

12+



Серафима Даян



Положи ладони туда, где болит душа



Рейки для тех, кто слишком долго был сильным



Серафима Даян Положи ладони туда, где болит душа

<https://litres.ru/74401458>

ISBN 9785007111485

Аннотация

Эта книга для тех, кто умеет держаться даже тогда, когда внутри давно закончились силы. Простые практики рейки, тепло собственных ладоней, тишина и честные вопросы помогут услышать себя раньше, чем усталость превратится в пустоту. Здесь не нужно становиться лучше, сильнее или правильнее. Можно просто вернуться туда, где вы давно себя не ждали: к себе.

Содержание

ОТ АВТОРА	6
СОДЕРЖАНИЕ	8
ЧАСТЬ I. КОГДА УСТАЛА БЫТЬ СИЛЬНОЙ	10
Глава 1. Чашка на краю стола	10
Глава 2. Сильная женщина приходит домой последней	15
Глава 3. Усталость, которую невозможно выспать	19
ЧАСТЬ II. ПОЧЕМУ МЫ ЗАМЕЧАЕМ	23
УСТАЛОСТЬ ПОСЛЕДНИМИ	
Глава 4. День, в котором не осталось тебя	23
Глава 5. Вежливость как способ исчезнуть	27
Глава 6. Цена слова «ничего»	30
ЧАСТЬ III. ПРАКТИКА ДВУХ ЛАДОНЕЙ	34
Глава 7. Самый простой жест	34
Глава 8. Когда ничего не нужно исправлять	38
Глава 9. Семь минут без свидетелей	42
ЧАСТЬ IV. КОГДА ВНУТРИ СЛИШКОМ	45
ШУМНО	
Глава 10. Голоса, которые продолжают говорить после разговора	45
Глава 11. Тишина не обязана быть пустой	48
Глава 12. Не отвечать сразу	51

ЧАСТЬ V. РИТУАЛ ВОЗВРАЩЕНИЯ ДОМОЙ К СЕБЕ	54
Глава 13. Порог	54
Глава 14. Одежда чужого дня	57
Глава 15. Вечер, который начинается с вас	60
ЧАСТЬ VI. ЛАДОНИ НА СЕРДЦЕ	63
Глава 16. Место, которое мы защищаем последним	63
Глава 17. Нежность без адресата	66
Глава 18. Сердце не обязано быть храбрым	69
ЧАСТЬ VII. ЛАДОНИ НА ЖИВОТЕ	72
Глава 19. Где живёт несказанное «нет»	72
Глава 20. Страх перед чужим недовольством	75
Глава 21. Возвращение веса собственному решению	78
ЧАСТЬ VIII. СЕГОДНЯ Я НИЧЕГО НЕ ИСПРАВЛЯЮ	81
Глава 22. Выходной от спасательства	81
Глава 23. Человек рядом имеет право на свою жизнь	85
Глава 24. Мир переживёт ваш отказ	88
Конец ознакомительного фрагмента.	90

Положи ладони туда, где болит душа

Серафима Даян

© Серафима Даян, 2026

ISBN 978-5-0071-1148-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ОТ АВТОРА

Эта книга не обещает чудес. Она не предлагает заменить врача, психотерапевта, лекарства, разговор с близким человеком или решение, которое давно пора принять. Рейки здесь не способ избежать реальности, а способ ненадолго перестать от неё убегать. Ладони, дыхание, несколько минут тишины. Иногда именно столько нужно, чтобы впервые за долгое время заметить: со мной происходит что-то важное.

Мы умеем терпеть дольше, чем думаем. Улыбаться, отвечать на сообщения, покупать продукты, сдавать отчёты, проверять домашние задания, поддерживать родителей, детей, коллег, друзей. Даже в те дни, когда внутри уже нет ни одного свободного сантиметра. Внешне жизнь продолжает двигаться. Только вечером вдруг раздражает чашка на краю стола, слишком громкий телевизор, чужой вопрос, который ещё вчера показался бы обычным.

Тело замечает предел раньше разума. Разум умеет договариваться. Он говорит: ещё неделю; потом отпуск; сейчас не время; другие справляются; ничего страшного не произошло. Тело не спорит. Оно становится тяжёлым. Оно не хочет вставать с дивана. Оно вздрагивает от уведомлений. Оно мечтает не о празднике, а о комнате, где никто ничего не попросит.

Эта книга написана для такого момента.

Не обязательно называть его кризисом. Не обязательно вообще давать ему название. Достаточно признать: мне требуется место, где от меня ничего не ждут.

Пусть несколько следующих страниц станут таким местом.

СОДЕРЖАНИЕ

Часть I. Когда устала быть сильной

1. Чашка на краю стола
2. Сильная женщина приходит домой последней
3. Усталость, которую невозможно выспать

Часть II. Почему мы замечаем усталость последними

4. День, в котором не осталось тебя
5. Вежливость как способ исчезнуть
6. Цена слова «ничего»

Часть III. Практика двух ладоней

7. Самый простой жест
8. Когда ничего не нужно исправлять
9. Семь минут без свидетелей

Часть IV. Когда внутри слишком шумно

10. Голоса, которые продолжают говорить после разговора
11. Тишина не обязана быть пустой
12. Не отвечать сразу

Часть V. Ритуал возвращения домой к себе

13. Порог
14. Одежда чужого дня
15. Вечер, который начинается с вас

Часть VI. Ладони на сердце

16. Место, которое мы защищаем последним
17. Нежность без адресата

18. Сердце не обязано быть храбрым

Часть VII. Ладони на животе

19. Где живёт несказанное «нет»

20. Страх перед чужим недовольством

21. Возвращение веса собственному решению

Часть VIII. Сегодня я ничего не исправляю

22. Выходной от спасательства

23. Человек рядом имеет право на свою жизнь

24. Мир переживёт ваш отказ

Часть IX. Что остаётся после чужих слов

25. Разговор закончился, а вы всё ещё в нём

26. Чужой голос внутри

27. Вернуть фразу тому, кому она принадлежит

Часть X. Как завершить тяжёлый разговор внутри себя

28. Последняя реплика, которой не было

29. Письмо, которое не нужно отправлять

30. Закрытая дверь

Часть XI. Рейки перед сном

31. Постель без переговоров

32. Ночь не обязана решать дневные задачи

33. Ладони, которые говорят: достаточно

Часть XII. После сложного дня

34. Семь минут тишины

35. Место, где я снова принадлежу себе

36. Утро после

Часть XIII. Двадцать один день возвращения к себе

ЧАСТЬ I. КОГДА УСТАЛА БЫТЬ СИЛЬНОЙ

Глава 1. Чашка на краю стола

Иногда человек понимает, что устал, не тогда, когда больше не может работать. А когда вдруг ненавидит чашку.

Она стоит на самом краю стола. Белая, с тонкой трещиной возле ручки. Кто-то пил из неё чай и оставил именно там, где её легко задеть локтем. Ничего особенного. Чашку можно переставить за три секунды. Но вы смотрите на неё и чувствуете, как поднимается раздражение, несоразмерное предмету.

В такие минуты мы обычно ругаем себя. Ну что со мной? Почему я завожусь из-за ерунды? Почему не могу просто убрать?

Потому что дело никогда не в чашке.

Она оказалась последней мелочью в длинной очереди вещей, которые вы сегодня уже исправили. Вы разбудили того, кто проспал. Напомнили тому, кто забыл. Доделали то, что другой сделал наполовину. Отвечали вежливо человеку, который разговаривал невежливо. Нашли документ. Купили молоко. Позвонили. Согласовали. Успокоили. Перенесли.

Взяли на себя.

И вот в конце дня появляется чашка, которая тоже как будто просит: позаботься обо мне.

Вы не хотите.

Не потому, что стали ленивой или злой. Просто весь сегодняшний запас маленьких «да» уже закончился.

Однажды я наблюдала женщину по имени Лида. Мы сидели у неё на кухне после семейного праздника. Гости разошлись, муж уносил стулья в комнату, дочь собирала тарелки. Лида держала в руке мокрую губку и вдруг заплакала. Без красивого повода. Без истории, достойной слёз. Просто увидела на столе пятно от вина, которое не оттиралось с первого раза.

Дочь испугалась:

— Мам, что случилось?

Лида посмотрела на неё, потом на губку, потом снова на стол.

— Ничего.

Это «ничего» было размером с несколько лет.

Позже она сказала, что её потрясло не собственное раздражение, а то, как автоматически прозвучало слово «ничего». Она плакала, не могла остановиться, но по-прежнему считала, что должна немедленно заверить остальных: событие не заслуживает их внимания.

Многие женщины учатся этому очень рано. Не создавать неудобств. Не слишком долго болеть. Не слишком громко

переживать. Не просить, если можно сделать самой. Не отказываться, если отказ кого-то расстроит. Они становятся удивительно надёжными. На них можно оставить дом, проект, ребёнка, пожилого родственника, чужую тайну, чужую истерику, чужую ответственность.

Проблема в том, что надёжность легко превращается в форму исчезновения.

Сначала вы просто умеете многое. Потом окружающие привыкают. Потом привыкаете вы. И однажды уже не знаете, где заканчивается ваша доброта и начинается обязанность поддерживать весь мир в рабочем состоянии.

Рейки в этой книге начинаются не с символов и не с обещаний. Они начинаются с простого вопроса: где я сейчас?

Не кем должна быть. Не что должна сделать. Не кому ответить.

Где я?

Положите одну ладонь на середину груди, вторую чуть ниже рёбер. Не пытайтесь почувствовать что-нибудь особенное. Не проверяйте, «работает» ли энергия. Если ладони тёплые, почувствуйте тепло. Если холодные, почувствуйте холод. Если ничего не происходит, это тоже ответ.

Посидите так три минуты.

Первую минуту замечайте тело. Где напряжено? Что хочется изменить в позе? Не исправляйте осанку ради правильности. Устройтесь так, как удобнее.

Вторую минуту задайте себе вопрос: «Что сегодня было

последней чашкой?»

Это может быть сообщение. Просьба. Громкий звук. Человек, который снова спросил то, что мог найти сам. Собственная ошибка. Очередь. Пробка. Пустой пакет молока в холодильнике.

На третьей минуте ничего не анализируйте. Просто скажите про себя: «Я заметила».

Не «я исправлю». Не «я должна стать спокойнее». Не «завтра начну новую жизнь».

Я заметила.

