



ВВЕДЕНИЕ

Статистика разводов бьет в самое яблочко, когда нужно показать, что институт семьи трещит по швам. Она заставляет сокрушаться о нравах, сравнивать эпохи и спорить до хрипоты о том, кто больше виноват: мужчины или женщины. Статистика — вещь неумолимая. Но у меня за плечами три развода, и, знаете, ни один из них я не считаю провалом или ошибкой. Та Анна, которая выходила замуж первые три раза, не могла прожить другие семейные сценарии. То же самое могу сказать и о своих троих супругах. Наши разводы были вопросом времени.

В отношениях я умела многое. Прощать, наказывать молчанием, терпеть, а когда терпение лопалось — отстаивать себя с криками и отчаянной борьбой. Я лишь не умела быть женой, а мои бывшие мужья не умели быть мужьями. Самое простое и самое большое искусство этой жизни — быть в отношениях тем, кем ты назвался. Семья работает, когда мы живем в своих ролях. Когда женщина не становится сварливой мамой для супруга или несмышленной дочуркой, соперником с ментальными кулачищами или учителем с розгами. Когда мужчина не становится опекающим отцом или упрямым подростком, не вступает в конкурентную борьбу со спутницей жизни,



не обучает ее, как тренер, подкидывать дрова в очаг или, наоборот, таскать добычу покрупнее.

Сложно ли научиться жить, играя свою нормальную, естественную роль в отношениях? Несложно, когда ты знаешь ответы на три вопроса.

- Когда и почему происходят поломки ролей?
- Как починить свою роль?
- Как справиться с желанием обвинять других в том, что мои роли ломались?

Когда мои друзья читали рукопись этой книги, все как один говорили, что она должна быть в каждом доме. А я подумала и решила, что она должна быть в доме, где хотят сохранить и приумножить любовь.

Эта книга для тех, кто не хочет соглашаться с идеей, что одиночество в современном мире — высшее благо, что возможность проводить вечера в звенящей тишине ценнее, чем топот шkodливых розовых пятючек по полу, что лететь домой, потому что там можно уткнуться в родную щеку, — это не так уж и заманчиво. А еще эта книга для тех, у кого в семье что-то сломалось, но сердце не готово смахнуть в пропасть построенный за годы союз. Потому что тянет. Потому что оба неплохие. Потому что в начале было нечто такое, что не каждому дано прожить за всю жизнь.

В своих проектах я вижу тысячи судеб, историй, драм. И все они о надежде. Как бы страшно, пусто, больно ни было, пока есть импульс к созиданию — все поправимо. Даже если ваш дом шатает и трясет, это не означает, что

ему непременно суждено стать руинами. Вы пока еще не знаете, но силой, которая развеет тучи и утихомирит стихию, можете стать вы. На этих страницах мы будем превращаться в эту силу, точнее — возвращаться к ней. Будем выкапывать ее из-под толщи обид, сожалений, претензий. Мы будем очищать ее от навязанных стереотипов, отживших сценариев семейного дерева и защитных механизмов вашей психики, которые уже давно не работают на защиту. Будем расхламляться ментально, плакать, прощаясь с горечью прошлого, радоваться тому, что мы живы и не утратили веру.

Моя книга для тех, кто хочет быть счастливым сегодня и желает того же своим детям. Фундамент их великого будущего создаем мы сегодня. Вы когда-нибудь задавали себе вопрос: каким бы человеком я вырос, если бы?.. Если бы мои родители смогли сохранить любовь или хотя бы уважение друг к другу? Если бы меня воспитывали не через страх и стыд? Если бы...

Мы ничего не можем изменить в своем детстве. Дальше на этих страницах мы поговорим о том, почему в нашем прошлом в принципе не могло быть других событий. Но сейчас мы можем проложить для своих детей новые маршруты, обойдя стороной старые, мрачные, запутанные дороги. Нам под силу стать теми родителями, о которых будут с теплотой, уважением и любовью вспоминать еще несколько поколений. И нам это нужно не для почестей и громких записей в книгу родового древа, а для спокойствия нашего сердца. Потому что любовь к детям с нами навсегда. Она с нами сегодня и будет оберегать их, когда мы совершим переход.

