

Содержание

Вместо предисловия	5
Введение. Зачем это все?	9
Глава 1. Самое теплое	15
Глава 2. Недостаточно	17
Глава 3. Аделя	21
Глава 4. Макс	24
Глава 5. «Я точно больше своего страха»	26
Глава 6. Ёят	31
Глава 7. Отвергнутая	39
Глава 8. Ходжа Насреддин	41
Глава 9. «У меня не получится»	44
Глава 10. Круги на воде	50
Глава 11. «Ты повсюду находишь, чему учиться»	55
Глава 12. Слабые люди	57
Глава 13. «Я сама обиделась!»	61
Глава 14. «Достаточно хороша»	65
Глава 15. Кантар	70
Глава 16. Олег	73
Глава 17. Пилот или пассажир?	78
Глава 18. Германия (чувство вины)	81
Глава 19. «Они мне должны»	88
Глава 20. Самый страшный страх	93
Глава 21. Чтобы зажигать сердца	98
Глава 22. Не все можно проработать	101
Глава 23. Рядом с мужем	106
Глава 24. Мастерство себя	111
Глава 25. Есть место всему	115
Глава 26. Останется после меня	119
Глава 27. Америка	122
Глава 28. Против класса	126
Глава 29. Настоящая ответственность	130
Глава 30. Отвращение	136
Глава 31. Хвалить ребенка	140

Глава 32. Ненависть	145
Глава 33. Детский дом	150
Глава 34. Кто мы есть	153
Глава 35. «Можно быть разной»	159
Глава 36. Все, что потребуется	163
Глава 37. В чем секрет	171
Глава 38. Цели	176
Глава 39. «Я есть у себя»	181
Глава 40. «Что такое счастье?»	187
Глава 41. Можно злиться	193
Глава 42. Вейпы	198
Глава 43. «Мы делаем выбор сами»	205

Вместо предисловия

Я лежала на снегу и не знала, увижу ли небо.

Почему-то только это имело значение.

Ни моя нагота, ни 20-градусный мороз не беспокоили меня.

Тело уже ничего не чувствовало.

Видимо, так ощущается готовность умереть.

Я не помню, как шла нагая по обочине дороги, сбивая босые ноги о ледяные глыбы... Не помню, как попала домой и, запив коньяком («боже, я сожгла желудок») все имеющиеся в доме таблетки, легла в ванну.

Помню голоса врачей и настойчивый тон следователя:

— Я еще раз спрошу — сами ли вы приняли решение покончить с собой?

А молящие глаза абьюзера просят: «Не выдавай!»

«Хм, теперь ты просишь...» — мелькает мысль в раскалывающейся от боли голове.

Закрыв глаза, еле слышно отвечаю следователю:

— Сама...

Подписываю объяснительную и будто физически чувствую, как только что потеряла остатки уважения к себе.

«Это не по-пацански...»

«Это скандал...»

«Город маленький, будет стыдно...»

«Не хочу расстраивать его родителей, они хорошие люди и не виноваты, что их сын — психопат и насильник...»

«Хорошие девочки так не поступают...»

Сколько еще женщин в мире думали так же, пока я писала эти строки?..

Сколько из них живы в данный момент?..

Я тоже какое-то время верила, что «смогу его изменить» и «вместе мы сможем», «вместе все получится». Не стоило брать на себя комплекс Бога, закрывая глаза на то, что «вместе» в паре должно быть про обоюдное уважение, любовь и понимание.

Некоторые вещи просто неизменны. Тем более если человек не видит проблемы и не готов что-то менять. Разве что тебя.

Если на тебя подняли руку однажды, значит, думают, что так можно. Так допустимо, ты это спускаешь и заслужила, в конце концов.

И все эти валяния в ногах, вымаливание прощения — лишь фарс. До твоего первого «косяка» в его глазах. «Косяком» может стать и то, что ты просто ходишь ровно. Тогда ему становится мало «жизни» в отношениях и он придумывает новый адреналиновый кошмар, и нет уверенности, что в нем ты останешься целой и в здравом уме.

Вполне закономерно, что моей первой платной клиенткой в коучинге стала Аня — успешная, яркая, красивая, умная, партнер в известной компании с... мужем-абыюзером.

Во время нашей ознакомительной встречи в Zoom я не могла понять, что же реально происходит между ними — бьет ли он ее, смогу ли я помочь, нужна ли помощь врача...

Фразы Ани были отрывочными, паузы затянутыми, атмосфера — тяжелой... А запрос звучал как «научиться говорить нет».

Муж не поднимал на нее руку.

Насилие — это не обязательно замазанные тональным кремом синяки на плечах и скулах и засечки на косяках дверей от ножа, с которым за тобой гнались.

Насилие в том числе — это когда годами игнорируют твои желания и состояние. Когда по факту сообщают о предстоящих гостях, планах на отпуск и жизнь в целом, не считаясь с твоим мнением, здоровьем и видением. Когда тебе не дают спать, есть, заставляя слушать пьяные бредни. Когда устраивают скандалы в салонах красоты, потому что «он устал ждать». И сломанные ребра твоих коллег, которые пишут тебе по работе в субботу.

Насилие — орать тебе в лицо, стуча кулаком около твоей головы, а потом называть истеричкой и говорить: «Кому ты нужна, больная, в твой сорок и с двумя детьми!»

Насилие — сравнивать тебя с более стройными подругами, со своими более веселыми сотрудницами, а приготовленную тобой еду — с «несравненной маминной».

Насилие над собой, когда взрослые дети говорят тебе: «Уходи! Не нужно больше это терпеть, мама, мы уже выросли, живи для себя!»

Если такое делают сознательно, систематически, методично, выставляют тебя виноватой, истеричкой, неправильной, — это повод уходить.

Защищаться, отстаивать свое, работать со специалистами, главное — жить.

После развода Аня скажет мне, что когда-то ей очень помогли мои слова, которые она повторяла себе как мантру:

Детям нужна мать, а тебе нужна ты. Ты никому не нужна больше, чем себе. У тебя нет другой тебя.
Ты — важная.

Прежде чем понять это, мне пришлось пройти терапию, обучение на коуча, психолога, массу тренингов и годы практики. И только потом я осознала, что выросла в человека, который точно смог бы защитить меня в детстве. Я повторяла себе: «Все было нужно. Все было не зря. Твой опыт сделал тебя той, кто ты есть. И только пройдя все это, ты можешь помогать другим предотвращать насилие или справляться с последствиями».

