

# *Тело как дом*

*Как перестать быть удобной и  
снова стать живой*



**Алла Богат**  
**Тело как дом. Как  
перестать быть удобной  
и снова стать живой**

*<https://litres.ru/73921524>  
SelfPub; 2026*

**Аннотация**

Ты всё успеваешь: работа, дом, дети, спортзал, курсы. Но внутри выжженная земля. Тело стало просто инструментом, а секс по расписанию или «как-нибудь потом». Когда ты в последний раз танцевала просто так?

«Тело как дом» это путешествие через двадцать два старших аркана Таро Тота. Не учебник и не магия. Здесь каждая глава, это тихий разговор о том, что болит: почему застыл таз и нет желания, как стыд записался в теле. И тёплая практика в конце, чтобы вернуть себя.

Для той, кто устала быть удобной. Для кого секс «нормально», но внутри пусто. Для каждой, кто готова вернуться домой, в своё тело, в свою живую женскую суть.

# **Алла Богат**

## **Тело как дом. Как перестать быть удобной и снова стать живой**

**Тело как дом**

Как перестать быть удобной и снова стать живой

2026

УДК 159.9

ББК 88.4

Автор — таролог, женский терапевт, проводник по Старшим Арканам Таро Тота

Редактор: Богат Алла

Корректор: Богат Алла

Иллюстрации: авторский промт в стиле гравюр Альбрехта Дюрера, нейросетевая генерация

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена без разрешения автора, кроме цитирования небольших отрывков в рецензиях и статьях.

© Богат Алла, 2026

Практическое путешествие в себя через двадцать два старших аркана Таро Тота. Каждая глава посвящена одному аркану: его архетипу, телесным паттернам, сексуальным блокам и мягким практикам для исцеления. Никакой магии, только честный разговор, поддержка и возвращение туда, где ты когда-то себя оставила. Для женщин, которые устали быть удобными и хотят снова стать живыми.

## **Оглавление**

Введение .....	9
Глава 1. Эпоха достоинства: как женщина разучилась быть собой .....	14
Глава 2. Связь, о которой не принято говорить .....	21
Глава 3. Почему «полюби себя» не работает и что делать вместо .....	28
Глава 4. Таро Тота: карта личности, по которой пойдем .....	34

Глава 5. Что вынесешь из этой книги: честный разговор о том, что ждать .....	43
Глава 6. Кому я пишу эту книгу: честный разговор без прикрас .....	50
Глава 7. Важное предупреждение: о границах этой книги и о том, кому нужен терапевт рядом .....	57
Глава 8. Как построена эта книга: карта маршрута, по которому мы пойдём .....	64
Акт I. Подавление. «Я не чувствую себя» .....	72
Аркан 0. Шут .....	73
Глава I. Маг .....	85
Глава II. Верховная Жрица .....	98
Глава III. Императрица .....	115
Глава IV. Император .....	130
Глава V. Иерофант .....	148
Акт II. Пробуждение. «Я начинаю чувствовать» .....	165
Глава VI. Влюблённые .....	166
Глава VII. Колесница .....	183
Глава VIII. Регулирование .....	198
Глава IX. Отшельник .....	215
Глава X. Колесо Фортуны .....	229
Акт III. Тень. «Я встречаю свою тьму» .....	243
Глава XI. Вожделение .....	244
Глава XII. Повешенный .....	259

Глава XIII. Смерть .....	272
Глава XIV. Искусство .....	285
Глава XV. Дьявол .....	299
Акт IV. Кризис старой формы. «Я теряю старую себя» .....	321
Глава XVI. Башня .....	326
Глава XVII. Звезда .....	340
Глава XVIII. Луна .....	355
Акт V. Целостность. «Я становлюсь собой» ...	356
Глава XIX. Солнце .....	366
Глава XX. Эон .....	376
Глава XXI. Вселенная .....	167
Возвращение домой, где тебя так долго ждали .....	385
Благодарности .....	390
Послесловие .....	391



## ВВЕДЕНИЕ

Женственность: потерянная карта, по которой мы не ходим

Начать предлагаю с поиска. Что такое женственность? Как её обычно понимают? Почему о ней забыли, заменив набором готовых действий?

Давай обратимся к массовым представлениям. Женственность сегодня — это юбка, каблуки, улыбка. Также, она включает в себя: страстность для мужа, заботливость для детей, хозяйственность для дома, способность улаживать конфликты на работе. Множество ярлыков навешивается на одно слово и каждый ярлык словно требование, за которым теряется живая женщина.

Так что же такое настоящая женственность? Не та, что ломает свою носительницу, а окрыляющая? Давай разбираться.

Ежедневно ко мне на консультации приходят женщины с различными запросами, но в девяти эпизодах из десяти работа вскрывает одно: клиентка не принимает себя, свою суть. Отсюда рождаются недопонимания, вопросы, неудачи, ошибки и как следствие - физические недуги.

Если посмотреть, внешне у них всё благополучно: у большинства имеются ипотека, руководящая должность, двое детей, абонемент в спортзал, походы в салон и вымученная

улыбка. Женщины считают себя успешными и счастливыми. По крайней мере они так говорят, сначала.

Кверент говорит о финансах, партнёре, детях, карьере. Просит «посмотреть по Таро, когда наладится», «когда изменится к лучшему», «когда будет повышение», «ожидать финансовый рост или приложить больше усилий» ...

На первый взгляд всё бывает достаточно просто, но я, как таролог, смотрю глубже. Я обученна видеть не карту, а человека за ней и, зачастую, за большинством вопросов скрывается пустота:

*«Я потеряла себя. Собственных желаний не знаю. Обязана быть сильной, преуспевающей, удобной. Внутри — выжженная земля. Не припомню, когда последний раз ощущала тело живым».*

И в этот момент мы сталкиваемся не с клинической депрессией по версии DSM. Это культурная травма. Современная цивилизация нанесла её женщине: успевай везде, оказывайся лучшей, не жалуйся, желай тихо, занимай минимум личного пространства. А в награду женщина получает лишь выгорание, недуги, апатию. Полная утрата контакта с собственной женственностью и сексуальностью.

Если мы развернём эту проблему глубже, то увидим, что современное общество подменило понятия. Женщине с детства внушают рамки: будь удобной, не высывайся, твоя ценность заключается во внешности, в умении нравиться, больно - терпи, обидно - молчи. Даже прием гинеколога ста-

новится для женщины стрессом, ведь там не будет того понимания, если проявишь себя не так, как заданно стандартами. С юности, девушка превращаясь женщиной слышит: у всех болит - потерпишь, никто ещё не умерал, родишь пройдёт. А когда женщина становится матерью, она уходит на обочину жизни: дети есть, вот и занимайся ими. А как же она сама? Девочка став женщиной так и остается в полном неведении, что значит женственность и где она сокрыта.

Индустрия моды и медиа создали ложные установки. Программы транслируются с пелёнок: женственность = красивая обёртка: уход за лицом, идеальная фигура, молодость любой ценой. Но женственность намного глубже. Она не прячется за макияжем, размером одежды или количеством комплиментов. Это внутреннее состояние, способность чувствовать. Разрешение быть настоящей: с болью, гневом, желанием, усталостью.

Моя книга не о гадании, она о возвращении. Карты Таро Тота станут лишь картой местности, а целью станет та самая окрыляющая женственность, которую не надо заслуживать.

## **Глава 1. Эпоха достигаторства: как женщина разучилась быть собой**

Давай представим, что мы встретились за чашечкой горячего ароматного чая. Ты могла прийти с работы, уложить детей, ответить на сообщения и всё ещё чувствуешь, как гудит голова или ноет спина. А возможно, вообще ничего не чув-

ствуешь, просто пустота, к которой привыкаешь как к фону. Последние двадцать лет женщинам твердили: «Ты можешь всё» и мы поверили, потому что хотелось верить ведь наконец-то разрешили: работать, зарабатывать, решать, не оглядываться на «а что скажут». И мы стали работать на двух-трёх местах, растить детей без помощи и без права на ошибку. Научились выглядеть на сто процентов, даже когда внутри умираем. Участвовать во всех марафонах успешного успеха: успевать, доказывать, сиять, быть лучшей версией себя каждый божий день. А потом случилось странное, мы выдохлись и не после проекта или дедлайна, а навсегда. Оказалось, что «ты можешь всё» - это ловушка без дна, потому что за ней не стояло маленькое, но важное дополнение: «и ты имеешь право не делать ничего».

То, что происходит сейчас с тысячами женщин, психиатры назвали бы массовым выгоранием, но мне не нужен диагноз. Я смотрю в глаза тем, кто приходит ко мне на консультации. Они говорят: «У меня всё хорошо. Просто устала. Я справлюсь, отдохну в отпуске», но отпуск не помогает, смена работы не помогает. Даже месяц на море и ты возвращаешься такой же пустой, потому что море было не отдыхом, а ещё одним пунктом в списке «надо успеть». Корень глубже отпуска. Мы отрицаем свою суть. Что это значит в моей практике? Отрицание женственности: «Быть мягкой - слабость. Буду как мужик - жёстко, надёжно, без слёз». Отрицание сексуальности: «Не до этого. Стыдно. Потом. После

сорока уже зачем». Отрицание тела: боль игнорирую, усталость терплю, желание затыкаю списком дел.

И вроде бы всё логично, ведь так выживать удобнее, меньше боли, но есть проблема. Тело - единственный, кто не умеет врать. Нервная система не различает «я по работе устала» и «я себя предаю». Для неё это просто сигнал: опасность и она включает режим экономии. Психиатрия называет это диссоциацией - отключением от телесных сигналов. Ты перестаёшь чувствовать голод, усталость, возбуждение, потому что если чувствовать, то придётся что-то менять, а менять некогда. Исследования Панкsepпа о первичных эмоциональных системах показывают: когда подавляется одна базовая потребность, под удар попадают все. Нельзя отключить сексуальность и оставить радость. Нельзя заморозить таз и сохранить творческую энергию. Наша система едина.

