. Но до этого фобии загоняли в угол, все больше и больше ограничивая общение с людьми.

...Итак, я стою у станции метро «Площадь Мужества», прислонившись к продуктовому ларьку. Ноги отказываются идти, я тихо сползаю по стене. Еще минута, и я окажусь на земле. Боже! Какой стыд! Что подумают люди? Стоять, стоять, из последних сил стоять! Только бы не упасть. Горло сдавила паника, я задыхаюсь, в голове стучат молоточки, перестаю соображать, в глазах темно, теряю контроль, а это самое страшное для меня!

Как попросить о помощи? Кого? Ну кто мне может помочь?! Все несутся по своим делам, всем наплевать на меня. Я должна быть сильной, я сама со всем справлюсь.

Усилием включаю разум, понимаю, что в этом случае сама не справлюсь. Дрожащей рукой набираю номер своего начальника: «А. М.! Мне плохо. Отвезите меня, пожалуйста, домой». Слава богу, он соглашается: «Хорошо. Подходите на угол, я Вас там заберу». Отвечаю, что боюсь упасть, не могу идти вовсе. В трубке молчание. Я объясняю, где нахожусь.

Эти несколько минут, которые прошли в ожидании помощи, показались вечностью. А. М. берет меня в охапку и буквально несет в машину. Находиться одной в таком состоянии мне было страшно, поэтому попросила отвезти меня к родителям. А. М. передал меня с рук на руки маме, пожелал скорейшего выздоровления и унесся по своим делам.

Доковыляв кое-как до кровати, я улеглась. В голове навязчивая мысль, что меня парализовало и больше я не встану. Ну и кому я теперь такая нужна? Старая, с отнимающимися

ногами женщина? Из глаз потекли слезы.

Мама накапала успокоительного, и через некоторое время я задремала. Разбудил меня приезд скорой помощи. Осмотрев и опросив, ничего не найдя серьезного, врач выписал мне направление к терапевту в поликлинику, на том и откланялся.

Три дня я отлеживалась дома, на четвертый пошла по врачам: терапевт, невролог, гинеколог, кардиолог, онколог, остеопат... Даже не подозревала, что может быть столько разных направлений в медицине. Все специалисты ставили один и тот же диагноз: «практически здорова». Но что же делать с затрудненным дыханием и с ногами, которые периодически отнимались? В конце концов, мне рекомендовали пройти курс расслабляющего массажа. Так я попала к мануальному терапевту А., который и посоветовал прочесть книгу Михаила Ефимовича Литвака «Психологическое ай-кидо».

Проглотив эту небольшую книжицу за пару часов, я написала Михаилу Ефимовичу письмо с просьбой помочь вернуть мужчину, который ушел от меня полтора года назад. С этого письма и началась моя дорога навстречу себе. Дорога, полная слез и разочарований, негатива и раздражения, обид и чувства вины, страха и одиночества. Подобный путь необходимо пройти каждому, кто хотел бы работать над собой, работать по выходу из сценария.

# Первое письмо Михаилу Литваку

Привожу здесь мое первое письмо, адресованное Михаилу Ефимовичу. Текст длинный и сбивчивый, но сокращать его специально не стала. Так лучше видна яма сценария, в которой я на тот момент находилась:

«Здравствуйте, Михаил Ефимович!

Первым делом хочу поблагодарить Вас за Ваши книги. Правда, я прочла пока одну – “Психологическое айкидо”. Даже не прочла, а проглотила, читала взахлёб!

Вот что побудило прочесть Вашу книгу.

В прошлом году я познакомилась с молодым человеком. Он младше меня на 11 лет. Тогда ему было 28. Мне 39. Кто знаком со мной, говорят, что я выгляжу гораздо моложе, что и притягивает ко мне молодых мужчин – я рада этому факту, чего скрывать. Душой я тоже молода, веду активный образ жизни. Детей у меня нет. Замужем не была, что и отпугивает многих мужчин. Всегда хотелось иметь большую семью, много детей, но... не получается. Работаю главным бухгалтером.