Сейчас я передаю дочерям простое упражнение, напоминающее им о самооценности. Я предлагаю им положить руку на грудь и повторять вслух:

Я важная. Я ценная. Просто по праву рождения.
Мне не нужно быть особенной или чего-то достигать, чтобы принимать себя и быть достойной хорошей жизни. Я уже достойна. Со мной уже все в порядке.
Я глубоко и безусловно люблю и принимаю себя просто так.

Конечно, потребовалось немало времени, чтобы я осознала это для себя и про себя.

Введение. Зачем это все?

А вот теперь — привет, дорогая читательница!

Меня зовут Асель, и я — автор.

Автор и участница историй, описанных в этой книге, создательница терапевтических игр, онлайн-школы «РОСТ» и... своей новой жизни. Жизни, где я — не жертва обстоятельств и девочка, которой что-то недодали, а взрослая женщина, получающая удовольствие от жизни и глубокое удовлетворение от своего дела.

Я практикующий психолог и коуч и постоянно обучаюсь новому и погружаюсь все глубже в свою экспертизу. К моменту выхода этой книги я стану студенткой магистратуры Высшей школы экономики (ВШЭ) и буду изучать бизнес-психологию (при мысли об этом по мне пробегают мурашки). Обучение для меня — источник долгого дофамина. Я чувствую, как, обучаясь новым направлениям психологии, я прокачиваю не только мышление, но и эмоциональный интеллект. А с ними — и психологическую емкость и гибкость, необходимые для преодоления сопротивления, для совмещения учебы по вечерам с плотной работой над своими проектами, бытом с детьми и качественными отношениями с мужем (притом что мне уже 45+).

Сейчас я мама четверых прекрасных детей. Все они очень разные, и каждый из них — мой учитель. После того как умер мой первый сын, тема детей стала для меня определенным зовом, благодаря которому в 2021 году родилась моя первая семейная игра ОУНА, направленная на безопасное детство и осознанное родительство. Я искренне и уязвимо делюсь на страницах этой книги и историей с вейпами старшей дочери, и трудностями с выхаживанием младшей, и моим постоянным научением всех четверых необходимым в наше время софт-скиллам.

Реальные истории, связанные с моими детьми и рассказанные здесь, я надеюсь, станут и для вас источником успокоения и ресурса, а также новых знаний из области психологии, которые помогают в моменте чувствовать себя лучше, не застревать в негативных мыслях и удерживать себя от автоматических реакций, последствия которых вас могут расстроить.

В этой книге собраны истории и моих собственных детства и отрочества: в чем-то теплые, в чем-то печальные, но очень искренние. И, что главное, каждая из них даст вам, смею надеяться, инсайты о вас самих и о том, как можно думать или поступать иначе. С собой или с детьми.

Я рассказываю также и о наших отношениях с мужем, с которым мы уже 17 лет вместе.

После прошлых абьюзивных отношений я наломала дров в этом браке вследствие своих нерабочих программ и ловушек мышления, связанных с отсутствием доверия миру, мужчинам и истории своей отверженности. Я долго училась доверять миру и людям, формировать внутри себя надежный тип привязанности и все эти годы получала безусловные принятие и поддержку мужа. Спасибо тебе, Жаным, за это.

По внутреннему зову я пошла в волонтерский проект — работу с подростками из детского дома. Этим я реализую идею, которой меня учила бабушка и которую я передаю детям: если можешь помочь — помоги. Есть чем поделиться — делись. Не ожидая ничего взамен и не за награду. Просто потому, что можешь.

О своих мыслях и об опыте работы с детьми я тоже рассказываю здесь, таким образом рефлексируя о пути и росте. Росте от невыдерживания чужого мнения и эмоций других людей до собственной стабильности и желания передать знания о том, как наращивать психологическую и эмоциональную устойчивость, чтобы жить спокойно в наше время кризисов.

По первому направлению в коучинге я — коуч детей и подростков, но выбрала работать с женщинами, мамами. Потому что, передавая женщине знания и навыки, мы словно запускаем круги по воде и влияем не только на нее, но и на ее

окружение. В том числе и на ее отношения с детьми. Что для меня очень важно и ценно.

Все мои клиенты в личной терапии, коучинге и собственных групповых программах — это отражения меня несколько лет назад. Я искренне восхищаюсь ими, потому что знаю, как непрост путь, по которому они идут. И мне легко работать, потому что эту дорогу я уже прошла сама. Я веду их к более вкусной и легкой жизни, где больше энергии и разрешений себе, больше проявленности и уверенности в том, что все получится, где в жизни больше баланса и где также есть и более глубокие, доверительные отношения в семье.

В моей книге будет несколько историй этих прекрасных, талантливых, умных и равнодушных женщин (их имена изменены), сессии с которыми позволят и вам где-то задуматься, где-то узнать себя, а где-то решиться делать что-то иначе. А я рада стать причиной этого. Потому что чувствую драйвящую меня несправедливость, когда вижу, что яркие, талантливые, чудесные женщины не верят в себя, не могут сепарироваться от родителей и угождают, не могут сказать «нет» и выбрать свой путь. А еще — ограничивают свои действия или вовсе не совершают их, находясь в плену стыда или убеждений: «слабой быть нельзя», «меня не поймут» и «у меня не получится».

Чтобы охватить большее количество таких девушек и женщин, я создала терапевтическую игру «Дорога домой»¹, задача которой — показать каждой, что с ней все в порядке. Ей можно. **Вам можно.** И можно прямо сейчас. А не тогда, когда вырастут дети. Незачем ждать еще 5–10–15 лет, чтобы решиться открыть свое дело или, к примеру, начать рисовать и выставлять картины, о чем мечтали с юности. Можно быть слабой, не умной. Можно плакать и принять собственные тени. На все это лично у меня ушло слишком много времени, и я хочу помочь вам пройти этот путь быстрее.

¹ «Дорога домой» — моя вторая терапевтическая игра для решения запросов, связанных с реализацией и отношениями.

В своей работе я использую интегративный подход, совмещающая многие виды терапии и модальностей, применяя их к клиентам, к себе и детям каждый день.

Порою к вечеру у меня садится горло после работы с клиентами и постоянных разговоров со своими детьми. Для меня то, чем я занимаюсь, действительно чувствуется как дело жизни, и я с полной отдачей делаю то, что не могу не делать.