Эта книга проста в использовании. В ней нет назидания, директивных указаний, строгих нотаций и сложной терминологии. Она предлагает систему знаний о жизни. Простую, логичную, работающую. Но не все мгновенно уляжется в вашей душе. Вы проделали большой трудный путь и приложили много усилий, чтобы не сломаться. Ваши установки и представления о плохом и хорошем, правильном и неправильном много лет стояли на страже вашей психики и будут пытаться оберегать вас и дальше. Поэтому абсолютно нормально, если во время чтения вы будете внутренне спорить, сомневаться. Главное — не останавливайтесь. Делайте паузу и возвращайтесь. Просто помните, что ваша финальная цель — стать счастливым человеком, любящим и любимым.

В этой книге моя история и истории моих учеников. Они помогут вам увидеть, как теория, предложенная мной, работает в реальной жизни.

Здесь есть упражнения. Они несложные, но помогут прорвать плотину, преграждающую путь вашей лучшей истории.

Я знаю одно. Если вы держите в руках мою книгу — это неслучайно. Вы искали ответы. Вы не собирались и не собираетесь мириться с неустроенностью, одиночеством вдвоем, мелкими дрызгами и крупными потрясениями. Вы тот человек, который решил быть счастливым. Даже если пока не признались себе в этом.

ГЛАВА 1

ПРАВИЛА ИГРЫ
ЖИЗНИ





Сегодня мы можем выбирать из колоссального количества источников знаний и специалистов. Астрологи, нумерологи, регрессологи, родологи, медиумы, тарологи. Нам предлагают заглянуть в прошлые жизни, раскинуть карты, поговорить с миром мертвых, определить число судьбы. В итоге мы оказываемся в лабиринте из прогнозов, предсказаний и таинственных кодов.

Из-за шума разных направлений эзотерики мы видим жизнь как узор в калейдоскопе. Малейшее движение — узор рассыпается и тут же укладывается в новую, абсолютно незнакомую картинку. А так хочется просто обрести мир, здоровье, счастье для себя и самых родных людей и при этом не превращаться в вечных искателей Святого Грааля.

Правила игры жизни — инструмент, который не изменится во время затмения, не перестанет работать из-за того, что вы переехали в квартиру с неподходящим номером, не потребует околوماгических ритуалов. Этот инструмент помог мне и тысячам участников моих программ. Глава за главой вы будете осваивать его.

Слово «игра» применительно к жизни может показаться несерьезным или даже кощунственным. Как это так? Наша сложная, полная страданий, потеря и несправедливости жизнь — всего лишь игра? Давайте «очистим» это понятие и оставим тот смысл, который позволит понять мою методику и поможет выстроить ваш проект под названием «счастье».

Когда я говорю о жизни как об игре, то не подразумеваю забаву, театральное действие или настолку для вечеринок. Игра жизни — стратегия, которая строится и функционирует по особым правилам. И если мы знаем и принимаем их, не пренебрегаем ими, то получаем блага жизни — здоровье, любовь, изобилие — как что-то абсолютно естественное.

На данном этапе, в сию минуту, я не предлагаю вам воспринимать эту концепцию как единственно верную трактовку законов бытия. Ваша задача в этой главе — познакомиться с теорией игры жизни и допустить вопрос: «А что, если?..»

А что, если именно этот подход позволит мне избавиться от раздрая и боли?

А что, если путь к счастью действительно прост, понятен и давно известен?

А что, если я отключу скепсис и откроюсь этой информации?

Могу сказать одно: вы ничего не теряете.

После этой небольшой успокоительной прелюдии я готова озвучить главное. Осознанное управление игрой жизни позволяет достичь гармонии, счастья и реализации за максимально короткие сроки. Все проблемы человечества возникают из-за того, что люди не знают определенных правил и не соблюдают их. И сейчас мы с вами будем рассматривать сложную организацию жизни и выявлять ее тотальное сходство с игрой.



