

К☕ФЕБУК



Татьяна Мужичкая

# Роман с самим собой

Как уравновесить внутренние ян и инь  
и не отвлекаться на всякую хрень

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.922  
ББК 88.53  
М89

Литературная запись текста — *Мария Огаркова*

**Мужицкая, Татьяна Владимировна.**

М89 Роман с самим собой : как уравновесить внутренние ян и инь и не отвлекаться на всякую хрень / Татьяна Мужичкая. — Москва : Эксмо, 2024. — 320 с. — (Кофебук. Книги, которые бодрят и согревают).

ISBN 978-5-04-188924-1

Книга раф-попкорн «Роман с самим собой» расскажет вам, что любить себя — это выбирать свободу, точно знать, чего вы хотите и не сомневаться в будущем. Татьяна Мужичкая, известный психолог, делится техниками, как соединить в себе энергии инь и ян, получать удовольствие от жизни и не переживать, что бы ни происходило.

УДК 159.922  
ББК 88.53

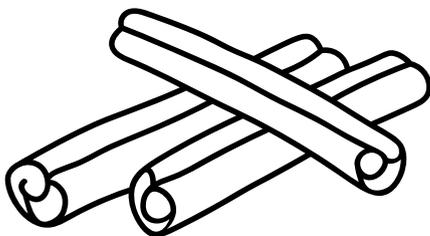
ISBN 978-5-04-188924-1

© Мужичкая Татьяна, текст, 2021  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Единственный, кто поступал разумно, был мой портной. Он снимал с меня мерку заново каждый раз, когда видел меня, в то время как все остальные подходили ко мне со старыми мерками, ожидая, что я им буду соответствовать.

*Джордж Бернард Шоу*

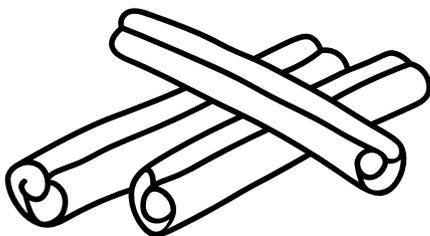




## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВМЕСТО ПРОЛОГА . . . . .	9
ИНСТРУКЦИЯ К КНИГЕ . . . . .	18
<b>Часть I. ЛЮБОВЬ К СЕБЕ — ЧТО ЭТО?</b>	
Что же такое любовь к себе . . . . .	21
Любит, не любит... . . . . .	29
<b>Часть II. ЛЮБОВЬ К СЕБЕ — КАК ЭЛИТНАЯ</b>	
<b>КВАРТИРА . . . . .</b>	51
Первая комната: отношения с самим собой . . . . .	59
Вторая комната: я могу любить себя и тебя одновременно . . . . .	66
Комната отношений со Вселенной. . . . .	73
<b>Часть III. СВОБОДА — БАЛАНС МЕЖДУ ДОВЕРИЕМ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ</b>	
О балансе . . . . .	91
Драма эмоционального интеллекта . . . . .	97

<b>Часть IV. ИНЬ</b> . . . . .	105
Жизнь как пятипроцентный раствор оргазма . . . . .	108
Как научиться расслабляться, доверять миру и заряжать батарейки . . . . .	131
С телом за руку . . . . .	143
<b>Часть V. ЯН</b>	
Что делает ян яном. . . . .	165
Ах, эта нужная агрессия . . . . .	187
Слепо, безоговорочно и с полной ответственностью. . . . .	209
Янские национальные замеры . . . . .	235
Любящий и дарящий. . . . .	272
<b>Часть VI. ЧТОБЫ КОСТЮМЧИК СИДЕЛ</b> . . . . .	289
Вместо заключения. ПРО МЕЧТЫ, КЛЯТВЫ, ЧЕСТНОСТЬ И ДРУЖБУ . . . . .	302
БЛАГОДАРНОСТИ . . . . .	316



## ВМЕСТО ПРОЛОГА

**О**днажды я получила письмо от хорошей знакомой. Мы на время потеряли друг друга из виду, поэтому письмо стало неожиданностью.

«Мы с мужем дружили со школы. Он сразу взял на себя вопрос обеспечения семьи. Я никогда не спрашивала, чем он занимается. Бизнес шел хорошо, супруг вел несколько компаний, а я работала потихоньку, в удовольствие, занималась сыном. Все было замечательно.