Это не книга психолога «в белом пальто». Это книга о честности. Честности с собой, со своими эмоциями и желаниями, честности с детьми и клиентами, честном проживании жизни, не пряча слез, разочарования и боли. Даже от самой себя.

Честность всегда чувствуется легко и освобождающе. И когда я писала о своих «факапах» с детьми (намеренно ставлю кавычки, потому что это — не факт, а мое на тот момент мнение об этом), я также хотела показать вам, что все мы — люди. И жизнь случается со всеми.

Жизнь — это не опасный опыт, но и не картинки в розовых тонах. Это череда зачастую нейтральных событий, которые мы сами окрашиваем в оценочные цвета. Это калейдоскоп опытов и приобретений, историй потерь и падений, радости и грусти, кайфа-драйва и ярости. Но однозначно интересный и красочный путь, вкусный, пьянящий клубок мечтаний и проб, ошибок и достижений.

И нас как личностей характеризует не то, делаем ли мы ошибки, а способность извлекать опыт, нести ответственность и выдерживать последствия ошибок, чтобы вновь идти к целям.

Ведь в отношениях, бизнесе, работе с фигурой, в каждом нашем дне — важна цель.

Нашему сознанию нужно понимать, куда тратить энергию, ресурсы, идеи и усилия, иначе все наши действия будут сводиться к бесцельному существованию, получению быстрого, некачественного дофамина в виде бесконечного просмотра сериалов, употребления пустой вредной еды и другим нездоровым компенсациям.

А еще эта книга о смелости. Смелости признавать свои ограничения и продолжать двигаться к важному и ценному для вас. Смелости выделяться и выдерживать чужое мнение. Смелости жить свою жизнь так, как выбираете вы. Смелости слышать собственные дурацкие мысли о себе, но выбирать идти вперед.

Эта книга не про советы и нравоучения, но в ней вы найдете немало техник и приемов, которые научат вас работе с мышлением и эмоциями, и я думаю, что у меня хорошо получилось и передать наши разговоры с клиентами, и показать вам, как можно жить иначе, как справляться с тревогой и болючими мыслями о себе и о мире и что из этого передать своим детям.

В свое время мой ментор Михаил Саидов¹ научил нас важному правилу жизни — быть продуктом своего продукта. Кормить людей тем, чем питаешься сам. Быть, а не казаться. Быть той, кто на самом деле живет так, как учит своих детей и клиентов.

Я иду к этому каждый день своей жизни. И это выходит органично и легко. Потому что я очень люблю свою жизнь и каждый день повторяю фразу Михаила Гинзбурга² «Как хорошо быть мной».

И я от всей души желаю вам жизни, где вы абсолютно искренне говорите себе эти слова каждый день, улыбаясь своему отражению в зеркале.

¹ Михаил Саидов — создатель Академии экспоненциального коучинга и Института метакогнитивного программирования, где я закончила несколько программ, в том числе легендарную «Экспоненту».

² Михаил Романович Гинзбург — профессор, доктор психологических наук, автор систематического курса по эриксоновскому гипнозу, которому я также обучилась.

Глава 1. Самое теплое

— Асюнь! А-а-а-асюнь! — нежно звал меня дед с голубятни, где в одиночку строил новый вольер.

Я подбегала к большому окну. Задрал курносый нос и смахнув челку влево, я молча ждала, пока он меня увидит с высоты стройки.

Дед еще какое-то время звал, затем, крикнув в усы, слезал с лесов и шел в дом. Он тщательно стряхивал опилки с рабочей одежды и рук, чтобы не занести их в жилье, и заглядывал внутрь через дверной проем, прежде чем войти. Позже я поняла почему. Он боялся увидеть, что со мной, двухлетней, что-то случилось, пока он стоял на лесах. Вот и в этот раз он облегченно вздохнул, увидев, что со мной все в порядке, и притянул к себе:

— Кызым¹, когда Атуля² зовет тебя, ты подбегай к окошку и кричи: «А-а-ау, Атуль!» Хорошо? Я спрошу тебя, все ли хорошо. Ты гро-о-о-омко ответь мне — тогда и мне будет спокойно работать, и ты будешь дальше играть. Договорились?

— Хорошо, Атуль, — послушно кивала я, крепче прижимаясь к его пропахшим табаком усам.

— Атулина Алтын Алма, Анулина — Рыбка Золотая, — привычно ласкал меня дед и возвращался на голубятню.

— Атуль! А-а-а-а-ату-у-у-у-уль!!! — надрывно кричала я через какое-то время.

— Ау, кызым? — встревоженно отвечал дед, вглядываясь в мое окно сверху, с голубятни.

— Все хорошо-о-о-о-о? — не унималась наученная я.

¹ Кызым (*тат.*) — девочка, доченька. — *Прим. ред.*

² Ати, Ани — в переводе с татарского «папа» и «мама». Когда я родилась, была жива бабушка моей мамы — Абика, и я стала называть своих бабушку и дедушку так, как называла мама, — Атика и Аника. Бабушку до сих пор все — от 3 до 90 лет — называют Ануля. Она добрая, мудрая, щедрая душа — мама всех.

— Да-а-а-а! А у тебя?

— Хорошо! И у меня хорошо! — вздыхала я, «успокоившись», и возвращалась к тряпичным куклам, сшитым бабулиными руками.

Тогда я и сама не понимала, что приобрела новый навык — тревожиться. Дед был очень ответственным человеком. Скрупулезным, кропотливым и очень педантичным. У него были высокие стандарты к себе и, конечно, к людям. А еще контроль — все ли идет так, как надо? Все ли хорошо, **безопасно? Так я забрала навык беспокоиться о безопасности.**

И я обожала это время. Обожаю до сих пор этот дом. Здесь родились моя мама и ее сестры. Здесь родилась я и в абсолютной любви росла до четырех лет в окружении семи взрослых — родителей мамы, моих родителей (пока они были студентами), тети с ее молодым мужем и самой младшей тетки.