Пока мы говорим «я справлюсь», тело записывает долги. Пока мы улыбаемся на совещании - челюсть сжимается, диафрагма блокируется, дыхание становится поверхностным. Пока мы откладываем «потом» - таз застывает, кровь не доходит туда, где должно быть тепло, мышцы тазового дна находятся в хроническом напряжении, которое мы даже не замечаем. Поливагальная теория Поржеса описывает это как застревание в дорсальном вагусе - состоянии замирания, когда тело решает, что безопаснее не чувствовать вообще и однажды оно требует оплаты. Мигрень, эндометриоз, хронические тазовые боли, аноргазмия, фибромиалгия - это не слу-

чайности и не плохая генетика. Всё это письма, которые мы не открываем годами.

Моя формула, найдена не в учебнике, а в кабинете, среди слёз и долгого молчания: болезнь и трудности, это не наказание, а крик тела и сознания: «Я хочу жить» по-настоящему, не по графику, не на износ и не достигая очередной галочки. А так, как задумано природой: с остановкой, с правом на «нет», с желанием, которое не надо заслуживать. В этот момент многие женщины думают: «Со мной что-то не так. Я сломана. У других получается, а у меня — нет». Нет, ты не сломана. Ты просто очень долго была удобной: для других, для системы, для того самого успешного успеха, который на поверку оказался клеткой с золотыми прутьями. Ты выживала, а выживание требует отключения чувств. Тело чувствует, поэтому тело отключилось первым: оно замерло, зажалось, перестало посылать сигналы, но не умерло. Тело просто ждёт, когда ты позволишь себе остановиться и оно напомнит: как дышится, когда никто не видит; как двигаются бёдра, когда нет зрителей; как хочется смеяться просто так, без повода.

Я не прошу тебя прямо сейчас «полюбить своё тело» или «принять женственность». Эти призывы из соцсетей часто звучат как очередная обязанность. «Должна быть мягкой, но сильной, гибкой, но с границами, сексуальной, но не пошлой». Просто выдохни, если ты чувствуешь усталость - это нормально. Если злость - тоже нормально. Если ничего не

чувствуешь и это нормально. Тело отвыкло и оно вернётся. Возможно не сразу и не по команде, но оно обязательно вернётся.

В этой книге мы не будем заставлять себя. Не будем учиться правильной женственности по инструкции. Не будем бежать ещё быстрее. Мы будем останавливаться. Слушать, что шепчет тело за болью, усталостью, за многолетним «потерплю». Возвращать себе право на «не хочу», на «потом», на «нет». По чуть-чуть, без графика и каких-либо оценок «правильно» и «неправильно». Карты Таро Тота не будут нашими учителями или судьями, они станут нашими попутчиками. Просто картами, которые укажут и подсветят, где зажат поток, спрятана тень, а где спрятана настоящая ты, которая умела чувствовать, пока не научилась делать. Мы никуда не будем спешим, книга никуда не убежит. Ты можешь закрыть её сейчас и открыть завтра или через месяц. Можешь прочитать одну страницу и лечь спать, ведь это не марафон, а возвращение домой. Ведь домой не бегут, а идут медленно, останавливаясь, оглядываясь, дыша.

Пойдём, не спеша?



## **Глава 2. Связь, о которой не принято говорить**

Ты можешь относиться к картам по-разному: верить в них, сомневаться, считать красивой метафорой или инструментом для самопознания. Всё это не важно, потому что связь, о которой пойдёт речь, не имеет отношения к магии. Она клинически доказана, описана в учебниках, подтверждена сотнями исследований и тысячами женских тел, которые проходили через мой кабинет. Связь между подавленной женственностью, отключённой сексуальностью и физическими недугами, прямая, жестокая и при этом дающая надежду, потому что если связь есть, то, меняя одно, мы меняем другое.

Начнём с самого понятного и самого страшного для многих - с гинекологии. Исследования Пикаринен, опубликованные в 2018 году, показали то, что хронический стресс и подавление эмоций, особенно гнева и стыда, напрямую коррелируют с миомой матки, эндометриозом, хроническими тазовыми болями без органической причины. Не «возможно связаны», а коррелируют.

Что происходит внутри? Гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая ось, это наш главный дирижёр стрессового ответа, подавляет нормальную работу яичников, нарушает кровоток в малом тазу, формирует замороженное состояние мышц тазового дна. Ты не чувствуешь низ тела не потому, что «так сложилось», а потому, что когда-то там было слиш-

ком больно или слишком стыдно. Тогда тело решило: безопаснее отключить эту территорию. Александр Лоуэн, основатель биоэнергетического анализа, сказал об этом просто и безжалостно: зажатый таз - это замороженный крик. Женщина перестаёт чувствовать низ тела, потому что когда-то там было слишком больно или стыдно. Я бы добавила: или слишком страшно. Страшно быть отвергнутой, осмеянной, наказанной за желание.

Теперь поговорим о выгорании. Малач, Джексон и Лейтер создали золотой стандарт диагностики этого состояния, но в моём кабинете я вижу не диагнозы, а живых женщин. И вот что повторяется из раза в раз: сексуальное желание падает раньше всех остальных симптомов. Раньше усталости и апатии, раньше цинизма. Оргазм, если он был, исчезает не потому, что пропал партнёр или случилась гормональная перестройка, а потому, что психика приняла решение: мы отключаем самую энергозатратную систему, чтобы выжить. Тело становится неработающим механизмом. Нет чувствительности в сосках, клиторе, влагалище. Менструальный цикл сбивается - стрессовая аменорея. Женщины приходят ко мне и говорят: «Я просто устала». Но это не просто усталость, это психика, которая закрыла целый этаж дома, потому что на отопление и электричество нет ресурсов.

Стивен Поржес, создатель поливагальной теории, десятилетиями объясняет то, что мы чувствуем, но не можем назвать. Состояние вентрального блуждающего нерва, того са-

мого, что отвечает за безопасность, спокойствие, социальную связь, напрямую связано с тонусом матки, качеством оргазма, способностью расслабляться во время секса. Когда женщина живёт в режиме достигатора (постоянная симпатическая активация, бей или беги) её тело физиологически не способно на полноценную сексуальность. Оно находится в осаде, а когда режим замерзания или отключения (дорсальный вагус) тонус падает, чувствительность исчезает, оргазм становится невозможным. И всё это не только про психологию, физику, нервы и кровоток, но и про то, можно ли расслабиться, когда внутри всё кричит: опасность.

Гунн и Остберг в 2021 году провели мета-анализ по женскому выгоранию в 22 странах. Цифры впечатляют и пугают одновременно.

68% женщин с высоким уровнем стресса сообщают о снижении либидо.

54% - о хронических болях в спине и тазу без медицинской причины.

47% - об аноргазмии, при том, что оргазм был раньше.

Это почти половина. Получается ты не одна и не сломана. Ты в большинстве и это большинство молчит, потому что стыдно, потому что кажется, что другие женщины справляются. Но самое страшное, что другие тоже молчат и так рождается заговор молчания, в котором каждая думает: «Я одна такая».

Мой опыт таролога добавляет к этим цифрам ещё одну

горькую закономерность. Те, кто отрицает связь между психикой и телом и говорит «это просто миомы, просто усталость, просто возраст», приходят через год с более тяжёлыми симптомами и глубокими блоками, потому что тело не прощает игнорирования. Оно не умеет врать, а сразу стучится. Сначала тихо - болью после секса, отсутствием желания, сбитым циклом. Потом громче - диагнозами, хронической усталостью, невозможностью чувствовать, а потом кричит и этот крик мы называем болезнью.

Но, во всём этом, есть и хорошая новость. Раз связь есть, значит, есть и путь назад. Если тело отключилось, чтобы выжить, оно может включиться, чтобы жить. Не сразу и не по щелчку, но главное, что может. Нервная система пластична, блуждающий нерв тренируется, таз оттаивает, чувствительность возвращается. Я видела это сотни раз. Женщины, которые начинали с полного отрицания: «У меня нет проблем. У меня просто не бывает оргазма, и это нормально». А через полгода мягких, осторожных шагов они смеялись в моём кабинете и говорили: «Я и не знала, что тело может так чувствовать». И не потому, что я сделала что-то волшебное, а потому, что они разрешили себе остановиться, услышать, заметить, а наука это подтверждает: пластичность - свойство нервной системы. Вопрос только в разрешении, в праве на остановку и в тишине, в которой можно, наконец, услышать, о чём кричит тело.

В этой главе нет практики, она - фундамент, тот слой бе-

тона, на котором будет стоять весь дом. И если тебе сейчас больно, страшно, стыдно, знай, что ты не одна. А пока, просто запомни главное: твои болезни, это не наказание, не слабость и не генетическая лотерея. Это язык, на котором тело говорит с тобой, когда другие языки перестали работать. И мы начинаем медленно, с уважением учиться понимать этот язык. Не переводить или игнорировать, а слышать.

### **Глава 3. Почему «полюби себя» не работает и что делает вместо**

Индустрия личностного роста и популярная психология, заполнившая ленты соцсетей и обложки бестселлеров, кричит громко и уверенно: «Полюби себя! Прими себя! Ты - богиня! Повторяй это каждое утро перед зеркалом, и жизнь изменится!». Женщина, уставшая, потерявшая себя в гонке достижительства, хватается за эту соломинку, потому что очень хочется верить, что решение простое и лежит в одной фразе. Она повторяет утром, вечером, между работой и ужином. Пишет аффирмации в блокнот, наклеивает стикеры на холодильник, проговаривает вслух, пока чистит зубы и ничего не происходит. Тело по-прежнему болит, желание не возвращается, чувствительность не просыпается, а чувство вины за то, что «даже полюбить себя не могу», добавляется к уже длинному списку провалов.

