НАТАЛЬЯ ТЕРЕЩЕНКО

ДЫШИ, ТВОРИ, ИСЦЕЛЯЙСЯ

КАК НАЙТИ ВЫХОД, КОГДА ЕГО НЕТ

Наталья Андреевна Терещенко

Дыши, твори, исцеляйся. Как найти выход, когда его нет

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66878035
ISBN 9785005575296

Аннотация

Это история об исцелении от тяжелой травмы, написанная живо и с мягким юмором на серьезную тему. Пройдя весь путь с автором, вы осознаете, что жизненный слом может стать стартом к личностному росту и исполнению мечты.Вы научитесь:Обращаться к своим внутренним источникам исцеления.Побеждать негативные эмоции прямо сейчасПогружаться в процесс полноты осознания и расслабляться.Развивать свою креативность.Расширять сознание и открываться новому.Приступать к осуществлению мечты и многое другое.

Содержание

Благодарности 7
Как читать книгу 8
Предисловие 10
Вступление 12
Часть первая 14
Глава 1 14
Глава 2 33
Глава 3 55
Конец ознакомительного фрагмента. 68

Дыши, твори, исцеляйся
Как найти выход, когда его нет

Наталья Андреевна Терещенко

© Наталья Андреевна Терещенко, 2021

ISBN 978-5-0055-7529-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

80 исцеляющих лайфхаков!

Творческие задания и медитации осознанности!

Создаем галерею ресурсов!

20 фотографий творческих работ автора – правой и левой рукой!

Удивительная история о женщине, которая доказала, что ничто не может помешать начать жизнь заново.

Вдохновляющая книга для тех, кто в любом возрасте хочет научиться выходить из сложных жизненных ситуаций и стать лучшей версией самого себя, не только невзирая на тупики, но и благодаря именно им.

«Есть книги, появления которых ждут еще задолго до их реального воплощения. Человек, который жил полной во всех смыслах жизнью, вдруг теряет опору – свое физическое здоровье. Но остается дыхание, а значит, жизнь и, конечно, надежда! Автор обнажает глубоко личные переживания, страхи, сомнения, сопровождающие трудный путь восстановления здоровья. И за это возникает благодарность. В этой книге нет поучений, и читатель верит автору, он не чувствует себя неудачником, он видит, что и автор пережила отчаяние и страх. И тогда у читателя появляется надежда.

Книга выстроена как путь. В каждой главе есть определенная структура: история, рефлексия, творческие упражнения, медитации. Причем все это находится в определенной системе – каждая медитация, каждое творческое задание соотносится с ключевым переживанием, описанным в этой главе, и преследует цель пошагового, системного облегчения страданий читателя, улучшения его физического и душевного здоровья. Книга может быть не только прочитана, но прожита вместе с автором. Искренне убеждена, что такое произведение нужно очень и очень многим людям – ищущим

и страждущим».

Наталья Бербер, кандидат психологических наук, доцент факультета психологии Российского Государственного Социального Университета

Благодарности

Благодарю Наташу Терещенко, мою дочку и неизменного вдохновителя, редактора, генератора блестящих идей и помощника в их воплощении. Без тебя не было бы этой книги. Спасибо тебе за безграничную веру в мои возможности!

Благодарю Игоря Терещенко, моего мужа, надежного помощника и технического кооператора. Спасибо тебе за финансовую поддержку моего проекта!

Благодарю моих родных и друзей за сопричастность, поддержку и веру в успех моей книги!

Как читать книгу

Главы книги носят название определенного цвета, соответствующего моему ощущению на данный период. Каждая глава состоит из эпизодов моей истории в хронологическом порядке, которые заканчиваются лайфхаком, после чего идут творческие упражнения и медитации осознанности.

Упражнения и медитации могут применяться в любой сложной жизненной ситуации и, конечно, просто для удовольствия и раскрытия собственного потенциала.

Хочу кратко пояснить, что такое арт-терапия и осознанность (майндфулнесс).

Арт-терапия – это терапия творческим самовыражением в любой области искусства. Это может быть рисунок и живопись, движение и танец, драма и литературное творчество, лепка и голосовые импровизации. Исцеляющая сила терапии искусствами состоит прежде всего в том, что, не требуя специальных навыков, дает возможность полного раскрепощения. Выражая себя спонтанно, не опасаясь критики, человек освобождает себя от внутренних конфликтов и открывает путь к исцелению, самопринятию и самоактуализации.

Арт-терапия как способ самовыражения и самопознания известна со времен пещерного человека, во всех регионах

планеты и на протяжении всей истории человечества.

Осознанность (полнота осознания, майндфулнесс) – это наука и искусство управления вниманием, умение сосредоточиться на опыте текущего момента. Опираясь на древние восточные практики дыхания и медитаций, этот метод адаптирован к условиям и мышлению современного человека. Майндфулнесс является эффективным способом борьбы с повседневным стрессом, эмоциональным выгоранием, депрессией, тревожными расстройствами, фобиями и т. д. Регулярная практика майндфулнесс существенно улучшает физическое, психическое здоровье и иммунитет, повышает душевное равновесие и стрессоустойчивость, дает радость жизни, умение быть здесь и сейчас. Навыки осознанности могут применяться даже на ходу. В настоящее время осознанность стала образом жизни миллионов. В программу средних школ и график работы крупнейших корпораций мира включены часы занятий майндфулнесс, не говоря уже о клиниках разного профиля.

Я надеюсь, что моя книга поможет читателям справиться со сложной ситуацией, поверить в себя и свои возможности, обрести баланс и оптимистический жизненный настрой. Я верю, что, открыв для себя трансформирующую силу осознанности и арт-терапии, читатель начнет новую, прекрасную страницу в своей жизни.

Предисловие

На последнем занятии по арт-терапии мы сдвинули три стола и разложили на них во всю длину листы бумаги. На этом общем «хвосте» каждый должен был показать свой жизненный путь так, чтобы отобразить детство, несколько последующих этапов и обязательно грядущую старость. И еще – написать краткую историю соответственно этим этапам. Из дома каждый захватил фотографии разных периодов своей жизни, можно было рисовать, клеить, лепить. Мы вытащили из шкафа ворох всякой всячины – шишки, ленточки, ракушки, веточки, бусины и пр. Работа весело закипела.

Я справилась быстрее всех по той простой причине, что на последнем этапе застряли все. Никто не мог решить, что же будет в старости, поскольку до нее у многих было еще несколько десятилетий. Мне нечего было придумывать – я уже была там. Окинув взглядом общий длинный, пестрый лист и найдя свои фото и рисунки среди прочих, я удовлетворенно хмыкнула. На каждом этапе красовался один и тот же лаконичный автопортрет – рот до ушей и широко распахнутые глаза. Как мне сказала одна из моих новых коллег на грани своего тридцатилетия: «Восхищаюсь вами! А я вот уже стара…»

Любопытно было послушать разные версии предстоящей старости. Однако варианты были невообразимо скучны – вязать, сидеть дома в кругу внучат, разводить цветы и тому подобное. Слушая эти рассказы, я начинала неудержимо зевать. Не то чтобы я не люблю цветы или внучат. Просто меня всю жизнь вдохновляли другие образы, внучата которым не помеха. А с приходом интернета я уже выискивала в нем мой идеал – старушенций, распластавшихся в немыслимых позах йоги, седых морских волчиц, раздувающих тугие паруса, иссохших от тягот жизни счастливиц, попирающих вершины. Мне нравились парижские старушки на стильных каблучках, в пестрых платьях до сухих коленок, в браслетах на загорелых сморщенных запястьях. Мне нравились весело щебечущие немолодые дамы на инвалидных колясках, с горящими глазами озирающие горизонт. Все они – манифест праздника жизни, которой, несмотря на годы и болезни, наслаждаются до самого конца. И я всегда знала, что буду именно такой или не буду вообще.

Мою историю я представила последней и очень кратко. Кажется, мой вариант старости – по-прежнему на коне – порадовал моих коллег. Они весело смеялись, и мне показалось, что все вздохнули с облегчением.

Вступление

История моей жизни. Краткие тезисы шести этапов, начиная с детства и заканчивая старостью.

1. Мама, папа, сестричка, бабушка, ласточки, радио, салют, мамины «лодочки» на каблуках, цвет морской волны, мороженое за семь копеек, разбитые коленки, соленое море – все в меня не влезает, как широко ни распахни глаза. Бегу вприпрыжку.

