

Вы держите в руках интересную, полезную и к тому же уникальную книгу о путешествии по социальным технологиям, помогающим людям совершенствовать свою собственную личность.

Мы познакомились с автором этой книги лет двадцать назад. Под впечатлением моей концепции Большой цели и разочарований от своих, в общем-то, не маленьких, но все же обыденных жизненных достижений она поставила перед собой Цель познать свое Женское «Я» и встретиться с ним. И с тем отправилась в Путь.

Нельзя познать социальный объект, не пробуя его изменить. И нельзя его изменить, не меняя социальную среду. Вот она и отправилась в путешествие по различным обучающим и развивающим человека технологиям, адепты которых щедро дарили ей общение. Рассказ об этом увлекательном и познавательном путешествии и составляет содержание этой замечательной книги.

Книга Татьяны Фрамузы, безусловно, интересна всем тем, кто не оставил надежду на свое дальнейшее личностное развитие и кому не скучно с самим собой, а также всем, кто хотел бы прочитать интересную и во многом необычную книгу, рассказывающую о судьбе души ее автора.

*Владимир Тарасов, известный социальный технолог,
автор лонгселлеров по менеджменту,
руководитель Таллинской школы менеджеров*

В книге представлен путь героя, реально прожитый автором. Этот путь включает элементы древних духовных традиций Запада и Востока. Личные переживания и сюжеты, предписанные традицией, объединены во многих действиях автора. Глубина понимания и точность передачи вызывают удивление. Каждое новое знание проживается автором буквально и на собственном опыте.

В описаниях автора переплетены линии бизнеса, отношений, мастерства управленческих поединков, практик работы с состояниями и различные направления современной психологии. В поисках мастерства автор исследует и объединяет многие трудновсовместимые сюжеты своего пути.

В книге подробно рассмотрены элементы даосской традиции и предписанные ею стратегии поведения во внутреннем пространстве, стратегии взаимодействия энергий инь и ян проживаются как составляющие отношений между женщиной и мужчиной, а путь женщины интуитивно познается автором как уникальное женское знание.

Весь опыт путешествий, изучения мира, все накопленные впечатления и знания о духовных традициях выражены в уникальном методе саморазвития, основанном на владении шашкой.

Взаимодействие с шашкой порождает особые состояния сознания, в которых быстро и точно осуществляется трансформация сюжетов внутренней территории. Этот метод активно развивается автором.

В рамках этого метода шашка становится одним из точных проводников во внутренней территории, указывая дорогу к особым состояниям сознания — к тем состояниям, которые задают и поддерживают фундаментальные направления жизни. Автор книги уверенно движется по своему пути. Хочется пожелать ему новых открытий и дальнейшего, еще более глубокого познания себя.

*Марк Пальчик, научный руководитель центра Altway,
доктор физико-математических наук РАН*

Черное и белое. Жизнь и смерть. Мужское и Женское. Как женщине примириться с дуальностью внутри себя и начать пользоваться этим себе во благо?

«Мощность женского покоя соизмерима с силой мужского созидания», — утверждает Татьяна Фрамуза. О своем пути к такому бытию она рассказывает в книге. Ее навык по управленческой борьбе помог гармонично соединить духовный и материальный мир в женском теле.

«Смерть — это всего лишь переход из одной жизни в другую, переоблачение из старой одежды в новую», — написано в Бхагавад-Гите. Срывая старые воинственные одежды, можно открыть лучшие качества женщины — ответственность, достоинство и честь. Через метафоры, сказки и личную историю автор раскрывает синтез квантовой физики и древних практик. Запускает вопросы внутри читателя — и энергию целостного поиска ответов на них уже самостоятельно.

*Екатерина Иноземцева, основатель #FreePublicitySchool,
автор бестселлеров «Стартап без купюр»
и «Как стать популярным автором»*

Эта книга о пути женщины, которая открыто, честно проживает все уроки, исследуя мужской и женский принципы в мире, проживая опыт отношений с мужчинами как через бизнес, так и через любовь. Сталкиваясь со сложностями и выбором пути, учится балансировать в мире с собой, с разными состояниями и структурами, в которых мы находимся.

Путь Татьяны Фрамузы может помочь задуматься о многих аспектах жизни, о себе, о балансе, о честности и реализации себя, своего опыта в творчество. Это вдохновляющий пример того, как выходить из ограничений старых опытов и страхов в новые возможности. Я рада быть участником и свидетелем ее пути и желаю прекрасного продолжения.