Это не потому, что ты плохо старалась или недостаточно веришь в магию аффирмаций. Всё это потому, что аффирма-

ции работают на уровне мыслей, а проблема живёт на уровне тела. Невозможно полюбить ту, кого ты не знаешь, а ты не знаешь своё тело: ты его покинула много лет назад, когда поняла, что чувствовать боль, стыд или желание небезопасно. Можно тысячу раз повторить «я прекрасна», но если диафрагма зажата десятилетиями напряжения, если таз застыл и не наполняется кровью, если блуждающий нерв регистрирует хроническую угрозу, а не безопасность - никакие слова не долетят до той глубины, где живёт настоящее принятие.

С точки зрения нейробиологии, и здесь я опираюсь на исследования Панкsepпа о первичных эмоциональных системах, принятие себя - это не мысль и не эмоция даже, а состояние вегетативной нервной системы. Глубокое свободное дыхание, при котором диафрагма не зажата, а двигается мягко и естественно, позволяя животу расширяться на вдохе и опадать на выдохе. Таз, который живёт - двигается, вибрирует, наполняется кровью, а не заморожен годами стыда и запрета на чувствование. Блуждающий нерв, тот самый вентральный комплекс, о котором говорит Поржес, регистрирующий безопасность, а не хроническую угрозу. Когда все эти три условия соблюдены, принятие себя случается автоматически, без всяких аффирмаций, потому что тело узнаёт себя: тёплое, живое, имеющее право занимать место. Но ни одна красивая фраза, произнесённая перед зеркалом, не разомкнёт челюсть, которая сжалась в детстве, когда нельзя было заплакать или закричать. Ни одна аффирмация не опу-

стит плечи, которые привыкли защищать сердце от ударов. Ни одна мантра не вернёт чувствительность клитора, который был отключён, потому что желание приводило к стыду или наказанию.

И здесь мы подходим к главному, самому важному различению, которое меняет всё. Аффирмации обращаются к коре головного мозга, к нашему «думающему» центру, но блоки живут в подкорке, в стволе мозга, в вегетативной нервной системе, там, где слова не работают, потому что этот отдел не понимает языка. Он понимает только язык тела: дыхание, движение, вибрацию, температуру, мышечное напряжение и расслабление. Ты можешь убеждать себя в безопасности сколько угодно, но если тело замерло в ожидании удара, никакие логические доводы не сдвинут его с места. Поэтому всё, что мы будем делать в этой книге, это телесные вмешательства. Не «думай иначе», а «подыши иначе». Не «полюби свой низ живота», а «положи туда руки и просто побудь, без цели и оценки». Не «будь сексуальной», а «позволь тазу сделать одно мягкое круговое движение, даже если никто не видит и не оценивает».

Телесное вмешательство - это обходной путь, который не спрашивает разрешения у твоей перегруженной психики. Оно действует напрямую: меняет паттерн дыхания, и нервная система получает сигнал «опасность отступает». Ослабляет зажим в челюсти, и мозг перестаёт готовиться к критике. Возвращает тепло в область таза, и забытое желание на-

чинает шевелиться где-то глубоко, как подснежник под ещё не растаявшим снегом. Это не магия и не самовнушение. Всё это перепрограммирование на самом низком, самом базовом уровне - уровне выживания, на котором когда-то было принято решение отключить чувствительность, чтобы не было так больно.

Самое сложное в этом пути, это не делать упражнения, запоминать теории и заучивать названия нервов и мышц. Самое сложное, это разрешить себе остановиться в гонке, где остановка приравнена к слабости, и признать, что тебя нет дома так долго, что тело перестало узнавать хозяйку. Но ты можешь начать с малого, с того, что не требует усилий и не оценивается по шкале «успешно-неуспешно». Просто положи руку на низ живота, туда, где много лет была пустота или боль, и ничего не делай. Не надо ничего чувствовать, не надо расслабляться силой, не надо представлять тёплый свет или розовую энергию. Просто положи свою руку на живот и подыши спокойно минуту. Твоё дыхание само найдёт путь, если не мешать ему оценками «правильно» или «неправильно». Это и есть начало телесного вмешательства.

В следующих главах мы будем делать это снова и снова, возвращаться в тело короткими, бережными шагами, без грубого насилия над собой, без каких-либо графиков и обязательств. Никаких «я должна полюбить себя к следующему вторнику», исключив «если не получилось с первого раза, я неудачница». Тело отвыкло от тепла и внимания и ему нуж-

но столько времени, сколько нужно, а не столько, сколько диктуют марафоны успешного успеха. Аффирмации оставь тем, кто ещё верит, что проблему можно заговорить красивыми словами. Мы пойдём другим путём: длинным, иногда страшным, а иногда смешным, но единственно работающим. Путь через тело, потому что тело не врёт и потому что вернуться домой можно только на своих двоих, а не на крыльях красивых фраз.

#### **Глава 4. Таро Тота: карта местности, по которой пойдём**

Я могла бы написать эту книгу, используя только психологию, нейробиологию и данные клинических исследований, потому что всего этого достаточно, чтобы объяснить, почему женщина теряет контакт с телом, почему подавленная сексуальность приводит к болезням и выгоранию, и какие механизмы работают на пути восстановления. Могла бы написать её, используя только Таро, потому что архетипический язык карт говорит с той частью психики, которая не всегда доступна прямым описаниям и логическим схемам. Но синтез, соединение этих двух языков, языка науки и языка архетипов, оказывается сильнее, чем каждый из них по отдельности, потому что они обращаются к разным уровням женского опыта и дополняют друг друга там, где слова бессильны, а цифры слишком холодны.

Таро Тота Алистера Кроули для меня, как для практику-

ющего таролога с многолетним стажем, это не гадательная система в том примитивном смысле, который вкладывают в это слово обыватели, когда просят «погадать на суженого». Это проективная система, то есть инструмент, который позволяет человеку увидеть на внешнем материале, на картинках и символах, то, что живёт внутри, но по каким-то причинам остаётся неосознанным, вытесненным или слишком болезненным для прямого разговора. Когда женщина смотрит на карту и говорит: «Это про меня», она не получает магическую информацию из космоса, она просто наконец-то встречается со своей собственной правдой, которую раньше не могла или боялась озвучить. В этом смысле Таро Тота работает как зеркало, причём зеркало умное и сострадательное, оно подсвечивает не только проблему, но и ресурс, не только зажим, но и направление, куда двигаться.

Что именно я как таролог вижу в картах, когда передо мной сидит женщина, потерявшая себя в гонке достижительства?

Во-первых, место зажима потока: поток может быть зажат в деньгах - тогда карты покажут страх бедности или запрет на изобилие, может быть зажат в теле - тогда проявятся арканы, связанные со стыдом, страхом удовольствия или отключённой чувствительностью, может быть зажат в сексуальности или творчестве - это будут совершенно разные конфигурации карт, которые я научу тебя распознавать.

Во-вторых, я подсвечиваю теньевые фигуры, тех внутрен-

них персонажей, которые управляют жизнью из подполья, отдавая приказы, которые женщина принимает за свои собственные. Внутренний критик, который шепчет «ты недостаточно хороша», стыдящий родитель, который напоминает, что желать стыдно, жертва, которая боится заявить о своих потребностях, насильник, который присвоил себе право на твоё тело. У каждого из них есть своя карта, свой архетип, своя история и когда ты видишь их на столе, отдельно от себя, они перестают быть тобой и становятся тем, с чем можно поговорить, что можно трансформировать или отпустить.

В-третьих, Таро даёт то, что я называю архетипическим разрешением: не приказ «ты должна полюбить себя», не очередную обязанность, а мягкое, спокойное «эта карта говорит, что ты имеешь право на...». И это «имеешь право» работает на глубине, куда не доходят никакие аффирмации, потому что оно обращено не к сознанию, а к той древней части психики, где живут коллективные образы и сценарии, доставшиеся от десятков поколений женщин.

Каждый Старший Аркан Таро Тота, а их двадцать два, представляет собой не гадательное значение вроде «жди письма» или «будет дорога», а архетипическую конфигурацию. Это устойчивый паттерн энергии, который может проявляться и в теле, и в судьбе, и в характере женщины, в зависимости от того, находится ли она в здоровом, искажённом или травматическом состоянии. Давай пройдемся по нескольким ключевым арканам, о которых мы будем гово-

речь подробнее в соответствующих главах, чтобы ты почувствовала язык, на котором карты разговаривают с телом.

Шут (нулевой аркан) говорит о запрете на спонтанность и о страхе быть осмеянной. Когда эта карта выпадает в раскладе, я знаю, что женщина когда-то получила травму смехом, её высмеяли за естественный порыв, и теперь любое проявление живости, дурашливости, неконтролируемой радости блокируется ещё до того, как успеваешь родиться.

Императрица (третий аркан) самая телесная карта колоды, говорит об отключённом тазе, о стыде собственного тела, о невозможности получать удовольствие просто потому, что ты живёшь, дышишь, чувствуешь и когда эта энергия заблокирована, женщина может быть сколь угодно успешной, но внутри неё будет жить холод, который не согревает ни карьера, ни семья, ни признание.

Вожделение (одиннадцатый аркан) который Кроули намеренно назвал не «Силой», как в классическом Таро Уэйта и Памэлы, а именно «Вождением», чтобы подчеркнуть его сексуальную, витальную, животную природу, говорит о силе желания. И здесь возможны два искажения: либо желание подавлено настолько, что женщина не помнит, когда в последний раз хотела по-настоящему, либо оно гипертрофировано, превращено в зависимость, в погоню за разрядкой, которая никогда не приносит насыщения, потому что насыщение приходит не от количества, а от качества присутствия.

Дьявол (пятнадцатый аркан) показывает тёмные фанта-

зии, зависимость от стыда, сексуальные блоки, которые питаются страхом и запретом. Это территория, куда многие женщины боятся заглядывать, но именно из этой тьмы, если её осветить вниманием и принятием, можно извлечь огромную силу, потому что стыд, как ни парадоксально, всегда указывает на то, что для женщины по-настоящему важно.