2. Мини-юбки, французские духи, институт, очереди за лифчиками, Beatles, Deep Purple, хиппи, поклонники, джинсы-клеш, первые стихи, шампань-коблер, душевные раны, книги/учебники, соленое море, театр. Бегу быстрее.

3. Первый муж. Первый ребенок. Пеленки. Ребенок в болячках. Тоска зеленая. Книги. Работа. Кино. Помада. Французские духи. Еле ползу.

4. Первый муж. Второй ребенок. Дача. Чемоданы. Дороги. Соленое море. Греческий салат. Поиски. Открытия. Французские духи. Помада. Бегу.

5. Первый муж. Два взрослых ребенка. Снова учеба. Утра-

ты. Теплый песок. Соленое море. Тоска. Французские духи. Помада. Много книг. Самолеты/пароходы. Бегу.

6. Первый муж. Совсем взрослые дети. Спина. Нога. Желудок. Разбитые коленки. Помада. Французские духи. Ностальгия. Джинсы-клеш. Соленое море. Теплый песок. Планы. Самолеты/пароходы. Бегу.

Часть первая

Весна-лето

Глава 1
Индийский желтый

1

Теперь я ненавижу будильники – именно с будильника и начались мои несчастья.

Февраль, Индия, мой любимый ретрит. Как крепко спится здесь после московской зимы! Но звонит будильник, а еще только полшестого.

– Мам, скорее! Медитация через полчаса, – вскакивает Натуля.

Будильник – это утонченный вид человеческой пытки, – думаю про себя, не в силах открыть глаза.

– Беги, сейчас приду, – бормочу в подушку.

– Еще темно, ты не заблудишься? Это там, на горе через лесок, помнишь?

Еще бы я не помнила! Эти четыре года мне часто снился

высокий утес над океаном, хрупкие хижины и горбатые коровки у самой кромки воды. И – огромное жаркое солнце, наплывающее из-за горы прямо на тебя.

– Все тропинки знаю наизусть – догоню.

Я быстро умылась и, одеваясь на ходу, дернула за ручку двери. Но она не открывалась. Подергала еще – все то же. Гнетущее чувство охватило меня. Я села на кровать. «Никуда не пойду, – подумала я, – буду спать и спать. Не надо было вообще вставать в такую рань. Отдых, называется». Додумывая эту мысль, я уже встала и ладонью прикоснулась к двери. Неожиданно она медленно открылась без всякого усилия с моей стороны, и на меня дохнул тяжелый ватный воздух тропиков.

Еще плохо соображая, я засеменила по дорожке. Ночь перед рассветом, как известно, еще темнее, и единственный тусклый глаз далекого фонаря почти не пробивал мрак. Скорее, чтобы успеть к началу! Кажется, вот сюда, налево. Или подальше? Недолго думая, сворачиваю налево и сразу падаю в черную бездну…

Прихожу в сознание от острой боли во всем теле, особенно в левом ребре, на вдохе – рези в груди. Ноги вверх, голова на камнях, кажется, это полустертые ступеньки. Темные силуэты деревьев обступают со всех сторон. Полное безмолвие – ни щебета птиц, ни шороха обезьян. «Наверно, опять

защемление нерва, – с тоской думаю я, – два месяца теперь будет проходить». После нескольких попыток с трудом поднимаюсь и, пытаясь преодолеть безумную боль, согнувшись и обхватив бок руками, карабкаюсь по ступенькам наверх…

В кабинете курортного врача-индуса тихо и прохладно. За окошком, на раскаленной рыжей земле, лениво играют синие тени тамарисков. «Как в „Двух жизнях“ Кантаровой*», – думаю я.

– Похоже, у вас перелом позвоночника, – с тревогой произносит врач. – Вам надо в больницу, в город.

– Нет, у меня так уже бывало раньше – это межреберное защемление нерва, – ставлю я себе диагноз. – Дайте мне какую-нибудь индийскую мазь, и потихоньку все пройдет, – скрючившись и едва дыша из-за боли, добавляю я. При одной мысли об индийской больнице, да еще в такой дыре, меня еще больше мутит.

Индийские мази временно помогали – встать утром, дышать, кое-как прожить день и наконец-то, скрючившись, заснуть. Так прошла неделя ретрита. Натуля улетела на учебу на два дня раньше меня. Двухчасовую дорогу в аэропорт Гоа не забуду никогда – тряская колымага, в которой мой перекошенный скелет перекашивался еще больше на каждом ухабе. Пробовала делать наброски, да куда там. Но единственный скетч старика, сидящего прямо у дороги, остался как суве-

нир. И еще я прихватила с собой другой сувенир – какой-то местный плод или орех, пересохший, сморщенный, но крепкий. Мне нравились его желтые проплешины в шоколадной скорлупе и круглая помятая форма. Одной рукой я держала свое ребро, а другой – орех. Сжимая орех в руке, я ощущала его как единственного помощника, как якорь в океане беды, которая нежданно-негаданно нагрянула на меня. Он тоже вынес бури своей маленькой жизни, но остался цел и почти невредим, и теперь мы были вместе.

– Дорога неважная, мэм, – приговаривал словоохотливый водитель, разводя обе руки в стороны, – но скоро полдороги из Гоа отремонтируют.

– Почему полдороги и как скоро? – едва выговариваю, просто чтобы скрасить этот крестный путь.

– Скоро – через два года! А потом и вторую часть пути начнут. Приезжайте!

Еле живая добралась я до Гоа, а оттуда – самолетом в Дели, где ждали меня праздник Холи* и Алака. Вылет в Москву из Дели – через два дня и три ночи.

Лайфхак

Тело никогда не обманет. Этим успешно занимается наш ум. Слушайте ваше тело, не пренебрегайте его болью и дискомфортом, откладывая на потом вашу заботу о нем. Тело –

самое первое чудо при рождении, это чудо выносит все наши безответственные действия по отношению к нему всю жизнь. А когда оно жалуется, мы не слышим его, не хотим слышать, нам некогда проявить заботу о самом верном помощнике и слуге. Осознайте, наконец, всю ответственность за свое тело, полюбите его по-настоящему, помогайте ему нести вас по жизни!

Творческое упражнение «Каракули»

Возьмите любые художественные средства и от всей души, не задумываясь ни о чем, рисуйте каракули. Будьте смелее, раскованнее, играйте с линиями и формами. Можно поискать в них какие-либо образы, а если сейчас их не особенно видно, то положите рисунки в папку ресурсов, записав дату и место. К ним интересно будет вернуться!

Попробуйте рисовать каракули нерабочей рукой и сравните с предыдущим рисунком. Пусть это будет диптих, придумайте ему название и историю. Можно сделать серию картин каракулями и устроить домашнюю выставку.

Медитация осознанности «Сканирование тела».

Сканирование тела – основная медитация осознанности. Независимо от возраста, многие из нас недовольны своим телом, пренебрегая им, не обращая внимания на те сигналы

о помощи, которые оно нам посылает. В результате – болезни, которые мы можем предотвратить, если повнимательнее будем относиться к этому драгоценному сосуду жизни.

Сканирование тела – действенная медитативная практика, помогающая установить контакт с собственным телом. У нее множество смыслов и вариаций, с учетом индивидуальных особенностей и медицинских показаний.

Сканирование тела состоит в том, чтобы хорошенько прочувствовать каждый участок тела, один за другим, полностью концентрируясь на нем с помощью дыхания. Вдыхая жизненную энергию и выдыхая напряженность из каждого участка, мы достигаем полного расслабления и очищения. Эта медитация дает чувство возвращения к своему телу, интеграции тела и сознания.

Обычно сканирование тела проходит лежа, но если по каким-либо причинам это невозможно, то можно выполнять его сидя и даже стоя. Здесь мы рассмотрим эту медитацию очень кратко.

1. Устройтесь в удобной для вас позе в том месте, где вам никто не помешает. Важно помнить, что это время – только для вас, для вашего восстановления и заботы о себе. Важно также не перестараться – это лишь вызовет напряжение. Делайте все так, как у вас получается в данный момент.

2. Направьте внимание на дыхание, на сам процесс дыхания от самого начала до конца, не думая о нем, а просто ощущая и никак не манипулируя им.

Спокойно проследите за движением воздуха. Вдох – через нос, легкие, диафрагму, и после едва уловимой паузы – выдох. Можно положить руки на живот, чтобы лучше ощущать этот процесс.

3. Установив связь с дыханием, переходите к телу и начните с пальцев левой ноги.

Направьте внимание на эту область, на любые и самые разнообразные ощущения в ней, а возможно, отсутствие каких-либо ощущений. Если в каком-либо участке тела чувствуются напряжение или боль, то задержите внимание на этом месте подольше.