1. В каждой игре есть правила.

У жизни тоже есть свои правила: причины и следствия, взаимодействия между людьми, законы природы и времени. Понимание этих правил помогает нам лучше ориентироваться, принимать осознанные решения и достигать целей. Нарушая правила, мы сталкиваемся с последствиями, которые напоминают штрафы в игре.

Если футболист ставит подножку сопернику, то за такую умышленную грубость судья может назначить пенальти. Проще говоря, пострадавшая команда получает легальную возможность забить гол в условиях, когда ей ничто не мешает. Вот мяч, вот футболист, вот ворота с одиноким вратарем. В реальной жизни мы не наблюдаем строгих рефери со свистком и красными карточками, но это не значит, что законов жизни нет и можно лупить соперников, хватать мяч руками или самовольно переходить из позиции вратаря в позицию защитника. Здесь мы с вами плавно переходим от законов к ролям в жизни.

2. В игре у каждого есть роль.

В жизни, как в игре, мы выбираем свои роли: лидер или ведомый, творец или наблюдатель, герой или жертва. Мы решаем, кем быть, как действовать и куда направлять энергию. Наш выбор определяет, каким будет «сюжет» нашего пути. Кто я в игре? Человек, парализованный страхом, стыдливо, пассивно, шпионски подглядывающий за активными участниками, или творец, который, несмотря на все невзгоды, сам решает, что ему подходит, ради чего он дышит

и для кого сияет? Кто я? Человек, который понимает, что может столкнуться с испытаниями, и волен решать, замереть ему или активно действовать при встрече с препятствиями? Или тот, кто выбирает быть жертвой, безвольной, податливой, готовой отдать себя на растерзание обстоятельствам?

Помимо перечисленных амплуа, у каждого есть роли в семейной иерархии. Они точно так же прописаны жизнью. Дочь, мать, супруга или сын, отец, супруг. Когда мы действуем в каждой из этих ролей в соответствии с логикой жизни, все встает на свои места. Этот подход помог мне преобразить отношения, обрести семейное счастье, почувствовать себя по-настоящему любимой женщиной. Если я жена для своего мужа, а не перебегаю в роль сварливой мамы или не беру на себя «полномочия» второго мужчины, то я таким образом даю супругу возможность оставаться в роли защитника, добытчика, любовника, покровителя, а не спарринг-партнера или великовозрастного дитяти. О роли в структуре семьи мы подробно поговорим в следующей главе.

3. Игра невозможна без цели и достижений.

Вспомните свои ощущения во время игры. Волейбол в школе, «Имаджинариум» с друзьями, «Мафия» в веселой компании, танцевальный или музыкальный конкурс. Что вы чувствовали? Почему вас затягивал процесс?

У каждой игры есть цель: победа, прогресс, раскрытие потенциала. Простая партия в шахматы пробуждает в игроках жажду триумфа, заставляет размышлять,



продумывать комбинации, контролировать эмоции и разум, предвидеть ход партнера, выжимать максимум из сложившейся ситуации. И что интересно! Мы ведь не хотим одерживать победу только потому, что перед нами слабый соперник. Мы всякий раз стремимся достичь все более сложного уровня. Нам важно чувствовать, что сегодня мы сильнее, чем вчера. В этой тяге к бесконечному совершенствованию — вся суть человека.

Если я замер, копошусь на одной и той же ступеньке — значит, я умер. Если сегодня у меня из окна видна та же самая мусорка, что и двадцать лет назад, если я живу в той же парадигме, что и мои несчастные мама и бабушка, если я не вижу света в конце туннеля, то зачем это все? Игра жизни неутомонна. А мы ее участники. В нас горит вечный импульс к развитию. Но как-то пафосно звучит — «импульс к развитию». Где он? Как его нащупать нам, простым земным людям, которые просеивают муку для блинчиков, выбирают репетитора ребенку, отмеряют три миллилитра физраствора в ингалятор и ищут толкового терапевта для мамы? Да, у всех есть импульс к развитию.