Это происходило в самом начале 90-х. Реальность сериала “Бригада”.

И вот однажды ко мне заявляется водитель мужа со словами:

— Ни о чем не спрашивай. Мы сейчас едем за ребенком. Вот ваши загранпаспорта и документы на квартиру в Эквадоре на твое имя. Вы с сыном летите туда прямо сейчас, ближайшим рейсом. Домой мы не

заезжаем, ничего брать с собой не нужно, все необходимое купишь там. Вот тебе деньги, — и протягивает мне “котлету” иностранных купюр. — На месте тебя встретит наш человек. Сидите очень тихо. Когда будет можно, с тобой выйдут на связь.

Я ничего не понимаю. Очень страшно, но куда даться. Человек проверенный, муж, видимо, в курсе. Все понятно. Беру деньги, документы, сына и улетаю.

В аэропорту в Кито нас встречает очень плохо говорящий по-английски человек. Он отвозит меня и сына в маленький городишко довольно далеко от столицы. Заводит в один из дворов, достает связку ключей, открывает дверь и, махнув: “Вот, мол, живите”, — уходит.

Я в полном шоке. По-испански не говорю. Так сложилось, что про Эквадор знаю мало.

Заходим, осматриваемся: хорошая студия метров 40, есть все необходимое, хотя видно, что здесь давно никто не жил. Огромный раскладной диван, кухонная техника и утварь — все, что нужно для комфорта.

Окно панорамное, дверь ведет в огромное патио, туда же обращены двери еще трех квартир. Везде очень уютно.

Я немного поплакала и не сразу отошла от шока, но постепенно мы начали обживать. Вместе с сыном выбирались за хлебом и молоком. Стали учить язык, знакомиться с соседями, изучать местность, обычаи, город. (Стоит напомнить, что ни телефонов, ни Интернета тогда не было.)

Я нашла в происходящем некий смысл, занялась творчеством и подружилась с пожилым соседом. По вечерам, уложив сына спать, я выходила в патио покурить и болтала со старичком как умела. Сперва общались на

языке жестов, затем сосед подарил мне разговорник. Он на пальцах объяснял, что и как здесь устроено, помогал, чем мог.

И вот, спустя два месяца я заметила, что деда терзает вопрос...

— Извините меня, — сказал он наконец. — У нас вообще так не принято, не в наших правилах лезть в чужие дела, никто так никогда не делает, и я понимаю, что это очень неприлично, но все же позвольте вас спросить?

Я, конечно, напряглась и приготовилась врать, изворачиваться. Но тут сосед выдал:

— Мне очень любопытно, почему вы живете в кухне?..

Моему недоумению не было предела.

— В смысле? — удивилась я.

— Я просто вижу, что вы никогда не зажигаете свет в комнатах, обитаете только на кухне, и я не могу понять почему.

— Не понимаю, о чем вы. Я живу в замечательной квартире.

— Нет, это кухня. Но там есть еще комнаты.

— Где?!

— Вам же дали ключи? Позвольте, я все покажу. Здесь лет десять никто не жил и, видимо, вам просто не объяснили, что и как тут устроено.

В углу кухни нашлась запертая дверь, на которую я никогда не обращала внимания. Мы взяли связку ключей и открыли замок. За дверью меня ждали четыре огромные потрясающие комнаты. Одна — с каминном. Через парадный выход я попала на другую улицу. Значит, дверь, которой я пользовалась все это время, —

черный ход. И я — владелица довольно дорогого, почти элитного жилья.

Все это время я была довольна своей жизнью (с учетом условий, в которых оказалась). Денег хватало с лихвой, мы жили в обалденной, комфортной для женщины с ребенком квартире, в стране с потрясающим климатом, в окружении дружелюбных соседей — все было великолепно. Просто замечательно, пока я не выяснила, что живу в кухне!»

Эта история для меня — красивая метафора отношений с самим собой, в которых находятся многие люди. Именно под таким углом я предлагаю вам взглянуть на себя и свою жизнь сквозь страницы этой книги. Я — психолог и автор тренинга, которому уже больше двадцати лет, — хочу показать вам, что же такое любовь к себе, *обретение себя в полном объеме*. Себя всего. Целиком.