Так вот, я встретила мужчину. Своего мужчину! Он очень сильный, знает, чего хочет, и многого добьется – это чувствуется! Но я допустила очень большую ошибку. Теперь я это понимаю. На второй день общения я сказала ему по телефону, что хочу за него замуж. На что он ответил: “Хорошо, я

сегодня приеду к тебе, и ты мне скажешь это в глаза”. Он не испугался! Он приехал! Сказал, что подадим заявление. 3 месяца (столько надо будет ждать до бракосочетания) – это большой срок, мы проверим чувства, как говорится.

Первый месяц все было хорошо. Он не каждый день приезжал – на нем было хозяйство за городом: в деревне жила его прабабушка 96 лет, за которой нужен был уход, и папа его, который не мог самостоятельно вести хозяйство, так как он перенес операцию на ногах (варикоз).

Мы не предохранялись. Я практически сразу забеременела. Он всегда так восторженно говорил о детях – у него есть младший брат, 24 года, который женат и имеет ребенка. Практически все его друзья имеют детей, и когда он от них приходил, всегда рассказывал о маленьких ангелочках! И когда я узнал, что забеременела, подумала, что он будет рад. Обо мне говорить не приходится – я была на небесах от счастья. Но он мне сказал, что вот если бы месяца через три.

Через некоторое время я потеряла ребенка из-за инфекции, из-за его инфекции. Так произошло. Он страшно злился, говорил, что это не он виноват. Но факт оставался фактом. У меня до него не было контактов, я проверялась – я была чиста.

Потом он уехал в Москву, не сказав мне об этом ни слова. Уехал по делам, как он говорил. Я верила ему. И сейчас верю. Он мог подолгу мне не отвечать на смс, а потом, когда заблагорассудится – ответить или просто объявиться. Говорил

об отношениях, но какие это отношения, когда я не знаю, где он? Пропадает на неделю, на две, а потом объявляется.

Я прошла курс лечения. Потом он приехал из Москвы, на – писал, что обожает, что соскучился. Я не видела его два месяца уже до этого момента! Потом он вскользь упомянул (по телефону) о том, что занимался покупкой жилплощади.

В декабре у него день рождения, а через 2 дня – у меня, 31 декабря. Я купила подарки, но ни на его, ни на мой день рождения он не приехал. Я позвонила ему, поздравила его с днем рождения – он был злой, так как работал в этот день (тогда он работал водителем в компании, которая убирает мусор). Была плохая погода – дождь со снегом, трудно было работать. Я его понимаю. Он со мной грубо поговорил, что-то буркнул. Я была расстроена. В этот день он не приехал – остался на работе (а может, и в другом месте) отмечать день рождения.

На следующий день он позвонил. Сказал, что обожает, спросил, какие у меня планы на Новый год, на выходные (хотел приехать, поздравить меня). Я сказала, что поеду к родителям, а потом буду ждать его. Подарки были куплены. Я готовилась. Поздравил он меня часа в три дня – я тогда собиралась к родителям, накануне Нового года, но планировала вернуться назад домой, ждала его, о чем ему и сказала. Часов в девять вечера я была дома и написала ему смс с вопросом: приедет он или нет. Если нет, то я поеду домой к родителям, чтобы не быть одной. Ответа я не получила. Позвонила – ти-

шина! Здесь я сорвалась – написала ему так много гадостей, что сейчас противно и стыдно за себя!

Уехала к родителям, встретила Новый год в слезах. Даже не хочу вспоминать, что со мной тогда происходило! На этом все – мы больше с ним не виделись.

Конечно, я сейчас оттаяла. Я забыла обиды. Тогда он сказал, что ему 1 января на работу, что ему надо выспаться. Он всегда рано вставал на работу, если он плохо спал – плохо себя чувствовал, ему обязательно надо было всегда выспаться – такая особенность организма. Вот и сейчас я его защищаю... Я его люблю! Я никогда не забуду, как он меня называл, какими ласковыми словами. Как это странно было слышать от большого, жесткого, сильного мужчины!

Я занимаю большую должность, со мной советуются, меня уважают на работе. Прочитав Вашу книгу “Психологическое айкидо”, я поняла, что на работе применяю основные принципы айкидо, но в личной жизни не получается! Рядом с ним я была маленькой девочкой, я чувствовала себя защищенной. Я всегда искала и ждала именно такого мужчину! Мне очень жаль, очень, что мы не поняли друг друга.