Майя Мандала, мировой учитель духовных практик по развитию человека, создательница и мастер практики танца Мандала

Посвящается подруге

Благодарности

Моему любимому первому учителю Владимиру Константиновичу Тарасову — за то, что научил учиться управлять своей жизнью, чем сделал меня успешной.

Ученому и практику Марку Яковлевичу Пальчику — за то, что подключил к знанию, которое для меня является основой восприятия мира.

Дорогому волшебнику наших дней Марку Ифраимову — он дал ключи к силе предков и научил ими владеть.

Моему отцу Дмитрию Леонидовичу Фрамузе: папа, ты научил меня делать максимально хорошо все, за что бы ни взялся, и всегда повышать планку.

Моей маме Нине Алексеевне — твоя молитва бережет меня всю жизнь.

Моей родной сестре Ане, без участия которой не реализовалось бы все то, что было задумано намного ранее.

Всем друзьям и партнерам, кто участвовал в рождении этой книги — морально, эмоционально или материально.

Да, и себе.

От автора, или Инструкция к книге

Мне кажется, что как раз легкость является тем ценным качеством, которое женщине стоит отвоевывать у обстоятельств и перипетий жизни. По-настоящему легкость рождается не столько из способности выжить в сложных ситуациях, сколько из решимости взглянуть на прожитое легко: с юмором, без страха и честно. А потом отпустить. Разжать ладонь. Стать легкой.

Легкость — это когда ты открываешь платяной шкаф, а там свежие платья. И пара новых блуз. Тоже свежих. Без историй. Там не висят прогорклые свидетели твоего триумфа, позора, свиданий, выступлений, слез и еще бог знает чего. Не делают все внутри спертым и душным своей памятью даже лучших событий. Зачем их держать, перетрясать, вздыхать о пережитом? Выбросить надо. Не хранить память в вещах. Это нам не поможет. Мы приходим сюда нагими и уйдем в одном простом платье. И то лишь для соблюдения приличий официальной части.

Легкая женщина излучает жизнь. От нее исходит столько спокойной радости, что флер ее энергии остается в пространстве еще долго после того, как она изящно свернула за угол с бумажным стаканчиком кофе в приподнятой руке. Ее улыбка не только поднимает с колен, но и напоминает, как мимолетно все, что еще минуту назад казалось таким важным в этом сложно устроенном мире.

Я вынуждала себя смотреть на истории своей жизни с легкостью. Прививала привычку на любое событие реагировать просто: «А, все к деньгам!» Выдохнула, сделала выводы и пошла дальше. Да, и еще — выкинула старое платье, даже если оно дорого. Чтобы не хотелось его надеть (оно же красивое!). Чтобы от меня не фонило горечью совершенных в нем ошибок.

Или можно так: осознала полученный опыт, сделала выводы, порадовалась: «Господи! Как же я раньше-то не понимала!» — и купила себе в подарок новое платье. Пусть оно будет проводником нового знания. Но только простое платье. Потому что настоящее знание — оно как дважды два, простое. И жизнь проще, когда понимаешь, чего она от тебя хочет. Когда слушаешь ее и выбрасываешь ненужное. Или вычеркиваешь из ежедневника и телефонной книжки.

Я заставляла себя переписывать главу, если спустя время она не читалась легко. Ну какое право я имею погружать вас в свои трудные состояния, даже если меня попросили написать о трудностях? Подробным образом я перебрала все свои «накопления», взглянула на них с такого ракурса, чтобы было интересно и внятно. И собрала истории своего пути как бусины на одну нить. Нить одного вопроса: зачем я здесь? Как я шла за ним по жизни, иногда ползла, опутанная своей жалостью, словно старым тряпьем. Сражалась или убивала. Часто прорывалась через тернии своего высокомерия и надменности. А иногда — просто стояла и ждала весточки с той стороны света, где есть моя ясность: «бороться или сдаться?», «быть умной или красивой?», «действовать или ждать?».

Итак, в книге получилось 36 глав, разделенных на шесть частей. Условно эти части как некие этапы самопознания, которые проходила обычная женщина — героиня книги. В конце каждой, даже вполне художественной, главы есть вопросы, чтобы подумать и порассуждать: «А как у меня?» В конце каждой части есть резюме и задания, которые можно попробовать выполнить. С их помощью можно понять, как вами лично пройден, проходит или еще будет ждать впереди подходящий этап жизни и как к нему нужно быть готовым.

Вероятно, это поможет и вам найти свои ответы или же просто получить удовольствие и улыбнуться вместе со мной. Только, пожалуйста, дышите и делайте остановки по пути, ведь важное всегда происходит «в паузе между вдохом и выдохом»...

Предисловие. Красивые или умные: кто кого?

С чего это обычно начинается: поиск себя, самопознание или саморазвитие?

В тот период, когда я только пробовала вести практику для женщин, всегда с большим трепетом ждала каждого занятия, каждой новой участницы с ее иной, неповторимой историей. Историей, которая привела ее сюда, на эти женские занятия.

Удивительно было обнаружить, что тут даже систематизировать-то особо нечего. У всех в итоге одно нересурсное состояние: измотанность или тревожность, разочарование и иногда хорошо спрятанная злость на то, что «где-то меня все же обманули и вся эта прекрасная жизнь с мечтами и планами оказалась совсем уж не такой прекрасной». Все как у всех: болеют дети, уходят мужья, не хватает денег или с избытком хватает одиночества.

И тогда они (читаем: «мы»), не сговариваясь, решили: «Все — за предназначением!» Новая живительная идея, которая, если узнать ответ, возможно, даст силы жить эту простую ежедневную женскую жизнь. Наблюдая и слушая их, вспоминая свой опыт и свой мотив для ухода в «духовную жизнь» с этим величественным словом «практика», я захотела разобраться — что не сработало?

Что пошло не так с воспитанием или подготовкой к взрослой счастливой жизни, где и кто подвел всех вместе и каждую из нас конкретно, что сейчас от неудовлетворенности своей жизнью мы либо переодеваемся в странные длинные юбки и поем странные длинные мантры, либо учимся и копируем сертификаты и корочки, надеясь когда-то стать экспертом чего-нибудь? И ведь при этом мы совсем не находимся в легкости и ясности в моменте жизни.

Каждая женщина, которая обращается к поиску себя или духовной жизни в любом ее проявлении — христианских причастиях, ведических кружках или психологических курсах, имеет глубокую неудовлетворенность своей материальной реальностью. «Почему? Почему и я в этом же зале, с этими же женщинами?» — размышляла я тогда, слушая очередную типичную историю. Ведь что-то свое привело меня сюда из директорского кресла, своя, по сути, такая же боль, и в этом мы определенно были на равных.

И тогда я начала расспрашивать их вот о чем.

- Когда вы оканчивали школу и думали о будущем, кто из вас считал себя красивой?
- А кто считал себя умной и связывал все свои планы на будущее именно с этим своим качеством?
- А есть те, кто не хотели делить себя на части и выбирать что-то одно: быть или умной, или красивой? «Ну, улыбаетесь, было такое?» — пытались мы вспоминать, с чего все началось. Я вот лично всегда чувствовала себя той самой обезьяной из анекдота, которая металась справа налево на этом выпускном построении и вопила: «Что ж мне, разорваться что ли?!»

Нас так много чему учили в детстве, требовали и ожидали, направляли и ограничивали, что главной сложностью принятия решений нашей взрослой жизни стала невозможность ясного самоопределения: так мне все-таки к «красивым» или к «умным»? Мне замуж или в карьеру? Мне кажется, если честно, что уж половина из нас точно в душе хотели бы считать себя и такой и эдакой. И красоткой, и умничкой, ну не бросать же в мусорку тщательно заученные теоремы и томные стихи Серебряного века?

«Я на правую руку надела ...перчатку с левой руки»... Все это так романтично... И не отказываться же от манящих образов белого платья и путешествия с любимым в дальние счастливые дали, а потом от статусного места в серьезной компании? Или в банке? Как это было у вас?

При этом уверенно не делить себя на части и хотя бы в образе самой себя быть такой гармоничной могли только

те из нас, кому позволяло ближнее окружение — чаще всего именно семья — так себя идентифицировать. Но для кого-то случилось и наоборот: ограничения и сомнения родителей глубоко записаны в файле с самооценкой, и как это исправить?

Там, в юном возрасте, мы решали дилемму так: если к «красивым», то все, крест на карьере. А мама повторяла, что бухгалтером я всегда буду иметь кусок чего-то там! А если к «умным», то все — всю жизнь пахать, и ни принца тебе, ни дворца! Как же быть?