Башня (шестнадцатый аркан) говорит о кризисе, о разрушении ложной идентичности, о том, что иногда болезнь или развод или потеря работы становятся неким ударом, который сносит стены, построенные на песке и это страшно, больно, разрушительно, но именно после Башни становится возможна настоящая перестройка, а не косметический ремонт фасада.

И наконец, Вселенная (двадцать первый аркан), финал пути о котором мы будем говорить в последней главе. Целостность, тело как дом, в котором хочется жить, сексуальность как естественное, не требующее усилий состояние, присутствие, а не спектакль.

Мы не будем гадать в привычном смысле этого слова, заглядывать в будущее, выяснять, вернётся ли партнёр или повысят ли на работе. Мы будем использовать карты как зеркало, причём зеркало, которое не искажает и не льстит, а показывает правду, от которой ты отвыкла, потому что научилась врать себе эффективно и красиво. В этом зеркале ты увидишь себя настоящую, ещё не забитую достигаторством и помнящую, как дышать полной грудью, как смеяться так,

что болит живот, как хотеть и не стыдиться этого желания. Ты увидишь и свои блоки и ресурсы, свои теневые фигуры, которые отнимают энергию и свои сильные стороны, которые ты спрятала так глубоко, что забыла о них. Карты не дадут тебе готовых ответов. Они зададут правильные вопросы, а это гораздо ценнее, потому что чужие ответы редко подходят, а свои - выстраданные, прожитые, прочувствованные, подходят всегда.

В каждой следующей главе мы будем подробно разбирать один Старший Аркан и ты узнаешь, как его энергия проявляется в теле, какие сексуальные блоки с ним связаны, какие искажённые состояния формируются, когда аркан находится в тени и как выглядит здоровое, интегрированное состояние. Ты получишь телесные практики, которые помогут перевести понимание из головы в тело, потому что знать о зажатом тазе и чувствовать свой таз это две разные вещи. Ты встретишься с Дьяволом не испугавшись, поскольку узнаешь, что тень - это не враг, а просто непризнанная часть тебя. Ты разрушишь свою Башню, если она построена на песке чужих ожиданий и построишь новую, из живого, настоящего, своего материала. Таро это не цель, а инструмент, не гуру, а попутчик. Оно будет молчать, когда тебе нужно молчание, и говорить, когда ты готова слушать.



## **Глава 5. Что ты вынесешь из этой книги: честный разговор о том, чего ждать**

Я не буду обещать тебе того, что обещают обложки глянцевого журнала и марафоны женственности, где за десять дней обещают превратить замученную жизнью женщину в сексуальную богиню, которая знает ответы на все вопросы и никогда не устаёт. Я не скажу, что после прочтения этой книги ты станешь супер-женственной по чьим-то лекалам, потому что лекала эти, как правило, сшиты по чужим фигурам и чужим жизням. Надевать их на себя так же бесполезно, как пытаться втиснуть живую, дышащую, меняющуюся женщину в корсет викторианской эпохи. Я обещаю другое - менее эффектное, но гораздо более реальное, проверенное сотнями женщин, которые прошли через мой кабинет и через свои собственные тела, от страха и стыда к тихой, уверенной силе.

Первое, что изменится, если ты пройдёшь этот путь вместе со мной и с картами. Ты перестанешь врать своему телу, и это врать не в смысле «я сказала неправду», а в гораздо более глубоком смысле «я перестану игнорировать то, что оно говорит, перестану убеждать себя, что всё нормально, когда внутри кипит, перестану откладывать своё состояние на потом». Ты узнаешь свои реальные желания, включая те, которые считаются «нельзя»: нельзя желать так громко, нельзя хотеть того, что не вписывается в образ хорошей девочки,

нельзя признаваться себе в том, что влечёт и пугает одновременно. И эти желания, которые раньше управляли тобой из подполья, прорываясь через болезни, бессонницу, раздражение или, наоборот, полную апатию, перестанут быть врагами, потому что, когда тень выведена на свет, она перестаёт управлять твоей жизнью из темноты, становится просто частью тебя - не стыдной, а настоящей, и энергия, которая уходила на её подавление, высвобождается для жизни.

Второе обещание, которое я могу дать тебе с полной ответственностью таролога и женского терапевта, наблюдающего эту трансформацию годами, что ты вернёшь себе сексуальность как источник энергии, а не как обязанность, не как услугу, не как способ удержать партнёра или подтвердить свою женскую состоятельность. Эта сексуальность не обязательно будет яркой, требующей партнёра или соответствующей чьим-то представлениям о том, как должна выглядеть «правильная женщина в постели». Она будет твоей, возможно тихой, нежной, уютной, как свернувшаяся клубком кошка, а может быть, дикой, смелой, требующей движения и звука, или вообще не связанной с проникновением или оргазмом в его классическом понимании. Сексуальность, возвращённая из изгнания, перестаёт быть проблемой, которую нужно решать, и становится ресурсом, который питает всё остальное: творчество, радость, интерес к жизни, способность чувствовать вкус еды, тепло солнца, прикосновение ветра.

Третье изменение, которое я вижу у каждой женщины, дошедшей до конца этого пути, касается той самой гонки успешного успеха, из которой мы все так устали, но из которой так страшно выходить, потому кажется, что за пределами гонки только провал и никчёмное существование. Ты выйдешь из этой гонки не потому что станешь ленивой или потеряешь амбиции, а потому что у тебя появится внутренний компас, штука гораздо более надёжная, чем внешние системы координат с их «надо», «должна» и «так принято». Этот компас будет подсказывать уверенным голосом: это моё, а это чужое, это мне в ресурс, а это меня разрушает, это приносит радость, даже если это неэффективно, а это только иллюзия безопасности, за которой стоит пустота. И тогда ты обнаружишь, что успешность, построенная на отрицании себя, на бесконечном делании и доказывании, рассыпается как карточный домик, но на её месте вырастает другая успешность, которая не разрушает, а наполняет, не требует жертвовать телом, сном и желанием, а, наоборот, питается их полнотой.

И четвёртое, самое важное с точки зрения физических недугов, с которых мы начали наш разговор. Твоё тело перестанет болеть беспричинно, потому что ты начнёшь слышать его сигналы до того, как они превратятся в диагноз. Мигрень, которая раньше накрывала каждую среду после планёрки, окажется не мигренью, а сигналом того, что ты давно хочешь сказать «нет» и не говоришь. Боль в поясни-

це, годами мучившая и не находившая объяснения у врачей, окажется историей о том, что ты слишком долго несёшь на себе чужое. Эндометриоз, который казался генетической несправедливостью, окажется криком матки, которая устала быть только органом для вынашивания детей и сексуального обслуживания, забытая как источник собственного удовольствия. Я не обещаю, что все болезни исчезнут по взмаху волшебной палочки, потому что некоторые изменения требуют ещё и медицинской помощи, времени и терпения. Но я обещаю, что ты перестанешь быть в неведении относительно того, что происходит в твоём теле, и это знание само по себе целительная сила.

Ключевая формула, ради которой написана эта книга, звучит просто и при этом настолько глубоко, что каждая женщина открывает её заново, когда наконец останавливается и слушает себя. Принятие женственности и раскрытие сексуальности - это не приятный бонус к уже сформированной жизни, который можно отложить на потом, сначала разобравшись с делами, карьерой, детьми, ипотекой. Это фундамент, основа, на которой только и может строиться психическое здоровье, физическая полнота и успешность, которая не разрушает, а наполняет. Ты не можешь построить устойчивый дом на болоте и ты не можешь построить счастливую, здоровую жизнь на фундаменте отрицания собственной женской сути. Можно, конечно, попробовать, ведь многие пробуют, живут годами, даже десятилетиями, но болото

рано или поздно засасывает и тогда приходят болезни, выгорание, депрессия, потеря смыслов, и вопрос «почему» повисает в воздухе без ответа.

Я не даю тебе гарантий, что всё будет легко и гладко, потому что путь возвращения к себе почти всегда проходит через боль, которую ты откладывала, затыкала делами, заедала, запивала, засыпала до лучших времён. Но я даю тебе другое: маршрут, по которому уже прошли сотни женщин до тебя, карты, которые подсветят опасные места и ресурсные поля, язык, на котором можно говорить с телом, когда слов не хватает, и молчаливое, твёрдое разрешение быть собой. Не идеальной, не удобной, не всегда понимаемой, но живой, чувствующей, желающей, настоящей. Если это то, ради чего ты готова рискнуть и пойти со мной в это путешествие по двадцати двум арканам, по своему телу, своей тени и своей силе, тогда мы начинаем.

## **Глава 6. Кому я пишу эту книгу: честный разговор без прикрас**

Я могла бы написать, что эта книга для всех женщин без исключения и это было бы формально правдой, потому что каждая женщина так или иначе сталкивается с вопросами принятия себя, тела и сексуальности, но такая формулировка слишком размыта и ничего не говорит тебе о том, узнаёшь ли ты себя в этих страницах. Поэтому я буду честной и конкретной, называя тех, для кого эта книга написана в первую

очередь, и ты сама решишь, есть ли ты среди них, откликнется ли тебе то, о чём я говорю, или пока не время и не твоя история.

Прежде всего эта книга для женщины, которая всё успевает: работу, дом, детей, родителей, встречи с подругами, спортзал, курсы повышения квалификации. Но при этом она не чувствует радости, не ощущает вкуса собственной жизни, живёт по спискам и ежедневникам, где каждый час расписан с точностью до пятнадцати минут, а тело для неё стало просто инструментом доставки головы из точки А в точку Б, механизмом, который нужно вовремя заправить едой, вовремя уложить спать, чтобы утром снова выполнять функции. Если ты ловишь себя на мысли, что не помнишь, когда в последний раз делала что-то просто потому что хотелось, без причины, без пользы, без одобрения со стороны; если твоё тело для тебя это набор проблемных зон, которые нужно подтянуть, исправить, скрыть, обезболить, а не дом, в котором хочется жить, то эта книга написана для тебя.