Это было время, когда мы с дедом не слушались бабушку и, когда она была «ночная», ели на ужин не борщ, а сорванные с грядки огромные розовые «бычьи сердца» с куском бородинского хлеба и солью. Моей работой было выбрать «са-а-амый больфой» помидор с треснувшим бочком, а потом помыть его под колонкой, пока дед качал. Ледяная вода лилась с напором и отскакивала от нагретого за весь день на солнце помидора, а я визжала, жмурясь от капель. Дед хохотал и качал сильнее, а потом хватал и кружил меня, крепко держащую свою добычу. После этого он нарезал хлеб и читал по памяти «Мцыри», а я посыпала нарезанный помидор солью и любовалась дедом — его красивыми лучиками морщинок около глаз, его голосом, когда после ужина мы сидели во дворе и он пел татарские песни под аккордеон... Иногда он смахивал слезинку. Бывало, что песни становились очень грустными, и тогда мне тоже очень хотелось плакать...

Я не помню, как мы прощались... Помню, что бабушка привезла меня к родителям в серый и мрачный город, где они получили комнату в общежитии после распределения в своих институтах.

Мне было уже пять, когда я стала писать им письма. Искренние, честные, болочие, написанные огромными буквами во всю строку... Дед научил меня этому...

Он научил меня, как держать молоток ближе к бойку, чтобы не отбить пальчики, и как «съесть» ладью, как отличать чистопородного кинга¹ от нечистого по носику, ямб от хороя, настоящую курагу от химии, а добро — от зла.

Двадцать лет назад его не стало. И мне очень грустно думать об этом, потому что там, во мне, кроме скорби есть еще стыд и вина. Вина, что меня было так мало с ним в его последние годы, стыд — что я не вывозила тогда его состояние после инсульта... Я избегала лишний раз к ним ездить, старалась уйти быстрее и отводила глаза, когда видела деда совсем другим человеком.

Это то, что останется со мной навсегда. Память о том, что **нужно быть с близкими, пока они есть...** когда мы нужны им... когда мы еще можем уделить им время... и еще есть возможность попросить прощения за свою невнимательность, слабость и трусость...

Глава 2. Недостаточно

— Да я просто не знаю, с чего начать, — говорит мне Татьяна, аккуратно поправляя и без того идеально уложенные волосы. Сейчас она искренне верит, что это и есть единственная причина отсутствия действий в ее блоге.

Это наша первая встреча, и мы изучаем друг друга — исподволь, не нарочито ведем наблюдение, подмечая детали, мимику, жесты...

¹ Кинг — вид голубей. Дед профессионально разводил голубей. К нему приезжали со всего Союза, но он своих птиц не продавал. После смерти деда его «друг» распродал всех голубей, оставив бабушке копейки.

— Наверное, это не к вам вообще, — продолжает Татьяна после паузы. — Это больше маркетинговый вопрос... Я просто не знаю, с чего начать писать сторис, о чем говорить, как делиться результатами клиентов... Но со мной самой все в порядке, вопрос не в этом, — зачем-то поспешно добавляет она и умолкает.

— М-м-м! — поднимаю бровь я. — А почему мы тогда встретились?

Татьяне около пятидесяти. Она ухожена, интеллигентна, с прямой спиной, спортивной фигурой и быстрой речью.

Она краснеет от моего вопроса и молчит.

— Просто у вас написано, что вы с психологами и коучами работаете... — начинает после паузы она, листая какую-то тетрадь, а затем убирает ее. — А я-то уже прокачанная, хотела обсудить, как вы строили практику с точки зрения маркетинга...

Татьяна выпрямляет и без того прямую спину и будто вытягивается в струнку, защищаясь.

— А, поняла, — бегло отвечаю я, нарочито пряча важность следующего вопроса. — А давайте представим, что маркетингом заниматься не нужно?! Представьте, что я звоню вам и говорю: «Татьян, зашиваюсь, заберите 10 моих клиентов, чек 500 евро в месяц!» Как вам такое? Что в теле?

Она резко отстраняется от экрана в Zoom и замирает. Ее тело становится абсолютно скованным, а лицо превращается в застывшую маску.

— Дышите, — мягко улыбаюсь ей я. — Вдо-о-ох-вы-ы-ы-ы-дох. Так что в теле?

— Дышать не могу, будто парализует. И в груди все белое...

— Это страх? — спрашиваю я, зная ответ.

— Нет, это ужас! Ужас, что все эти люди придут и раскроют меня!!!

Киваю, моя догадка подтвердилась.

— Дышите, Тань... можно называть вас Таней? Дышите, все хорошо.

— Да, конечно, — машинально отвечает она. — Таня и на «ты». Выходит, что я в чем-то недостаточна? Я все-таки еще недостаточна... — с отчаянием произносит она и откидывается на спинку белого кресла в своей идеально белой комнате где-то в Европе.

Я спрашиваю ее, относительно кого или чего она недостаточна. Напоминаю, что людям с высокими стандартами всегда будет казаться, что они «недо». Потому что мы всегда смотрим наверх и равняемся на тех, кто сильно выше. Видя ее психотип, я предполагаю, что она не любит пустопорожних разговоров, не приемлет сплетен и чуждается людей, которым не интересны развитие и рост.

— Таким, как мы с тобой, Тань, всегда будет мало знаний. Потому что это наша потребность — изучать, трансформироваться через новый опыт, привносить свои знания и выдавать клиентам абсолютно уникальный инструмент. И если сравнивать себя с доктором Ситниковым, например, то да, меня недостаточно. Но у меня точно больше экспертности, чем у тех женщин, которые приходят ко мне, видя, что я обладаю тем, что нужно им. Что из этого тебе откликается, Татьяна?

— Да все! — выпаливает она и будто сдувается в кресле. — И как много в этом эго! — Она смеется, и первая улыбка за встречу делает ее лицо абсолютно прекрасным. — Не держать фокус на своей недостаточности, а уже начать помогать людям в этот момент — тем, для кого я уже эксперт! Вот что мне всегда помогало развернуться! — облегченно вздыхает она и спрашивает, в каких подходах я работаю с метапрограммами.

— Приятно иметь дело с профессионалом, — улыбаюсь я. — Но сначала я хочу вернуть тебя к одной из твоих основных ценностей, Тань. На что ты можешь опираться, когда сталкиваешься с мыслью о том, что тебя «недостаточно», и не идешь в практику?

Татьяна молчит, перебирая в голове свои ценности.

— Честность? — спрашивает она и расплывается в широкой улыбке. — Я буду помнить о честности и, если снова

подумаю, что я «недо», то, наоборот, пойду в практику, чтобы добрать ее и стать более уверенной!