Дыхание следует за вашим вниманием – вдыхайте в область пальцев левой ноги и выдыхайте из области пальцев левой ноги.

Полностью отпуская эту область, медленно продвигайтесь вверх по каждому участку левой ноги. Затем – то же самое с правой ногой и далее вверх по телу, через таз, спину, живот, грудь, обе руки одновременно и, наконец, – шея и голова. Не забывайте сканировать тело не только по поверхности, но и глубоко внутри.

Каждый раз, прежде чем переключиться на следующую область, полностью отпускайте предыдущую.

4. Если ваше внимание начинает блуждать, то, осознав

это, спокойно возвращайте его к практике.

5. Если у вас сильная боль в каком-либо определенном участке, то вместо сканирования тела можно просто сконцентрироваться на одном этом месте с чувством доброты и принятия.

Бумага, линер

2

Вечером, сразу после прилета, я отправилась на концерт Шованы Нараян*, с которой я не виделась уже давно. Подруги Шованы давно стали и моими, и не только в Индии. С од-

ной из них, Алакой, мы особенно подружились. Однажды Алака даже перенесла мероприятия по случаю 8 Марта в своем фонде на время моего приезда в феврале. Этот нестандартный подход к празднованию Международного женского дня меня тогда весьма озадачил. Поэтому в этот раз я прилетела на праздник день в день – на тот случай, если из-за моей скромной персоны освященный веками Холи состоится не в урочный час. Тусовка с Шованой, новые знакомства, выставка ландшафтных дизайнеров – привычно веселый водоворот стал для меня почти пыткой в этот вечер. Алака заявила, что я должна остановиться только у нее, но я поехала в отель. Завтра праздник, и чтобы хоть как-то подняться утром, мне требовалось полное одиночество. Может, завтра моя боль немного утихнет, и я смогу нормально дышать…

«Холи-Холи», – на все лады выкрикивает стайка детей, осыпая меня разноцветной пудрой, касаясь лица и рук ярко-желтой краской. Танцы, пение, вкусные индийские яства, шумные разговоры – на вилле племянницы Алаки весело. Только не мне – острая боль во всем теле не дает покоя. День кажется бесконечным, как и ночь после него.

– Алака, мне нужно на Хан маркет, – твердо заявляю я наутро, опасаясь, что она потащит меня в другое место. Так и есть – моих возражений Алака и слушать не хочет, она лучше меня знает, куда мне надо! Но поймав мой выразительный взгляд на безликом рынке для туристов, моя подруга

ворчит:

– Хорошо, поезжай на свой Хан маркет. Скажешь моему водителю, во сколько и где именно тебя встретить.

– Алака, я вернусь на тук-туке.

– Ты что?! – Алака в ужасе уставилась на меня. – Только на машине! Не забудь, ужин ровно в семь, до встречи!

Ну как объяснить человеку, что я обожаю тук-тук! Только на нем ты веселая песчинка в сумасшедшем вихре этого города. Однажды Натуля в шутку посоветовала мне: «А ты поезжай на своем любимом тук-туке в аэропорт». И я так и сделала!

Сейчас, с трудом взгромоздившись в необъятный джип и зная тугодумие простого индуса, я три раза четко объясняю шоферу – где именно и во сколько буду его ждать. В ответ он улыбается во весь рот и беспрестанно качает головой, как болванчик.

Хан маркет входит в мою неизменную программу для души, и я собираюсь насладиться им сполна, в твердом намерении проигнорировать страдания моего скелета. Неизвестно, когда еще я снова буду в Дели.

Вначале – любимое кафе в крошечной мансарде. За четыре года оно немного обветшало, но аромат кофе и сладостей по-прежнему завораживает. После шумного обеда с бесчисленной родней у Алаки, я наслаждаюсь одиночеством, атмосферой, прекрасным десертом и погружаюсь в свои мечты.

Тайные учения и махариши, пещеры и йоги, чарующая Индия…

Наконец, допив кофе, я спрашиваю официанта, как пройти до Международного Центра Женщин. Прогулка по тенистым аллеям Нью-Дели и пышные клумбы Центра – отличное послевкусие к пряному кофе.

– Вам лучше взять такси, – раздается мягкий голос за моей спиной. Я оборачиваюсь и замираю. Да это сам Кришна!* Белоснежные одежды оттеняют прекрасное смуглое лицо. Безупречный английский, изысканные жесты. Наверно, я все еще в мире грез! Но мое ребро настоятельно утверждает, что я здесь и сейчас.

– Вам нужно проехать по проспекту Макса Мюллера*. Вы знаете Макса Мюллера? – спокойно спрашивает незнакомец за столиком в тени.

Еще бы я его не знала – только что о нем и думала! И осознав наш общий интерес, я завожу беседу.

Самое интересное в путешествии – общение с местными, и я никогда не отказываю себе в этом удовольствии. Завести беседу с незнакомцем на самом деле очень просто. Однажды в ресторанчике маленького городка на юге Франции Игорь весь вечер проболтал с французом, не зная ни слова на этом языке. У них обнаружились общая страсть к автомобилям, а что еще нужно для взаимопонимания!

Однако беседа заканчивается неожиданно быстро. Наверно, я старомодна. Странные глаза у этого Кришны. Да и за-

пах подозрительно знакомый. У Максима в университетской общаге в Миннесоте был такой же. «Мам, ты с другой планеты свалилась? Это же травка у соседей по комнате», – просветил меня тогда Максим.

– Ну, приятного вам вечера, – прощаюсь я с незнакомцем и, покрепче подхватив свое ноющее ребро, выхожу на воздух.

На улице уже зажглись вечерние огни, запахло тропической влагой и карри. Народу на Хан маркете прибавилось, стало шумно. Вначале я купила подарки, а напоследок оставила любимое лакомство – книжный магазин. Просто удивительно, что за классные издания, со всего мира, в этом книжном. Его владелец очень интересный человек – меня давно с ним познакомили. Но сейчас его нет, и я рада – меня одолевают боль и усталость. Хочется, чтобы за мной уже приехали, ужин прошел быстро, я легла спать и как можно скорее улетела в Москву.

Листая один альбом за другим и поглядывая из окошка на стоянку, я вдруг понимаю, что за мной никто не приедет. А у моего мобильного сели батарейки. Прождав почти час, сажусь на любимый тук-тук и прошу не спешить – все равно опоздала. Я люблю тихие вечерние аллеи Нью-Дели, раскидистые темные деревья – воображение уносит меня во времена английской колонизации или империи моголов.

Подкатив к месту, отпускаю своего безмолвного возницу и плетусь в ресторан. Но ресторан пуст, и вокруг ни души. В этом районе Нью-Дели ни прохожие, ни бродяги не ходят, спросить не у кого и тук-тук не поймаешь. Опускаюсь прямо на парапет, достаю свой желтый орех и, зажав его в ладони, пытаюсь настроиться на лучшее. Но сейчас у меня лишь одно желание – просто не быть. И кажется, что так уже и есть – вместо меня разбитое, рассыпавшееся во все стороны тело и крохотные остатки разума. И пропадут они здесь совсем, в этой темной пустыне большого города.

Мое оцепенение прерывается, наконец, тихим шорохом шин. Наверно именно так мог ощущать себя какой-нибудь Робинзон с переломанными костями, услышав плеск пристающего к берегу брига. Родственники Алаки окружают меня и щебечут, ведут в ресторан и непрестанно удивляются, зачем я так рано приехала. Вскоре является и сама сияющая Алака.

– Послушай, твой водитель не приехал за мной, – говорю ей, – ничего не случилось? Как ты велела, я назвала ему время и место встречи. Может, он что-то перепутал?

– Да нет, – спокойно отвечает моя подруга, – он вообще тебя не понял. Он же не говорит по-английски…

Лайфхак

Ловите мгновения, растворяйтесь в них всем существом,

невзирая на боль, страх, тревогу, апатию. Мгновения никогда больше не повторятся. Жизнь состоит из бесценных минут, включая и самые тяжелые, но мы забываем об этом. Учитесь искусству быть здесь и сейчас. Учитесь понимать смысл любого момента.

Творческое упражнение

Возьмите два листа бумаги А4, фломастеры или любую краску по желанию. На обоих листах нарисуйте силуэт, с головы до пят. На одном листе закрасьте разными цветами по вашему выбору проблемные зоны своего тела, начиная с самой острой. На другом – закрасьте свое «здоровое тело».