Дальше эта книга для женщины, у которой с сексом всё нормально по меркам внешнего мира, то есть он есть, он регулярный, даже оргазм иногда случается, но внутри живёт смутное чувство, что должно быть как-то иначе, что-то упущено, что-то не так, хотя словами это не описать. Или для женщины, у которой секса вообще не хочется и она мучается вопросом, который не решается задать ни подругам, ни врачу: *я фригидная, во мне что-то сломано или я просто*

*устала так, что не помню, когда в последний раз хотела чего-то по-настоящему?* Эта книга не даст тебе диагноза, потому что я не врач и не навесит ярлыка, потому что ярлыки не лечат, а только добавляют стыда к уже имеющемуся страданию. Но она поможет тебе отличить одно от другого: усталость от подавленности, временную потерю желания от хронической аноргазмии, страх своей силы от отсутствия интереса. Книга предложит пути, по которым уже пошли другие женщины и нашли свою, не навязанную извне сексуальность.

Эта книга написана для тарологов и психологов, моё обращение к коллегам, которые ежедневно работают с женской сексуальностью, телом и тенью, и остро нуждаются в языке, которым можно говорить об этих вещах без скатывания в две крайности: либо в редукцию к травме, где за любой проблемой видится только насилие и терапия превращается в бесконечное раскапывание прошлого без выхода в ресурс, либо в эзотерическую воду, где всё объясняется кармическими долгами, родовыми проклятиями и непроработанными чакрами, а конкретных телесных практик и психологических механизмов нет. Я предлагаю третий путь, соединяющий архетипическую глубину Таро с клинической точностью психологии и нейробиологии. Если ты специалист, которому этот синтез близок, то эта книга может стать твоим рабочим инструментом, языком, которым ты будешь говорить с клиентками о самом сокровенном.

Отдельная глава в этом перечислении, для женщины в

кризисе среднего возраста, после развода, тяжёлой болезни, после потери работы или любого события, которое разрушило старые опоры, на которых держалась её жизнь, пусть и не самая счастливая, но хотя бы понятная и предсказуемая. Когда рушится брак, в который было вложено двадцать лет или когда диагноз заставляет пересмотреть всё отношение к телу, или когда дети вырастают и уходят, и ты остаёшься в пустом доме с вопросом «а кто я без всего этого», наступает момент, когда старые ответы не работают, а новые ещё не найдены, и кажется, что почвы под ногами больше нет. В этом состоянии женщина особенно уязвима и особенно открыта настоящим переменам, не косметическим, а глубинным, и карты Таро Тота, каждая из которых представляет собой архетипическую конфигурацию кризиса и ресурса, могут стать той самой точкой сборки, вокруг которой начнёт собираться новая, более настоящая жизнь.

И последняя категория, о которой я не могу не сказать, хотя эти читатели не являются основной аудиторией, но их присутствие в этом разговоре может быть целительным и для них самих, и для их партнёров. Эта книга может быть полезна партнёру женщины, который хочет понять, почему в сексе нет присутствия, почему тело любимой остаётся холодным, даже когда она соглашается на близость, почему её «нет» там, где физически она есть, и как перестать воспринимать это на свой счёт, как перестать думать «она меня не хочет, я недостаточно хорош». Истина, которую эта книга раскры-

вает, проста и горька одновременно: в большинстве случаев дело не в партнёре, а в том, что женщина так давно отключила своё тело, что даже с самым лучшим, самым любящим и терпеливым человеком она не может почувствовать то, что отвыкла чувствовать. И если ты, партнёр, готов читать эту книгу не для того, чтобы починить её, а для того, чтобы понять, то возможно, это станет первым шагом к настоящей близости, где присутствуют оба.

Если ты не нашла себя ни в одной из этих категорий, не спеши закрывать книгу. Возможно, ты пришла сюда из простого любопытства или тебя привлекли карты Таро, может быть кто-то порекомендовал тебе этот текст, а ты пока не знаешь, зачем он тебе. Это тоже нормально и это тоже путь. Иногда важные книги находят нас раньше, чем мы понимаем, зачем они нам нужны, а понимание приходит посередине, когда вдруг на какой-то странице, на какой-то фразе, на каком-то аркане внутри что-то щёлкает, отзывается, плачет или смеётся, и ты уже не можешь остановиться, потому что узнала себя. Так что оставайся, даже если не уверена, зачем. Читай медленно, пропуская то, что не отзывается, возвращаясь к тому, что зацепило. Книга никуда не убежит и ты никуда не опоздаешь, ведь к себе всегда приходят вовремя, даже если кажется, что уже слишком поздно.

## **Глава 7. Важное предупреждение: о границах этой**

## **книги и о том, кому нужен живой терапевт рядом**

Я хочу, чтобы с самого начала нашего путешествия ты понимала природу этого текста и его возможности так же чётко, как я их понимаю после многих лет практики. Поэтому скажу прямо, без экивоков и ложной скромности: эта книга - инструмент самопомощи, бережный и глубокий, проверенный на сотнях женщин, но всё же инструмент самопомощи, а не панацея, не волшебная таблетка и не замена живому, присутствующему, обученному специалисту в тех случаях, когда речь идёт о серьёзных психических состояниях, требующих профессионального контейнирования и медикаментозной поддержки. Я не имею права молчать об этом, потому что моя ответственность как таролога, который говорит с женщинами о самом уязвимом - о теле, о стыде, о сексуальности, о желании, включает в себя честное признание границ собственного метода, и эти границы я очерчу сейчас максимально ясно, чтобы ты могла принять информированное решение о том, как именно тебе работать с этой книгой: в одиночку или в паре с терапевтом.

Если у тебя в данный момент или в недавнем прошлом диагностирована тяжёлая депрессия, сопровождающаяся мыслями о суициде, планами или намерениями причинить себе вред, то эта книга не должна становиться твоим единственным спасательным кругом, потому что в таком состоянии тело настолько отключено от жизни, а психика настолько захвачена тьмой, что любые практики возвращения чувстви-

тельности, которые мы будем делать, могут оказаться непосильными или даже опасными без поддержки рядом. Мне важно, чтобы ты знала: я не отказываю тебе в помощи и не говорю «тебе сюда нельзя», я говорю «пожалуйста, не иди в это путешествие одна, возьми с собой психиатра, который подберёт терапию, и психотерапевта, который будет поддерживать. А книгу читай вместе с ним или по его разрешению, потому что твоя жизнь слишком ценна, чтобы рисковать ею в одиночных экспериментах с телом и тенью».

То же самое касается посттравматического стрессового расстройства, особенно если травма имеет сексуальную природу и сопровождается флешбеками, вторгающимися образами, ночными кошмарами, навязчивыми воспоминаниями, которые захватывают тело и сознание против воли. Когда в твоей истории было сексуализированное насилие (в детстве, в юности, в зрелом возрасте) любые практики, возвращающие внимание в область таза, заставляющие чувствовать низ тела, дышать животом, расслаблять мышцы тазового дна, могут запустить повторную травматизацию, если рядом нет обученного специалиста, который знает, как остановить процесс, заземлить и вернуть в безопасное состояние. Я не хочу, чтобы ты, пытаясь исцелиться, навредила себе ещё больше, и поэтому настаиваю: с ПТСР, особенно с ПТСР сексуального происхождения, эта книга — только в паре с терапевтом, который работает с травмой и знаком с телесными методами, и только после того, как будет создана достаточная степень

безопасности в нервной системе, настолько, чтобы ты могла чувствовать своё тело, не разваливаясь от ужаса.

Третья ситуация, в которой эта книга противопоказана для самостоятельного использования, касается психотических эпизодов в анамнезе. Особенно тех случаев, когда сексуальность или тело приобретали в психозе бредовую окраску, например, когда женщине казалось, что её телом управляют извне, что её желания вложены кем-то чужим, что через секс с ней происходит что-то мистическое, навязчивое или преследующее. Психоз разрушает границу между внутренним и внешним, между «я» и «не-я», и в этом состоянии любые архетипические карты, глубокие телесные практики, работа с тенью и сексуальной энергией могут не прояснить, а запутать ещё больше, подпитать бредовые конструкции, а не распутать их. Если у тебя был психотический эпизод, особенно если он требовал госпитализации и медикаментозного лечения, работа с этой книгой возможна только под наблюдением психиатра и психотерапевта, которые знают твой случай и могут оценить, когда и насколько безопасно открывать те или иные практики.

Для всех остальных, а это, по моим наблюдениям и по статистике, которую я приводила в предыдущих главах, около 90% женщин, которые приходят ко мне на консультации и чьи проблемы лежат в плоскости хронической блокировки, накопленного стыда, потери контакта с собственным телом, выгорания от достигаторства, подавленной или иска-

жённой сексуальности без тяжёлой психопатологии, эта книга станет безопасным и глубоким самотерапевтическим путешествием, которое ты можешь проходить в своём ритме, с остановками и возвращениями, без страха навредить себе. Твоя нервная система, даже расшатанная хроническим стрессом, привыкшая жить в режиме бей-беги-замри, отвыкшая от расслабления и удовольствия, сохраняет пластичность и способность к восстановлению, и мягкие, постепенные телесные практики, которые мы будем делать, помогут ей переучиваться медленно, с уважением к её защитным механизмам, без насилия и без требования быстрых результатов.

Я доверяю тебе различие между этими ситуациями, и я доверяю тебе честно признаться себе, в какой из категорий ты находишься, потому что солгать себе в этом вопросе, это значит лишиться себя той самой опоры, которую эта книга может дать, если использовать её правильно и с уважением к её границам. Если ты не уверена, к какой категории относишься, если тебе кажется, что «всё не так страшно, но что-то там было», то это повод проконсультироваться со специалистом хотя бы раз, прежде чем нырять в глубину телесных практик и архетипических образов. Одна встреча с психотерапевтом, который оценит твоё состояние, даст тебе гораздо больше ясности, чем недели сомнений и страха «а вдруг я делаю что-то не то». А если ты уверена, что твоя ситуация, что это именно хроническая потеря контакта с собой, выго-

рание, стыд, блоки, а не клиническая депрессия, не ПТСР или психоз, тогда добро пожаловать в путешествие и я рада, что ты здесь и готова идти.