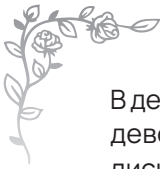
- Я хочу быть в союзе с прекрасным человеком, а не волочить все на себе.
- Мне важно видеть свой дом светлым, уютным, удобным, а не жить с нафталиновым ремонтом.
- Моему сердцу будет спокойнее, если мои дети будут жить счастливо, в достатке, если у них будут цели и устремления, если они построят крепкие семьи.

- Я не могу прозябать на душной работе, мне важно найти свое призвание.

Наши стремления могут быть самыми разными, но они всегда про достижения и движение вверх. Мы бежим прочь от неустроенности, холодной постели, колючих злых слов, которые почему-то звучат вместо «люблю, дай обниму, хочешь чего-нибудь вкусенького?» Прочь от постоянной тревоги за себя, детей, будущее. Мы стремимся к счастью, успеху, любви, гармонии. Каждый шаг к этим целям — это уровень, который мы проходим, получая опыт и ресурсы для дальнейшего движения. От чего зависит, придем ли мы к счастью или обломаем зубы и станем теми грустными усталыми людьми, которые носят стоптанные башмаки и рассказывают о неблагодарных детях? Зависит это от того, примем ли мы правила игры жизни, найдем ли свою роль в ней и сможем ли не сдуться при первых неудачах. А чтобы были силы идти вперед, важно получать удовольствие от процесса, даже если никто не гладит по голове, не стелет соломку, а уродливые призраки прошлого то и дело догоняют нас.

4. В игре ценен сам процесс.

Как и в игре, в жизни важно не только достичь цели, но и наслаждаться процессом. Мы учимся через пробы и ошибки, исследуем новые подходы и растем над собой. Ошибки — это не поражения, а уроки школы жизни, которые помогают нам стать лучше. Что же такое учеба через страсть, исследование, смелость?



В детстве у меня были две приятельницы. Обычные девочки. Назовем их Оля и Таня. У обеих сложились особенные отношения с музыкой, а именно с игрой на фортепиано. Я неспроста выбрала этот пример, чтобы показать, что такое удовольствие от процесса и игра.

Олины родители были людьми обеспеченными, на любое желание дочки реагировали благосклонно и делали для нее все, что могли. Однажды маленькая Оля объявила, что хочет поиграть на пианино, родители взвились в единодушном порыве, и через три дня в гостиной их дома стоял новый инструмент. Олю недопоняли, как она сама мне говорила спустя годы. Ей хотелось от души разок понажимать клавиши, побренчать, хлопнуть крышкой и убежать на улицу играть в мяч. Но дело было сделано. Олю определили в музыкальную школу. Уже на третьем году обучения Оля вместо занятий бродила по улицам, сидела за гаражами на портфеле, крутила воробьям дули — лишь бы не сольфеджио. Когда правда вскрылась, родители поднаесли, включили режим репрессий и заставили-таки Олю продолжить учебу. Она еще пару лет терзала инструмент, а тот терзал ее. В итоге девочка бросила музыку и через год ничего, кроме «Чижика-пыжика», изобразить не могла. Но это ее вообще не расстраивало. Она блестяще играла в баскетбол в школьной команде, а потом и в институтской. Прыгала, как пантера, набивала синяки, пронзительно кричала, подбадривая команду, и горела ради победы.



Таня уже лет с пяти мечтала заниматься музыкой. Ее родители не то что не могли купить пианино, а даже сомневались, что потянут оплату в государственной музыкальной школе. Таня выросла. И на свой тридцать пятый день рождения сделала себе подарок: купила дорогое фортепиано и нашла репетитора. Уже через год она играла простые мелодии, через пару лет могла сама подбирать ноты и аккорды. Сегодня она хорошо играет, радует семью и друзей домашними концертами, пробует писать песни.