Удивительно, насколько редко мы позволяем себе остановиться на этом этапе. Мы превращаем каждое чувство в задачу. Если устала, надо организовать отдых. Если злюсь, надо понять причину. Если расстроена, надо срочно восстановиться. Даже заботу о себе превращаем в очередной проект с KPI.

Но иногда душе не нужен менеджер.

Ей нужен свидетель.

Попробуйте сегодня. Когда заметите раздражение на мелочь, не спорьте с собой. Спросите: «Что было до этой чашки?» Иногда ответ окажется длиннее целого дня.

Заметьте: раздражение не всегда говорит о плохом характере. Иногда оно сообщает, что внутренний запас участия закончился раньше, чем закончились просьбы окружающих.

Вопрос, который лучше не обходить: сколько мелких обязанностей в вашей жизни существуют только потому, что вы

однажды не сказали «пусть это сделает кто-то другой»?

На ночь положите ладони на грудь и живот. Три минуты. Ничего не исправляйте.

Чашку можно убрать утром.

Иногда первое настоящее проявление заботы о себе выглядит именно так: вы оставляете маленький беспорядок в покое и впервые не считаете себя обязанной спасти даже стол.

Глава 2. Сильная женщина приходит домой последней

Есть женщины, которые возвращаются домой дважды. Сначала ключ поворачивается в замке. Потом, спустя час или два, домой возвращается сама женщина.

До этого она физически находится в квартире, но всё ещё живёт в чужих задачах. Отвечает на рабочее сообщение, вспоминает разговор, проверяет, не забыла ли кому-то позвонить. Разбирает пакеты. Ставит чайник. Слушает, что произошло у домашних. Открывает ноутбук «на пять минут». И только ближе к ночи понимает, что весь вечер снова прошёл без неё.

Мы привыкли считать дом местом. Но возвращение домой является ещё и внутренним действием.

У Тамары была привычка садиться в машине после работы и не выходить. Десять минут, иногда пятнадцать. Двигатель уже заглушен, сумка лежит на соседнем сиденье, подъезд в двадцати шагах. Дома её ждали муж, двое детей и собака. Никто не был жесток с ней. Никто специально не требовал невозможного. И всё-таки эти пятнадцать минут в припаркованной машине стали единственным отрезком дня, когда Тамара никому не принадлежала.

Она стыдилась этой привычки.

«Нормальная мать должна хотеть домой», думала она.

Но дело было не в том, что она не хотела видеть семью. Она не хотела сразу переходить из одной системы ожиданий в другую.

В офисе она решала чужие проблемы. Дома начинались вопросы: что на ужин, где форма, когда оплатить секцию, можно ли подписать, почему интернет не работает. Между двумя ролями не существовало даже коридора.

Машина стала её коридором.

Однажды Тамара решила перестать считать эти пятнадцать минут слабостью. Она положила ладони на колени и сказала: «Сейчас я нигде ничего не должна».

Фраза показалась почти неприличной.

Вот почему она сработала.

Сильным людям часто предлагают отдых так, словно отдых тоже надо заслужить. Сначала закончить всё важное. Только список важного имеет странное свойство размножаться. Пока вы отвечаете на одно письмо, приходит второе. Пока вы моете одну тарелку, появляется следующая. Пока помогаете одному человеку, кто-то уже привыкает, что вы умеете помогать.

Если отдых начинается только после завершения всех дел, он не начинается никогда.

Практика рейки может стать искусственным порогом. Не мистическим порталом, не защитным куполом, а жестом, которым вы обозначаете переход: рабочий день закончился; чужие истории пока остаются снаружи; сейчас я возвраща-

юсь в собственное тело.

Попробуйте простой ритуал перед тем, как войти домой. Он занимает пять минут.

Не открывайте сразу сообщения. Поставьте обе стопы на пол. Положите ладони на бёдра или на нижнюю часть живота. Сделайте четыре спокойных выдоха, каждый чуть длиннее вдоха.

На первом выдохе скажите: «Работа закончилась на сегодня».

На втором: «Я не обязана додумывать чужие мысли».

На третьем: «То, что не решено сейчас, может подождать».

На четвёртом: «Я иду домой».

После этого спросите себя, чего вам нужно в первые десять минут дома. Тишины? Душа? Чая? Переодеться? Не отвечать ни на один вопрос? Обнять близкого человека? Открыть окно?

Важно не то, какой будет ответ. Важно, что хотя бы один вопрос в конце дня задан вам.

Тамара начала предупреждать домашних ещё из машины: «Я поднимаюсь. Дайте мне десять минут переодеться и прийти в себя, потом всё расскажете».

Мир не рухнул.

Первые несколько дней дети забывали и начинали говорить с порога. Муж однажды обиделся: «Мы тебе что, мешаем?» Тамара едва не отступила. Но потом впервые ответила

без длинных объяснений:

— Нет. Вы мне не мешаете. Мне просто нужны десять минут.

Эта фраза стала началом гораздо большей перемены.

Сила, которую никто не ограничивает, постепенно становится общественной собственностью. Все знают, что вы справитесь. Все уверены, что к вам можно. Даже вы сами перестаете спрашивать, осталось ли у вас что-то для себя.

Поэтому иногда сильной женщине необходимо сознательно приходить домой первой.

Не после всех разговоров. Не после ужина. Не после того, как всем удобно.

Первой.

Заметьте: просьба о десяти минутах тишины не является заявлением о нелюбви. Это санитарная зона между двумя частями дня.

Вопрос, который лучше не обходить: где в вашем расписании находится переход между ролями? Или вы меняете одну форму ответственности на другую на ходу?

На ночь положите ладони на плечи крест-накрест, как будто укрываете себя. Посидите так несколько минут. Почувствуйте вес рук.

Сильная женщина не обязана исчезать, чтобы всем остальным было удобно.

Иногда самая взрослая форма силы состоит в том, чтобы прийти к себе раньше, чем к чужим ожиданиям.

Глава 3. Усталость, которую невозможно выспать

Есть усталость, которой помогает сон. И есть другая. После восьми часов сна она просто открывает глаза вместе с вами.

Вы просыпаетесь, смотрите в потолок и уже чувствуете день как вес. Никакой конкретной катастрофы не произошло. Нужно встать, умыться, сделать привычные вещи. Но внутри появляется странная мысль: я уже устала от того, чего ещё не случилось.

Так бывает, когда человек отдыхает телом, но продолжает дежурить внутри.

Марина уезжала на море именно для того, чтобы «перезагрузиться». Она выбрала хороший отель, взяла отпуск на две недели, отключила рабочие уведомления. В первый день спала до полудня. Во второй лежала у воды. На третий стала раздражаться, потому что не чувствовала ожидаемого облегчения.

«Со мной что-то не так», решила она. «Другие люди умеют отдыхать».

На четвёртый день Марина поймала себя на том, что мысленно составляет список задач на возвращение. Она ещё сидела босиком на песке, но внутренне уже была в офисе, в квартире, в переписках, в проблемах матери, в разговоре с

бывшим мужем, который надо было провести через неделю.

Тело приехало к морю. Система внутренней готовности осталась на посту.

Мы часто пытаемся лечить такую усталость количеством отдыха. Спать больше. Взять выходной. Уехать. Купить массаж. Всё это может помогать. Но если внутренний приказ звучит «будь готова, сейчас снова понадобится твоя сила», организм не воспринимает отдых как безопасность.

Ему кажется, что это короткая пауза между тревогами.

Здесь особенно полезна практика, в которой ничего не достигается.

Положите ладони на рёбра с двух сторон. Там, где удобно. Закройте глаза, если это приятно. Дышите обычно.

И произнесите про себя: «Следующие пять минут мне не нужно готовиться к будущему».

Не представляйте свет. Не пытайтесь очиститься. Не ищите особого состояния. Просто отслеживайте, как быстро ум снова начнёт предлагать задачи.

Он обязательно начнёт.

«Надо написать».

«Не забыть купить».

«А что если...»

Каждый раз отвечайте одной фразой: «Не сейчас».

Это не борьба с мыслями. Это возвращение времени его владельцу.

Пять минут принадлежат только пяти минутам.

Смысл рейки в этом месте книги очень прост: ладони помогают сделать внимание осязаемым. Мы привыкли направлять внимание наружу. На людей, экран, планы, ошибки, новости. Когда руки лежат на теле, внимание получает физический адрес.

Не нужно верить в сложную картину мира, чтобы заметить эффект прикосновения. Тепло ладони успокаивает хотя бы потому, что оно сообщает: здесь кто-то есть. И впервые за день этим «кто-то» оказываетесь вы сами.

После нескольких таких практик Марина сформулировала вещь, которую раньше считала невозможной: «Я устала не от количества дел. Я устала от постоянной готовности быть вызванной».

Эта разница изменила её отпуск сильнее, чем море.

Она перестала ждать, когда почувствует себя полностью отдохнувшей. Вместо этого начала создавать маленькие отрезки недоступности. Не отвечала сразу. Не объясняла всем, где находится. Оставляла телефон в номере. Однажды полчаса сидела в кафе без книги и без экрана.

Ничего великого.

Но впервые за долгое время будущее не стояло рядом с ней с папкой документов.

Попробуйте сегодня не увеличивать отдых, а сделать его неприкосновенным. Пусть это будет десять минут. Закройте дверь. Положите ладони на тело. Не используйте паузу для планирования следующего шага.

Заметьте: если во время отдыха вы всё время готовитесь вернуться к обязанностям, это не отдых. Это ожидание следующей смены.

Вопрос, который лучше не обходить: что в вашей жизни заставляет вас чувствовать себя постоянно доступной?

На ночь скажите: «Эта ночь не является подготовкой к завтрашнему дню. Она принадлежит мне сегодняшней».

Некоторые виды усталости проходят не после сна.

Они проходят после первого опыта, когда мир несколько минут справляется без вашего дежурства.

ЧАСТЬ II. ПОЧЕМУ МЫ ЗАМЕЧАЕМ УСТАЛОСТЬ ПОСЛЕДНИМИ

Глава 4. День, в котором не осталось тебя

Иногда день прожит безупречно. Все встречи состоялись, нужные письма отправлены, продукты куплены, близкие услышаны, сроки соблюдены. И всё же вечером возникает ощущение, будто самого дня у вас не было.

Так происходит, когда всё время было занято вашей полезностью.

Наталья любила списки. У неё были отдельные списки для работы, дома, покупок, здоровья, родителей, сына. Она умела превращать хаос в порядок. Люди восхищались её собранностью. Никто не видел, что последние несколько лет в её списках почти исчезли пункты, которые не имели результата.

Прогуляться без цели. Полистать книгу, не потому что полезно. Позвонить подруге, не чтобы решить вопрос. Полежать в ванне дольше обычного. Послушать песню до конца. Сесть на кухне и ничего не делать.

Такие действия казались ей подозрительными. Они не улучшали жизнь измеримым способом.

Однажды вечером она открыла ежедневник и увидела семнадцать зачёркнутых задач. Было приятно. Потом вдруг подумала: «А где здесь я?»

Она перелистала неделю назад. Потом месяц.

Везде была её работа. Её ответственность. Её забота. Но почти нигде не было её присутствия.

Мы часто представляем потерю себя драматично. Будто однажды человек смотрит в зеркало и не узнаёт отражение. На самом деле исчезновение бывает очень аккуратным. Оно состоит из маленьких обменов.

Сегодня я не пойду гулять, потому что надо закончить отчёт.

Завтра не буду читать, потому что надо помочь ребёнку.

В субботу не поеду туда, куда хотела, потому что родственникам удобнее другое.

Ничего страшного. Каждый отдельный отказ разумен. Но через год можно обнаружить, что разумными решениями вы вытеснили из собственной жизни всё необязательное, а значит, всё личное.

Практика этой главы называется «пять минут без пользы».

Сядьте там, где вам спокойно. Положите ладони на колени ладонями вверх. Не ставьте таймер на продуктивность. Просто отметьте время и пять минут ничего не улучшайте.

Не медитируйте правильно. Не считайте дыхание. Не формулируйте намерение. Не решайте задачу. Если хочется смотреть в окно, смотрите. Если хочется закрыть глаза, закройте.

В конце спросите себя: «Что я сейчас сделала, кроме того, что была?»

Правильный ответ: ничего.

Именно поэтому упражнение важно.

У человека есть право существовать вне функции. Не быть полезной, убедительной, эффективной, красивой, спокойной, мудрой. Просто занимать место в комнате и не оправдывать этот факт.

Наталье пять минут показались длинными. На второй минуте она вспомнила про стирку. На третьей захотела взять телефон. На четвёртой рассердилась: «Что за глупость?» На пятой вдруг заметила, что за окном идёт снег.

Она жила в этом городе всю зиму и не могла вспомнить, когда последний раз просто смотрела, как идёт снег.

Не потому, что снег важнее дел. А потому, что человек, который замечает снег, хотя бы на минуту находится в собственной жизни.

Попробуйте сегодня добавить в день одно действие, которое нельзя предъявить как достижение. Чашка чая у окна. Песня в наушниках. Медленная прогулка вокруг дома. Рисунок на полях. Пять минут с ладонями на коленях.

Заметьте: если всё хорошее в вашей жизни должно быть

сначала заслужено, вы незаметно превращаете жизнь в бесконечный экзамен.

Вопрос, который лучше не обходить: чем вы занимались раньше просто потому, что вам нравилось, пока не решили, что на это «нет времени»?

На ночь не перечисляйте выполненные задачи. Вспомните один момент, в котором вы присутствовали.

День не становится вашим оттого, что вы хорошо им распорядились.

Он становится вашим, когда в нём хотя бы иногда есть вы.

Глава 5. Вежливость как способ исчезнуть

Самое тихое «нет» иногда звучит как очень вежливое «конечно».

Человек просит вас о чём-то, и тело отвечает раньше слов. Плечи слегка напрягаются. В животе появляется тяжесть. Хочется сделать паузу. Но рот уже произносит привычное: «Да, без проблем».

А проблема есть.

Только теперь она принадлежит вам.

Елена считала себя неконфликтной. В офисе это ценили. Она соглашалась подменить коллегу, поправить чужой документ, перенести обед, задержаться. «Мне проще сделать, чем объяснять», говорила она.

Фраза казалась практичной, пока однажды Елена не заметила, сколько всего в её жизни устроено по этому принципу.

Ей проще было уступить место отдыхающим родственникам, чем сказать, что она тоже планировала выходные. Проще было выслушать ночной звонок подруги, чем признаться, что утром вставать в шесть. Проще съесть блюдо, которое не нравилось, чем расстроить хозяйку. Проще позволить говорить с собой резче, чем начинать неприятный разговор.

Вежливость стала способом стирать собственные границы без шума.

Мы редко называем это самоотказом. Скорее хорошим воспитанием. Способностью войти в положение. Гибкостью.

Но гибкость полезна только тогда, когда человек может вернуться в исходную форму.

Если вы всё время сгибаетесь в сторону чужих потребностей, однажды перестаёте помнить, в какую сторону хотели вы.

Практика здесь очень проста. Она не учит говорить «нет». Сначала она учит замечать секунду до «да».

В следующий раз, когда вас о чём-то попросят, не отвечайте мгновенно. Положите ладонь на живот или просто коснитесь пальцами запястья. Сделайте один вдох.

Спросите себя: «Если бы человек не мог на меня обидеться, какой ответ я дала бы?»

Не обязательно произносить этот ответ вслух. Пока достаточно его услышать.

Иногда вы всё равно скажете «да». И это нормально. Мы делаем многое не потому, что хотим, а потому, что любим, заботимся, выбираем отношения, принимаем ответственность. Проблема начинается не там, где мы уступаем. Она начинается там, где мы запрещаем себе знать, что уступаем.

Елена впервые попробовала паузу, когда коллега попросила её «буквально на минутку» проверить презентацию вечером. Она уже открыла рот, чтобы согласиться, и вдруг положила руку на запястье.

— Я посмотрю завтра утром, — сказала она.

Коллега ответила: «Хорошо».

Елена шла домой с ощущением, будто совершила что-то почти незаконное.

Никто не рассердился. Никто не уволил её. Небо осталось на месте.

Иногда мы годами защищаем людей от разочарования, которого они даже не собирались испытывать.

А если человек действительно расстроится? Это тоже не означает, что ваш отказ неправильный. Чужое недовольство является чувством другого взрослого человека. Оно не всегда требует от вас срочного ремонта.

Попробуйте сегодня заменить автоматическое «конечно» на фразу «я подумаю» или «скажу чуть позже». Это создаёт маленькое пространство между просьбой и вашим ответом.

Заметьте: вежливость перестаёт быть добродетелью, когда её цена состоит в постоянном предательстве собственных ограничений.

Вопрос, который лучше не обходить: кому вы чаще всего говорите «да», заранее чувствуя внутри «нет»?

На ночь положите ладонь на живот и скажите: «Я имею право знать свой настоящий ответ, даже если не всегда могу ему последовать».

Границы начинаются не с громкого отказа.

Они начинаются с того момента, когда вы перестаёте скрывать собственное «нет» от самой себя.

Глава 6. Цена слова «ничего»

«Ничего» иногда является самым тяжёлым словом в разговоре.

Что случилось?

Ничего.

Ты расстроилась?

Нет, всё нормально.

Тебе помочь?

Не надо.

Мы произносим эти ответы так быстро, что не замечаем, как закрываем дверь прежде, чем кто-то успевает войти.

Вера заболела в середине декабря. Обычная простуда, температура, слабость. Муж предложил заказать ужин. Дочь спросила, не принести ли чай. Вера сказала, что справится. Через час она стояла на кухне, опираясь одной рукой на столешницу, и резала овощи.

Никто её не заставлял.

Это самое неприятное открытие.

Иногда вокруг нас действительно есть люди, которые не помогают. Но иногда помощь существует, а мы настолько привыкли быть теми, кто даёт, что не умеем оказаться в противоположной роли.

Получать помощь странно. В ней есть зависимость. Нужно признать, что кто-то сейчас может сделать за вас. Для лю-

дей, построивших самоощущение вокруг компетентности, это почти угроза.

Если я не справлюсь сама, кто я?

Вера не формулировала вопрос так прямо. Она просто говорила: «Да мне несложно».

Но ей было сложно.

Практика этой главы называется «одна честная фраза».

Положите ладони на грудь. Вспомните последний момент, когда кто-то спросил, как вы, а вы ответили привычным «нормально».

Теперь закончите фразу: «На самом деле...»

Не редактируйте ответ.

На самом деле я злюсь.

На самом деле мне страшно.

На самом деле я устала.

На самом деле мне хочется, чтобы меня оставили в покое.

На самом деле я хочу, чтобы кто-нибудь заметил, как мне тяжело, без моих объяснений.

На самом деле я не знаю.

Последний ответ особенно важен. Не знать, что происходит внутри, тоже честнее, чем автоматически говорить «ничего».

После того вечера Вера стала экспериментировать с маленькими просьбами. Не «спасите меня», а «налей мне чай». «Забери посылку». «Сегодня приготовь ты». Поначалу ей хотелось оправдываться. Объяснить, почему она просит. До-

казать, что это исключение.

Потом она заметила: люди редко требуют такой защиты. Самой строгой аудиторией была она сама.

Мы часто думаем, что независимость означает способность обходиться без помощи. Но зрелая независимость состоит скорее в другом: вы можете помочь себе в том числе тем, что вовремя обращаетесь к другому человеку.

Рейки здесь становятся практикой разрешения. Ладони не делают за вас работу, не решают конфликт, не отменяют необходимость врача, если вы больны. Они создают паузу, в которой вы можете услышать: мне сейчас действительно трудно.

Эта фраза не делает вас слабой.

Она делает ситуацию точной.

Попробуйте сегодня не говорить «ничего», если внутри есть что-то. Не обязательно раскрывать душу. Можно сказать: «Я не хочу сейчас подробно, но день был тяжёлый». Или: «Да, я расстроена. Мне нужно немного времени».

Заметьте: честность не требует исповеди. Иногда она состоит всего из одного предложения, которое не отменяет ваше состояние ради удобства окружающих.

Вопрос, который лучше не обходить: чего вы боитесь лишиться, если другие увидят, что вы не всегда справляетесь легко?

На ночь положите ладони на грудь и спросите: «Как я на самом деле?»

Не ищите красивого ответа.

Слово «ничего» слишком дорого стоит, когда им оплачивается ваше исчезновение.

ЧАСТЬ III. ПРАКТИКА ДВУХ ЛАДОНЕЙ

Глава 7. Самый простой жест

Когда человеку плохо, он часто ищет сложный ответ. Новый метод, правильную книгу, специалиста, поездку, курс, решение, которое наконец объяснит всё. В этом есть надежда: если проблема сложная, значит, где-то существует столь же сложный ключ.

Но некоторые двери открываются простым движением.

Ладонь на груди. Вторая на животе. Несколько минут без требования немедленно стать другой.

Ирина впервые попробовала это почти случайно. Она сидела в ванной на закрытой крышке стиральной машины, потому что в квартире больше не было места, где можно было побыть одной. За дверью работал телевизор, сын спорил по телефону, муж что-то спрашивал из кухни. В тот день начальник сообщил о реорганизации, мать позвонила с жалобами на здоровье, а Ирина потеряла банковскую карту и нашла её спустя два часа в кармане собственной куртки.

Она закрылась в ванной не ради практики. Она просто больше не могла слышать ни одного голоса.

На раковине лежало полотенце. Ирина положила руку на грудь, будто проверяла, не слишком ли сильно колотится сердце. Вторую почему-то опустила на живот.

Так она просидела минут пять.

Потом заметила, что впервые за день никто к ней не обращается. Даже она сама.

Это оказалось неожиданно важным.

Большую часть времени мы разговариваем с собой так же, как другие: давай, соберись, реши, не забудь, быстрее, спокойно, не раскисай. Внутренний голос становится ещё одним руководителем.

Прикосновение может быть первым жестом без команды.

В традиции рейки ладони используются как способ направить внимание и тепло к телу. Можно объяснять это энергетически, можно воспринимать как ритуал присутствия. Для этой книги важнее не теория, а качество контакта. Рука не требует отчёта. Она просто остаётся.

Попробуйте заметить разницу между прикосновением с целью и прикосновением без цели. Когда болит шея, мы разминаем её, чтобы перестала болеть. Когда мёрзнут руки, растираем их, чтобы согрелись. А здесь ничего не нужно менять.

Положите ладонь туда, где сейчас хочется её оставить.

Не выбирайте «правильную» точку. Грудь, живот, плечо, лоб, затылок. Вторая ладонь может лежать рядом или на другом участке тела.

Скажите: «Я здесь».

Не «я исцеляю себя».

Не «я очищаю энергию».

Просто: «Я здесь».

Останьтесь на пять минут.

Если появятся мысли, не выгоняйте. Если захочется плакать, не превращайте слёзы в знак. Если ничего не почувствуете, не оценивайте. Мы слишком привыкли проверять себя на результат. Даже тишину хотим использовать эффективно.

Ирина потом рассказывала, что в первые недели практики самым трудным было не сидеть, а не ожидать. Ей хотелось, чтобы после пяти минут обязательно стало легче. Иногда становилось. Иногда нет.

Но возникло другое изменение. В течение дня она начала быстрее замечать момент, когда устала. Раньше замечала только раздражение. Теперь могла остановиться раньше.

Это и есть одна из самых ценных вещей, которые может дать ритуал: не спасение после предела, а знакомство с собой до него.

Попробуйте сегодня трижды на несколько секунд положить ладонь на грудь. Не обязательно закрывать глаза. В лифте. В машине. На кухне. Перед звонком.

Заметьте: простое действие кажется слишком маленьким только потому, что мы привыкли считать важным то, что трудно.

Вопрос, который лучше не обходить: насколько сложным должен быть способ заботы о себе, чтобы вы разрешили считать его настоящим?

На ночь оставайтесь с ладонями столько, сколько приятно.

Иногда человек начинает возвращаться к себе не с великого решения.

А с того, что впервые не убирает руку.

Глава 8. Когда ничего не нужно исправлять

Есть особая усталость у людей, которые умеют находить решение.

Им рассказывают о проблеме, и они сразу видят три варианта. Что сказать. Куда позвонить. Как перестроить план. Чем помочь. Эта способность часто приносит успех. И она же делает человека беззащитным перед чужими трудностями: если ты видишь выход, как не вмешаться?

Ольга работала руководителем отдела. Дома её тоже считали человеком решений. Отец спрашивал про документы. Сестра советовалась о ребёнке. Подруга звонила после каждого конфликта с мужем. Даже соседка однажды попросила её выбрать страховую компанию.

Ольге нравилось быть компетентной.

До тех пор, пока она не заметила, что любой чужой рассказ автоматически превращается у неё в задачу.

Подруга говорит: «Мне плохо».

Ольга отвечает: «Тебе надо...»

Сын говорит: «Я не знаю, что делать».

Ольга уже открывает поисковик.

Она не умела оставаться рядом с проблемой, не превращая её в проект.

Самое странное обнаружилось позже: с собой она посту-

пала так же.

Если грустно, надо срочно понять причину. Если устала, составить план отдыха. Если страшно, найти технику работы со страхом. Любое состояние получало поручение исчезнуть.

Но переживание, которое немедленно отправляют на исправление, редко чувствует себя услышанным.

Практика этой главы называется «ничего не ремонтировать».

Положите ладони на ту часть тела, где сейчас ощущается напряжение. Не массируйте. Не прогревайте намеренно. Не представляйте, как напряжение уходит.

Скажите: «Ты можешь быть здесь».

Эта фраза иногда вызывает сопротивление. Как это, позволить неприятному остаться? Разве смысл практики не в том, чтобы стало лучше?

Смысл не всегда в облегчении. Иногда сначала требуется перестать воевать с тем, что уже существует.

Если вам тревожно, тревога уже здесь. Если вы сердитесь, злость уже здесь. Дополнительная команда «немедленно прекрати» создаёт второй слой напряжения.

Ольга попробовала такую практику после разговора с сестрой. Сестра снова жаловалась на работу. Ольга уже собиралась составить ей список вакансий, но спросила:

— Ты хочешь, чтобы я помогла придумать решение или просто послушала?

Сестра удивилась.

— Просто послушай.

Разговор длился двадцать минут. Ничего не решилось. Но впервые Ольга не чувствовала себя ответственной за чужое завтра.

В тот же вечер она задала этот вопрос себе: «Мне сейчас нужно решение или чтобы меня просто услышали?»

Ответ был почти детским: «Чтобы не трогали».

Она выключила телефон и легла на диван.

Мы недооцениваем, насколько много энергии уходит не на саму проблему, а на непрерывное внутреннее требование избавиться от неё.

Рейки здесь может быть языком ненасильственного присутствия. Ладони не спорят с телом. Они не говорят: «Ты должно чувствовать иначе». Они дают тепло тому состоянию, которое есть.

Попробуйте сегодня хотя бы один раз спросить человека: «Тебе нужен совет или чтобы я была рядом?» И один раз спросите то же самое себя.

Заметьте: не каждую боль нужно немедленно превращать в урок. Иногда она просто проходит быстрее, когда ей не приходится доказывать право на существование.

Вопрос, который лучше не обходить: что вы пытаетесь исправить в себе только потому, что это неудобно другим?

На ночь положите ладонь туда, где вам тревожнее всего, и не требуйте тишины.

Иногда настоящая забота начинается с фразы, которую редко слышит сильный человек: «Сегодня тебя можно не чинить».

Глава 9. Семь минут без свидетелей

Мы ведём себя иначе, когда знаем, что на нас смотрят. Даже если наблюдатель существует только в голове.

Можно жить одной и всё равно накрывать стол так, словно кто-то оценит. Можно закрыть дверь ванной и продолжать думать, как выглядишь со стороны. Можно плакать тихо, хотя рядом никого нет.

Внутренний свидетель формируется из множества чужих взглядов. Родительского «не драматизируй». Учительского «соберись». Партнёрского «опять ты». Собственного представления о том, какой должна быть разумная взрослая женщина.

А что происходит, когда на семь минут свидетелей нет?

Светлана, врач с двадцатилетним стажем, однажды сказала мне: «Я даже дома отдыхаю прилично».

Мы рассмеялись, но она говорила серьёзно.

Её отдых состоял из полезных вещей. Хорошая книга. Прогулка. Йога. Документальный фильм. Она не позволяла себе лежать поперёк кровати и смотреть бессмысленный сериал, хотя иногда именно этого хотела. Внутренний наблюдатель считал такой отдых недостойным.

Когда она впервые попробовала семь минут без свидетелей, то неожиданно села на пол возле кровати.

Почему на пол?

«Потому что захотелось», сказала она.

Этого оказалось достаточно.

Практика выглядит так. Закройте дверь, если есть возможность. Поставьте таймер на семь минут. Телефон положите экраном вниз. Сядьте или лягте так, как хочется телу, а не как выглядит красиво.

Положите руки туда, куда они сами потянутся.

Теперь представьте, что никто никогда не узнает, как вы провели эти семь минут. Они не попадут в дневник. Вы не расскажете о них подруге. Не будете оценивать эффективность.

Можно молчать. Можно вздохнуть. Можно лечь на ковёр. Можно держать ладони на лице. Можно завернуться в одеяло. Можно смотреть в одну точку.

Единственное условие: не играть роль человека, который правильно заботится о себе.

Поначалу это трудно. Мы умеем делать даже свободу демонстративной.

Но постепенно появляется редкое ощущение: я не обязана сейчас выглядеть убедительно даже перед собой.

В рейки часто говорят о положении рук. Это полезно как структура, особенно для начинающего. Но в этой книге я хочу оставить место и для интуитивного жеста. Иногда ладонь сама ложится на затылок, как будто поддерживает голову. Иногда хочется закрыть руками лицо. Иногда положить их на плечи.

Тело не пишет методические пособия. Оно разговаривает предпочтениями.

Светлана стала делать семь минут после особенно тяжёлых смен. Иногда в машине, иногда дома. Она заметила, что после них меньше хочется «заедать» усталость или бесконечно листать телефон.

Не потому, что исчез стресс. А потому, что появился момент, в котором ей не нужно было от себя убегать.

Попробуйте сегодня. Семь минут. Без отчёта.

Заметьте: мы часто ищем место, где нас никто не осудит, но продолжаем носить самого строгого судью с собой.

Вопрос, который лучше не обходить: что бы вы сделали прямо сейчас, если бы были уверены, что никто не увидит и не назовёт это глупым, ленивым или странным?

На ночь разрешите себе одну неприлично простую вещь. Лечь раньше. Не мыть кружку. Не отвечать. Выключить свет. Свобода иногда длится всего семь минут.

Но если эти семь минут действительно ваши, они весят больше целого вечера, проведённого правильно.

ЧАСТЬ IV. КОГДА ВНУТРИ СЛИШКОМ ШУМНО

Глава 10. Голоса, которые продолжают говорить после разговора

Некоторые люди уходят, а разговор остаётся.

Вы моете посуду и мысленно отвечаете. Идёте по улице и придумываете более точную формулировку. Ложитесь спать и снова слышите чужую интонацию. В реальности диалог закончился три часа назад. Внутри он только набирает силу.

Так психика пытается вернуть контроль над ситуацией, в которой вы не сказали нужного, не поняли намерение, почувствовали несправедливость или угрозу отношениям.

Лариса после встреч с начальницей могла разговаривать с ней до полуночи. Начальница об этом не знала. Она давно ужинала со своей семьёй, смотрела новости или спала. Лариса тем временем доказывала ей правоту в душе, в магазине, на кухне.

«Я устаю от человека, которого даже нет рядом», сказала она однажды.

Это точное описание внутреннего шума.

Попытка приказать себе «не думать» обычно делает разговор громче. Поэтому практика начинается не с изгнания голоса, а с определения его местоположения.

Сядьте. Положите ладони на виски или на боковые поверхности головы, если так удобно. Закройте глаза.

Спросите: «Чей голос сейчас звучит внутри?»

Назовите человека.

Потом спросите: «Что именно он говорит?»

Сформулируйте одной фразой. Не пересказывайте весь конфликт.

«Ты недостаточно хорошо сделала».

«Ты меня подвела».

«Ты должна была понять».

«Ты слишком чувствительная».

Теперь уберите руки с головы и положите на грудь.

Спросите: «А что говорю я?»

Не что нужно было сказать человеку. Что вы говорите себе сейчас.

Лариса обнаружила, что начальница сказала ей всего одну неприятную фразу, а всё остальное она добавила сама. Из замечания «в отчёте есть ошибки» за вечер выросло: «Я некомпетентна, меня перестанут уважать, я подвожу отдел».

Чужой голос оказался спичкой. Пожар поддерживала её собственная тревога.

Это не означает, что другие не ранят. Означает лишь,

что полезно отделить полученное сообщение от того, что мы надстроили сверху.

Рейки-практика в этом случае возвращает внимание из воображаемого диалога в тело. Ладони на голове обозначают место шума. Ладони на груди возвращают к собственному голосу.

В конце скажите: «Разговор окончен на сегодня».

Не навсегда. Не обязательно простить. Не обязательно согласиться. Только на сегодня.

Если мысль вернётся через минуту, повторите. Психика не обязана слушаться с первого раза.

Попробуйте сегодня заметить один внутренний разговор, который продолжается без второго участника.

Заметьте: иногда мы отдаём человеку гораздо больше времени после встречи, чем он получил во время неё.

Вопрос, который лучше не обходить: кому из людей вы продолжаете бесплатно сдавать комнату в собственной голове?

На ночь положите обе руки на грудь и скажите: «Сегодня здесь остаётся только мой голос».

Не каждый разговор требует последней реплики.

Некоторые заканчиваются в тот момент, когда вы перестаете отвечать человеку, которого уже нет в комнате.

Глава 11. Тишина не обязана быть пустой

Многие боятся тишины не потому, что в ней ничего нет. А потому, что в ней слишком многое становится слышно.

Пока работает телевизор, приходят сообщения, рядом разговаривают люди, можно не замечать собственную усталость. Шум иногда является не раздражителем, а укрытием.

Нина включала подкасты с утра. Пока чистила зубы, пока готовила завтрак, пока ехала на работу. Вечером работал сериал, даже если она не смотрела. Засыпала под видео.

Она называла это привычкой к фону.

Однажды отключился интернет.

Первый час Нина раздражалась. Второй занималась делами. Потом квартира стала непривычно тихой, и Нина вдруг заплакала.

Не из-за интернета.

Она вспомнила мать, умершую почти год назад. Всё это время Нина была «молодцом»: организовала документы, поддерживала отца, работала. Плакала на похоронах, потом почти перестала. В тишине горе вернулось без предупреждения.

Так бывает. Тишина не создаёт чувства. Она снимает звук, который их заглушал.

Поэтому не надо романтизировать её. Иногда в тишине

неприятно. Иногда страшно. Иногда скучно. Практика не требует любить каждую минуту молчания.

Начните с трёх минут.

Выключите фон. Сядьте. Положите ладони на грудь или на плечи. Не закрывайте глаза, если от этого тревожнее.

Скажите: «Мне не нужно заполнять эти три минуты».

Если приходит чувство, назовите его максимально просто. Грусть. Злость. Пустота. Скука. Нежность. Ничего.

Не ищите происхождение.

Тишина может быть комнатой, а не расследованием.

Нина после того вечера не стала жить без музыки и сериалов. Но оставила себе десять минут утром без звуков. Через несколько недель заметила, что начала легче различать состояния. Раньше любое внутреннее напряжение называла «я устала». Теперь понимала: сегодня я тревожусь; сегодня я скучаю; сегодня мне одиноко.

Точное название не решает проблему. Но оно перестаёт делать из всех проблем одну серую массу.

Рейки в тишине полезна именно своей простотой. Руки дают точку опоры, когда внимание мечется. Вы не должны «очищать сознание». Вы просто остаётесь в телесном контакте, пока вокруг меньше звука.

Попробуйте сегодня выключить фон на пять минут раньше, чем обычно.

Заметьте: постоянный шум иногда защищает не от одиночества, а от встречи с собственной правдой.

Вопрос, который лучше не обходить: какой звук вы включаете первым, когда оказываетесь одна?

На ночь попробуйте побыть две минуты без экрана и аудио. Ладони на груди. Свет можно оставить.

Тишина не обязана быть приятной, чтобы быть честной.

Иногда она ничего не отнимает. Она просто возвращает то, что вы слишком долго не слышали.

Глава 12. Не отвечать сразу

Есть сообщения, которые будто нажимают кнопку внутри тела.

Экран загорается. Вы читаете одну строку. Пульс становится быстрее, пальцы уже набирают ответ. Через минуту сообщение отправлено, а ещё через пять хочется вернуть его обратно.

Мгновенная доступность научила нас путать скорость с обязанностью.

Если сообщение пришло сейчас, кажется, что и ответ должен существовать сейчас.

Анна особенно остро реагировала на сообщения бывшего мужа. Они общались из-за ребёнка, и одна его фраза могла испортить ей вечер. Иногда он писал нейтрально, но Анна слышала подтекст. Иногда подтекст действительно был. В любом случае она отвечала быстро, потом перечитывала переписку и злилась на себя.

Однажды подруга сказала: «Ты же не пожарная служба. Почему ты отвечаешь за тридцать секунд?»

Анна хотела возразить. Потом поняла, что не знает.

Ответ «сразу» создавал иллюзию контроля. Если она быстро защитится, объяснит, уточнит, ситуация не успеет разрастись.

Но чаще разрасталась именно переписка.

Практика здесь называется «ладони до клавиатуры».

Когда приходит сообщение, которое вызывает резкую реакцию, положите телефон экраном вниз. Положите обе ладони на стол, колени или тело.

Сделайте десять спокойных выдохов.

Не придумывайте ответ во время выдохов. Просто почувствуйте поверхность под руками.

После десятого спросите: «Мне действительно нужно отвечать сейчас?»

Если да, ответьте.

Если нет, определите время: через час, вечером, завтра утром.

Пауза не является манипуляцией. Это пространство, в котором эмоция перестаёт держать ручку.

Анна начала с десяти минут. Потом научилась оставлять некоторые сообщения до утра. Она заметила любопытную вещь: половина формулировок, которые казались необходимыми ночью, утром выглядели лишними.

Сильное чувство любит срочность. Оно убеждает, что если не действовать сейчас, будет поздно.

Иногда это правда. Но в бытовых конфликтах чаще время работает на нас.

Рейки-подход здесь не про передачу энергии сообщению и не про магическую защиту от человека. Он про возвращение рук из реакции в присутствие. Вы буквально перестаёте печатать и кладёте ладони на себя.

Это маленькое движение меняет последовательность событий.

Сначала я.

Потом ответ.

Попробуйте сегодня отложить хотя бы один не срочный ответ на десять минут.

Заметьте: доступность является технической возможностью, а не моральной обязанностью.

Вопрос, который лучше не обходить: кому вы отвечаете быстрее всего не из уважения, а из страха перед последствиями молчания?

На ночь включите режим, в котором сообщения не приходят к вам в постель.

Не каждый человек, который может написать вам в любую минуту, получает право получить вас в ту же минуту.

ЧАСТЬ V. РИТУАЛ ВОЗВРАЩЕНИЯ ДОМОЙ К СЕБЕ

Глава 13. Порог

У каждого дома есть дверь. Но не у каждого дня есть конец.

Мы умеем закрывать офис, выключать компьютер, ставить машину на парковку. Гораздо хуже умеем закрывать то, что продолжается внутри.

Порог может стать местом, где день меняет принадлежность.

Алевтина работала в школе. Она привыкла приносить учеников домой. Не физически, конечно. В памяти оставались их ответы, ссоры, тревоги, родительские сообщения, замечания коллег. Она снимала пальто, а класс как будто входил следом.

Ужинала с мужем и вдруг вспоминала, что нужно поговорить с одним ребёнком. Чистила картошку и мысленно отвечала матери ученицы. Засыпала, составляя план разговора с администрацией.

Однажды она решила придумать ритуал настолько простой, чтобы не было причин его пропустить.

Перед входной дверью Алевтина останавливалась на несколько секунд и касалась ладонью груди.

«Рабочий день остаётся снаружи до завтра».

Потом открывала дверь.

На первый взгляд это детская игра. Но ритуалы вообще работают не потому, что обладают тайной властью. Они дают мозгу границу там, где календарь и пространство её не создают автоматически.

Свадебное кольцо не создаёт отношения. Диплом не создаёт знания. Свеча не создаёт память о человеке. Но предмет и действие помогают сознанию признать переход.

Порог дома может делать то же самое.

Практика занимает меньше минуты.

Перед тем как войти, остановитесь. Если вы уже дома, можно выйти на лестничную площадку или просто встать у двери изнутри.

Положите одну ладонь на грудь, вторую на ручку двери.

Сделайте вдох.

На выдохе назовите то, что оставляете за порогом до завтра: «переписку», «совещание», «ошибку», «чужое недовольство», «то, что я не успела».

Не утверждайте, что это исчезает. Оно просто получает другое время.

Потом откройте дверь.

Важно не превращать ритуал в обязательную магическую процедуру. Если однажды забудете, ничего не сломается. Ри-

туал служит вам, а не вы ритуалу.

Через месяц Алевтина заметила, что иногда рабочая мысль появлялась уже у порога, и она улыбалась: «Завтра». Ей стало легче не потому, что проблем стало меньше. Появилось место, куда они не имели круглосуточного доступа.

У сильного человека очень часто нет закрытых территорий. Его компетентность доступна всем комнатам жизни.

Порог напоминает: дом не обязан быть филиалом всех мест, где вы сегодня были нужны.

Попробуйте сегодня дать своему возвращению форму. Один жест. Одна фраза. Один вдох.

Заметьте: мы защищаем паролями телефоны и банковские приложения, но оставляем собственное внимание открытым для любого незавершённого разговора.

Вопрос, который лучше не обходить: что чаще всего входит вместе с вами домой, хотя ему там не место?

На ночь вспомните момент, когда сегодня переступили порог. Если день всё ещё продолжается внутри, мысленно вернитесь к двери и закройте её ещё раз.

Дом начинается не за дверью.

Он начинается в тот момент, когда вы решаете, что всё внешнее не имеет права войти следом.

Глава 14. Одежда чужого дня

Вечером мы снимаем обувь, пальто, украшения. Но часто остаёмся одеты в чужое настроение.

Кто-то был раздражён, и мы несём его раздражение дальше. Кто-то говорил тревожно, и тревога ложится на плечи как шарф. Кто-то оценивал нас, и весь вечер мы продолжаем носить его взгляд.

Надежда заметила это после встреч со старшей сестрой. Сестра не делала ничего явно плохого. Просто умела комментировать. Волосы. Работу. Вес. Воспитание детей. Планы.

«Я же переживаю за тебя», говорила она.

После таких встреч Надежда возвращалась домой и начинала видеть себя сестриными глазами. Квартира казалась недостаточно уютной. Работа не такой престижной. Одежда слишком простой. Даже собственные решения становились подозрительными.

Она словно продолжала носить чужую одежду.

В рейки есть практики очищения пространства и завершения контакта. В этой книге я предлагаю использовать более земной образ: переодевание.

Когда приходите домой после эмоционально тяжёлого общения, переоденьтесь медленно. Не бросайте вещи механически.

Снимая верхнюю одежду, скажите: «Это был внешний день».

Умойтесь или вымойте руки чуть дольше обычного. Почувствуйте воду.

Потом положите ладони на плечи. Подержите их там минуту.

Спросите: «Что из того, что я сейчас чувствую, действительно моё?»

Не нужно точно определять. Иногда ответ приходит сразу: «Я не переживала о своей работе до разговора с ней». Иногда остаётся неясность.

Тогда задайте второй вопрос: «Что я чувствовала до встречи?»

Эта простая хронология часто помогает отделить своё состояние от наведённого разговором.

Надежда однажды пришла после очередного семейного обеда и поймала себя на желании срочно изменить причёску. Потом вспомнила: утром ей нравилось собственное отражение.

За несколько часов с ней ничего не произошло. Изменился взгляд, которым она на себя смотрела.

Она не стала убеждать себя, что сестра права. Просто сказала: «Мне не обязательно сегодня принимать решения о себе её глазами».

Это одна из самых полезных фраз для эмоциональной гигиены.

Чужое мнение может содержать правду. Может быть полезным. Может быть неприятным и точным. Но даже полезное мнение не требует немедленного вселения внутрь.

Его можно оставить на стуле до завтра.

Попробуйте сегодня после контакта, который вас изменил, буквально переодеться. Пусть тело почувствует смену контекста.

Заметьте: некоторые слова задерживаются в нас не потому, что верны, а потому, что произнесены человеком, чьё мнение имеет старую власть.

Вопрос, который лучше не обходить: чьи оценки вы носите дольше, чем собственные ощущения?

На ночь положите ладони на плечи и скажите: «Я снимаю с себя чужой день».

Иногда возвращение к себе начинается с очень бытового жеста.

Нужно просто перестать спать в одежде, которую на вас надел кто-то другой.

Глава 15. Вечер, который начинается с вас

Есть семьи, где вечер начинается с ужина. Есть дома, где с новостей. У сильной женщины вечер часто начинается со слова «мам», «можешь», «посмотри», «где», «что будем».

Именно поэтому ей полезно однажды начать вечер с себя.

Не обязательно надолго. Пятнадцать минут способны изменить ощущение от целого дня.

Юлия приходила домой около семи. До половины десятого она почти не садилась. Ужин, разговоры, стирка, вещи на завтра. В десять тридцать брала телефон и называла это отдыхом. В полночь ругала себя за то, что снова поздно легла.

Она решила провести эксперимент. Первые пятнадцать минут после возвращения не делать ничего для других.

Не готовить. Не открывать семейный чат. Не разбирать покупки, кроме скоропортящихся. Не спрашивать, кто ел.

Она переодевалась, наливала воду, садилась возле окна и клала ладони на грудь и живот.

Первый вечер был почти комическим. Муж три раза заходил в комнату с вопросами. Дочь спросила, не заболела ли мама. Кот счёл новый ритуал приглашением лечь сверху.

Через неделю никто не удивлялся.

А Юлия заметила главное: после этих пятнадцати минут она делала домашние дела без прежнего ощущения, будто её

снова разобрали на части.

Мы часто ждём большой свободы. Выходных. Отпуска. Пустого дома. Но жизнь редко освобождает пространство сама. Его приходится обозначать.

Практика «вечер начинается с меня» состоит из трёх шагов.

Первый: тело. Переоденьтесь, умойтесь, выпейте воды.

Второй: ладони. Пять минут держите их там, где хочется тепла.

Третий: вопрос. «Какой вечер мне нужен сегодня?»

Не «что надо сделать». Именно какой.

Тихий? Быстрый? Домашний? Весёлый? Ранний? В одиночестве? С разговором?

Вы не всегда сможете устроить вечер по ответу. Но ответ влияет на выборы. Если вы понимаете, что нужен тихий вечер, возможно, не станете включать новости. Если ранний, не возьмёте ещё одну задачу. Если хочется близости, сами предложите чай человеку, с которым давно говорите только о делах.

Рейки в этой практике является не центральным событием, а точкой настройки. Несколько минут контакта с собой перед тем, как снова начать отдавать внимание наружу.

Попробуйте сегодня забрать у вечера первые десять минут.

Заметьте: время, которое вы оставляете себе в самом конце, почти всегда получает вашу самую уставшую версию.

Вопрос, который лучше не обходить: почему остальные получают вас раньше, чем вы сама?

На ночь вспомните первые минуты дома. Что изменилось бы, если бы они принадлежали вам?

Жизнь не обязана начинаться после того, как всё закончено.

Иногда достаточно переставить себя с последнего пункта вечера на первый.

ЧАСТЬ VI. ЛАДОНИ НА СЕРДЦЕ

Глава 16. Место, которое мы защищаем последним

Мы умеем защищать документы, деньги, детей, сроки, репутацию. Собственное сердце почему-то часто становится последним объектом охраны.

Не в медицинском смысле. В человеческом.

Мы остаёмся в разговорах, после которых плохо. Читаем сообщения, которые можно не читать ночью. Снова объясняем с тем, кто давно решил не понимать. Соглашаемся на близость там, где уже небезопасно быть откровенной.

Валерия называла себя взрослой и рациональной. Но каждый звонок матери возвращал её в шестнадцать лет. Мать умела несколькими словами заставить дочь оправдываться: почему редко приезжает, почему много работает, почему не так воспитывает сына.

После звонка Валерия могла часами доказывать воображаемому собеседнику, что она хорошая дочь.

Однажды после разговора она положила обе ладони на грудь. Не из-за рейки. Просто там было тяжело.

И спросила: «Почему я каждый раз оставляю дверь от-

крытой именно в то место, которое потом приходится долго успокаивать?»

Вопрос оказался точнее всех предыдущих.

Границы сердца не означают холодность. Они означают выбор того, что получает прямой доступ к самой уязвимой части нас.

Практика этой главы занимает пять минут.

Сядьте удобно. Положите ладони друг на друга в центре груди.

Вспомните человека или ситуацию, после которых вы долго восстанавливаетесь.

Не анализируйте другого человека. Спросите о себе: «Что я разрешаю здесь снова и снова?»

Разговор в неудобное время? Оскорбительный тон? Требование оправдываться? Непрошенные оценки? Бесконечные подробности чужих проблем?

Потом спросите: «Как выглядела бы защита без войны?»

Валерия не прекратила общаться с матерью. Она перестала брать трубку поздно вечером. Если разговор становился обвиняющим, говорила: «Мы продолжим в другой раз». Первые недели было трудно. Мать обижалась. Валерия чувствовала вину.

Но вина не всегда означает, что вы поступаете плохо. Иногда она появляется, когда вы впервые нарушаете старое правило.

Сердце не нуждается в крепостной стене. Ему нужна

дверь, которую можно закрыть.

Попробуйте сегодня обозначить одну маленькую границу в месте, где вы обычно защищаетесь слишком поздно.

Заметьте: терпение не является доказательством любви. Иногда оно лишь откладывает момент, когда вы признаете, что вам больно.

Вопрос, который лучше не обходить: кому вы даёте право разговаривать с вами так, как не позволили бы разговаривать с дорогим вам человеком?

На ночь положите обе ладони на грудь и скажите: «Я могу быть доброй и всё-таки закрывать дверь».

Мы защищаем сердце не для того, чтобы никто не вошёл.

Мы защищаем его, чтобы внутри оставалось место для тех, кому действительно хочется открыть.

Глава 17. Нежность без адресата

Нежность кажется чувством, которое обязательно кому-то направлено. Ребёнку. Любимому. Родителю. Животному. Даже цветку на окне.

К себе мы чаще применяем другие слова: дисциплина, уход, развитие, восстановление.

Будто нежность требует внешнего адресата.

Софья много лет ухаживала за отцом после инсульта. Она умела поправить подушку так, чтобы ему было удобнее, разогреть еду до нужной температуры, заметить усталость по одному движению глаз. После его смерти обнаружилась тишина, к которой она не была готова.

Руки, привыкшие заботиться, словно потеряли работу.

Однажды вечером Софья сидела в кресле и машинально гладила собственное предплечье. Медленно, большим пальцем. Как гладила отцовскую руку, когда он тревожился.

Она вдруг поняла, что никогда так не касалась себя.

Не функционально. Не нанося крем. Не проверяя боль.

Просто нежно.

Практика этой главы не требует особых положений рук. Положите ладонь на предплечье другой руки. Проведите несколько раз от локтя к кисти. Потом оставьте ладонь неподвижно.

Спросите: «Могу ли я дать себе то качество внимания, ко-

торое обычно берегу для тех, кого люблю?»

Не убеждайте себя любить себя. Эта формула слишком большая и часто вызывает сопротивление.

Достаточно одной минуты нежного отношения.

Рейки в такой практике становится не способом «наполниться энергией», а разрешением передать себе часть той заботы, которая годами текла только наружу.

Софья позже придумала вечерний жест: перед сном держала собственную руку в ладонях. Это выглядело странно только первые два дня. Потом стало таким же естественным, как укрыться одеялом.

Мы часто считаем самоотношение мыслью. Нужно хорошо о себе думать. Но тело понимает отношение через тон, скорость, прикосновение, отдых, пищу, границы.

Можно повторять самые правильные слова и обращаться с собой грубо.

Можно не знать ни одной аффирмации и обращаться бережно.

Попробуйте сегодня сделать одно обычное действие нежнее. Расчесать волосы. Намазать руки кремом. Умыться. Не торопясь и не исправляя внешность.

Заметьте: забота о себе становится настоящей не тогда, когда вы начинаете восхищаться собой, а когда перестаёте быть с собой жестокой в мелочах.

Вопрос, который лучше не обходить: кому вы отдаёте ту нежность, которой самой вам не хватает?

На ночь возьмите одну свою руку в другую и поддержите её минуту.

Нежность не обязана ждать адресата.

Иногда человек, которому она нужнее всего, уже находится на расстоянии вытянутой руки.

Глава 18. Сердце не обязано быть храбрым

Мы любим истории, в которых человек проходит через трудность достойно. Не ломается. Не мстит. Делает выводы. Идёт дальше.

Гораздо меньше рассказов о днях, когда достойно не получается.

Когда страшно. Когда хочется отменить всё. Когда звонок врача пугает до дрожи. Когда взрослый ребёнок уезжает, а вы улыбаетесь на вокзале, потом плачете в такси. Когда отношения заканчиваются, хотя вы сами понимали, что должны закончиться.

В такие дни сердце не обязано быть храбрым.

Ксения знала, что операция у мужа плановая и прогноз хороший. Она читала документы, разговаривала с врачом, собрала вещи в больницу. Все говорили: «Не переживай».

Это была почти бессмысленная рекомендация.

Ксения переживала.

Ночью перед госпитализацией она пыталась успокоить себя аргументами. Они не помогали. Тогда положила обе руки на грудь и впервые сказала: «Мне страшно, потому что он мне дорог».

Страх перестал выглядеть недостатком характера.

Он стал ценой привязанности.

Не всякое неприятное чувство нужно побеждать. Иногда его смысл становится яснее, если перестать требовать от себя противоположного.

Практика этой главы называется «разрешение быть не храброй».

Положите ладони на грудь. Назовите то, чего боитесь. Одним предложением.

Потом добавьте: «Мне не нужно сейчас доказывать, что я сильнее этого страха».

Дышите несколько минут.

Если хочется, спросите: «Что я могу сделать для себя, пока боюсь?»

Не «как перестать бояться». Именно «пока боюсь».

Выпить воды. Позвонить. Лечь. Узнать информацию. Попросить побыть рядом. Не читать больше ничего до утра.

Такой вопрос возвращает действие без войны с чувством.

На следующий день Ксения поехала с мужем в больницу. Она всё ещё боялась. Но перестала тратить силы на изображение внутреннего спокойствия.

Это важная разница.

Сильные люди часто несут двойной вес: саму ситуацию и требование выглядеть устойчивыми внутри неё.

Иногда второй вес можно снять.

Попробуйте сегодня не называть себя слабой за чувство, которое естественно следует из обстоятельств.

Заметьте: храбрость не всегда отсутствие страха. Иногда

это отказ унижать себя за то, что страшно.

Вопрос, который лучше не обходить: перед кем вы больше всего стараетесь выглядеть человеком, которому всё ни-почём?

На ночь положите ладони на сердце и скажите: «Сегодня тебе можно не быть храбрым».

Сердце умеет выдерживать многое.

Но ему не нужно каждую ночь сдавать экзамен на мужество.

ЧАСТЬ VII. ЛАДОНИ НА ЖИВОТЕ

Глава 19. Где живёт несказанное «нет»

Иногда «нет» не звучит голосом. Оно сжимает живот.

Вы слышите предложение и мгновенно чувствуете тяжесть. Человек ещё не закончил фразу, а внутри уже тесно. Но затем включается разум: неудобно отказывать, ничего страшного, один раз можно, человек рассчитывает.

Тело сказало «нет» первым. Мы попросили его помолчать.

Екатерина согласилась провести отпуск с компанией друзей, хотя хотела поехать вдвоём с мужем. Все давно обсуждали поездку, люди радовались, и ей показалось эгоистичным менять планы.

За две недели до выезда Екатерина стала раздражительной. Её злили вопросы о маршруте, распределение комнат, общий чат. Она решила, что просто устала.

В первую ночь поездки поняла: она не хотела быть там с самого начала.

Это не означало, что друзья плохие. Иногда «нет» не яв-

ляется обвинением другой стороны. Оно просто сообщает несовпадение.

Практика этой главы требует честности без немедленного действия.

Положите обе ладони на нижнюю часть живота. Вспомните предстоящее решение, просьбу или обязательство.

Произнесите про себя первый вариант: «Я соглашаюсь».

Посидите несколько секунд.

Потом второй: «Я отказываюсь».

Не превращайте телесную реакцию в пророчество. Напряжение может быть связано со страхом конфликта, а не с самим решением. Расслабление тоже не гарантирует правильности.

Цель не получить магический ответ. Цель включить тело в обсуждение.

После этого задайте три вопроса.

Если я скажу «да», чего мне это будет стоить?

Если я скажу «нет», чего я боюсь?

Какой вариант я выбрала бы, если бы не нужно было никому объяснять свой характер?

Екатерина позже поняла, что не умела различать доброту и согласие. Ей казалось, что хороший человек по возможности присоединяется, поддерживает, не усложняет.

Но зрелое «нет» иногда сохраняет отношения лучше раздражённого «да».

Попробуйте сегодня замечать живот в момент просьбы.

Не как оракула, а как участника разговора.

Заметьте: тело часто начинает протестовать там, где слова слишком долго остаются вежливыми.

Вопрос, который лучше не обходить: на какое «да» в вашей жизни тело уже несколько месяцев отвечает усталостью?

На ночь положите ладони на живот и скажите: «Я слышу тебя раньше, чем начинается крик».

Несказанное «нет» не исчезает.

Оно просто ищет другой язык.

Глава 20. Страх перед чужим недовольством

Некоторые люди готовы выдержать собственное неудобство, лишь бы не увидеть чужое недовольное лицо.

Это кажется миролюбием. Но часто за ним стоит старый страх: если человек мной недоволен, отношения в опасности.

Ещё ребёнком Дарья умела угадывать настроение отца по тому, как он ставил обувь в прихожей. Если громко, вечером лучше не спорить. Если молча проходит на кухню, надо быть особенно послушной.

Она выросла. Отец давно стал мягче. Но навык остался.

Дарья считывала лица начальника, мужа, клиентов. Малейшее изменение интонации воспринималось как сигнал: срочно исправить.

Когда муж говорил: «Мне не нравится, что ты уезжаешь на выходные», Дарья слышала не мнение. Она слышала угрозу связи.

И отменяла поездку.

Практика «чужое недовольство остаётся чужим» начинается с ладоней на животе.

Вспомните ситуацию, где кто-то вами недоволен.

Скажите: «Этот человек имеет право быть недовольным».

Пауза.

Потом: «Я имею право не исправлять его чувство автоматически».

Эти две фразы хорошо работают вместе. Мы не отрицаем эмоцию другого. Не объявляем человека токсичным только потому, что ему что-то не нравится. Но и не берём на себя обязанность мгновенно вернуть ему комфорт.

Дарья впервые попробовала это перед поездкой с подругами. Муж действительно был недоволен: ему хотелось провести выходные вместе.

Раньше она бы отказалась от поездки и потом злилась. На этот раз сказала:

— Понимаю, что тебе не нравится. Я всё равно поеду, а следующие выходные давай оставим для нас.

Он ходил мрачный пару часов.

Дарья пережила эти два часа.

И неожиданно обнаружила: чужое недовольство имеет конец, если его не обслуживать паникой.

Не всегда, конечно. Бывают отношения, где за отказ следует давление, наказание, угрозы. Там вопрос уже не в простой бытовой границе, и может понадобиться поддержка специалиста или план безопасности. Но в обычных отношениях мы часто переоцениваем разрушительную силу чужой гримасы.

Попробуйте сегодня выдержать маленькое недовольство без немедленного самооправдания.

Заметьте: взрослый человек способен пережить, что вы

сделали не так, как ему хотелось.

Вопрос, который лучше не обходить: чьё недовольство до сих пор ощущается для вас как опасность, хотя вы давно не ребёнок?

На ночь положите ладони на живот и почувствуйте поверхность под спиной или ногами.

Вы уже здесь. Взрослая. Отдельная.

Не всякое нахмуренное лицо означает, что нужно срочно менять направление собственной жизни.

Глава 21. Возвращение веса собственному решению

Есть решения, которые становятся легче сразу после того, как мы перестаём проводить по ним общественное голосование.

Новая работа. Переезд. Развод. Отказ от встречи. Покупка. Учёба. Даже стрижка.

Чем важнее выбор, тем сильнее желание спросить всех. Мы ищем не только совет. Иногда нам хочется разделить ответственность за возможную ошибку.

Полина собиралась уйти из стабильной компании в маленький проект. Она спросила мужа, подругу, бывшего руководителя, двух коллег и знакомого предпринимателя. Получила семь разных мнений.

После каждого разговора собственное решение становилось легче на несколько граммов, пока почти ничего не весило.

Она уже не знала, чего хочет. Знала только аргументы других.

Тогда Полина сделала странную вещь: на три дня запретила себе обсуждать выбор.

Каждый вечер садилась, клала ладони на живот и грудь и задавала один вопрос: «Если решение останется только моим, какой риск я готова принять?»

Не «что правильно». Не «что гарантированно получится». Какой риск мой.

На третий день ответ стал яснее.

Собственное решение не всегда самое разумное. Советы важны. Экспертиза важна. Факты важны. Но окончательный выбор должен иметь вес вашего участия. Иначе в случае трудности мы легко превращаем другого человека в виновника: «Я сделала, потому что ты сказал».

Практика этой главы помогает вернуть решение владельцу.

Положите ладони на живот. Представьте каждый вариант по очереди.

Запишите три вещи:

Что я знаю точно?

Чего я не могу знать заранее?

С каким последствием я готова жить, если выбор окажется неудачным?

Последний вопрос особенно взрослый. Он убирает фантазию о безошибочном решении.

Полина ушла в новый проект. Через год он закрылся. По поверхностным меркам решение оказалось неправильным. Но за этот год она получила опыт, который позволил открыть собственное дело.

Она не романтизировала провал. Ей было страшно и неприятно. Но ни разу не сказала: «Меня уговорили».

Решение имело её подпись.

Попробуйте сегодня перестать собирать ещё одно мнение по вопросу, где информации уже достаточно.

Заметьте: совет может добавить знания, но не должен отнимать авторство вашей жизни.

Вопрос, который лучше не обходить: чьё одобрение вы пытаетесь получить прежде, чем разрешить себе выбрать?

На ночь положите одну ладонь на живот, вторую на грудь. Скажите: «Я могу ошибиться и всё равно остаться человеком, которому доверяю».

Взрослое решение редко ощущается как абсолютная уверенность.

Иногда это просто момент, когда вы перестаёте отдавать свой голос в чужие руки.

ЧАСТЬ VIII. СЕГОДНЯ Я НИЧЕГО НЕ ИСПРАВЛЯЮ

Глава 22. Выходной от спасательства

У некоторых людей нет выходных от роли спасателя. Даже в воскресенье они знают, кому надо напомнить, кого поддержать, чью проблему подхватить, чей конфликт сгладить.

Самое коварное в спасательстве то, что оно редко выглядит плохо. Наоборот. Вы помогаете. Вы заботитесь. Вы полезны. Вас благодарят.

Именно поэтому так трудно заметить момент, когда помощь перестаёт быть выбором и становится обязанностью существовать через чужие нужды.

Людмила всегда была «той самой подругой». Ей звонили, когда разводились, увольнялись, ругались с детьми, не знали, что надеть на собеседование. Она умела слушать и не осуждать. Ей нравилось быть нужной.

Однажды в субботу утром телефон зазвонил в девять. Подруга поссорилась с мужчиной и хотела говорить. Людмила взяла трубку, хотя уже договорилась с собой пойти гулять одна.

Разговор длился два часа.

После него подруга сказала: «Спасибо, мне стало легче». Людмиле стало тяжелее.

Она отменила прогулку и весь день чувствовала раздражение, за которое потом ещё и стыдилась.

Вечером она спросила себя: «Почему я решила, что если человеку плохо, мой день автоматически отменяется?»

Ответ был неприятным: потому что так она доказывала собственную ценность.

Не вся помощь является спасательством. Разница не в количестве усилий. Она в свободе.

Если вы можете помочь и можете не помочь, вы выбираете.

Если отказ делает вас в собственных глазах плохим человеком, выбор становится сомнительным.

Практика «выходной от спасательства» занимает один день, но начать можно с двух часов.

Выберите время, когда вы не иницилируете помощь. Не напоминаете взрослым людям о том, что они сами знают. Не спрашиваете, как решить их задачу. Не бросаетесь искать информацию после первой жалобы.

Если вас прямо просят, можно ответить. Но прежде положите ладони на грудь и живот и спросите: «Я хочу помочь, могу помочь или боюсь не помочь?»

Три ответа звучат похоже, но ведут в разные места.

Людмила сначала выбрала воскресенье с десяти до четырёх. Телефон не отключала. Просто перестала считать каж-

дую чужую трудность приглашением к действию.

В полдень сестра написала: «Не могу выбрать холодильник».

Раньше Людмила открыла бы отзывы и составила сравнительную таблицу.

Теперь ответила: «Понимаю, там миллион вариантов».

Сестра через час написала: «Выбрала».

Это стало почти откровением.

Люди умеют решать свои задачи, если мы не успеваем решить их раньше.

Иногда наша чрезмерная помощь лишает другого человека опыта справляться. Мы называем это заботой, но в ней может быть скрытое недоверие: без меня не разберутся.

Рейки-практика здесь работает как остановка автоматического движения наружу. Ладони возвращают вопрос к вам: есть ли у меня сейчас ресурс? Хочу ли я быть включённой? Это действительно моя ответственность?

Попробуйте сегодня оставить одну чужую задачу её владельцу.

Не демонстративно. Не с обидой. Просто не подхватывайте.

Заметьте: помощь, после которой вы злитесь на человека за то, что помогли, часто была дана раньше вашего согласия.

Вопрос, который лучше не обходить: кому в вашей жизни вы почти не оставляете возможности справиться без вас?

На ночь положите ладони на грудь и скажите: «Сегодня я

не обязана быть чьим-то решением».

Мир не становится хуже от того, что вы иногда выходите из роли спасателя.

Иногда именно тогда другие люди впервые замечают, что у них тоже есть руки.

Глава 23. Человек рядом имеет право на свою жизнь

Любовь легко перепутать с участием во всём.

Если близкому человеку плохо, хочется вмешаться. Если он ошибается, предупредить. Если идёт туда, где, по нашему мнению, будет больно, остановить.

Особенно трудно родителям взрослых детей.

Галина могла по голосу дочери определить, что у той проблемы. Дочь жила отдельно, работала, сама оплачивала квартиру. Но каждый раз, когда она рассказывала о сложностях, Галина включалась так, будто речь шла о школьнице.

Советовала. Проверяла. Писала через час: «Ну что?» Потом ещё раз.

Дочь стала рассказывать меньше.

Галина обижалась: «Я же из любви».

И это была правда.

Но правда не всегда отменяет последствия.

Любовь может быть очень тревожной. Тогда она пытается убрать все препятствия с дороги другого человека, потому что его боль трудно переносить нам самим.

Практика этой главы звучит почти жестоко: «Я разрешаю тебе иметь свою жизнь».

Выберите человека, за которого часто тревожитесь. Положите ладони на грудь.

Представьте его перед собой и скажите про себя:

«У тебя есть право принимать решения, которые я не понимаю».

«У тебя есть право ошибаться».

«У тебя есть право не использовать мой совет».

«У меня есть право любить тебя, не управляя твоей дорогой».

Если эти фразы вызывают тревогу, не убеждайте себя. Просто замечайте.

Галина начала с малого. Когда дочь рассказывала о проблеме, спрашивала: «Ты хочешь совет или просто рассказываешь?»

Иногда дочь говорила: «Просто рассказываю».

Для Галины это было почти физически трудно. Она держала язык за зубами и чувствовала, как внутри поднимаются готовые решения.

Но постепенно разговоры стали длиннее. Дочь снова начала делиться.

Контроль отступил, близость выросла.

В отношениях есть парадокс: чем сильнее мы пытаемся гарантировать человеку правильную жизнь, тем меньше места оставляем для настоящей близости. Потому что рядом с нами приходится не жить, а отчитываться.

Рейки не должна становиться ещё одним способом «посылать энергию» человеку без его просьбы и тем самым продолжать контролировать его на мистическом уровне. В этой

книге практика направлена прежде всего на себя. На способность выдерживать собственную тревогу, пока другой живёт.

Положите ладони на живот. Почувствуйте, где тревога живёт в вас. Она ваша. Вы можете заботиться о ней, не превращая её в инструкцию для другого.

Попробуйте сегодня не задавать один контрольный вопрос, который обычно задаёте автоматически.

Заметьте: иногда мы говорим «я переживаю за тебя», когда точнее было бы сказать «мне трудно выдерживать, что я не контролирую твою жизнь».

Вопрос, который лучше не обходить: кому вы даёте меньше свободы, чем хотели бы получать сами?

На ночь положите ладони на грудь и скажите: «Любовь не обязана держать руль».

Человек рядом имеет право на свою жизнь.

И только тогда у вас появляется право по-настоящему быть рядом, а не стоять у него за плечом с картой правильного маршрута.

Глава 24. Мир переживёт ваш отказ

Отказ в воображении почти всегда звучит громче, чем в реальности.

Мы представляем обиду, холод, разрушенные отношения, испорченную репутацию. Потом говорим «да» и платим временем, усталостью, раздражением.

А иногда достаточно одного спокойного предложения.

Инга организовывала семейные праздники много лет. Не потому, что ей особенно нравилось. Просто однажды получилось хорошо, и роль закрепилась.

Она выбирала ресторан, собирала деньги, заказывала торт, напоминала всем время. Родственники считали это естественным.

Перед юбилеем дяди Инга поняла, что не хочет заниматься организацией. У неё был сложный месяц на работе, да и сама идея давно раздражала.

Три дня она придумывала объяснение. Потом написала в общий чат: «В этот раз организацию не возьму, у меня нет ресурса. Давайте кто-то другой».

Ответы были удивительно будничными.

Кузина взялась за ресторан. Брат заказал торт. Праздник состоялся.

Мир пережил отказ.

Мы часто переоцениваем незаменимость собственной

функции, потому что никогда не даём системе возможности перестроиться.

Практика этой главы называется «короткий отказ».

Положите ладони на живот и вспомните просьбу, на которую хотите ответить «нет».

Сформулируйте отказ максимум в двух предложениях.

«Не смогу взять это на себя».

«В этот раз не приеду».

«Сегодня не готова обсуждать».

«Мне это не подходит».

Не добавляйте длинную защитную речь, если она не нужна.

Объяснение может быть вежливым, но многословие часто выдаёт внутреннее убеждение: моё «нет» недостаточно, я должна доказать право на него.

После того как сформулировали, посидите с ладонями несколько минут. Заметьте тревогу. Не меняйте решение только для того, чтобы тревога исчезла.

Отказ и чувство вины иногда приходят вместе. Это не доказательство ошибки.

Инга позже заметила, что родственники даже стали активнее участвовать в организации следующих встреч. Там, где раньше существовала её автоматическая ответственность, появилось пространство для других.

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.