Мы всё ещё в начале пути, мы всё ещё не начали работать с конкретными картами, и это правильно, потому что без этого введения, без понимания границ, без честного разговора о том, кому можно идти одной, а кому нужно взять за руку профессионала, любое движение вперёд было бы безответственным. Теперь, когда мы договорились о правилах и очертили территорию, где эта книга безопасный помощник, а где всего лишь спутник при основном терапевте, мы можем наконец нырнуть глубже.

## **Глава 8. Как построена эта книга: карта маршрута, по которому мы пойдём**

Теперь, когда мы договорились о границах и честно признали, кому эта книга подходит как самостоятельное путешествие, а кому нужен живой терапевт рядом, я хочу показать тебе карту маршрута, чтобы ты понимала, куда мы идём, сколько остановок нас ждёт и как устроена каждая из них, потому что в незнакомой местности даже самая смелая путешественница чувствует себя увереннее, когда видит перед собой не хаос неизвестности, а продуманный, проверенный путь с чёткими ориентирами. В этой книге двадцать две главы и каждая глава посвящена одному Старшему Аркану Та-

ро Тота - от нулевого Шута до двадцать первой Вселенной. Вместе они составляют полный цикл трансформации, который проживают женщины, возвращающиеся к своему телу, своей сексуальности, своей забытой женской сути, и я не случайно выбрала именно эту колоду, потому что Кроули создал систему, где каждый аркан несёт в себе одновременно и диагноз искажённого состояния, и рецепт исцеления через тело и тень.

Каждая глава, посвящённая конкретному аркану, построена по единой структуре, и, когда ты запомнишь её, ты будешь чувствовать себя в тексте как дома, заранее зная, какой раздел последует за каким и где искать практику, если захочется вернуться к ней отдельно. В начале каждой главы я буду описывать архетип, то есть чистую, здоровую суть энергии карты, какой она была задумана до того, как культура, семья, травма или достигаторство её исказили, потому что важно видеть не только проблему, но и тот ресурс, который в этой проблеме спрятан и ждёт своего освобождения. Сразу после этого мы переходим к искажённому состоянию: к тому, как живёт женщина, когда энергия этого аркана подавлена, вытеснена, перевёрнута в свою противоположность, и здесь ты будешь узнавать себя, своих подруг, своих клиенток, потому что эти описания рождены не из теорий, а из тысяч консультаций, из слёз, долгого молчания и внезапных «боже, это же я».

Далее каждая глава содержит описание телесного паттер-

на - того, как искажённая энергия выглядит в теле, какие зажимы формируются, каким становится дыхание, что происходит с тазом, с челюстью, с диафрагмой, с мышцами тазового дна, и эта часть особенно важна, потому что без неё работа остаётся в голове, а нам нужно спуститься в тело, где живёт и травма, и исцеление. Затем идёт раздел о сексуальном блоке - о том, во что именно упирается желание, какой конкретный страх, стыд или запрет мешает женщине чувствовать своё тело эротически, получать удовольствие, испытывать оргазм, и здесь я буду говорить не общими фразами, а конкретными сценариями, которые ты узнаешь, даже если никогда не произносила их вслух.

Практика - это сердце каждой главы, то, ради чего книга вообще написана, потому что читать о зажатом тазе и чувствовать свой таз, это совершенно разные вещи. Теория без телесного вмешательства остаётся просто интересной информацией, которая не меняет жизни. Каждая практика будет глубокой, выполнимой дома, в одиночку или с партнёром, безопасной при условии, что ты внимательна к своим сигналам и не насилуешь тело обещаниями «сделать правильно любой ценой». После практики я буду описывать перелом - то, что меняется в картине мира, в ощущении себя, в отношении к телу после того, как практика сделана, и эти описания не гипотетические, они собраны из реальных историй женщин, которые проходили этот путь до тебя. И завершает главу новое состояние - то, куда ты приходишь,

когда энергия аркана восстановлена из искажённой в здоровую, когда блок растворён, а ресурс интегрирован. Это состояние я описываю не как абстрактное блаженство, а как конкретное, телесно осязаемое присутствие в себе.

Теперь о том, как эти двадцать две главы собраны в более крупные смысловые блоки, потому что книга выстроена не как справочник, в котором можно открыть любую страницу и получить независимый совет, а как путь или нарратив трансформации, где порядок глав имеет значение, даже если ты решишь его нарушить.

Первый акт, охватывающий арканы с 0 по 5, называется **«Подавление»** и его состояние можно описать одной фразой: *«Я не чувствую себя»*. Здесь тело заблокировано, сексуальность отрицается, женственность заменена набором обязанностей и достижений. Читательница, открывшая книгу в этом состоянии, обычно даже не знает, насколько она далека от себя, потому что отвыкла чувствовать настолько, что пустота кажется нормальной.

Второй акт, арканы с 6 по 10, называется **«Пробуждение»**. Здесь женщина начинает чувствовать, появляется желание, возникает конфликт между старой, удобной жизнью и новой, пугающей энергией, которая прорывается то вспышкой гнева, то неожиданной слезой, то смутным, неоформленным «хочу, сама не знаю чего». Это болезненный этап, потому что проще было ничего не чувствовать, но это необходимый этап, потому что без него невозможно движение

дальше.

Третий акт, арканы с 11 по 15, называется «**Тень**». Здесь женщина встречается со своей тьмой: страхами, стыдом, подавленными импульсами, с теми желаниями и фантазиями, которые она считала недопустимыми, и этот этап самый страшный для большинства, потому что мы привыкли делить себя на хорошую и плохую, а здесь придётся признать, что плохая - это тоже я, и именно её отрицание отнимает больше всего энергии.

Четвёртый акт, арканы с 16 по 18, называется «**Кризис старой формы**». Здесь происходит ломка образа, разрушение ложной идентичности, той самой «удобной женщины», которая строила свою жизнь на чужих ожиданиях. Этот этап может сопровождаться болезнями, разводами, увольнениями, любыми внешними катастрофами, которые на самом деле являются внутренними, просто прорываются наружу.

И наконец, пятый акт, арканы с 19 по 21, называется «**Целостность**». Здесь женщина становится собой, её тело оживает, сексуальность становится естественной, не требующей усилий и спектаклей, а энергия свободно течёт туда, куда нужно ей, а не туда, куда приказано.

Ты можешь читать эту книгу последовательно, от первой главы к последней. Тогда ты пройдёшь весь путь трансформации так, как его проходят женщины в долгой терапии: с откатами, сопротивлением, моментами, когда хочется бросить, и моментами, когда внезапно наступает ясность и облегче-

ние. А можешь открывать конкретную карту, когда чувствуешь, что именно эта энергия сейчас отзывается, именно этот блок встал на пути, именно этот страх требует внимания и это будет похоже на точечную работу без полного погружения в маршрут. Но я должна тебя предупредить о том, что подтверждено сотнями консультаций: Дурак догонит в любом случае, потому что без спонтанности, лёгкости и разрешения на ошибку, на нелепость и смех без причины, никакая сильная женственность не работает, как бы красиво она ни была упакована в юбки, каблуки и правильные улыбки. Если ты пропустишь главу о Дураке и начнёшь с Императрицы или с Вождения, ты всё равно в какой-то момент упрёшься в стену, за которой окажется тот самый запрет на спонтанность и тогда придётся возвращаться к началу, чтобы пройти нулевой аркан.

Сейчас, когда ты знаешь карту маршрута, структуру каждой остановки и общую драматургию путешествия, мы можем наконец перейти к практике, к телу, дыханию, тазу, к тем первым, самым бережным шагам, которые возвращают тебя из головы в живот, из списка дел в ощущение собственной кожи, из гонки успешного успеха в тихую, устойчивую радость просто быть. Мы начинаем с Шута, с нулевого аркана, с запрета на спонтанность и с возвращения смеха. Но об этом - следующая глава.

## **АКТ I**

"Подавление"

Я не чувствую себя

## **Аркан 0**

**Шут - тело, которое забыло, как смеяться**



Спонтанность и смех - не глупость и не инфантильность, а базовое право живого тела, без которого невозможна ни здоровая сексуальность, ни устойчивая женственность, потому что способность расслабиться на выдохе и позволить телу двигаться без контроля. Это фундамент, на котором строится всё остальное.

### **Суть нулевого аркана**

Шут, в Таро Тота Алистера Кроули, это не глупец и не наивный простак, каким его иногда изображают в бытовых трактовках. Он чистая, до-моральная, до-культурная жизненная сила, которая ещё не знает слов «надо», «правильно», «стыдно» и «о чем подумают люди». Это тело младенца, который тянется к игрушке не потому, что она полезная или одобренная, а потому что интересно. Шут, это смех без причины, движение без цели, это состояние «я здесь, и я живу, и это уже достаточно».

В здоровом, неискажённом виде Шут даёт женщине способность начинать что-то новое, не зная результата, рисковать быть смешной, ошибаться, падать и вставать без длительного самоистязания, потому что его энергия не знает груза прошлого и тревоги о будущем, она вся в настоящем моменте, целиком и без остатка.

### **Как живёт женщина, когда Шут подавлен**

Когда энергия Шута заблокирована, что происходит с подавляющим большинством женщин, воспитанных в культуре достигаторства и «правильного поведения». Женщина живёт в постоянной тревоге о том, как она выглядит со стороны, и каждое её движение, слово, смех, желание фильтруется через внутреннего цензора, который спрашивает: «А не слишком ли? А что скажут? А вдруг осмеют?» Такая женщина не танцует, если за ней кто-то наблюдает, не смеётся в полный голос, не позволяет себе дурачиться с детьми или партнёром, потому что глубоко внутри, часто на уровне даже не мысли, а телесного рефлекса, живёт убеждение: спонтанность опасна, быть живой - значит быть уязвимой для насмешки, а быть осмеянной - это смерть социального лица, которое так долго строилось. Вместо лёгкости приходит зажатость, вместо игры - контроль, вместо живого, непредсказуемого тела - механизм, который выполняет функции, но не чувствует себя.