Рассмотрите первый и задайте самой сложной зоне вопрос:

– Что ты хочешь, чтобы выздороветь? Что я должна для этого сделать?

Выслушайте ответ и запишите его.

Рассмотрите второй рисунок. Отметьте здоровые области и мысленно напитайте энергией цвета соответствующие больные области на другом рисунке. Повторяйте это упражнение как можно чаще.

Медитация осознанности

Это мягкое упражнение подходит для людей с физиче-

ской травмой или тех, кто длительное время находился в состоянии крайнего стресса. Устройтесь в удобной вам позе, позаботившись о том, чтобы вас ничто не отвлекало. Настройтесь на медитацию, наладив вначале дыхание.

1. Внимание к окружающей среде, вне тела. Рассмотрите предметы вокруг, мебель и т.д., почувствуйте себя в безопасности.

2. Внимание к границам тела. Дотроньтесь одной ладонью до другой, ощутите тепло кожи, прикоснитесь к волосам. Почувствуйте, как это приятно, будто встретить себя впервые.

3. Внимание к ощущениям внутри тела, например, в животе. Можно связать эти внутренние физические ощущения с эмоциональными.

3

Назавтра мне предстояло самое последнее испытание светским мероприятием. Весь день я пробыла в отеле, пытаясь так и сяк успокоить ноющее ребро, к которому еще вчера добавилась непонятная боль в правой кисти. Меня мучил вопрос, почему мне не становится лучше, а все наоборот. Почему, кроме ребра и кисти, у меня теперь невыносимо ноют бедро и плечо и сильно припухла ключица. С момента падения прошло больше недели, и по логике, я должна идти на поправку. Я металась от одной версии к другой, считая часы до отлета. И зачем только я не поменяла билет и не уле-

тела в Москву сразу!

К вечеру, измотавшись вконец от бесплодного дня «отдыха», я отправилась на встречу с друзьями. Было весело, я немного отключилась от боли, а общий друг Кумар проявил особый интерес к моей персоне. «Ну конечно, – подумала я, – ведь индусы любят Россию». К концу вечера я знала о Кумаре все, в особенности то, что он страдает одиночеством на просторах своей виллы и ищет подругу жизни, хорошо бы русскую.

– У меня есть две незамужние подруги, моложе меня, как раз вашего возраста, – многообещающе ответила я. Но тут же поняла, что мой новый знакомый имел другие мысли на сей счет, о чем он без обиняков мне и поведал.

– Но я замужем и вполне довольна этим обстоятельством, – поспешила я закруглиться и издала нервный смешок. Смех меня часто подводит, и не всякий в состоянии понять его истинную природу. Вряд ли кто-то мог догадаться, что скрывается за моей улыбкой в этот раз.

– Но мне подходите именно вы, вы такая веселая! – прокричал Кумар, едва поспевая рысью за машиной, куда Алака меня быстро затолкала.

Приняв лошадиную дозу обезболивающего, чтобы выспаться перед ранним рейсом, я крепко уснула, но среди ночи меня разбудил стук в дверь. Огромный букет цветов лег у порога, а наутро такой же ожидал меня вместе с самим да-

рителем у выхода из отеля. Букет я подарила статуе слона в аэропорту, а телефон дарителя удалила из списков. Настоящее индийское кино!

Лайфхак

Находите больше поводов для смеха, целительного средства, которое всегда «под рукой»! Не забывайте относиться к смеху серьезно и смейтесь как можно чаще. Смешинки – спасительный зонтик в самый затяжной дождь!

Творческое упражнение

Заведите путевой дневник. Утолить жажду путешествий можно не только в дальних странах. Ален де Боттон*, например, совершал «деместровское» путешествие по окрестным закоулкам, упиваясь видами мясных лавок и разбитых тротуаров. А сам де Местр* пошел еще дальше и остался в своей собственной комнате. Ему мы обязаны новым видом круглосуточных путешествий в этом увлекательном пространстве.

Что записывать в дневник, кроме того, что вы увидели или услышали:

1. Мысли, эмоции – позитивные, негативные, нейтральные
2. Телесные ощущения – тоже разные

3. Открытия и озарения

4. Радостные и безрадостные встречи

Не забывайте про вопросы «зачем?» и «почему?» Отметьте, всегда ли вы можете дать на них ответ. И почему.

Отмечайте детали, очень часто они играют главную роль!

Медитация осознанности G.L.A.D.

По-русски этот акроним означает «радостный». Не очень заботясь о точности расшифровки каждого слова, усвоим главный настрой. Чем больше практиковать эту медитацию, тем больше мы научимся замечать простые вещи, дающие нам радость каждый день, момент за моментом.

Gratitude

Благодарность

Осознайте благодарность за что-либо в сегодняшнем дне.

Ощутите благодарность, которую вы испытываете за такие простые вещи, как пища, кров, солнечный свет. Также – за отношения, работу, друзей.

Как благодарность формирует ваш день?

Learned

Узнанное

Подумайте об одной вещи, которую вы узнали сегодня.

Это может быть инсайт о самом себе или о ком-то дру-

гом. А может, какой-то удивительный факт, открывающий вам новые перспективы, и подаривший вам минуту счастья.

Accomplishment

Достижение

Мы часто думаем о достижении, как о чем-то грандиозном. На самом деле, это может быть простое сочувствие к себе или ближнему. Или оно может выразиться в том, что вы дали себе возможность выспаться и спокойно позавтракать, никуда не торопясь. А может это какой-то небольшой шаг на пути к поставленной цели.

Delight

Удовольствие

Шутка и смех, восход или закат солнца, яркий цветок или ощущение теплого душа на коже. Осознайте радость маленьких вещей и явлений. Очень многие их них всегда под рукой!

Глава 2
105 оттенков черного

1

Из заснеженной Москвы я сразу полетела в Грецию – после жаркой Индии хотелось только весны.

На вылете стоял тот самый таможенник, который в прошлый раз отвел меня в сторону и страшным шепотом спросил: «Вы что, в Иран летали? Зачем?!» В тот день, не помню по какой причине, я готова была любить весь род людской, включая таможенников. Я начала рассказывать ему, как прекрасен Шираз, старый добрый служака заслушался, и мы мило распрощались. Сейчас он, конечно, меня не узнал. Мое настроение этим утром было совершенно иное, и в ответ на тот же самый вопрос я отрезала: «Я была там с особым заданием». Не найдя достойного ответа, таможенник отпустил меня восвояси.

Усевшись у иллюминатора, я достала мой орех и покатала в ладонях. Я ощущала его тепло, и с ним моя боль становилась терпимой. Салон самолета для меня дом родной. Я обожаю устраиваться и раскладывать любимое – книжку и новый журнал, походный дневник и стаканчик чаю или кофе. Последнее у меня – от греков. Грек рождается не в рубаш-

ке, а со стаканчиком кофе фраппе и не выпускает его из рук до гробовой доски. Мне всегда хотелось узнать, берет ли он фраппе с собой в лучший мир, но пока случая проверить это не представилось.

В новом дневнике, который мне подарила Натуля на Новый год, я не только писала, но и делала зарисовки на ходу. Невозможно не набросать смешной персонаж или нечто атмосферное, что, к сожалению, так быстро забывается. Как мило спустя время листать старые записи и удивляться и радоваться тому, что с тобой происходило когда-то и где-то.

Просматривая записи за этот месяц, я остановилась на последней – это были стихи. Ничто не утешает меня так, как смех. Если забыть, что жизнь трагична, то в ней можно найти бездну смешного. Начать хотя бы с себя и бытовых вещей, если под рукой не окажется другого источника эндорфинов. Смех без причины – это про меня. Когда-то я очень комплексовала по этому поводу, но однажды в гималайском ретрите нас научили такому виду смеха. Это прекрасное средство самопомощи в любой ситуации, когда, в общем-то, не до смеха. Помню, наша группа сидела под раскидистым баньяном и хохотала. Вначале ни у кого не получалось, даже у меня. Но наш гуру так старался, что было просто смешно смотреть на него. Уроки смеха без причины пошли мне на пользу, и я успокоилась – древние на моей стороне.

Вот и мой стих в походном блокноте – в этом жанре. Первая, она же последняя, ночь в Москве была нестерпимой – от боли и живых воспоминаний об Индии, которую я не надеялась больше увидеть. Пришлось принять дозу снотворного – мои вирши. Согласно прозе жизни я всегда писала в соответствующем жанре, а стихи – только в розовой юности. А тут вдруг ужасно захотелось написать что-то вдохновенное и глупое одновременно и, конечно, уснуть заодно. Так начался мой цикл «Посттравматических стихов», сотворенных исключительно в психотерапевтических целях.