Я удовлетворенно улыбаюсь. **Недостаточно просто получить инсайт** и порефлексировать. Помогающие практики в целом самые рефлекслирующие люди. Важно, чтобы и в реальной жизни наступили изменения. И тогда нужно будет учиться идти против привычных действий. Тех, что когда-то были полезными, спасали и оберегали: не высовывайся, не будь выскочкой, не хвались. Это больше не работает, когда мы хотим роста и реализации. И тогда, когда хочется спрятаться и не проявляться, можно, опираясь на то, что для нас важно и ценно, на свои стремления и миссию, начать делать действия, которые приближают нас к цели.

Даже когда страшно.

А зачастую нам очень выгодна эта «маленькость». Можно понюхать у мужа на плече и слопать мороженку. Можно избежать неприятных эмоций, не идя в новое и не проявляясь (а вдруг и правда клиенты придут и узнают, что мы «недо»).

Я все это проходила на себе и знаю каждую бо́льшую фразу, которую сейчас скажут клиенты. Но всегда мне помогала всего одна вещь — принятое решение.

Принятое решение стать взрослой. Взрослой для себя, взрослой в бизнесе. И тогда я понимаю, что нет вариантов выйти или не выйти в блог — это моя работа, и я там деньги зарабатываю.

Решение видеть свою «маленькость» на каждом этапе роста и считать это признаком того, что я иду в нужном направлении. А это для меня важно.

Сталкиваться со страхами, с мыслями о себе, от которых хочется все бросить и спрятаться. Но я иду. Потому что уже прокачана мышца эмоциональной выносливости.

Иду в зоны, где сложно, но которые нагружают мозг и дают мне расти как личность.

Иду туда, где дорого, но это способствует моему профессиональному развитию.

Я изучаю новые, более эффективные и доказанные методы, современные исследования в области психотерапии и психологии и применяю их в работе, давая быстрые результаты своим клиентам. И от этого тоже чувствую рост. Рост самооценки и своего «размера». Я уже не маленькая. Я — важная часть этого мира.

Глава 3. Аделя

Я не знаю больше никого, кто настолько же раним и так же болезненно реагирует на неприятие и критику.

Никого, кроме себя.

Только в этом году, диагностировав у себя СДВГ¹, я прочла, что у высокочувствительных людей (а многие среди них — с нейроразличиями) боль из-за отверженности чувствуется буквально на физическом уровне.

Раньше я думала, что она преувеличивает, когда говорит, что «сейчас сердце разорвется от боли». Каждый раз, когда ее предавали, бросали подруги или буллили в классе, она вновь и вновь сталкивалась с этим опытом. И каждый раз страдала так, будто чувствовала, что отмирает частичка ее души.

К счастью, у нее есть я и мои инструменты для работы с болью, травмой, утратой. А эмоциональная выносливость качается, как мышца. Научившись проживать эмоции, давать им место и принимать их, с каждым разом переносишь эту боль все легче, потому что уже есть понимание, что с тобой все окей. Ведь люди разные, и каждый из них — уникален.

¹ СДВГ — синдром дефицита внимания и гиперактивности, характеризуется невнимательностью, гиперактивностью и импульсивностью. — *Прим. ред.*

Но иногда, когда я гладила ее волосы и утирала слезы на распухом лице, я думала о том, что люди часто поступают одинаково жестоко.

Я всегда буду рядом, чтобы научить ее быть выносливой и устойчивой в мире, где много несправедливости, жестокости и боли — того, что она очень тяжело переносит. И неважно, происходит ли это с ней, с другими людьми или животными.

Помню, первые 10 лет своей жизни она мечтала быть ветеринаром и волонтером.

— Собаки добрее людей, правда, мам? — заглядывала она мне в глаза, втайне надеясь на другой ответ.

— Добра всегда больше, чем зла, доченька. И такие, как ты, нужны этому миру. В жизни ты встретишь еще многих добрых, искренних и благородных людей, моя девочка. Потому что подобное притягивается к подобному.

Я обнимала ее, но порою чувствовала, что и мое сердце «сейчас разорвется от боли».

Родители всегда учили меня быть доброй и помогать людям. «Можешь помочь — помоги. Есть лишнее — поделись», — слышала и видела я и со стороны отца, и со стороны мамы.

Мне пришлось столкнуться с тем, что люди разные. Люди могут лгать, подставлять, плести интриги, выживать, как могут.

Каждый использует те стратегии поведения, которые когда-то помогли ему адаптироваться к условиям жизни. Кому-то — стать заметным, кому-то — добиваться целей. Одни люди забрали эти паттерны из семьи, другие — увидели в социуме и стали использовать.

Мне пришлось научиться отстаивать свое. Сначала убеждения и ценности, потом близких, детей... Стать неудобной — не хорошей, не покладистой мамочкой, а той матерью, с которой дети всегда чувствуют поддержку и свою правоту.

Это не умаляет их душевных переживаний по поводу обид в школе, но гарантирует, что они будут ощущать принятие

и безусловную любовь обоих родителей. То, что создает опору на себя и навыки коммуникаций.

Я никогда не перестану быть для своих детей хорошим коучем. Я всегда возвращаю их к истине. Не к тем историям в их голове, о которые они рванутся, а к фактам. Пусть иногда и болезненным.

Малыши еще могут позволить себе думать, что кто-то плохой, но с детьми постарше мы разбираем их истории о том, что «училка меня ненавидит», на факты и интерпретации.

Люди и правда не обязаны их любить, хотеть с ними дружить или уважать. Я научила детей выражению «бóльшая правда». Оно содержит важное уточнение — «правда». Правду важно научиться выдерживать. И я передала детям эти навыки, обучила их самокоучингу, и потому они не застревают в своих проблемах, а разбираются с эмоциями и учатся коммуницировать с миром из состояния интереса.

Но прежде чем это произошло, мне пришлось пройти через стыд и вину перед дочерью за то, что, не зная о ее нейроотличии, мы буквально заставляли ее «быть как все» — много читать, не вертеться, а быть усидчивой, не говоря уже о том, чтобы быть «хорошей девочкой». Той, кем когда-то была я сама. Той, которая угождает, чтобы быть принятой, печет гостинцы учителям и воспитателям на все праздники и готовит подарки всем знакомым. Той, кто всегда улыбается, старается «как лучше» для других, потому что «так принято», «держит лицо», как воспитанная девочка, и «не опускается до их уровня».

Такие девочки и в браке будут «такой, какой ты хочешь, только не оставляй меня».