### **Как выглядит подавленный Шута в теле**

Я видела этот паттерн тысячи раз и он настолько универсален, что я могла бы узнать его с закрытыми глазами, просто положив руку на спину сидящей напротив женщины. Диафрагма зажата, почти не двигается, вместо свободного, волнообразного дыхания животом возникает поверхностное, грудное, часто прерывистое. Тело словно не решается сделать полный вдох, потому что полный вдох означало бы занять слишком много места, а это опасно. Плечи подня-

ты вверх и немного вперёд, создавая защитный панцирь вокруг сердца и лёгких, челюсть сжата даже в покое и часто до такой степени, что женщина не замечает этого напряжения, оно стало для неё нормой. Самый показательный признак, это практически полное отсутствие вибрации в теле, той мелкой, едва заметной дрожи, которая у здорового, расслабленного человека проходит по мышцам в моменты покоя или смеха. Тело подавленного Шута - это застывшая фотография, а не живое видео. На этой фотографии женщина улыбается вымученной улыбкой, которую я описала ещё во введении.

### **Во что упирается желание**

Сексуальный блок, связанный с подавленным Шутом, формулируется просто: сексуальность равна опасности быть осмеянной. Женщина с этим блоком может быть вполне активной в постели, даже испытывать оргазм, но в её сексуальности никогда не будет присутствия, детской, глупой, восхижительной игры, когда можно скорчить рожу, издать странный звук, рассмеяться в самый ответственный момент и не умереть от стыда. Она боится показаться нелепой в своей наготе. Боится, что партнёр увидит её тело в невыгодном ракурсе. В неё живёт страх, что её желание сочтут слишком громким или слишком странным и он не даёт ей расслабиться настолько, чтобы сексуальная энергия потекла свободно, потому что свободный поток всегда немного хаотичен, непредсказуем, рискует быть некрасивым по чьим-то стан-

дартам. В результате женщина либо вообще избегает секса, потому что напряжение от постоянного контроля перевешивает возможное удовольствие, либо превращает секс в отрепетированный спектакль, где каждое движение выверено, но нет жизни.

### **Зачем психике этот блок**

Спросишь любую женщину с зажатым Шутом: «Что ты получаешь от того, что не позволяешь себе быть спонтанной?» и она сначала не поймёт вопроса, потому что кажется, что нет здесь никакой выгоды, одно страдание. Но выгода есть, и она огромна, просто прячется в тени. Оставаясь в режиме тотального контроля над своими проявлениями, женщина получает гарантию, что её не осмеют, что её сочтут адекватной, что она впишется в любую компанию, не нарушит нормы, не станет изгоем. Это сделка: я отказываюсь от живости, от спонтанности, от смеха без причины, а взамен получаю безопасность: меня не отвергнут, надо мной не посмеются, я буду удобной и правильной. Психика ребёнка, которая заключала эту сделку много лет назад, не знала, что цена слишком высока. Что удобная и правильная - это не то же самое, что живая и счастливая. Но сделка заключена и психика держится за неё мёртвой хваткой, потому что отказаться от неё означало бы выйти в зону неизвестности, где можно быть осмеянной. Эта перспектива кажется страшнее, чем пожизненное заключение в собственном застывшем теле.

### **Возвращение спонтанности через тело**

Эта практика самая простая и самая сложная одновременно, потому что она не требует специальной подготовки, но требует мужества выглядеть глупо. Тебе понадобится помещение, где тебя никто не увидит и не услышит хотя бы пятнадцать минут:

закрой дверь, задерни шторы, скажи близким, чтобы не беспокоили

встань посередине комнаты, закрой глаза и скажи себе вслух, даже если голос дрожит:

*«Я разрешаю себе двигаться так, как никто не должен видеть. Я разрешаю себе быть странной, нелепой, глупой. В этой комнате нет зрителей и нет судей».*

начинай двигаться без музыки, без ритма, без задачи сделать красиво. Тряси плечами, дёргай головой, выгибай спину, трясись тазом, делай всё, что приходит в голову, не оценивая «правильно» или «неправильно»

через 2-3 минуты, когда первое напряжение отступит, попробуй добавить звуки: мычи, рычи, шепчи что-то бессмысленное, а потом попробуй засмеяться. Не настоящим смехом, а искусственным, сначала через силу, как актриса плохого театра. Через минуту искусственного смеха твоя диафрагма начнёт произвольно сокращаться, и внезапно смех станет настоящим, ты будешь смеяться над собой, над ситуацией, над тем, как это глупо выглядит, и этот смех будет самым целительным. Если в процессе захочется упасть на пол, то упади, позволь телу встретиться с поверхностью без кон-

троля.

если захочется заплакать, то плачь, слёзы после смеха так же целебны, как и сам смех.

Практика длится 15-20 минут, этого достаточно сделать один раз в неделю, не насилуя себя утешением.

### **Что меняется в картине мира после практики**

Самое удивительное открытие, которое делают женщины после первой такой практики, звучит примерно так:

*«Я не знала, что моё тело может так двигаться. И я не развалилась, меня не убило током, никто не зашёл и не засмеялся. Оказывается, быть спонтанной, это не смертельно».*

Этот перелом трудно переоценить, потому что он разрушает базовое убеждение, на котором держался весь контроль: убеждение в том, что спонтанность опасна.

Ты обнаруживаешь, что хаотичное движение не привело к травме, странные звуки не уничтожили тебя как личность, искусственный смех перерос в настоящий, а настоящий смех не сделал тебя изгоем, он сделал тебя легче и свободнее, более присутствующей в собственном теле.

На физическом уровне ты замечаешь, что дыхание стало глубже, плечи опустились, челюсть расслабилась. Это расслабление не требует от тебя тяжёлых усилий, оно просто случается, потому что тело получило разрешение быть живым.

Многие женщины впервые за много лет чувствуют вибра-

цию в мышцах, то самое дрожание, которое говорит о том, что напряжение уходит, а жизнь возвращается.

### **Куда приходит женщина, когда Шут интегрирован**

Когда энергия Шута восстановлена хотя бы частично, что является процессом, а не однократным достижением, женщина начинает замечать в себе то, что она давно считала утраченным навсегда. Лёгкость, не та, которую изображают на фотосессиях в летящих платьях, а простая, бытовая: возможность сказать «я устала» без какого-либо чувства вины, возможность отказаться от плана, потому что не хочется, возможность начать танцевать на кухне под случайную песню, даже если никто не видит. В сексуальном контексте это состояние означает, что женщина может рассмеяться в постели, если что-то пошло не так, может сказать партнёру «давай попробуем иначе» без страха быть отвергнутой, может получать удовольствие не в тишине и контроле, а с открытым ртом, со звуками, с не отрепетированными движениями.

Отношения с телом меняются так же кардинально: тело перестаёт быть врагом, который постоянно требует контроля и дисциплины. Оно становится тем, чем должно быть: живой, тёплой, иногда нелепой, иногда грациозной, но всегда настоящей средой обитания души.

*Если сейчас, читая эту главу, ты поймала себя на том, что зависла в ступоре или почувствовала отвращение к предложенной практике или даже заплакала без причины,*

*это нормально. Твоё тело защищается. Оно не обязано доверять тебе с первого раза. Просто закрой глаза, сделай три медленных выдоха и скажи себе: «Я не обязана делать эту практику сегодня. У меня есть право быть неготовой». И когда будешь готова, практика никуда не денется.*

Когда тело вспоминает, что смех и спонтанность не опасны, а разрешение на движение без контроля начинает укореняться в мышцах и дыхании, то возникает естественный следующий вопрос: а что делать с этим новым ощущением живости? Как направить его, не зажимая обратно? И следующая карта, Маг, ждёт нас именно с этим вопросом: о первом осознанном действии, о силе, которая не подавляет, а проявляется через тело, когда оно уже не боится быть живым.

## **Аркан I.**

Маг - первое осознанное движение после долгого сна



Твоя сила начинается не с громких действий и не с железной воли, а с крошечного, почти незаметного «я здесь», с права заметить своё желание, назвать его и сделать один маленький шаг в его сторону.

### **Суть первого аркана**

Маг в Таро Тота - это не фокусник и не иллюзионист, который манипулирует реальностью. Он не жесткий мужской персонаж, каким его иногда изображают в патриархальных трактовках. Это первая осознанная искра, момент, когда женщина впервые после долгого сна говорит себе: я здесь, я могу выбирать, я могу направить свою энергию туда, куда хочу, а не туда, куда приказано.

Кроули изобразил Мага как бога Гермеса - Меркурия, парящего в позе ибиса. На его пятках растут крылья, символизирующие быстроту мысли и связь между мирами. В воздухе вокруг него парят четыре предмета: жезл (воля), чаша (чувства), меч (разум) и диск (материя). Он не держит их в руках и не раскладывает на столе, он жонглирует ими, удерживая в равновесии. Внизу, у его ног, карабкается обезьяна - тёмная сторона, страх, хаос, который он учится контролировать. В здоровом состоянии этот аркан даёт женщине способность не реагировать автоматически на внешние стимулы, не сжиматься от страха, не улыбаться насильно, не терпеть через

силу, а делать паузу, выбирать и действовать из своих соображений, а не из чужих ожиданий.

## **Женщина, которая устала всё контролировать**

Когда энергия Мага искажена, а это происходит почти со всеми женщинами, которые выросли в культуре достигательства, женщина впадает в одну из двух крайностей и обе делают её несчастной.

Первая крайность - гиперконтроль: она пытается управлять всем вокруг (своим телом, своими эмоциями, реакциями партнёра, успехами детей, порядком в доме, планами на десять лет вперёд), потому что ей кажется, что если она отпустит контроль хотя бы на минуту, всё рухнет и она окажется в хаосе, с которым не справится. Эта женщина живёт в хроническом напряжении, её воля превратилась в железный корсет, который держит позвоночник, но не даёт дышать.