НОЧНОЕ

Болит нога, и спину ломит,
И невидимкою луна,
Пустой желудок вой заводит:
«Зачем нам эта жизнь нужна?»

Спросонья лезу в холодильник,
Жую колбаску в полутьме,
За ней – чаек, конфетка, сырник —
И вот уже не страшно мне.

Я завтра парус нарисую,
Подруге старой позвоню,
И сладких плюшек напеку я,
И всех на свете накормлю.

Я сделаю себе салазки

И покачу с крутой горы,
Героев подберу для сказки
О приключеньях детворы.

Закончу строить к лету планы
Полетов на семи ветрах
И соберу уж чемоданы,
Чтобы потом не впопыхах.

И платье я сошью крутое,
Красоткой встречу я весну,
Я завтра совершу такое!
Ах, может, я теперь усну…

Лайфхак

Когда вы в чем-то сомневаетесь или вам необходимо вдохновение, вспомните похожую ситуацию или событие из вашего прошлого или прошлого ваших друзей. Часто это может стать точкой опоры для вас в настоящем.

Творческое упражнение

1. Вспомните Чеширского Кота*, вернее, его улыбку. Как бы вы ни относились к самому коту, но идея автономного существования улыбки должна вас вдохновить.

Возьмите красный карандаш или фломастер и нарисуй-

те улыбку. Можно даже несколько улыбок, и пусть они взаимодействуют, как им вздумается. Размахнитесь на разворот карманного блокнота или стенку сарая. Порадуйте таким граффити своих гостей, устройте чаепитие со сдвигом* в честь Улыбки, дарите улыбку всем вокруг!

2. Запишите, нарисуйте что-либо смешное – то, что бросилось вам в глаза, вы услышали или вспомнили.

3. Хорошо всегда иметь при себе блокнот, ручку и простой карандаш. У меня целая коллекция блокнотов и тетрадочек. Растяните творческое удовольствие! Продумайте поход в канцелярский магазин или загляните в любой по пути. Перетасуйте все товары на полках и выберите один – тот, что отзывается в душе прямо сейчас. Это может быть милая обложка, цвет и качество бумаги, даже запах! И пусть ваша новая покупка откроет новую креативную страничку в вашей жизни!

Медитация осознанности «Якорь»

Найдите предмет, который вам понравится, и пусть он станет якорем надежности, стабильности, уверенности в трудную минуту. Держите его всегда при себе или соединяйтесь с ним как можно скорее. Якорем может стать и какое-либо явление – птичий щебет, шепот ветра или волн, далекий звук самолета, белые облака, пестрый луг, гладь воды, застывшие у берега рыбаки – выбор бесконечен!

Бумага, гуашь

2

В Афинах я сразу отправилась в соседнюю богадельню, потому что там все делается быстро и слаженно, как на конвейере. На рентгене ребер, ключицы, плеча, бедра и позвоночника врачи ничего сомнительного не обнаружили. Я, конечно, не очень рассчитывала на их проницательность – в Элладе эскулапы повымерли еще со времен Гиппократа. И все же надеялась услышать какое-либо мнение о возможных неполадках в теле человека, грохнувшегося с кру-

чи и испытывающего повсеместно невыносимую боль. Увы, в этом месте, где трудятся армии неустроенных в теплые места людей с дипломами врачей, меня не восприняли всерьез. На прием к специалисту (какому именно в моем случае?!) запись шла на май. А поскольку был еще только канун Женского дня, то мне ничего больше не оставалось делать, как праздновать.

Я отметила праздник новым падением – споткнулась, выходя из булочной. Игорь срочно улетел по делам в Москву, и мы остались с Натулей вдвоем. Накупив всевозможных мазей, я приступила к лечению моего «прострела». Новый диагноз я снова поставила себе сама на основе гуляющей по всей спине боли. «Прострел» в спине не проходил, не проходило и «защемление нерва» в подреберье и за грудиной. Меня мучили сильные боли в правом бедре, плече и ключице, выступившей из своего ложа. Я едва могла опираться на ступню, шевелить правой рукой и дышать. Окно было открыто даже при ветре в надежде, что кислород заполнит меня через кожу или как-то еще, и я не превращусь в рыбу, выброшенную из воды. Я не знала, что же мне делать, и настроение мое из плохого медленно превращалось в отчаянное.

Лайфхак

Никогда не занимайтесь самолечением! Все знают,

но не все исполняют. Если вам не повезло с одним эскулапом, пройдите через голгофу десятка таковых. Рано или поздно вам встретится ангел.

Творческое упражнение «Безопасное место»

1. Найдите дома, слепите из пластилина или смастерите из бумаги любимое животное. Помедитируйте, рассмотрите животное в своих руках, почувствуйте его как следует. Представьте, где оно могло бы жить в полной безопасности, комфорте и изобилии.

2. Используйте самые разнообразные материалы, включая природные и не только растительные, а все, что вам может приглянуться на прогулке. Не забудьте обеспечить ваше животное водой и пищей. Создайте безопасное место и поселите его туда.

3. Это упражнение можно проводить в несколько занятий. Когда вы закончите, задайте себе вопросы:

Какие предметы, обстоятельства, окружение и его качество важны для того, чтобы ваше животное чувствовало себя в нем в безопасности, удобстве и процветало?

Какие элементы вы хотели включить, но передумали?

Что помогает вам чувствовать себя так, как ваше животное?

Медитация осознанности «Обозначение эмоций»

Малейшая наша мысль вызывает какую-либо эмоцию, которая сразу же отзывается в теле. Приятные мысли вытесняются быстро, поскольку они не важны для выживания homo sapience. Неприятные, как инстинкт выживания «бей или беги», остаются надолго, накапливаются, вызывая напряжение в различных областях тела, а затем болезнь. Если болезнь уже появилась, то мысленное пережевывание лишь будет способствовать ее дальнейшему развитию. Древние мудрецы давным-давно выработали стратегии борьбы с негативными раздумьями, но нам все некогда прислушаться к их мудрости. Мы загоняем себя в ловушку собственных мыслей и еще удивляемся, откуда берутся болезни.

Медитация «обозначение эмоций» очень эффективное средство управления эмоциями. Она помогает нам успокоиться и принять правильное решение в той или иной ситуации. Когда мы вслух или хотя бы про себя называем отрицательную эмоцию, охватившую нас, то часть мозга, которая отвечает за нее, немедленно дезактивируется. Если мы дадим название положительной эмоции, то она останется с нами на длительный срок, закрепится.

Попробуйте сказать своему гневу: «Ага, это ты, гнев. Вижу-вижу тебя». Или мучительным сомнениям: «Ну, это снова вы, мучительные сомнения. Я прекрасно разглядела вас здесь».

Франсуаза Саган*, очевидно, хорошо практиковала меди-

тацию обозначений эмоций, если даже свою книгу назвала «Здравствуй, грусть!» Приклеивание ярлыков эмоциям может стать интересной игрой!

3

Теперь я меньше бывала на улице и почти все дни проводила в кресле с красками, стараясь не шевелиться. На большом листе не спеша наносила кисточкой акриловую палитру. Смешивание красок, создание новых цветов и их наслоение немного успокаивало. Особенно завораживало растекание акварели по бумаге. Это волшебство отвлекало от тяжелых мыслей, и я могла справляться с этой техникой даже левой рукой. Альбом заполнялся орнаментами для тканей одежды, обивки мебели, обоев. Мой последний деньрожденный подарок от Натули – курс дизайна текстиля в Saint Martins*. Я до сих пор храню школьные наброски узоров – мечта стать дизайнером тканей сбывалась!

Правая кисть болела все больше и больше, а левая все-таки не правая – много ей не нарисуешь. Ну, рука уж пройдет, – успокаивала я себя, а пока буду левой, как могу. Наташенька подбадривала меня:

– Смотри, как ты неплохо одеваешься и умываешься левой – научишься и рисовать. Разовьешь правое полушарие – только представь, какие еще способности откроешь в себе!

И я старалась. Сколько людей на свете обходятся одной рукой! Посылала всем свои художества, а подруга в Москве похвалила:

– Твоя левая лучше правой – открывает новое в искусстве!

Я старалась отключаться от боли изо всех сил – чтение, музыка, альбомы, старые фотографии. И строила планы, ведь скоро все закончится и станет как прежде.

Лайфхак

Если вы любите рисовать человечка на запотевшем (заиндевевшем, запыленном) стекле или гадать по ромашке – ваше счастье. Есть вероятность, что блуждающий нерв, блуждая вместе с вашими пальцами, донесет с периферии добрую весть до головного мозга, и вам станет легче.

Творческое упражнение

В нерабочей руке скрыта сила выражения глубинного подсознательного. Нарисуйте нерабочей рукой свою боль, стресс, страх, ночной кошмар, изматывающие вас сомнения и т. д. Выберите любой материал по желанию, можно рисовать кисточкой, палочкой пастели, просто пальцами. Не задумывайтесь долго над образом, рисуйте то, что рисуется.

Медитация осознанности «Осознанные движения»

Эта медитация не столько о самих движениях, сколько об осознании телесных ощущений, мыслей и эмоций во время этих движений. Почувствуйте, что значит двигаться, когда вы выходите из состояния автопилота. Любопытство, доброта и мягкость – ключ к принятию всех ощущений. Попробуйте очень простое упражнение, а потом придумайте свои, для любой части тела.

Растяжки пальцев ног:

1. Устройтесь на полу с прямой спиной и вытянутыми ногами, опирайтесь на ладони прямых рук.

2. Направьте внимание на пальцы ног и начните двигать ими без участия щиколоток. Совершайте любые движения только пальцами.

4

В детстве дома всегда был порядок – при товарном дефиците в эпоху развитого социализма захламить тесные квартиры было мудрено. Я долго отвыкала обходиться малым, и пустой холодильник до сих пор вызывает во мне приступ ностальгии. Но тут я себя не узнавала, и это было только начало. Я просила Натулю приносить с улицы полезности и раскладывала их по теме в разные мешочки. Тут – кора разных деревьев, там – коллекция камушков, разноцветных и «с древними отпечатками». Этот драгоценный хлам я дер-

жала на столике около кресла, чтобы достать не наклоняясь. Не торопясь возилась с ним на коленках, фантазируя – заливала красками, делала принты, простенькие коллажи. Принты левой получались даже интереснее – неровные края, смазанная краска, неожиданные формы и линии. Спешить было некуда, и я подолгу рассматривала со всех сторон то, что получалось.

И все же левая – не правая. Я уставала. Я вообще устала – ждать, когда боли утихнут, когда я снова смогу вздохнуть полной грудью, когда чудом стану здоровой. Иногда мне казалось, что вот сегодня мне получше, но это был обман.

Прошел почти месяц с того злосчастного утра моего падения, март на исходе, а мучениям моим не видно конца. На смену отчаянию приходило отупение, постепенное погружение во мрак. Я все больше просто сидела не шелохнувшись, уставившись в окно на темные облака. Когда-то Натуле в трудную минуту я дала совет – если тебе тяжело, если вокруг мрак, то смотри на небо, оно всегда вдохновляет. И она прислала фотографию – нитки проводов в тяжелых тучах. «Ничего, – отписала я ей назидательно, – туча прольется очищающим дождем».

А теперь мрачные облака заслонили мой собственный горизонт, и мне хотелось просто не быть. Как хорошо было бы исчезнуть, спастись навсегда от этого кошмара и безнадежности. Все чаще и чаще все тело терзали острые, кинжальные боли, и пришло время, когда они перестали отпускать

меня даже в состоянии полного покоя. Не стало ни музыки, ни фильмов, на рисования, ни самого любимого – книг. Моя библиотека в две тысячи томов на трех языках вызывала во мне только отвращение. Я целиком погрузилась в бездонный океан боли. Натуля все чаще делала мне обезболивающие уколы, а чем еще помочь, она не знала. Раз на рентгене врачи не увидели ничего проблемного – значит, проблемы нет, повторяла я. Но Натуля настаивала на вызове скорой, раз проблема все-таки есть. Я отказывалась – боялась мучений транспорта, ожиданий, суеты спешной помощи. Но больше всего меня тошнило от глупости так называемых врачей. Дилетантские советы знакомых были просто бесполезны, и я, наконец, обратилась к терапевту, мужу подруги.

– У тебя, похоже, перелом позвоночника. Немедленно сделай МРТ.

– Когда у меня была межреберная невралгия, тоже была острая боль, и я так же дышать могла только сквозь боль.

– А ключица твоя на другое место переехала и раздулась – тоже от межреберной невралгии?

– Но какой перелом позвоночника, если болит в груди?

– Ты что, анатомию совсем не помнишь?! – настаивал врач.

– Ладно, после Пасхи сделаю МРТ.

Лайфхак

1. Встаньте и идите – к врачу. К другому врачу, если предыдущий не смог вам помочь. Иногда специалисты иного профиля могут пролить свет на вашу проблему.

2. Творите и экспериментируйте, невзирая ни на что. Только так вы можете расширить границы своего мира и открыть неведомые галактики в самом себе. И справиться со многими недугами.

Творческое упражнение и медитация осознанности «Защитный контейнер»

1. Представьте или нарисуйте ящик (бутылку, облако, водоем и т.п.), в который вы поместите все свои негативные эмоции: страхи и беспокойства, сомнения и обиды, чувство вины и безнадежности, сожаления о несбывшихся мечтах и неверие в собственные силы. Этот длинный список продолжите сами в твердом решении избавиться от каждого пункта.

2. Откройте ящик.

3. Положите туда весь вышеперечисленный хлам.

4. Хорошенько закупорьте, встаньте во весь рост, размахнитесь вовсю и выбросьте за горизонт.

Бумага, акрил, шариковая ручка

5

Звонят пасхальные колокола. В это драгоценное здесь и сейчас миллионы, миллиарды кинжалов терзают все тело. Нет, не может быть, что помощи нет, но где же она?! Кто, что поможет мне?! Уже не укол. Сознание почти в отключке от невыносимой боли. Разве живой человек может испытывать такую безумную боль? Ищи-ищи выход, думай, пока ты еще можешь. Пересиль себя, ведь ты всегда находила выход, – цепляюсь я за слабые проблески своего сознания, остатков своего я. И вот медленно в моем истерзанном су-

ществе рождается тихий свет, рождается одно главное слово «любовь», а за ним и другие, и я начинаю слушать, ловить тонкую вереницу слов, не заботясь, какими они выйдут. Теперь я знаю, что они снова спасут меня, самые главные вещи – любовь и улыбка, пусть даже сквозь скрежет.

ВСЕ О ТОМ ЖЕ, ИЛИ МОЕ СЧАСТЬЕ

Кто знает, что такое счастье?
Его попробуй угадать!
Луч солнца посреди ненастья?
Весенней травки благодать?

Конечно, это верность друга,
Тепло любимых навсегда,
Среди веселых дней и трудных
Не видеть, что летят года.

Чтоб были целы руки, ноги
И у тебя, и у родных,
Копеек не считать убогих
И не встречать людей плохих.

Чтобы мечты сбывались к сроку,
Никто не хочет долго ждать,
А то ведь никакого проку
Мечтами мысли забивать.

Все говорят – какое счастье,
Когда духовка не сгорит,
Успел на поезд, впору платье,
С утра забота не висит.

И пусть трамваи не трезвонят,
Сверлить за стенкой прекратят —
Пишу о счастье, а покоя
Мне уж, наверно, не видать!

Чуть не забыла— по работе
Всех теток злобных перебрать.
Все перечислила я вроде.
Какое счастье – крепко спать!

– Звоните завтра утром, может, приедем, а сейчас Пасха, вызовов много, и мы не справляемся, – таков приговор скорой помощи. Справляться приходится нам с Натулей самим и молить Господа, чтобы Его день закончился скорей. Трассирующие боли, и впереди еще одна бесконечная ночь. Как протянуть до утра, до спасительной скорой?

– Сказку, – прошу я свою доченьку, разрываясь от мучений на миллионы кусочков и закусив полотенце, чтобы мои крики не слышали соседи.

Доченька делает мне внеплановый укол и начинает рассказывать сказку…

Лайфхак

1. В любой острой ситуации просто дышите, как уж получается. Дыхание ни на миг не покидает нас, пока мы живы, это единственная константа, которую мы ощущаем. Дыхание – наш якорь в любую бурю, держитесь за него крепко, не отвлекаясь мыслями, не отпуская его ни на секунду.

2. Если это возможно, уцепитесь за что-то любимое, можно вспомнить нечто прекрасное, смотреть на светлое, зажать в руке предмет – сосредоточьтесь на чем-то одном, позитивном, насколько получается в сложной ситуации.

Творческое упражнение

Создавайте мысленно что угодно, и пусть вам это кажется невозможным и ненужным. Творить, создавать – значит, жить…

Медитация осознанности

Дышите, как получается, даже если вам это трудно и больно. НЕ ДУМАЙТЕ, а ОЩУЩАЙТЕ весь процесс дыхания, от вдоха до выдоха.

6

Невозможно ни стоять, ни сидеть, ни лежать, я ослепла от слез, и кажется, только они, пусть лишь на каплю, прино-

сят облегчение. За моей спиной – километры боли, я – мощный источник невыносимого страдания, как самая огромная ядерная бомба, и я слышу свой шепот: «Не подходите со спины». Я взорвусь, я заполню весь мир кошмаром. Испуганный медбрат в пункте скорой помощи отходит, но его слабая улыбка сочувствия отключает мое взрывное устройство и дает силы, скрючившись, прилечь. На снимке дежурные врачи снова не видят ничего плохого. Немолодая женщина-врач задает Натуле вопросы-выстрелы в упор и, грубо помяв мой тощий живот, с легким презрением выносит нормальный для родины сибаритов постпасхальный вердикт:

– Да она просто объелась на Пасху – кишечные колики. Лечиться диетой!

На обратной дороге Натуля завозит меня в клинику на МРТ. Неужели у меня есть еще слезы? Неужели у меня есть еще запас боли? Неужели я смогу пройти через голгофу МРТ? Ничего не помню, только серьезное лицо медсестры:

– У вас остеопорозный перелом позвоночника, смещение ключицы и бедер, а также…

А дальше ничего не слышу, не хочу слышать – мне бы уснуть и не проснуться, никогда!

Натуля снова на телефоне, а в ответ все то же:

– Срочно? Но запись к травматологу только на май. Вызывайте скорую!

Никогда еще Афины не казались нам безлюдной плане-

той.

«Три часа полета, с уколами выдержу», – принимаю я отчаянное решение. Сегодня прилетает Игорь, а назавтра мы втроем приземляемся в Мюнхене. Дорогу я не помню совсем.

Лайфхак

Не забывайте о том, что даже в самой тяжелой ситуации вы можете найти выход.

Творческое упражнение

1. Представьте мысленно ту часть тела, которая требует внимания и помощи. Подумайте, почувствуйте, что необходимо ей – тепло или прохлада, расслабление или напряжение.

2. Не торопясь, представьте, что может принести ей облегчение извне – исцеляющие руки, тепло солнечных лучей, мягкие струи воды. А может, тихая песня или сказка, рассказанная близким человеком, узор теней на траве или синева весеннего неба над головой.

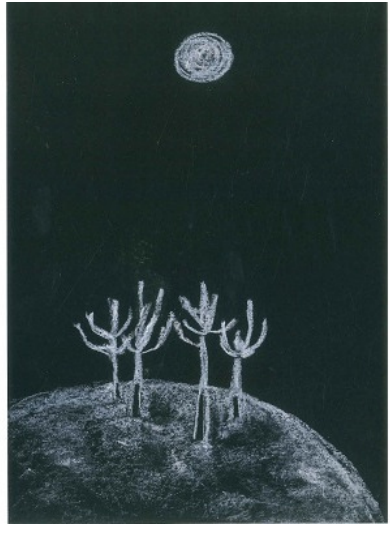
3. Мысленно нарисуйте этот исцеляющий источник, изливающий благодать на больную область вашего тела. Представьте, как эта сила смягчает ваши страдания, почувствуйте даже малейшее облегчение, которое может стать началом

вашего исцеления.

Медитация осознанности

1. См. предыдущий эпизод.

2. Заземлитесь любым способом – почувствуйте энергию земли, дайте ей наполнить вас живительной силой. Не думайте, а ощущайте всем существом то, что земля держит вас.



Бумага, мел

Глава 3
Хрустальный розовый

1

Еще одна из тысячи бессонных ночей, уже на новом месте. Болит спина, болит все – больно, больно… Я не могу дышать от безумной боли за грудиной, и самое лучшее для меня – стоять. Но ночью стоять не будешь. Липкая от мазей, пропитанная насквозь запахами лекарств, отвратительное существо – это не я, не я… Но врач, Натулин давний мюнхенский знакомый, уже рядом, и он мне поможет – проваливаясь в искусственный, но спасительный сон, успеваю подумать я.

По утрам ездим на процедуры и уколы – в первый день семь уколов, дальше по пять. Инъекция в позвоночник немедленно, пусть только на время, снимает ужасную боль, и я вдруг вспоминаю, как жила без нее, кажется, уже тысячу лет назад.

Не думала, что множество кабинетов и процедур могут доставить мне столько радости, что бесчисленные уколы в горящее тело станут блаженством. И пусть это лишь крохотные ступеньки на пути к выздоровлению, я готова хоть ползти, но только не стоять на месте.

Но сейчас плохие новости. Перелом двух позвонков, смещение ключицы и бедра, вывих плеча и беспрестанная боль в правой кисти неясной этиологии – это еще полбеды. У меня огромная потеря костной массы позвоночника. Фактически от него остается только одна треть. Остеопороз – тихий убийца, и разрушение позвоночника идет незаметно и неуклонно. Кажется, никогда в жизни я еще не испытывала такого животного страха. Что это значит?! Как будет носить меня одна треть позвоночника? Возможно ли остановить его дальнейшее разрушение? И что делать с позвонками сейчас – операция? Какие последствия? Может, инвалидная коляска? Стараясь подавить панику, задаю вопросы.

– Насчет операции пока не знаю, в понедельник скажу. Что касается возможных последствий хирургического вмешательства, то предсказать невозможно, никаких гарантий мы не даем. Если будет задет нерв, то да – инвалидная коляска, хотя люди и на ней продолжают жить. Но все-таки будем надеяться на лучшее, – спокойно отвечает мне врач. И добавляет то, что мог бы уже теперь оставить при себе:

– Скажите, а зачем вы с такой болью полтора месяца на ногах? Вы за это время пять раз летали на самолетах. При посадке знаете, какая компрессия? На первом снимке у вас перелом совсем легкий, а теперь все по-другому.

Кажется, что слез у меня давно не осталось, но видимо, осталось. Они льются и льются – в темном кабинете физио-

процедур, где никто не видит. Жалость, сочувствие мне сейчас не нужны, нужна только помощь, и как можно скорее. И видно, на небесах принимается экстренное решение, что с меня пока хватит – помощь приходит сразу.

– Если хотите, мы можем прямо сейчас сделать вам укол для наращивания костной массы в позвоночнике.

Хочу ли я?! Да никогда еще в жизни я не хотела ничего так страстно, как именно такой укол! Наращивание позвоночника! Что может быть чудеснее в этом мире?! И я не хочу слышать о возможных жутких побочных эффектах, как например, некроз челюсти. Что прирост костной массы составляет всего лишь сотые проценты в год, и если прекратить эти уколы, кости начнут рассыпаться еще быстрее. Теперь остается только одно – дожить до понедельника и выслушать приговор врача об операции…

Лайфхак

Помните всегда, что помощь придет обязательно, хотя бы и на самом краю, в самый последний момент…

Творческое упражнение

Создайте из разрушенного цельное, новое. Выйдите на прогулку и поищите сломанные предметы вокруг, сломанные ветки, черепки и т. п. Вам не нужно обшаривать сосед-

ние помойки – что-то разбитое или сломанное наверняка попадется в поле вашего зрения. Придя домой, создайте простой предмет или инсталляцию из разбитого, добавив к своей композиции что-то цельное, живое, например, цветок.

Медитация осознанности

Заведите календарь приятных и неприятных событий. Разделите страницу на пять колонок и в каждой по дням записывайте:

1. Событие
2. Мысли об этом
3. Телесные ощущения
4. Эмоции, настроение, чувства
5. Какие у вас мысли об этом событии сейчас, когда вы пишете

2

Для многих выходные хуже будней, по разным причинам. Для меня в этот раз они просто остановились. Ожидание ухудшалось тем, что не было спасительных уколов. Их никак не могли заменить таблетки и мази, от которых к тому же меня давно тошнило, а инъекции каким-то странным образом вдруг закончились. Ко всему этому примешивалось горькое понимание собственной вины и невозможности повернуть

время вспять.

Последние минуты утра понедельника, у кабинета врача, как самую отвратительную пилюлю, мы трое уже еле глотали. Спасительное слово, наконец, было произнесено. Наверно, мгновение все-таки может остановиться. Я остро ощущала триумф этого мгновенья, тихо им упивалась и готова была пребывать в нем весь остаток моих дней.