Это какое-то наваждение! Периодически я посылаю ему смски на мобильный. Иногда пишу, что он дорог мне, что не могу его забыть – он не отвечает. Но как-то раз я послала смс с таким содержанием: “Я много думала и поняла, что неправильно себя вела тогда, сейчас я поступила бы иначе!” И я получила ответ: “Бред! Все было хорошо!” Я была в восторге

от того, что он мне ответил в позитивном ключе. Это было еще до того, как я прочла Вашу книгу.

А недавно я попала на прием к мануальному терапевту. Посмотрев на меня, он сказал, что я больна страхом, он разрушает меня изнутри. Да, я боюсь потерять любимого! Боюсь его больше не увидеть! Я хочу быть рядом с ним. Я хочу рожать от него детей! Я хочу спать с этим человеком в одной постели: засыпать и просыпаться рядом с ним. Я могу спать только с ним. У меня были мужчины за это время, я пыталась забыть его, но, в конце концов, всех разгоняла и оставалась одна со своими мыслями.

Месяц назад я набрала его номер и... он мне ответил! И опять я неверно себя повела, у меня задрожал голос, он это почувствовал, взял инициативу в свои руки. Разговора не получилось. Одно я поняла – это то, что он помнит меня. Сказал, что повысил квалификацию и теперь работает между Питером и Москвой, в постоянных разъездах. Я думаю, что он стал дальнобойщиком. Сказала, что скучаю. Он ответил: “Я знаю”. Сказала, что плохо без него. Он ответил: “Я знаю”. И так далее. Да, еще он ответил, что даже если хотел бы приехать ко мне – все равно сейчас бы не смог. Спросил: “Неужели ты меня будешь ждать, если я буду приезжать к тебе раз в год?!” Я ответила: “Нет, конечно, меня это не устроит!” Тогда он мне посоветовал найти кого-нибудь. Но когда так говорят, то подсознательно не хотят, чтобы я кого-то искала! И ключи от моей квартиры остались у него на руках.

Я несколько раз просила его отдать их мне, на что он не отвечал.

Михаил Ефимович! Я благодарю Вас за то, что Вы прочли мое длинное и немного сумбурное письмо. Я хочу написать моему любимому амортизационное письмо<sup>3</sup>. Но у меня еще один вопрос: лечится ли эгоизм? Мой любимый – трудоголик, он многого хочет добиться в жизни – это похвально. Но я не девочка уже, которая может сидеть и ждать, когда же он, наконец, заработает свой третий миллион, чтобы достойно жить и обеспечивать семью. Понятно, что он мужчина и, как он полагает, обязан это делать, но почему он не может прислушаться к моим пожеланиям?! Он слышит только себя! Вот что обидно... Прошу Вас, если найдется возможность и время, ответить на мое письмо.

Спасибо! Алена.

28 июня 2010 года»

В этот же день я получила ответ от Михаила Ефимовича Литвака:

«Алена!

Вы влюбились в полное дерьмо, которое воняет через Ваше письмо. Помогать Вам возвращать его я не буду. Но если Вы решите выкинуть его из сердца, то постараюсь помочь. А в следующий раз берите готовую продукцию, а не полуфаб-

---

<sup>3</sup> Амортизационное письмо составляется в соответствии с принципами «психологического айкидо», которое разработал М. Е. Литвак. Если коротко, то амортизация – это немедленное согласие с доводами партнера, какими бы они ни были.

рикат, и имейте дело с конкретным настоящим, а не с неизвестно каким будущим. Но он даже не полуфабрикат, а отходы; и не имейте дело с дешевыми людьми.

Но может быть я не прав, и он на самом деле чудесный человек. Ведь я сужу о нем по Вашему письму. Тогда возвращайте его сами. Техника возвращения описана в моих книгах. Успехов!

М. Литвак, Клуб КРОСС (Клуб Решивших Овладеть Стрессовыми Ситуациями)».

После такого ответа меня как обухом по голове долбануло. Как так со мной можно разговаривать?! Да какое он, Литвак, имеет право?

Полдня я ходила, словно пришибленная, не понимая, как мне реагировать на ответ: то ли обижаться, то ли переспать с этой ситуацией, авось утро вечера и впрямь мудренее. Выбрала последнее.