Дальше некоторые из нас придумали, что можно сначала туда, где конвертируются синусы и косинусы, подзаработать. Потом, если что, купить себе дворец самостоятельно. А с мужем — я ж умная, запроектирую и достигну: это ведь просто цель такая. И конечно, были и такие, кто жаждал творческой реализации и мечтал командовать и управлять хоть чем-нибудь, поэтому готов был корпеть, учиться и работать сразу, веря в свою собственную нужность и уникальность. Как я, например.

В итоге каждая категория получила добрую порцию уроков и разочарований. Те, кто попали в красивые, вынуждены были обнаружить, что красивых прибывает и прибывает с каждым годом, очень сложно держать конкуренцию и строй. Так себе вышла стратегия: половину своего внимания иди теперь трать на то, чтобы отгонять от своего любимого этих новоприбывших с факультета красивых.

Или банально, выйдя замуж и посвятив себя семье, вымотавшись от рутины будней, эти красавицы начинали страдать и плакать, что все, «я никто и жизнь моя неинтересна, одни обязанности и ожидания лучших времен». Метнуться в стан к умным и что-то там успеть — тот еще нужен запас прочности. А дети и муж, привыкший к теплому трехразовому питанию... Да и умные эти такие уже умные, что порой и глаза поднять на них неловко, а слово вставить — тем более. А к тому же умные уже и красивыми успели стать. Коко Шанель на просторах соцсетей тут и там не устает нам напоминать: «Если женщина в 30 лет не красавица, то она просто дура». Некрасивой быть не комильфо, работаем над

собой, девочки! И вот пришел момент, когда чисто внешне еще давайте разберемся: кто тут главный в части красоты — красивые от природы или вопреки ей?

Казалось бы, преимущества выбора специализации умных налицо, вернее — на лице, на фигуре и на персональном месте в подземном паркинге. Но есть явный минус: их (опять читаем: «наш») закаленный в боях с мужским бизнесовым миром характер стал как сталь дамасского клинка. Блестящий своей безупречностью, но твердый настолько, что все намеки на ожидания нежности и искренней ласки отскакивают от него, как искры из-под болгарки. Отскакивают и больно ранят, потому что самой страшно: там, внутри, нет того, чем можно слушать и гладить мужчину, растворяя его тревоги и рождая веру. Отсюда — свой вполне себе понятный набор паттернов и их создающих проблем.

— А откуда возникло это странное слово — «предназначение»? Когда? В старших классах, в институте? А как оно чувствовалось? Что это такое? — продолжаем разговор, и обычно никто не может вспомнить, откуда залетел этот иносказательный вирус. Кто она — эта заморская птица-феникс, которую никто никогда не видел, зато все хотят? Потому что именно она сможет дать ответ на этот жесткий вопрос уставшего бороться с рутинной и соревнованиями человека: «Что я тут делаю?» или «Кто я?».

В какой-то момент моей жизни меня просто разрывал этот вопрос: зачем все это?! Я устала соответствовать, я устала успевать, мне надоело работать, не работать я не умею. Если есть какой-то смысл, то покажите мне его!!!

Наматывая слезы на кулак, а круги мантр на малу, набрав достаточно активов в разделе «духовность», в какой-то момент я начала чувствовать стабильность основанных на природной гармонии древних знаний. Это рождало доверие, а логический анализ и опыты сложили некое мое предположение. Предошущение.

Что, если качества умной части — это моя энергия *ян*, активная и структурированная, а качества красивой — это спокойная, мягкая, текучая энергия *инь*? Или же терминами из психологии можно сказать так: это и есть мой внутренний

мужчина и моя внутренняя женщина. И если это так и это элементы одной моей целостной системы, тогда можно понять, прочувствовать меру их участия в палитре моих актуальных социальных ролей, их смену и игру! Возможно, они, как две части одного целого, являются поддержкой и ресурсом друг для друга? Быть может, стоит понять принцип взаимодействия внутри себя — кто кем управляет, а кто кому позволяет управлять? Обращаясь к наследию древних, сумею овладеть ритмом и почувствовать структуру танца двух полярных энергий? Исследуя его природу и законы, найти баланс в себе, а лишь потом — искать его с другими, а там, глядишь, и проявится это самое «предназначение». Кстати, так же ведь и для мужчин.

Идея разобраться с этим под таким ракурсом вдохновила меня. Видимо, с этого момента и началось мое осознанное путешествие за той самой «особенной» собой, которой или которым изначально рожден быть каждый из нас. Путешествие, которое каждому из нас придется пройти самостоятельно, хотя и не без помощи внешних сил и добрых людей.