Можно позволять себе любимому все: ретритить на Бали, заниматься сексом с разными людьми — но жить при этом в окружении страхов, блоков, жутких ассоциаций и воспоминаний, держаться на коротком поводке, оберегая от потенциальной опасности то ли себя, то ли общество, то ли весь мир.

Люди в этом плане вообще удивительные.

Если человек упал и разбил коленку — надо обработать рану. Неважно, взрослый это или ребенок. Следует обеззаразить перекисью водорода, приложить подорожник, остановить кровь. Сделать повязку с ранозаживляющей мазью. Правда?

Какое впечатление на вас произведет человек, который начнет замазывать рану себе или ребенку тональным кремом?

Вы скажете:

— Эй! Ты что, совсем «того»? Ты зачем это делаешь?! Ведь там сейчас все воспалится!

А он в ответ:

— Ну некрасиво же! Что люди-то подумают? Кровищей сейчас все перепачкаю, а вам потом отмывать... — и упорно накладывает слои штукатурки.

Что его ждет? Внутренний абсцесс. Зато снаружи будет выглядеть симпатично. Какое-то время...

— Бред же. Никто так не делает! — возразите вы. И будете правы.

Но в психологическом смысле люди почему-то поступают только так.

Нельзя проживать свежую рану. Нельзя плакать. Нельзя сожалеть. Нельзя быть слабым. Нельзя злиться, проявлять гнев. Сексуальным быть тоже нельзя. Нельзя быть недовольным и неблагодарным. Надо делать вид, что все хорошо.

Так человек раз за разом предает себя. Учится *не* чувствовать, *не* реагировать, *не* жить.

И только потом, в далеком будущем, может быть, спустя двадцать лет его взорвет. И хорошо, если это случится в кабинете психолога. Там, где созданы условия для превращения вечной мерзлоты в плодородный чернозем.

Возможно, вы знаете, что я — автор тренинга «Зеркало», которому исполнился уже двадцать один год. Так вот, мы с моим сотренером Максом Дранко каждый раз обрабатываем безумное количество говна глубокой заморозки. У-у-у-у... Если бы не специальные «защитные костюмы», нас уже давно похоронило бы под толстым слоем этих накоплений. А впрочем, нет. Не похоронило

бы. Нас бы сожрали белые медведи. Почему? Просто лопата в вечную мерзлоту не войдет.

В этой книге я буду приводить много примеров и историй, которые пришли ко мне с тренинга. Уверена, для кого-то из вас они станут более чем терапевтическими. Ведь так работают «зеркала». Но об этом позже.

Вернемся к травме.

Что еще интересно... Человеку кажется, что он отказывается от себя ради общества.

Чтобы *окружающим* было *комфортно*, старается быть для них *хорошим и полезным* и *не причинить никому вреда*. Как благородно! Но. Постепенно реакции человека на мир тоже становятся неадекватными.

И тогда вместо него на ситуацию начинает реагировать «олег». Какой? Ну, тот самый из нашего любимого стишка-пирожка:

в метро входило пять олегов  
а выходило ровно шесть  
последний видимо скопился  
за предыдущие года

© bucho

То, что у нас называется «скопившийся олег», — это невероятно разрушительная история.

«Ну все, теперь я не доверяю мужчинам после того случая в парке. Знаю я, зачем он мне улыбается. Вот как дам ему сумкой по яйцам! Ну и подумаешь, прошло двадцать лет! Да, мы на курорте. Да, он флиртует. И вообще — симпатичный, начитанный, холостой. Но я-то вижу не его! А того гада, который... В смысле, я этого не осознаю?! Еще как... а впрочем, не осознаю. Поэтому

и разгоняю всех мужиков вокруг себя. Оставляю только дохленьких и хиленьких. Они безопасенькие».

Люди загоняют боль глубоко в себя, замораживают ее. Вместо того чтобы вовремя обработать, удалить, излечить, образуют мощные плотины, на которые натывается жизненная сила. А ее вырабатывается в достатке, она стремится бурным потоком и, находя на плотину, сносит все вокруг. Чем мощнее преграда на пути, тем страшнее последствия.

Чем больше человек хочет жить, тем сильнее разрушает себя изнутри.

Вот такой парадокс. Казалось бы, вытащи ты уже эту занозу, обработай рану... Но нет.