Ночь прошла в мыслях. А наутро я почувствовала себя в каком-то новом состоянии – с ощущением, будто с плеч моих свалилась огромной тяжести гранитная плита. В голове прояснилось, включился мозг, стерлись все эмоции, пошла внутренняя работа. И вот что я написала во втором письме:

«Михаил Ефимович! Добрый день! Огромное спасибо Вам за Ваш ответ!

Да, возможно, я строю иллюзии по отношению к своему возлюбленному. Он вытирает о меня ноги. Я жила для него, а не для себя, я растворилась в нем! Мне очень тяжело, очень...

пишу Вам и плачу. Я очень устала! Вчера, получив Ваше письмо, я была шокирована. Это был холодный душ для меня! Может быть, я прозрела! Да, да, да! Я не могла уснуть. Я посмотрела на ситуацию со стороны. Говорят, любовь слепа – в этом я убедилась сама. Я приняла решение. Твердо! Я решила выкинуть его из сердца! Да будет так!

Конечно, конечно не прошло еще чувство. Думала, что могу перевоспитать человека, что он изменится от моих чувств к нему.

Мужчины меня часто обманывали, брали деньги и не возвращали. Я всем верила. Мной просто пользовались. Я это понимала, но ничего сделать не могла – не знала, как же себя вести. Меня всегда окружали трусливые мужчины.

Прошел только четвертый день, как я прочла “Психологическое айкидо” и сделала определенные выводы. Главное, что я сделала большой шаг. Шаг СЕБЕ навстречу.

Спасибо Вам!

Алена.

28 июня 2010 года».

Сейчас, перечитывая свое письмо, адресованное Михаилу Литваку, понимаю, что переключивала вину в данном случае на мужчин. «Мной пользовались» – так говорит незрелая личность. Психологически зрелая личность говорит: «Я позволяла себя использовать». Тогда я этого не видела. Но, всему свое время.

Ответ Михаила Ефимовича не заставил себя ждать:

«Вам мужчины еще не попадались вообще. Не все, кто брюки носит, мужчины. Вам нужно попасть в место, где мужчины водятся.

М. Литвак, Клуб КРОСС».

Наша переписка длилась еще пару дней. Сейчас я понимаю, что надо отдать мне должное: так быстро отказаться от наркоманической зависимости, от страданий, в которых был смысл жизни на тот момент – очень непросто. Сегодня хвалю себя за это. Конечно, не сразу меня отпустило, но за два дня пересмотреть свои взгляды, принять решение и начать действовать – это дорогого стоит.

## Глава 2. Михаил Литвак. Первая встреча

*«Когда готов ученик, приходит учитель».* **Неизвестный автор**

Наша переписка с Михаилом Литваком длилась чуть больше месяца. Мне стало интересно побывать на занятиях, которые проводит Михаил Ефимович. Я отправилась на сайт КРОССа (Клуба Решивших Овладеть Стрессовыми Ситуациями), который он основал в 1984 году, посмотрела расписание.

Самый ближайший семинар планировался в августе. И где? В горах Северного Кавказа! Что может быть лучше? Я тут же отправила заявку на участие, забронировала место в гостинице и заказала билет на поезд. Все, решено. Я еду! Куда? Не знаю. К кому? Непонятно. Что там за дедушка такой, который всем по электронной почте отвечает, ведет «разъяснительную работу», втягивает неокрепшие умы в свою «секту»? Правда, когда брала билеты и бронировала гостиницу, я над этими вопросами не задумывалась. Уж очень хотелось вылезти из того болота, в котором находилась.

Мне захотелось поделиться с родными радостной новостью. Когда мама узнала, что я еду на семинар к «сектантам», ее возмущению не было предела. Сестра Вера вторила ей:

«Как ты можешь ехать к совершенно незнакомым людям? Как можно быть такой доверчивой? Смотри, а то тебе придется все им отписать, все свои деньги! Хорошо, что у тебя ни квартиры, ни машины нет, нечем им поживиться». Так мне капали на мозги до самого отъезда. Когда мама строго приказала мне, сорокалетней женщине, оставить телефон турбазы, где мы остановимся, чтобы «если что» меня разыскать, я не выдержала и написала Михаилу Литваку письмо.