Вторая крайность - полный отказ от любой воли, от любого «я могу»: она чувствует себя жертвой обстоятельств, думает, что ничего не может изменить, что её жизнь определяют другие люди (муж, начальник, дети, родители, кривые карты), а она всего лишь плывёт по течению, не имея ни сил, ни права выбирать.

Обе эти крайности, как ни парадоксально, имеют один корень: глубокое недоверие к себе, убеждённость, что если ты не будешь всё контролировать или, наоборот, если будешь верить, что ничего не можешь, то выживешь. Это убеждение когда-то спасало тебя, но теперь оно превратилось в тюрьму,

потому что единственный, у кого ты отняла право выбора, это ты сама.

*Если ты сейчас узнала себя в этих строках и почувствовала знакомую тяжесть в груди или напряжение в плечах - это не стыдно и не слабость, а просто старая привычка выживать, которую тело запомнило слишком хорошо. Ты не обязана сразу её менять. Достаточно просто заметить: «Ага, это моя история про контроль. Я её вижу».*

### **Как напряжение воли застывает в мышцах**

Маг, искажённый гиперконтролем, сидит в теле совершенно определённым образом. В этом случае трапециевидные мышцы, которые соединяют шею с плечами, настолько напряжены, что кажутся каменными. Это плечи, которые «держат мир» или точнее, которые боятся, что если расслабятся, то мир упадёт и разобьётся. Нижняя челюсть сжата даже в покое, иногда до такой степени, что женщина скрежет зубами во сне или просыпается с головной болью в висках, но связь между этой болью и вечным «я должна» не замечает. Лопатки сведены к позвоночнику, грудная клетка как будто вдавлена внутрь и дыхание, естественно, становится поверхностным, потому что глубоко вдохнуть в такой позе невозможно, для этого нужно было бы расслабить плечи и раскрыть грудь, а расслабление кажется опасным.

Во второй крайности, в отказе от воли, тело выглядит иначе: оно как будто обмякшее, без тонуса, но это не расслабление, а замерзание. Живот втянут, таз поджат, плечи опущены.

ны, но не в свободе, а в капитуляции, тело говорит: «Я всё равно ничего не решаю, зачем мне занимать место». И то и другое, это разные способы сказать «нет» своей силе.

### **Желание как враг, которого нужно победить или подчинить**

Сексуальный блок, связанный с искажённым Магом, выглядит по-разному у разных женщин, но суть одна: желание становится полем битвы, а не территорией удовольствия.

Женщина с гиперконтролем в сексуальности скорее всего организовала этот аспект своей жизни так же, как и всё остальное: по расписанию, правилам, с конкретными ожиданиями к партнёру и к себе. Она знает, сколько раз в неделю «должен» быть секс, какие позы считаются нормальными, а какие - нет, сколько времени занимает прелюдия и когда наступает время оргазма. Но в этом идеально отрепетированном спектакле нет места спонтанности, глупому смеху и неловкости, которая так часто бывает началом настоящей близости, а без этого секс становится просто гигиенической процедурой, функцией, которую тело выполняет, но не чувствует.

Женщина, отказавшаяся от своей воли, в сексе обычно либо вообще отсутствует, потому что «мне ничего не хочется, я просто устала», либо пассивно отдаётся, позволяя партнёру делать всё что угодно, но сама при этом остаётся в стороне, не присутствуя ни телом, ни сознанием. И в том и в другом случае желание, если оно появляется, воспринимает-

ся либо как проблема, которую нужно решить (добиться оргазма любой ценой), либо как помеха, от которой лучше отмахнуться, потому что оно требует действий, а действовать страшно.

## **Зачем психике этот постоянный контроль или полная капитуляция**

Спроси себя: зачем мне столько лет держать эти каменные плечи, сжимать челюсть, жить по спискам или, наоборот, плыть по течению без воли? И ответ, если копнуть достаточно глубоко, окажется простым и печальным: так безопаснее. Контроль даёт иллюзию предсказуемости, а предсказуемость для нервной системы, которая пережила слишком много неожиданных ударов, это убежище. Если я всё спланирую, если я ни на шаг не отступлю от правил, если я буду идеальной женой, матерью, сотрудницей, тогда никто меня не бросит, не уволит, не раскритикует, не осмеет. А капитуляция, отказ от воли, даёт другую, не менее мощную выгоду: если я ничего не выбираю, то я и не отвечаю. Если меня бросили, разорили, унизили - это не я такая неудачница, это жизнь так жестока, а я просто жертва, и с жертвы спрос меньше. Обе эти позиции, тотальный контроль и полная капитуляция, когда-то были разумными стратегиями выживания, возможно, в детстве, когда ты не могла влиять на взрослых, или в травматических отношениях, где любая инициатива наказывалась. Но теперь, когда ты выросла и стала взрослой женщиной, эти стратегии работают против тебя, потому что

они отнимают главное: твою способность чувствовать себя живой, выбирающей, присутствующей в собственном теле.

### **Маленький выбор, который никто не увидит**

Эта практика не потребует от тебя героических усилий, не заставит раздеваться или двигаться странно, она вообще почти незаметна со стороны и в этом её главная сила. Ты будешь возвращать себе волю там, где никто не оценивает, не проверяет и не требует отчёта.

Найди 10 минут, сядь удобно, закрой глаза и положи руки на бёдра, просто чтобы почувствовать контакт. Теперь сделай три медленных вдоха и выдоха, просто наблюдая, не меняя ничего. А теперь задай себе вопрос, который ты, возможно, не задавала себе годами: чего хочет моё тело прямо сейчас, в эту самую секунду, без оглядки на то, что «надо»? Может быть, ему хочется потянуться, вытянув руки вверх, как после долгого сна. Может быть, ему хочется наклониться вперёд и положить голову на колени, свернувшись калачиком. Может быть, ему хочется просто посидеть с закрытыми глазами ещё пять минут, ничего не делая, и это будет его единственным желанием - тишина и неподвижность. Когда ты почувствуешь ответ (не головой, а телом) сделай этот маленький выбор: потянись, наклонись. посиди в тишине не потому, что так правильно, а потому что ты захотела. И пока ты это делаешь, скажи про себя или вслух:

*«Я выбираю это, потому что я хочу и этого достаточно».*

10 минут такого крошечного, никем не оценённого выбора и ты уже не та женщина, которая начала эту практику, потому что ты вспомнила: у меня есть воля. Она не умерла, а просто ждала, пока я обращаю на неё внимание.

## **Что меняется после того, как ты выбрала себя в малом**

Перелом, который случается после этой, казалось бы, простой практики, часто бывает ошеломляющим для женщин, потому что они впервые за долгое время замечают: я могу хотеть, и от этого никто не умер, мир не рухнул, партнёр не ушёл, начальник не уволил. Моё желание не опасно, мой выбор не разрушителен, я имею право на это маленькое, никем не контролируемое движение. На телесном уровне ты, скорее всего, заметишь, что плечи стали чуть мягче, челюсть чуть расслабленней, дыхание чуть глубже и это расслабление возникает не потому, что ты «должна расслабиться», а потому что ты впервые за долгое время не сопротивлялась себе, а согласилась с собой.

Для многих женщин это первый опыт настоящего самобладания в прямом смысле слова "обладания собой", а не контроля над собой. Это ощущение, что твоё тело слушается не приказа, а желания, запоминается где-то глубоко, в глубоких слоях нервной системы, как новый, более безопасный способ быть.

## **Женщина, у которой есть внутренний компас**

Когда энергия Мага начинает восстанавливаться, когда

ты, шаг за шагом, выбор за выбором, возвращаешь себе право на маленькие «хочу» и маленькие «не хочу», ты постепенно приходишь в состояние, которое сложно описать словами, но легко узнать по внутреннему ощущению. У тебя появляется то, что я называю внутренним компасом - не громкий голос долга и не шёпот страха, а тихое, уверенное знание: это моё, а это чужое, это мне в ресурс, а это меня разрушает, с этим человеком мне тепло, а с этим пусто. Ты перестаёшь тратить энергию на бесконечные качели «а что, если» и «а вдруг я не права», потому что твоё тело, наконец-то получившее право выбирать, начинает подавать сигналы быстро и чётко.

В сексуальности это состояние означает, что ты можешь сказать «да» или «нет» без драмы, оправданий или чувства вины, потому что твоё желание или его отсутствие это просто информация, а не повод для самооценки. Ты можешь инициировать близость, если захочется, и отказаться от неё, если не хочется, и то и другое будет одинаково естественным, потому что источник решения внутри тебя, а не снаружи. Ты больше не исполняешь сценарии, написанные кем-то другим. Ты импровизируешь, и твоя импровизация звучит как самая правильная музыка на свете, потому что она твоя.

Когда ты почувствуешь, что первый, самый робкий контакт с собственной волей восстановлен и твоё тело вспомнит, что выбирать и чувствовать выбор это безопасно, ты, возможно, заметишь внутри тихое, едва различимое движе-

ние, похожее на шелест листьев перед ветром. Это интуиция, древнее знание, которое не говорит словами, а знает всё без слов. И следующая карта, Жрица, ждёт тебя именно там, на пороге между тем, что ты можешь выбирать осознанно, и тем, что знает твоя душа, но ты забыла, как это слушать. Не бойся тишины, которая там ждёт. Это тишина дома.

## **Аркан II**

Жрица - тишина, в которой живёт твоя интуиция



Твоё тело знает ответы на все вопросы ещё до того, как их задал ум, но ты отвыкла слышать этот шёпот, потому что тишина пугает, а в мире достигаторства тишину приравнивают к безделью, хотя именно в ней, в этой пугающей пустоте, живёт самая надёжная опора - способность чувствовать, а не доказывать, знающая, а не вычисляющая.

# 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.