Не будут иметь своего мнения. А их выросшие дети будут забывать поздравлять их с праздниками, потому что мать, желая быть хорошей, полностью растворялась в них.

Я не хочу подобной жизни для своих дочерей. Как когда-то решила, что не хочу такой жизни и для себя самой.

Пока мы сами себя не уважаем в этом стремлении быть принятыми, никто не будет нас уважать.

Героиня книги «Семь дней в июне»¹ говорит об этом так:

Я отказываюсь складываться в несколько раз, чтобы не оттолкнуть мужчину.

Обучая детей уважению к людям, я обучила их уважению к себе. Жаль, что это случилось уже после того, как им пришлось столкнуться с его отсутствием со стороны окружающих.

Глава 4. Макс

Мой папа — долгожданный сын после четырех дочерей. Апа безумно его любила и так же сильно полюбила мою маму, а потом и нас, своих кровных внучек.

В два года меня впервые привезли в аул на родину отца.

Аул когда-то принадлежал отцу Апашки, ее здесь очень уважали и любили.

Апашка была статной, яркой, сильной женщиной. Очень волевой, с непростой судьбой единственной дочери бая, бежавшего от раскулачивания.

За многие месяцы, которые она еще подростком провела в тюрьме за грехи отца, Апа научилась скрывать эмоции, стала немногословной и резкой. И с детьми, ясное дело, не нежничала.

Но не со мной.

По рассказам отца и моих теток, еще до моего приезда Апа возвестила народу, что приезжает ее внучка.

Мне заранее отобрали подружек, искупали их в тазах, одели в нарядное и привели к крыльцу.

¹ Уильямс Т. Семь дней в июне. — М.: Inspiria, 2022.

Байская внучка (пухлощекая, круглоглазая я, в которой на первый взгляд не было ничего казахского) вышла, окинула коротким взором пришедших «подруг», бросила «ойнамайм»¹ и зашла в дом.

А потом из окна увидела Макса.

И он стал моим лучшим другом.

Апа, конечно, расстроилась. Макс явно был не пара ее внучке. «Светофор» — так за глаза называли его в нашей семье за красные щеки, ярко-рыжие волосы и зеленые сопли.

Я даже не помню, о чем мы говорили.

Помню, что с ним всегда было весело. И безопасно. И не страшно убежать от шипящей гусыни, принадлежащей его бабушке. Было интересно красть яйца и «высидивать» их в старой аташкиной «куфайке». И не страшно потеряться на лугу, потому что у Макса была чуйка.

У меня чуйки не было, а чуйка Макса не подсказывала, когда нужно возвращаться домой. Поэтому мы часто затемно крались дворами каждый к себе, а потом вечерами Макса лупили как сидорову козу.

Отец посмеивался, что у моего друга хорошие легкие и завтра мне придется самой плести себе венок из маков, но наутро Макс уже ждал под окнами, пока я доем свой завтрак. И мы вновь бежали на луг искать червей, рыть лунки для клада, искать лучшее дупло в деревьях и бог пойми что еще.

Апа за меня не переживала, если я была с Максом. Он воровал для меня у соседа самые красивые зеленые яблоки, которые мы грызли с солью, сидя верхом на заборе. А потом мы вместе убегали под соседовы же крики «иттың балалар!»², падали в траву и смотрели на солнце сквозь маки.

Село, в котором жила бабушка, называлось Красногоровка. Потому что с конца апреля все холмы в округе горели от маков.

До сих пор, переносясь в практиках в «безопасное место», я вижу луг, где пятилетками бегали мы с Максом, траву

¹ Ойнамайм (каз. *прост.*) — не буду играть.

² Иттың балалар (каз.) — сукины дети.

выше нас ростом, поля маков... Вспоминаю теплые мозолистые руки Апашки, которая давала самый первый баурсак¹ мне, предварительно обмакнув его в еще сладкую свежую сметану.

Пару лет назад папа сказал мне, что Макса давно не стало. Инфаркт.

Я всегда буду помнить тебя бесстрашным восьмилеткой, Макс, который кидался на каждую собаку за меня...

Глава 5. «Я точно больше своего страха»

— Ма-а-а-ам, иди сюда-а-а-а! — надрывно кричит Амирка.

— Все хорошо? — спрашиваю я, пока спешу к младшему сыну. Он стоит у спуска в подвал и боязливо смотрит вниз, вытягивая пухлую шейку и утирая курносый нос. — Балам², ты что тут делаешь?

— У меня машинка упала, а я не могу ее достать! Я боюсь туда идти! — лепечет он и прижимается к моему бедру.

Для своих четырех лет Амир очень хорошо опознает свои эмоции. «Раньше не боялся», — машинально думаю я и беру его за руку.

— Хочешь, достанем ее вместе?

Он поспешно кивает, хватая мою руку потной ладошкой, и мы спускаемся в подвал.

— А чего именно ты боишься там, сынок?

— Я не зна-а-аю, — рассуждает он и немного шепелявит на «з». — Что там темно, боюсь!

¹ Национальное казахское блюдо из обжаренных во фритюре кусочков теста. — *Прим. ред.*

² Балам (*каз.*) — сынок, ребенок.

— А-а-а! — киваю я понимающе. — Ну, когда темно, часто страшно. **Когда мы не знаем чего-то, нам может быть страшно.**

— Да-а-а, как будто там живут монстры, мам!

— Может, вот здесь или вот здесь? — показываю я на углы мебели в цоколе.

— А давай включим свет?! — будто только придумав, предлагает Амир.

Я щелкаю выключателем.

— О-о-о, — визжит Амир, — смотли-смотли!

Он узнает стиралку, гладильную доску, стеллажи.

— Да-а-а-а, — смеюсь я, — когда мы включили свет, все монстры пропали, правда? И ты сразу узнал все вещи в подвале, и теперь уже не страшно, да?

— Не ствашно, — кивает он и подбирает с пола машинку.

Мы осмотрели предметы в подвале, потрогали рукой ящики с елкой и новогодними игрушками, велосипеды старших и старую коляску Амира. Обсудили, что **больше всего пугает неизвестность и отсутствие ясности**. А потом поднялись в дом и встретили Ансара.

— Вы где были, мам?

Я не успеваю ответить, как Амирка выпаливает:

— Мы были в подвале, и было очень ствашно! А потом мама включила свет, и все монстры исчезли, да, мам?