**20 июля 2010 года**

«Михаил Ефимович!

Мне неудобно даже Вам об этом писать, но родные меня попросили оставить телефоны координаторов и гостиницы, куда я еду! Как обойти эти “острые углы”, ума не приложу. Вспоминаю, как Вы писали о том, что у Вас был такой пациент, которому приходилось в 22:00 маме каждый день звонить, что он жив и здоров... Я не знаю, куда бы убежать от этой родительской любви...»

Почти сразу получила ответ от Михаила Ефимовича:

«Пообещайте, когда узнаете. Можете ошибиться. У Вас может не принимать сообщений сотовый телефон. Думайте!»

Я: «Теперь я понимаю, что допустила ошибку. Я все всегда рассказываю сестре и маме, они ведь самые близкие мне люди. Я же живой человек, и мне хочется с кем-то поделиться своими переживаниями и радостями. Но я никак не ожидала ТАКОЙ реакции! Все, что угодно, но только не это! Мне

40 лет, а я до сих пор чувствую, что за мной следят, как за маленькой девочкой. Я хочу жить своей жизнью, а мне не дают! Такое впечатление, что я одна в этом мире.»

Михаил Литвак: «Слава Богу. Дошло, что рассказывать близким о себе не нужно, ибо близкие – враги человеку, как говорил Христос (не я). А какой реакции Вы хотели? Все по Закону. Было бы странно, если бы они радовались Вашим успехам. Вы не одиноки. При Вас всегда есть Вы. Вот и занимайтесь собою! Если Вам нужен еще и собеседник, возьмите чистый лист бумаги и общайтесь с ним. Записывайте все. У него память хорошая. Не исказит, не забудет».

Сегодня дневник для меня – друг, психотерапевт, принимающая и заботливая мама, иногда строгий и требовательный папа. За то время, как я встала на путь развития, у меня скопилось огромное количество дневников. Иногда я открываю один из них на любой странице и читаю, сравнивая себя «здесь и сейчас» с собой в прошлом. Читаю и удивляюсь, насколько все изменилось.

Но тогда для меня дневник был чем-то неизведанным, непонятным. Как его вести? Что писать? О чем? Первая моя запись датирована 26 июля 2010 года – я сделала ее спустя месяц с начала переписки с Михаилом Ефимовичем Литваком:

**26 июля 2010 года**

«Сегодня понедельник, и это символично! Ну что ж... начнем... Это я, Дятлова Алена Владимировна, дата рожде-

ния – 31 декабря 2010 года. Прямо, как в анкете! Ой, я сама не заметила, как изменила свою дату рождения – вместо того, чтобы написать 1969 года, написала 2010 года. Бессознательное рулит. Вероятно, я родилась лишь сейчас, в 2010 году, в 40 лет. Это мое начало. Второе рождение.

Дневник. что пишут в этих самых дневниках? Кто знает? Надо было у бывшего спросить – он вел дневник и мне предлагал завести.

Очень много изменилось за месяц. Я изменилась. Я стала другой. Я это чувствую. Я не цепляюсь за каждого мужчину. Ну да, Алена, будь честна с собой, частица “не” говорит о другом: цепляюсь до сих пор за каждого мужчину, только у меня раньше не было желания это видеть и признавать. Сейчас признаю, что мне хреново одной, и я цепляюсь за каждого мужчину, который обратит на меня внимание.

Вчера могла бы с Федотом встретиться, он денег занять хотел. Я не понеслась ему навстречу по первому зову, как раньше, а сказала, что не могу сейчас. Смогу позже. Он, вероятно, догадался, что ему ничего не обломится, и пропал.

Еще Степан из Москвы в гости напрашивался. Раньше бы я с радостью его приняла, а сейчас мне противно просто. Ну “не стоит” у меня на него и на моих бывших! Отвалилось что-то, отмерло».

**31 июля 2010 года**

«Какое это счастье! Мне кажется, что я становлюсь свободной! Мама, да и папа со мной суровы, обиделись, что я

не общаюсь.

Я читаю книги Михаила Ефимовича одну за другой. Проглатываю их. Тут же что-то выделяя и подчеркивая. На каких-то страницах буквы расплываются от слез – больно осознавать то, что с тобой происходило в жизни. Плачу от досады за то, что я могла бы сделать со своей жизнью, но не сделала. Трудно принять себя и полюбить, находясь в одиночестве, но я стараюсь».

## **2 августа 2010 года. День рождения папы**

«Вчера ездила к родителям на дачу. 1 августа у папы был день рождения. Пообщались с родителями хорошо, а вот с Верой ни слова друг другу не сказали. Не о чем.

Я приехала, поздоровалась и села в садовое кресло читать распечатанные книги Михаила Ефимовича Литвака. Через некоторое время мимо прошаркала мама, потом сестра – туда-сюда, туда-сюда. На меня надулись, что я не помогаю на грядках, а занимаюсь своими делами, делаю то, что мне нравится. В голове сразу кто-то радостно запрыгал, потирая ручки. “Чувство вины! Привееееет!” Тьфу! Ненавижу этого мерзкого человечка! А другой тут же протестует: “Блин, какого фига мы должны кому-то что-то помогать делать?! Мы же этого не хотим! Ну и все! Значит, не будем!” Чувствую, что не получится вдумчиво почитать. Отправляюсь за дневником, чтобы очистить мозги от мысленной жвачки. Как бы не так! Слышу:

– Доченька, ты чем занята? – обращается ко мне мама.

– Читаю! – отвечаю я.

– Ты не хочешь грядки покопать?

Я, считая себя “психологически продвинутой”, сразу отвечаю: ага, мама неправильно задает вопрос. Ведь ответ заложен в самом вопросе. Какой ответ на такой вопрос напрашивается автоматически? Конечно, не хочу! И я выпаливаю:

– Нет!

Отказывать маме, отстаивая свои интересы, пока получается агрессивно. Вероятно, чувство вины не дает покоя. На то и дневник мне в помощь, чтобы это отслеживать. “Никто никому ничего не должен, никто никому ничего не должен”, – твержу я как заклинание. “Я никому ничего не должна, я никому ничего не должна!” – вторит мой внутренний голос, пытаюсь вырваться наружу, чтобы кричать об этом во всеуслышание.

День прошел в постоянном напряжении, что меня будут дергать, говорить, что я делаю что-то “не так”, придираяться. Захотелось поскорее уехать. Что я и сделала. К вечеру была дома. Провожая меня, папа попросил позвонить, когда доберусь. Я ответила: “Если получится, позвоню”. И вот, я дома, но папе не позвонила. И не чувствую вины. “Ну да, не чувствуешь!” – опять этот мерзкий голос в голове. Не буду звонить! Родители должны понять, наконец, что я уже большая девочка! Почему я в 40 лет должна отчитываться?!

Осталось два дня, и я уеду в горы, на семинар. Скорее бы».

## 4 августа 2010 года

«Степан из Москвы передал мне подарок через знакомого. Подарок до меня так и не доехал. Ну и хорошо, значит так и надо. И чего он ко мне так привязался, этот алкоголик? Написала ему сообщение, что я другая, а не та, прежняя Аленчик – фу! Когда попросила Степана называть меня Аленой, он обиделся. Да пошел он! Он мне не интересен. Постоянно слушать его сплетни о начальнике и о том, как он его обманывает? Зачем?

Вчера был последний день, когда я была у мануального терапевта. Пригласила его на бокал вина. Покраснев от смущения, он отказался. Сослался на то, что не пьет.

– Хорошо, я выпью вина, а Вы чаю выпьете, – сказала я уверенно, без тени сомнения. Раньше бы я от стыда провалилась сквозь землю! А здесь – я захотела и пригласила мужчину на бокал вина. Он пожелал мне успехов и найти (!) свою большую любовь».

Искать любовь? Нет. Я встречу мужчину, которого полюблю. Но пока я к этому не готова. Мне бы с родителями развестись сначала, да с сестрой. Кстати, я с ней вчера встречалась, ключи передавала. На прощание она мне по-мужски руку подала. Я пожалала, а потом потянула ее руку, приблизила к себе и обняла. Такое чувство было, что она испугалась близости. Это и понятно, ведь мама нас никогда не прижимала к себе, не обнимала.

# 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.