Многие годы самыми популярными и надежными инструментами и методами самолечения были алкоголь, кухонная терапия, советы, сравнение себя с остальными.

Потом стали появляться книжки, где часто много концептуальных историй, но мало реальных решений.

Что делать? Использовать инструменты психотерапии, данные нам Вселенной, Богом, природой.

Главный инструмент называется ТЕЛО.

Кортизол, который образуется, например, при стрессе, надо сбрасывать. Естественно сбрасывать движением и криком. Дети ведут себя правильно: орут и бьются в конвульсиях, стучат по полу. А взрослым что делать? Нет, не сжимать кулаки до кровавых отпечатков. Не крошить зубы, судорожно сжимая челюсти. Тогда что?

Делать приседания, бить грушу, выходить в поле или на берег реки и дико орать. Плакать навзрыд и решать себе содрогаться в этих рыданиях.

Нет, не курить. Хотя механизм понятен. Во время курения мы практикуем ритмическое и замедленное дыхание. Есть визуальная метафора: с сигаретой стоит проблема, улетучивается с дымом. Но теперь мы знаем, что можно просто сделать дыхательную гимнастику.

Или принять ванну с солью. И выдохнуть через сопротивление, погрузив лицо в воду. Потом эту соленую, пропитанную горечью жижу слить. И благодарить, что она забрала негативную энергию. Да хрен с ней, с энергией. Но на уровне метафоры растворение печали в воде — это очень хорошо.

Следующий уровень, с которым тоже отлично справляются дети — терапия творчеством. Нарисовать обидчика на туалетной бумаге и смыть его в унитаз. Яростно заштриховать листа четыре, скомкать и сжечь. Сочинить сказку, в которой можно вылить весь гнев. Поставить спектакль.

А можно сразу отнести все это к психологу или психотерапевту на обработку.

Сейчас столько доступных методик! И НЛП, и телесная терапия, и эриксоновский гипноз, и регрессии, и кинезиология, арт-терапия, танцетерапия. И специалисты есть. Просто надо отнести свою раненную душу на перевязку.

Это нормально. Это про жизнь. И про здоровье. И про любовь к себе.

И здесь кроется ответ на вопрос: «А почему у нас так?»

Почему самоуничтожение «правильнее» разумной заботы о себе? Потому что все мы дети Совка.

Такая была страна, такие нам давали установки.

Нужно было, чтобы человек не любил себя. Ведь чем меньше любишь себя, тем больше любишь Родину, отдаваясь служению без остатка.

А забота о себе это:

- Не героически гордиться травмой.
- Не обвинять травму.
- Отнести свою травму к специалисту. Прямо сразу, не накапливая, не пытаясь замазать и быть хорошим для мира.

На самом деле критерий «хорошести» совсем в другом. Он в живом, эмоциональном, теплом человеке, который реагирует на ситуацию адекватно.

Вот в чем дело. Этому и надо учить детей, как мне кажется. Честности с собой, жизнью и миром. Умению обрабатывать травмы самостоятельно или с помощью специалиста.

Тогда мир покажется вам совершенно прекрасным и безопасным, а Вселенная изобильной и щедрой! Тогда ваша любовь станет взаимной.

Я предлагаю вам вернуть свое тело. Мудрое, чуткое, отзывчивое. Вернуть себе ключи от центра управления полетом. Прогнать «олегов» и излечить раны. Именно в этой точке начинается жизнь, полная любви.

Давайте вместе найдем все незаметные двери, доставим из карманов завалявшиеся ключи и используем их по назначению — выйдем из кухни.

# ИНСТРУКЦИЯ К КНИГЕ

В этой книге есть упражнения. Выполняйте их перед тем, как читать дальше. Худшее, что можно сделать, — вместо реального опыта пытаться представить: «А как бы это задание у меня получилось?»

Упражнения, которые я предлагаю, помогут вам правильно «настроить датчики». Конечно, на групповом тренинге делать это гораздо проще. Моя работа организована так, что оставаться в привычных ролях и масках, которые мы чаще всего носим в социуме и когда взаимодействуем в парах, не получается. Мы становимся такими, какие есть на самом деле.

Поработав с собой при помощи этой книги, вы откроетесь по-настоящему перед самим собой и перед другими.



**ЛЮБОВЬ К СЕБЕ –  
ЧТО ЭТО?**