Ансар смеется и понимающе смотрит на меня. Я подталкиваю сыновей на кухню. «Время пить какао» — наше семейное кодовое выражение для посиделок с детьми после школы за непринужденными разговорами, в которых зачастую очень много глубины и смыслов. Для обеих сторон.

— А если серьезно, мам, как бороться со страхами? — усаживается за стол старший сын, и я вижу в его глазах, что вопрос и правда для него серьезный.

— Сейчас расскажу, конечно, — начинаю я и достаю банку с какао. — Вот смотрите: страх, как и любые другие эмоции, выделяет наш организм. Все, что в нас попадает, должно из нас выходить, понимаете? Например, Амирка, ты, когда какао пьешь, потом что делаешь?

— Я его потом же писаю, ма-а-а-ам! — потупив глаза, отвечает малой под залиvistый смех Ансара.

— Правильно! Так и с эмоциями! Если в нас попала какая-то информация, она должна найти выход! Наше тело выделяет эти эмоции! И мы не должны бороться с тем, что уже выделилось из нас! Поняли? И знаете что? — заговорщицки спрашиваю и наливаю молоко в турку.

— Что? — выпучивают глаза оба сына и придвигаются ко мне ближе.

— Эмоции — это наши друзья! Как компас, который мы нашли в Стамбуле, помнишь, сынок? — я добавляю мед в кружки с какао и тяну интригу.

— Какой копус, мам? — не выдерживает Амирка, разводя руками.

— Компас, Амир, — автоматически поправляет младшего Ансар и размышляет вслух: — То есть, если следовать твоей аналогии с компасом, они нам что-то показывают?

— Бинго! — говорю я и заливаю кипящее молоко в обе кружки. — Эмоции показывают и рассказывают нам, что может произойти!

Я нарочито округляю глаза, ставлю им трубочки в размешанное какао и пока отставляю стаканы в сторону.

— Как ты думаешь, Ансар, что нам может показывать страх?

— М-м-м... что грозит опасность?

— Точно! Так наши предки понимали, что их или их деток могут съесть хищники и нужно спрятаться в пещерах. Деток они прятали в глубине пещеры, чтобы снаружи их, как самую легкую добычу, не смогли украсть саблезубые тигр-р-р-ры.

Я рычу под смех своих мальчишек.

— И наши гены помнят это. Вот поэтому лет до восьми детки боятся спать, свесив ножку с кровати.

— Чтобы нас тигвы не утащили? — хохочет Амирка.

— Да-а-а-а, — киваю я. — Вот если бы мы гуляли с вами в зоопарке и вы совали руки в клетки с тиграми, я бы за вас тоже боялась. И это был бы обоснованный страх. Но если

я буду спать в своей комнате и бояться того, что в наше время вас украдут тигры из вашей постели, это будет животный страх, необоснованный! И 95 % всех наших страхов — необоснованны! Понятно? — спрашиваю я и передаю обоим какао.

Мальчишки пьют какао и кивают, но я будто слышу скрежет мыслей в их любознательных головушках. Ансар отрывается от кружки и поднимает палец для привлечения внимания.

— То есть страх у нас бывает перед неизвестностью и говорит о том, что нам или нашим близким может что-то угрожать, правильно?

— Да, умница, — говорю я. — Причем угрожать как физически, так и эмоционально. Например, помнишь, ты стеснялся читать стихотворение в первом классе? Помнишь почему?

— Э-э-э, ну-у... я маленький был, — смеется Ансар. — Наверное, я боялся, что могу забыть слова и дети будут смеяться. Или что-то в таком духе.

Он тянет слова и опускает глаза, вновь подвигая к себе трубочку.

— Верно! Это может быть страх опозориться, страх не достичь цели, страх, что не получится...

— И как с ним быть, мам, если не бороться? — удивленно спрашивает сын, перестав пить какао и, будто возмущенно, отодвигая кружку от себя.

Я хитро улыбаюсь и, наклоняясь к его лицу, громко шепчу:

— Ты не поверишь! Выдерживать!

И отодвигаюсь к Амирке.

Ансар зависает на пару секунд:

— То есть... Терпеть его, получается?

— Выдерживать! Узнать его, наблюдать, замечать, разрешить ему быть с тобой и... делать то, что важно для тебя, если это на самом деле безопасно. Это навык, сынок, это привычка. Так мы растем и развиваемся. Снова и снова идя в свои страхи. И страшно будет всегда! Всегда-всегда-всегда будет страшно! Не надо бояться бояться, мои золотые. **Страх говорит о том,**

что ты можешь пойти в новое и неизведанное для тебя. Так растут мужчины, так растут лидеры, так растут крутышки! — добавляю я под их улыбки. — Клиентам я тоже всегда говорю: там, где страх, там либо рост, либо деньги, а часто — и то и другое. Понял? Попробуешь?

Мы пожали руки и устроили соревнования, кто дальше сдует пенку от молока на какао. Я была рефери.

* * *

У Ансара болит зуб. Он жалуется мне и начинает плакать.

— Я записала тебя на пятницу к врачу, сынок, — откладываю телефон я. — А ты почему плачешь сейчас?

— Ну, страшно! — отвечает сын и плачет еще горше.

— А страшно что, балам? — обнимаю я его и знаю ответ.

— Ну, что будут лечить или удалять... и будет бо-о-ольно, — всхлипывает он и уходит от моих объятий.

— Мой золотой, я понимаю... я тоже очень боялась лечить зубы. Иди ко мне, обнимемся?

Я обнимаю его и глажу по спинке до тех пор, пока он сам не отстранится.

— Сына, скажи, а может оказаться так, что не будет больно?

— Ну, может, — кивает он, — но все равно страшно...

— Понимаю... А может быть так, что с зубом все хорошо и его не придется лечить или удалять?

— Ну, может... — кивает сын и утирает нос.

— Смотри, сегодня вторник, а запись к врачу — на пятницу. Мы не знаем точно, придется зуб удалять или лечить, будет больно или нет, правда? А скажи, как бы ты хотел себя чувствовать эти три дня?

— Ну, спокойно... Просто ждать, — заметно успокаивается Ансар, кивая в такт своим словам.

— Угу, а скажи мне, как ты понимаешь, что это страх? Покажи, где он у тебя сейчас? — сын разводит руки от паха до горла, изображая цилиндр.

— Поняла тебя, сынок. А ты сам какого размера?
— Ну как какого... вот такого! — эмоционально разводит он руками, показывая свой рост.