Жизнь может приносить плоды, если у нас есть внутренний огонек «играть». Или долбить гаммы. Или оттачивать броски, прыжки и подрезки у баскетбольного кольца. Выберите то сравнение, которое вам больше откликается. В истории про Олю и Таню — два разных пути, но оба они про азарт, интерес и несгибаемую волю, которая открывается в нас, если мы горим своей игрой. Если нам не все равно, каким будет финал и что останется после нас: горечь воспоминаний у наших детей или гордость за свою семью и твердая почва под ногами. Сыграть такую замысловатую партию, как наша жизнь, без удовольствия крайне сложно.

5. Ваши позиции в игре зависят от энергии взаимодействия.

В любой игре есть взаимодействие: с другими игроками, обстоятельствами или даже самим собой. В жизни это общение, сотрудничество и поддержка. От того, как мы играем, зависят наше окружение и внутреннее состояние.

По-хорошему, перед каждым порывом что-то сказать стоит отслеживать: как я несу информацию другим участникам игры? Что выражает мое лицо, какой посыл в моей мимике, жестах, взгляде? Даже в простейших бытовых «сценках» мы можем окрылять и уничтожать, строить мосты и сжигать их, обнимать и отталкивать. Война или сотрудничество, объятие или тычок в грудь, ободрение или втаптывание — каждый раз мы делаем выбор, даже в очевидных ситуациях: позвать семью за стол, попросить мужа о помощи, оценить успех дочери или сына. Но взаимодействие — это не только сказанное вслух родным, близким, коллегам. Слова — это лишь следствие внутренних процессов, материальная оболочка нашей энергии. А энергия взаимодействия распространяется на все элементы жизни, где нужна наша реакция.

Каждое событие, намерение, действие зависит от той энергии, которую мы передаем.

6. В игре есть элемент неожиданности.

Игры захватывают нас внезапностью событий. Так же и в жизни: она полна сюрпризов, вызовов и возможностей. Если мы умеем адаптироваться, быть гибкими и использовать «козыри», которые дает судьба, то нам легче маневрировать.

Если мы принимаем факт того, что наша жизнь не будет предсказуема, как финал в турецком сериале, это дарит нам свободу от бессмысленных ожиданий. Крутые повороты, пороги, резкая смена уровня воды есть только в горной реке. И именно в горных реках самая вкусная и чистая вода. Полный покой — это болото с разложившейся органикой, бактериями,



паразитами. Да здравствует жизнь! Стремительная, удивительная, сносящая своим потоком застой и затхлый запах однообразия. Стоит ли опасаться крутых поворотов? Если мы придерживаемся правил, то каждый кульбит жизни становится источником ценных уроков и новых горизонтов.

7. Игра интересна нам, пока жив наш внутренний игрок.

Главное, что делает жизнь игрой, — это наша способность воспринимать ее с интересом и азартом, относиться к ней творчески. Мы можем быть серьезными, но если видим жизнь как пространство для самовыражения, роста и радости, то она превращается в увлекательное приключение.

Дорогие читатели, мне бы не хотелось, чтобы этот постулат воспринимался вами однобоко и вызывал раздражение. Ваши «самовыражение и рост» могут иметь любой формат, который близок вам. Если для вас важно заявить о себе на широкую аудиторию, стать известным экспертом, успешным предпринимателем — это прекрасно. Если вы самовыражаетесь, ухаживая за садом, в котором выращиваете розы и лаванду, или выпекая фирменные пироги с вишней, которые обожают ваша семья, или читая добрые книги в обнимку с ребенком, — это прекрасно. Творческий подход в равной степени нужен и для строительства бизнес-империй, и для создания теплого гнезда. Главное — как настроен ваш внутренний игрок, что он выбрал поле для игры, где его азарт вспыхивает мощно, без сопротивления и насилия над собой.

Чтобы вы могли еще раз быстро пробежаться по основным составляющим игры жизни, я сделала памятку.