– Операция не нужна, но вы должны… – и далее следовал список на целые столетия, но вдруг я остро осознала, что мне повезло, мне очень повезло! Я жива и смогу ходить…

Пашня до горизонта, а за ней в дымке – горы. Тихо вокруг, лишь ветерок шелестит травами да высоко в небе заливается жаворонок. Напичканная обезболивающими пилюлями и вонючими мазями, торчащими на спине иглами и зачехленная жестким корсетом, стою увесистой тумбой на воле, на весенней травке. Всей тяжестью своего измученного тела я ощущаю эту живую, пробудившуюся весеннюю землю, и она крепко держит меня. Я могу стоять и, как уж получается с ноющим телом, вдыхать животворный аромат этого бесконечного простора. У меня теперь есть врач и маленькая надежда – и я неожиданно начинаю тихо смеяться. Смех изнутри распирает, как воздух воздушный шарик, и мне легко и совсем не больно – я поднимаюсь выше жаворонка, и еще выше и выше. И вот уже парю над землей – и никто и ничто не может остановить это парение. Что еще может иметь зна-

чение, что может быть важнее этой радости, этого неописуемого счастья – быть здесь, сейчас, живой?! Как же я раньше не догадалась?! Это так просто! Самое главное в этой жизни – просто жить!

Ты думал – этого мне мало!
Хочу и выше, и полней,
Чтоб жизнь сияла и играла,
И впереди так много дней.

Но вдруг от боли ты сломался
И только чудом уцелел.
Спасен на время, оказался
В полях, где жаворонок пел.

В цвету деревья, свежий ветер
И солнца яркие лучи —
Вот полнота всего на свете,
Лови, и смейся, и кричи!

Лайфхак

Самое главное в этой жизни – просто жить!

Творческое упражнение. Дневник тела и души

Купите самую красивую тетрадь для этого дневника. В ней будут ваши записи, рисунки, коллажи, ценные мысли

и наблюдения за состоянием вашего тела и, соответственно, вашей души. Вы отразите в ней разные настроения, эмоции. Невозможно переоценить значение такой тетради – по себе знаю! Каждый раз, когда мое настроение падало, я брала ее в руки и всегда находила в ней утешение. Я держала свою тетрадь всегда под рукой, и по мере ее распухания мое состояние становилось лучше. Вот несколько идей для вас, хотя наверняка вы найдете еще много других:

1. Рисуйте (делайте коллажи, вырезайте картинки и т.п.) свое тело, его проблемные зоны разными цветами, линиями, в разных образах.

2. То же – свое здоровое тело в такой прекрасной среде, которую только можно вообразить.

3. Пишите стихи и сказки.

Медитация осознанности

Каждый вдох манит нас во внутреннее святилище чистого бытия, свободного от внешней жизни. Вдыхая и выдыхая, почувствуйте, что вы просто есть, что вы живы…

3

В последний день приходит новый, по моему размеру, лечебный корсет. Как мартышка очки, верчу его и, наконец, сама с трудом затягиваю, лежа на спине, как на заре эпохи де-

нима молнию тугих джинсов. В зеркале отражается десантник с парашютом (носить полтора-два месяца, снимая только на ночь), готовый к бою (укреплять мышцы спины).

Последний день процедур и уколов, включая больные кисть и пятку, – мне стало немного полегче и можно покапризничать.

– Тоска зеленая – пожизненный приговор к крутым тренировкам, – бурчу под нос и, стиснув зубы, прилаживаю свой корсет-«парашют», стараясь не смотреть на отражение в зеркале.

– Спецназ ты наш, – пытается развеселить меня Игорь.

– Мам, у тебя есть шанс стать Шварценеггером. Добровольно ты до этого не дошла бы, а теперь убьешь двух крупных зайцев – и поправишься, и спортсменом станешь, – бодро излагает дельную мысль Натуля. И как бы нечаянно добавляет:

– Через несколько дней бал. У тебя только платья на утро нет. А шляпки на все дни, наряд на скачки и домино на маскарад я прихватила.

– Да ты с ума сошла! – с негодованием воззрилась я на дочь. – У меня просто слов нет! Я ни сидеть, ни стоять не могу, про боли вообще молчу, а ты про бал! Хочешь, поезжай сама! – и я в гневе отвернулась.

Напоминание о бале – удар ниже пояса. Иногда дети бывают совершенными эгоистами. К моим страданиям добавилась мысль о великолепных днях в старинных замках

и на скачках, о пестрых маскарадах и встречах с друзьями. Еще одним кинжалом пронзила меня мысль – о блестящем празднике, который бывает только раз в году и который в этот раз я пропущу.

Лайфхак

1. Не торопитесь с выводами. То, что сейчас кажется вам маловероятным или нежелательным, может обернуться ярким событием, открытием, новой возможностью роста.

2. Колесо фортуны не стоит на месте – терпеливо ждите поворота к лучшему.

Творческое упражнение

Тело и сознание постоянно испытывают влияние друг друга. Попробуйте различные движения, чтобы освободиться от накопившейся отрицательной энергии, неразрешенных внутренних конфликтов. Вот что можно попробовать под музыку:

1. Сделайте разминку сидя, просто покачиваясь из стороны в сторону.

2. Сидя или стоя совершайте различные спокойные движения непосредственно в пределах вашего тела – обнимая себя за плечи, проводя ладонями по лицу, волосам, обнимая колени и т. д.

3. Двигаясь по кругу, размахивайте руками в разных плоскостях, различной амплитуды. Почувствуйте, что пространство вокруг не ограничивает ваших движений и вы можете продолжить их еще дальше, чем позволяют взмахи рук – до бесконечности.

4. Ритмически хлопайте в ладоши – на месте, кружась, двигаясь в разных направлениях, поднимая и опуская руки. Можно при этом что-то напевать или приговаривать.

5. Не забывайте следить за дыханием, не загоняйте себя.

6. Можно расшевелить засидевшихся на диване домашних и устроить настоящий праздник «запретных радостей», поскольку в таких движениях мы свободно выражаем себя. Энергетика группы усиливает позитивное воздействие двигательной терапии.

Медитация осознанности

1. Закройте глаза и спокойно подышите.

2. Представьте себе, что вашу проблему, сложную ситуацию окутывает пространство или облако. Отступите немного, почувствуйте землю под ногами и посмотрите на все это со стороны.

3. Издалека окружите проблему непроницаемой оболочкой и отступайте от нее все дальше.

4. Откройте глаза и подышите спокойно еще немного.

4

– Ты едешь на бал? – бодро спросила наутро, при прощании, моя затейливая доченька у врача – нарочно при мне.

– В этом году, к сожалению, не могу, – ответил врач, Натулин друг, с которым она познакомилась как раз на балу.

– А как думаешь, мама сможет доехать? Всего несколько часов на машине, а ты сам знаешь, что при посттравматическом синдроме положительные эмоции жизненно необходимы.

От такой дерзости у каждого перехватило дыхание, и мы уставились на врача в ожидании приговора – каждый в надежде на свое. Врач погрузился в глубокое выразительное молчание.

– Ну-у… – наконец очнулся он. – Если она будет в машине полулежать, а Игорь не будет наезжать на кочки, то на балу в лечебном корсете можно немного постоять. – И после паузы, глядя на нас как на ненормальных, но с неожиданным уважением добавил: – Вы ведь можете все, раз однажды смогли выжить в чужой стране.

Теперь мы дружно уставились на него, не понимая, что в этом такого – выживать так выживать, куда бы тебя ни занесло в этой жизни и что бы с тобой ни случилось!

Лайфхак

Дерзайте!

Креативная медитация

1. Устройтесь в удобной позе с закрытыми глазами и направьте внимание на дыхание. Представьте ваше дыхание в образе лифта, на котором вы спускаетесь в самую сердцевину своего «я».

2. Оказавшись в этом месте, оглянитесь вокруг и найдите свое «раненое место».

3. Подойдите к нему и, обняв его и соединив с дыханием, медленно поднимайтесь на лифте вверх.

4. Когда вы готовы, откройте дверь и выйдите к свету и теплу.

5. Двигайтесь и танцуйте вместе, включив все чувства. Станьте самим танцем, и когда он медленно закончится, скажите что-либо «раненому» месту и послушайте, что оно ответит вам.

6. Запишите ваш диалог. Нарисуйте рисунок нового образа своего проблемного места.

5

Поиски платья продолжались бы недолго по причине немощности модели, но нам повезло сразу – уже во втором магазине нашлось то, что нужно. Веселый ситчик до середины колена, согласно дресс-коду, и с удобным пространством

для моего «парашюта».

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.