— Больше страха, выходит, что ли? — улыбаюсь я. — **Ты больше, чем твой страх?**

— Ну-у-у... да-а-а... — не хочет сдаваться мне сын, но его состояние становится ощутимо спокойнее.

— А давай так! До пятницы ты будешь помнить, что ты — больше, чем любой твой страх! А когда мы пойдем в пятницу к врачу, то, если будет больно, мы попросим обезболить зуб. Как тебе план?

— А ты сыграешь со мной в шахматы после, мам?

— Продую ли я тебе в шахматы, ты хотел спросить? — смеюсь я. — С радостью!

Зуб не пришлось удалять или лечить. Он болел, потому что рядом проклевывалась «восьмерка».

Как часто мы заранее боимся того, что в 95 % случаев может и не произойти. Но за время до самого события мы можем просто выжечь себя изнутри своими страхами.

Ансар решил заранее не бояться бояться. А если будет страшно в моменте, то потренироваться наблюдать свой страх.

И помнишь, что мы больше любого своего страха.

Глава 6. Ўят¹

Я не замечала ее раньше, хотя мы были в одном чате обучения маркетингу.

А она меня заметила, подписалась и стала следить.

Позже она признавалась, что в какой-то момент, когда накрыло от собственной несостоятельности, стыда и страха,

¹ Ўят (каз.) — стыд.

она записала себе в заметки клятву, что обязательно придет ко мне в личную работу.

С самого начала я видела у нас много общего — по четверо детей у каждой, равнодушие к теме гуманного воспитания и осознанного родительства.

Стыд был ее ключевой эмоцией. Эмоцией, которую так непросто порою отследить.

* * *

— Неудобно как-то... — Сауле аккуратно подбирает слова и не смотрит мне в глаза. — Я не могу пройти мимо, когда вижу, что обижают детей. Просто считаю, что так не должно быть... — Тут она оживляется и в ее голосе звучит металл: — Я всегда буду топить за осознанное родительство! — Ее глаза сверкают.

— Я тебя очень понимаю, — киваю я, — но я повторю свой вопрос. Что сейчас не дает тебе делать это? Работать с мамами, подростками, пойти в школу и предложить свои услуги?

Сау тут же сникает и будто становится маленькой. Она быстрым движением руки смахивает набежавшие слезы и качает головой, показывая, что не знает.

— Ты говорила слово «неудобно», — мягко продолжаю я, — расскажи об этом больше, пожалуйста.

— Это же ұят! — вдруг, вспыхнув, говорит Сауле. Она вытирает глаза, нос, лицо, поправляет платок и уводит взгляд вверх, вспоминая, когда этот «ұят» появился в ее жизни впервые.

А я слушаю Сау, и внутри меня невольно — одно за другим — всплывают воспоминания из моего детства...

* * *

Тысяча девятьсот восемьдесят второй год, мне четыре с половиной. Вся страна смотрит похороны Брежнева.

Родители, я, кто-то из моих дядьев — мы все уселись поперец большой кровати и, открыв рты, следим за процессией на экране.

Старики смахивают слезы, родители напряженно молчат. Я беру единственную маленькую подушечку и сую себе под спинку.

Тут же кто-то из старших детей отбирает ее у меня:

— Я ее хотел!

Я тяну подушечку на себя и слышу шепот кого-то из дядей:

— Как не стыдно быть такой?! Ну-ка уступи старшему!

Нависает зловещая тишина. Я замираю. Ощущение, будто весь род от мала до велика уставился на меня. Все смотрят в мою сторону с осуждением и негодованием, что я отвлекаю их от трансляции похорон.

Я сжимаюсь в углу и хочу исчезнуть. Уши и лицо горят, этот багряный огонь спускается ниже — в рот, в грудь — и становится невозможно дышать.

А еще шемит внутри от ощущения, что я одна против всего мира. Будто весь мир осуждает, не принимает, отвергает тебя такую — бессовестную, жадную, плохую... Никому ты такая не нужна! Нужно быть другой, и вот тогда тебя будут любить, тебя будут принимать, тобой будут гордиться, как соседской Наташкой...

— Я слышала, что мама Светы запретила ей дружить с тобой! — грустно говорит мне моя мама, когда мы плетемся домой с этого заклания.

Мое лицо распухло от слез, стыда, обиды... и стыда от обиды.

Кто-то из соседнего класса (я уже и имя его не помню) написал мне записку, которую я даже не получила.

«Я хочу тебя поцеловать» — было написано в ней. Но записку перехватила одна из одноклассниц и притащила домой.

Ее мама в гневе позвонила учителю с требованием исключить меня из класса за аморальное поведение. Меня, которая в жизни до этого не целовалась, не встречалась, которую не зажимали мальчишки, потому что я была на год младше всех и у меня «еще ничего не выросло».

Инициировали собрание с детьми. Ну как собрание... Судилище, где выводили к доске и устраивали допрос с очными ставками — кто видел, в чем еще я была замечена, и кто что знает про меня или тех, кто со мной общался.

Такие вещи даже писать отвратительно и стыдно. Я не представляю, как это должна была выдержать 12-летняя девочка в далеком 1990 году.

Та ситуация вновь подтвердила мне, что никому нельзя доверять. Мир всегда будет против тебя. Ты можешь быть 150 раз хорошей, но всегда найдется кто-то, кто может попытаться тебя опорочить. И тебе никто не поверит. Эффект толпы будет увлекать даже хороших людей. А многие из тех, кто все-таки тебе поверит, просто не отважатся поддержать тебя в открытую. Ты одна. И никто за тебя не вступится. Тебя будут осуждать, исключать, отвергать. Ты будешь одна и дальше, потому что другим хорошим девочкам запретят с тобой дружить. А ты уже нет, не хорошая. Тебе нет места в обществе.

Мне 14, и все смотрят на меня. Я стараюсь держать голову выше, но краска стыда будто залила глаза, уши, покатила по шее и сковала плечи.

— Такая хорошая девочка и така-а-ая лгунья!!! Ка-а-а-ак ты посмела??? Кто ты така-а-а-ая??? — Татьяна Федоровна переходит на крик, но я слышу, как откуда-то с заднего ряда одноклассники пытаются вмешаться:

— Вообще-то у нее день рождения сегодня!

Я сжимаю челюсти и выдаю, чтобы отвлечь ее внимание от пацанов: