

# Перу́кya



духовный  
наставник более  
чем 500 000  
женщин

7 песен о любви, принятии  
и сокровенной женственности

Бестселлеры саморазвития

Перукуа Перукуа

**Перукуа. 7 песен о  
любви, принятии и  
сокровенной женственности**

«ЭКСМО»

2022

УДК 159.923.2

ББК 88.52

## **Перукуа П.**

Перукуа. 7 песен о любви, принятии и сокровенной женственности  
/ П. Перукуа — «Эксмо», 2022 — (Бестселлеры саморазвития)

ISBN 978-5-04-175553-9

Перукуа – духовный учитель, практик и обладательница голоса, который невозможно забыть. Успешная джазовая певица в прошлом, сегодня Перукуа – мудрый наставник для сотен тысяч женщин по всему миру. Перукуа пережила многое: сложнейшую хирургическую операцию, жестокий буллинг, не одно предательство, насилие, потерю ребенка, жизнь в индейском племени, полную испытаний, падения и взлеты на своем музыкальном пути. Много раз ей приходилось бороться с судьбой и начинать с нуля, но она сумела прожить свою боль и выйти из нее счастливой, успешной и любимой женщиной. В своей книге Перукуа рассказывает 7 историй, 7 песен о своей удивительной жизни и делится знаниями, которые помогли ей обрести себя. В конце каждой главы – авторская видеопрактика. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-175553-9

© Перукуа П., 2022

© Эксмо, 2022

## Содержание

Вступление	6
Песнь боли	9
Здравствуй, боль	10
Как я повзрослела в восемь лет	11
Избегание, борьба, любовь	12
О чем говорит боль	13
Сквозь поколения	15
Песнь страха	18
Темная ночь души	19
Теперь ты будешь молчать	21
Маски сорваны	23
Маленькими шагами	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# Перукуа

## Перукуа. 7 песен о любви, принятии и сокровенной женственности

© Перукуа, текст, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

\* \* \*

*Спасибо издательству «Бомбора» – за вашу преданность своему делу. Именно вы сделали так, чтобы моя история была услышана.*

*Спасибо моему любимому Драгославу: твой вклад в то, чтобы эта книга увидела мир, неоценим.*

*Спасибо Ивану – человеку, который поверил в нас. С тобой мы делали самые сложные и большие проекты в России.*

*Спасибо дорогой Анжелике, которая помогла рассказать мою историю на русском языке.*

*И спасибо каждому, кто чуть меня не разрушил, но тем самым помог мне вырасти.*

## Вступление

Я впервые пела свою новую песню. Стояла перед залом, полным успешных русских женщин, и своей музыкой собиралась сказать им что-то очень важное.

Австралийка, одиннадцать лет прожившая в индейском племени, я почти не говорила на языке тех, кто пришел меня послушать. И как только меня занесло на конференцию в стеклянном небоскребе «Москва-Сити»?

Тишина.

Закрываю глаза и беру первую ноту:

– You are beautiful, – рождается в груди, и я повторяю эту фразу, словно заклинание. Как много раз я сама хотела услышать эти слова...

– Ты – красивая... – перехожу на русский язык и чувствую, как женщины в зале замирают. Их лица становятся неподвижными, а глаза начинают ярко блестеть.

– Ты – *красивая*... – произношу я еще раз, делая акцент на слове, которое, я знаю, так много значит для каждой женщины. По залу проносится протяжный вздох, и я слышу: в зале кто-то заплакал.

Спускаюсь со сцены, иду между рядами. Взгляд выхватывает лицо молодой светловолосой женщины. Я увидела на нем такую боль, которую редко встретишь в публичном пространстве – она вырывается наружу, когда задеваешь очень глубокую рану, скрытую под множеством улыбок, шуток и уходов от ответа. Секунда, другая – и по щекам незнакомки ручьями побежали слезы.

– Ты – *красивая*, – обращаюсь я к ней, глядя ее по мягким волосам, похожим на струи лунного света. Кладу руку ей на плечо и чувствую, как по ее телу бежит дрожь, и она сотрясается от рыданий.

Я никогда не узнаю, о чем она плакала. О детстве, в котором не хватало маминой любви? О юности, которая запомнилась разбитым девичьим сердцем? О предательстве, которое несколько дней назад заставило серьезно усомниться в том, что людям вообще можно доверять?

Я не знаю, о чем думали все эти женщины, чьи глаза так быстро наполнила слезами одна простая фраза.

Кого они вспоминали? Какая боль поднялась из их сердечных глубин?

Но я совершенно точно знаю, что в тот момент наши с ними души были как никогда близки – так бывают близки люди, ходившие по одним дорогам и преодолевшие одну и ту же боль. Несмотря на языковой барьер и разный культурный опыт, *мы понимали друг друга* – мы думали и чувствовали в унисон. Мы знали, *что* эта простая фраза, разрывающая наши сердца, значит для каждой из нас.

Именно по этой причине я много-много лет назад решила делать свою, особенную музыку – ради этих ощущений, ради магии, которая способна менять жизни людей к лучшему. Знаете, когда песня, идущая от самой сердцевины души, словно потоком сносит любые твои психологические защиты – и ты вдруг чувствуешь себя чистым и правильным, со всеми своими эмоциями, красивыми и не очень. Потому что звучит история, в которой до трепета знакомы все повороты. И вот твоя жизнь уже не выглядит такой уж запутанной – ведь музыка дает ответы.

В музыке я добилась многого, и поэтому сегодня я не просто пою – я помогаю женщинам по всему миру узнать настоящих себя, чтобы наконец-то безусловно полюбить и стать счастливыми. Я сама прошла этот путь, и вот уже больше тридцати лет передаю свой опыт другим и вижу, как он помогает самым разным людям прийти к исцелению.

В моей жизни происходили разные вещи: я рано потеряла отца, так и не сумела почувствовать любовь матери, пережила сложнейшую хирургическую операцию, не одно предательство, потерю ребенка и изнасилование, провела одиннадцать лет в индейском племени, будучи седьмой женой своего мужа... Я много раз теряла себя и находила вновь. Мне есть чем поделиться с миром, я хочу это делать и делюсь: на своих семинарах, концертах и ретритах. А теперь пишу вам эти строки.

Однажды мне предсказали, что я стану автором книги. Тогда я не поверила: всю свою жизнь я говорила с людьми через песни, но книга... Это было что-то неподвластное мне, и я даже не могла предположить, когда и как это предсказание сбудется – и сбудется ли. Но спустя время моя история сама попросилась на бумагу.

Я знаю: мы учимся на чужих историях, и поэтому я решила рассказать вам семь историй из своей жизни – именно они стали основой для семи глав, семи *песен* этой книги. Но это не просто пересказ моей биографии: это и моя исповедь, и концентрация главных уроков, которые мне довелось усвоить, и обращение к каждой из вас.

Мой опыт показал, что многие из нас даже не знают, какой потенциал скрывают внутри: день за днем мы используем лишь крохотную часть того, что храним в себе. Мы закрываемся, забываем о связи с телом, отрезаем себя от чувств... Ищем любовь в партнерах, детях и даже работе, не понимая, что самая большая любовь в нашей жизни – *мы сами*. И на страницах этой книги мы будем *возвращать себе цельность* – шаг за шагом *исцеляться*, чтобы вернуться к себе.

На интервью, пресс-конференциях и мастер-классах мне всегда не хватало времени, чтобы рассказать *больше*. Концерты дают возможность говорить с множеством женщин сразу – но мне всегда хотелось поговорить с каждой из вас наедине. Теперь у меня появилось пространство – и я могу завести этот долгий, но очень честный женский разговор обо всем, что может нас волновать и озадачивать: о наших страхах и боли, женственности и любви, энергии призвания и женском круге силы.

Как женщина я прошла через многое, и мою жизнь сложно назвать обычной. Вы можете подумать: «Что же у меня с ней общего? С женщиной, которая была одной из семи жен женой в племени?» Возможно, когда вы будете читать мои истории, вы будете шокированы: «Почему она так поступает? Я бы никогда этого не сделала!» И будь я на вашем месте, я бы думала так же: некоторые поступки, описанные в этой книге, были, мягко говоря, рискованными. Да, мои истории могут показаться вам удивительными, иногда даже фантастическими, но дело в том, что *чувства*, которые они обнажают – универсальны. Боль, страх, ощущение собственной недостаточности, ревность, зависть, любовь, благодарность... Каждая из нас сталкивалась с этими чувствами, как бы ни складывалась наша жизнь.

Моя книга поможет вам заглянуть внутрь себя через призму моего опыта. Понять, что в своих чувствах вы не одиноки. Увидеть, как удивительна жизнь – ваша и моя. Перестать жить только из логики и вернуть себе чувствительность. И, наконец, избавиться от тех страхов, которые мешают вам жить – чтобы найти путь к любви и своей истинной природе. Потому что только тогда мы можем по-настоящему сказать: «Я в порядке, *у меня все хорошо*».

Мы будем много говорить о чувствах и телесности, в том числе и в видео-практиках, которые завершают каждую главу. Они простые, но очень красивые и действенные, хотя и не обещают враз превратить вас в другого, нового, более «совершенного» человека. Это большая и глубокая работа, которой я занимаюсь на своих курсах, семинарах и ретритах. В книге же я предлагаю вам сделать свои первые шаги навстречу настоящей себе.

Мне радостно и одновременно страшно оттого, что впервые моя книга публикуется на русском языке. Но я знаю, как он тонок и красив, и верю, что у нас получилось передать все, о чем я думаю и говорю на английском. Спасибо моему мужу Драгославу, который открыл для меня удивительный русский мир и сделал так много для того, чтобы моя книга увидела свет.

Напоследок хочу сказать, что главы этой книги называются песнями не только в дань моей любви к музыке: каждой истории соответствует настоящая песня, которую я исполняю на своих концертах. Найти мои песни и послушать их, перейдя по ссылке, вы можете в последнем разделе книги.

*С любовью, ваша Перукуа*

## Песнь боли

*And even in my pain  
I open to this vulnerability  
Open vulnerably*

*И даже в своей боли  
Я открыта для уязвимости,  
Уязвима, но открыта.*

Мы привыкли, что боль – наш главный враг, и придумали миллион способов убежать от нее: алкоголь, наркотики, нездоровые отношения с едой, спорт до изнеможения. Я с ними хорошо знакома, потому что тоже долгие годы заглушала свою боль, говоря себе: «Да, мне больно, но я никому этого не покажу – ведь я *хочу быть сильной*». Лишь со временем я осознала, что отрицание боли не дает мне никакой силы. Оно лишь блокирует какую-то очень важную часть меня, без которой все, что мне остается – это медленно, день за днем разрушаться, отдаляясь от жизни, в которой я счастлива, любима и люблю.

Нам страшно смотреть на свои травмы и страшно представить, что кто-то может до них дотронуться – но это необходимая плата за исцеление.

Поэтому свою первую песню я посвящаю боли – как главному своему учителю и как самому сильному чувству, которое честнее всего показало мне, кто я есть.

## Здравствуй, боль

Впервые я столкнулась с болью в три года, когда мой отец пропал без вести.

Он был капитаном рыболовецкой шхуны, опытным и бесстрашным. Каждый сезон папа выходил в море, охотился на акул и привозил домой истории о своих приключениях. Но однажды исчез.

Бушующее море, изношенное судно, неудачное стечение обстоятельств. Его искали пять дней. Пока вертолеты кружили над морем, вся деревня следила за поисками – люди говорили: «Такого никогда не случалось! Лодка просто не могла исчезнуть бесследно...» Пять долгих мучительных дней мы ждали и надеялись, что он вернется, пока не услышали: «Нам жаль, но мы вынуждены остановить поиски. Его точно больше нет в живых».

Я не помню, что именно чувствовала в тот день, но позже не раз видела его во сне – в лодке, посреди беспощадных волн: он словно прощался со мной, а я ничего не могла сказать ему в ответ. *Я ничего не могла.*

Между тем я отчетливо помню, что происходило с мамой.

Она осталась одна, с четырьмя маленькими детьми, без денег на существование, без возможности полноценно работать. Ее главной задачей стало выживание – а все переживания о случившемся она похоронила глубоко внутри.

Через три года после смерти папы мама вышла замуж второй раз – за успешного английского хирурга. Он был очень строг и с ней, и с нами, срывался без причин, проявлял жестокость, но финансово обеспечивал нашу семью. О большем мама не могла и мечтать. Она делала вид, что ничего не произошло – обманывала саму же себя и так и не смогла понять, почему не становится легче.

Сейчас я знаю: отрезая себя от боли, мы не становимся сильнее – мы лишь становимся *менее живыми*. Нечувствительными к себе, неспособными услышать голос своего сердца и довериться тому, что называют интуицией. Вместе с болью мы блокируем и все остальные чувства, лишая себя радости, удовольствия, глубины ощущений и возможности любить. Тогда остается только опираться на разум и свои представления о том, как все должно было быть, если бы жизнь не свернула «не туда».

Именно этот путь выбрала моя мама – путь побега от реальности, на котором другие люди перестают существовать, даже самые близкие. Вот и она – убегая от себя, не замечала, что происходит со мной.

Я же тем временем оказалась в собственном аду.

## Как я повзрослела в восемь лет

По наследству мне досталось генетическое заболевание костей: мои бедра были развернуты вовнутрь, а вместе с ними – колени и ступни. Из-за этого при ходьбе таз сильно раскачивался из стороны в сторону, и если в моем детстве мама списывала это на неуверенность первых шагов, то к шести годам стало очевидно – что-то не так, и это серьезно.

В школе меня дразнили: сверстникам казалось, что я виляю бедрами, потому что стараясь понравиться мальчишкам. Я не могла бегать, и в спортивных играх никто не хотел видеть меня в своей команде – на разборе игроков меня всегда выбирали последней: знаете, когда все остальные смотрят на тебя с жалостью, потому что ты никому не нужен.

Когда мне было восемь лет, мама все-таки отвела меня на консультацию к опытному хирургу. Он сказал:

– Этот случай – один из самых тяжелых, что я видел. Вам срочно нужна операция. У нас есть новый, экспериментальный метод – с ним восстановление займет всего три месяца вместо обычных двенадцати. Правда, нам придется серьезно прооперировать обе ноги: распилить кости между коленями и бедрами и вернуть их в естественное положение...

Никто не понимал, сработает это или нет, но это была наша последняя надежда. Казалось, будто все, что угодно, – лучше, чем остаться инвалидом.

Через месяц меня прооперировали. Когда я очнулась, во мне было столько обезболивающих, что я не чувствовала свое тело – я успела лишь взглянуть на свои ноги, скованные гипсом, и снова отключилась. Когда я окончательно пришла в себя, то поняла, что прикована к постели, и все, что я могу – это лежать и смотреть в потолок.

Безвкусная еда на завтрак, обед и ужин, белый потолок палаты и кнопка вызова медсестры – вот что стало моей реальностью. Больше ничего не происходило, и я думала: «Я останусь здесь *навсегда*».

Мама не могла быть рядом. К тому моменту она решила уйти от своего мужа, но у него были другие планы. Он бил ее и запугивал, угрожал смертью. Однажды он даже перерезал тормозные колодки в ее машине, чтобы спровоцировать аварию – которая, слава богу, не случилась. В конечном счете маме удалось привлечь полицию и добиться запрета на приближение, но за пределами дома он все же мог причинить ей вред. Почти на год стены дома стали ее тюрьмой.

Я думала: «Как это несправедливо! *Почему я, почему* моя мама?» Я остро ощущала не только свою боль, но и ее. Мне, восьмилетнему ребенку, казалось, что это *я* должна ее спасти, утешить, укрыть от тех страданий, которые разрывали ей сердце. Я думала: «Мне нужно быть *храброй для себя и мамы*. Сейчас важно потерпеть, Перукуа».

Оглушенная болью и предательством, мама становилась все более холодной и далекой. А я не могла на нее опереться – так что мне пришлось стать взрослой для себя самой.

## Избегание, борьба, любовь

Через месяц стало понятно, что в больнице мне больше делать нечего, и меня отправили в реабилитационный центр. Помню, как должна была прийти медсестра, чтобы помочь мне освоиться, но так и не пришла. Оказалось, в тот день медсестры, как и весь мир, смотрели трансляцию свадьбы леди Дианы и принца Чарльза. Похоже, это было важнее, чем я.

Уже тогда я поняла, что рассчитывать на кого-то кроме себя я не могу. Мне казалось, что Бог меня оставил, когда вдруг я обратила внимание на тех, кто лежит рядом со мной. Это были дети-инвалиды, которые уже потеряли надежду стать «нормальными», потому что их болезни, в отличие от моей, были необратимыми. Я видела на их лицах обреченность, смешанную с гневом на несправедливый мир, который так жестоко с ними обошелся.

Они смотрели на меня, и их взгляды словно кричали: «Убирайся! Мы не хотим тебя видеть, ты будешь ходить, а мы – уже никогда!» Мне нечего было ответить. Как я могла страдать, когда у меня был шанс, а у них – нет? Как могла я говорить, что мне одиноко, когда родители этих детей отказались от них, навсегда оставили их в этих белых стенах?

Я решила, что пока кому-то больнее, чем мне, *я не имею права* жаловаться. Главной моей целью стало не чувствовать боль и бесконечную пустоту внутри. Так что я выбрала помогать *другим*, но не помогать *себе*.

Мне было восемь, и рядом не было никого, кто рассказал бы, что жизнь – не соревнование, в котором побеждает тот, чья боль сильнее. Поэтому боль стала моей самой главной тайной, которую я не открывала никому, даже себе самой. Я превратила ее в силу воли. И через время пришла к бесконечным тренировкам, анорексии и нездоровому отношению к своему телу. Мне понадобилось много лет, чтобы понять: сила воли – это не путь к исцелению.

Боль нельзя измерить по шкале от одного до десяти и сказать: «*Не так уж тебе и больно*». Нас учат сравнивать себя с другими, обесценивать свои чувства, но боль есть боль. И она не менее важна, чем боль другого человека. Только *вы* можете знать, *как* она ощущается и насколько вам плохо на самом деле. И вы должны встретиться со своими чувствами и признать их, чтобы жить дальше.

Можно пытаться убежать от эмоций, делать вид, что не больно. Можно страдать и упиваться несправедливостью жизни, но ничего с этим не делать. Можно пытаться бороться с собой, говорить себе, что боль – это слабость, и идти вперед, переступая через себя. Но...

Побег – не выход. Борьба – не выход. Принятие – вот что способно вернуть вас себе. И тогда на месте боли прорастет любовь.

## О чем говорит боль

Когда я перестала бежать и бороться с собой, я осознала: моя боль – это часть меня, и она сделала меня той, кто я есть. Да, я никогда не буду такой, как все, но *это не значит, что я не могу быть счастливой*. Приняв свои травмы, я стала гораздо более уязвимой, но вместе с тем – гораздо более живой.

Мир постоянно напоминает мне об этом выборе.

Недавно мы поднимались в кавказские горы: я шла и шла по скользкой дороге, и казалось, что она никогда не закончится. У меня невыносимо болели ноги, – болело все тело, – я едва дышала. И я почувствовала себя самой несчастной женщиной на планете: «Ну почему, почему я не такая сильная, как Драго<sup>1</sup>? Как все эти люди вокруг меня? Я никогда, никогда не буду такой, как они...»

Я заплакала. Драго стал утешать меня. В этот момент мимо проходили двое мужчин. Увидев меня, они засияли и подбежали к нам:

– Перукуа, мы обожаем вас, вашу музыку, ваши песни! Можно сделать с вами селфи?

Слезы катились по моему лицу: потому что я думала не о них, не об их радости от встречи со мной, а только о том, как я несчастна.

Успокоившись, я спросила:

– Как у вас получается идти в гору так легко?

И подумала: «Да нет никакого секрета! Просто *они – нормальные, а я – нет*. И никогда не буду».

– Мы акробаты, работаем в цирке канатоходцами, – пожав плечами, ответили мужчины.

Я посмотрела в небо. Как легко обвинить мир и себя в той боли, с которой сталкиваешься. И как важно – вовремя вернуться к себе, чтобы найти ответ.

Я всегда говорю, что боль очень честна. Она открывает нам глаза на правду, ставит перед выбором: делать вид, что травмы не существует, запереть сердце на тысячу замков и погрузиться в страдание – или взглянуть в глаза своей боли и дать себе шанс соединиться с собой.

Да, мое заболевание так и не оставило меня – я ежедневно испытываю физическую боль. Операция облегчила ситуацию, но не исцелила меня. Часто я просыпаюсь с болью в ногах, а во время жары тело отекает так сильно, что я с трудом могу идти. Мне до сих пор тяжело носить короткие юбки, которые обнажают мои шрамы, и иногда я все еще чувствую себя *неправильной*, не такой, как все – слабее, хуже, менее красивой.

Но я поняла, что боль – лишь часть моего опыта, и она меня не определяет. Только я решаю, что с ней делать. Позволить ей отравлять меня изнутри – или принять и превратить в источник любви.

Там, на горе, я начала сравнивать себя с другими, совершенно не зная этих людей и, главное, – с какими трудностями им пришлось столкнуться до нашей встречи. Откуда мне знать – возможно, кто-то из них недавно потерял близкого человека? Возможно, кто-то из них пережил другие, не менее сложные операции? Сколько боли было их в жизни? Сколько тренировок на пределе им пришлось преодолеть, чтобы сейчас так ловко идти вверх?

Дело не в том, что в сложных ситуациях нужно повторять себе: «Ты не имеешь право на жалость! Стисни зубы и иди вперед!» Дело в том, что *жалость* отличается от *сочувствия*.

Жалеть – значит ставить себя выше того, кому плохо. Даже если это ты сам. Когда мы жалеем себя, то буквально возносимся над собой и смотрим на себя сверху, как на маленьких, незначительных, даже ничтожных. И ограничиваем себя до размеров своей боли. Мы не видим ничего, кроме этой боли, и хотим всеми способами избавиться от нее, обесценить, отбросить

---

<sup>1</sup> Драго – сокращение от имени Драгослав (муж Перукуа).

в сторону, как что-то недостойное *нормального* человека. Именно это произошло со мной, когда я, с трудом поднимаясь по склону, позволила своему травматичному опыту захватить меня с головой: пусть и на одно мгновение, но я впала в жалость к себе, закрылась от мира и, сконцентрировавшись на своей боли, нарекла себя *недостаточной*.

Но *меня достаточно*. Боль не делает меня жалкой или слабой. Она лишь рассказывает мне о том, кто я есть. Через что я прошла, как с этим справилась и какие знания о себе приобрела.

Поэтому я выбираю *сочувствовать. Не только другим, но и себе*. Сочувствовать – значит воспринимать чувства другого на равных. И принимать *свои* чувства – наравне с чувствами других. Сочувствуя себе, я словно говорю: «Перукуа, с тобой произошло ужасное событие – оно действительно произошло. Я знаю, тебе больно. Но ты справилась. Ты не хуже других – ты просто *другая*. Со своим опытом, со своей болью. Не забывай об этом, но продолжай жить. Потому что сейчас ты здесь, вокруг – удивительные горы, и все они – для тебя».

Мне остается благодарить жизнь за все, что она мне дает: и за бескрайнюю радость, любовь и моменты наивысшего счастья, – и за всю боль, которая была и продолжает встречаться на моем пути.

Да и разве я могу иначе? Если вокруг меня такой удивительный мир, если меня окружают потрясающие люди, если... Когда я попадаю в петлю негативного мышления и мне хочется сделать свою боль центром Вселенной, она говорит мне:

– Нет, дорогая, – никакого страдания. Сделаем селфи?

## Сквозь поколения

Самым шокирующим во встрече с моими чувствами оказалось то, что моя боль была не только моей: она смешалась с болью моей матери, а ее боль – с болью моей бабушки... И эта боль уходит так далеко в прошлое, что ее первоисточник невозможно отследить.

Да, много поколений женщин до меня передавали своим дочерям по наследству не любовь, а *боль*. Но не потому что они не хотели любить, были жестокими или безнравственными, – а просто потому, что *не могли иначе*.

Мы все живем первый раз и не знаем – что правильно, а что нет. Сталкиваемся с жизнью и делаем выбор, исходя из той точки, в которой находимся. Из тех обстоятельств, которые нас окружают. И исходя из того, чем мы наполнены в этот момент – любовью ли?

Я верю, что люди ранят друг друга только из своей собственной боли. Если вы счастливы, если вашими поступками правит любовь, вы не причините вреда другому. Но если внутри вас есть незаживающая рана, а вы маскируете ее, запирая свою чувствительность на замок, вы лишь множите боль, консервируете ее и... передаете по наследству своим детям.

Нам часто хочется спросить у своих родителей: «Почему вы так поступили со мной? Почему вы ранили меня так сильно, что я *до сих пор* несу в себе эту боль? Если бы не вы, я могла бы быть счастливее...» Но правда в том, что прошлого не изменить, а с чужими травмами мы справиться не в силах.

Непрожитая боль не давала моей маме жить, и она тратила все свои силы на то, чтобы не сталкиваться с ней. Все ее существование было направлено на сдерживание своих чувств, попытку вытеснить их, заменить чем-то другим.

Став взрослой, я осознала, почему мама так поступала. И хотя я не могу прожить ее боль, я могу понять, где граница между ее болью и моей – и не жить по ее паттернам. Я вижу их и не хочу переносить на свою жизнь: например, мама боялась мужчин после своего неудачного брака с англичанином, и я долгое время делала то же самое. Еще моя мама искала спасение в деньгах. Она покупала, покупала и покупала: новые меха, украшения, дорогую одежду. Наш холодильник пустовал, есть было нечего, но ей было все равно. Она оформляла новые кредитные карточки и покупала – снова и снова. Так она пыталась доказать себе и всем вокруг: «Со мной все в порядке, мне хорошо, мне не больно». Когда это происходило, я была уже достаточно взрослой, чтобы понять, что с ней происходит, и не переносить этот паттерн в свою жизнь.

Но как понять, где ваша боль, а где – та, которая досталась вам по наследству? Попробуйте по-настоящему увидеть своих близких.

Мы часто смотрим на родителей как на безупречных небожителей. По крайней мере, нам хотелось бы верить в их идеальность. Но в каждой матери – вашей, моей, маме моей мамы – живет маленькая девочка, юная девушка, чья-то возлюбленная. С какой болью им пришлось встретиться? Какие переживания они несут в себе до сих пор?

То же касается и других людей, которые делают нам больно. Когда моя дочь столкнулась с жестокостью в школе, я учила ее задавать вопросы: «Кто эти люди, которые делают тебе больно? Кто их родители?» Часто оказывалось, что это дети из неблагополучных семей: их родители пьют, жестоко обращаются с ними, применяют насилие. «Они поступают так, потому что им очень больно. Но никто не научил их встречаться со своими чувствами», – говорила я дочери.

Только с пониманием приходит сочувствие. И только тогда мы способны осознать: «*Это не моя боль*».

Первый раз, когда я честно встретила со своей травмой и признала, что она существует, я смогла посмотреть, не отворачиваясь, на свою семью. От того же генетического заболевания,

которое диагностировали мне, страдали многие и многие поколения до меня, и я задумалась: «Сколько боли несли мои предки? Те, кто болел? Те, кто хотел излечить своих детей и не мог?» К сожалению, никто из них не выбирал любовь. Все они жили из боли, действовали из нее, делали ее своим ориентиром. Я стала первой, кого травма привела к любви.

И хотя моя боль никуда не делась, я просто научилась не ставить ее на первое место в своей жизни.

### **Практика: исцеление от боли**

Исследование своей боли – одно из самых трудных путешествий в жизни, но оно необходимо для исцеления.

Да, идти в свою боль страшно. Когда женщины приходят на мои тренинги и говорят: «Нет, я не смогу... Если я признаю, насколько мне больно, я просто умру!», я отвечаю им: «Нет, вы не умрете». Вы не можете умереть от внутренней боли – *вы умираете, когда заглушаете ее*. Потому что позволяете ей разъесть вас изнутри. И остаетесь обессточенными: холодные в любви, отстраненные в родительстве, пассивные в работе – вы живете в этой боли. Разве это не смерть?

В момент, когда вы решаетесь столкнуться со своей болью, может казаться, что перед вами большая черная дыра, и пойти в нее – значит пропасть. Отчасти это правда: в своей боли мы одиноки. Но хорошая новость в том, что жизнь вас поддержит, если вы доверитесь ей. Со временем боль утихнет, и окажется, что мир может предложить вам гораздо больше, чем бесконечные страдания.

Потому что на самом деле страшна не сама боль – страшно погрузиться в *страдание*.

*Спросите себя: кем я становлюсь из-за своей боли? Какая я мать, партнер, сотрудник или начальник? Отрицая боль, отрицая свою правду, куда я иду? Иду ли я к себе? Или все дальше убегаю от себя?*

И даже если в своем ответе вы были не до конца честны с собой, то вы не сможете пропустить, как реагирует на эти вопросы ваше тело.

Оно удивительно умное – откликается на боль моментально, сжимается от любого физического или эмоционального удара. И если мы не проживаем эту реакцию, напряжение остается с нами до тех пор, пока мы не решим вопросы своей боли. А дальше тело создает новые и новые блоки, которые защищают нас от повторного удара в эту точку.

Именно с этими блоками мы и будем работать в практике.

Наш первый шаг – исследовать свое тело, чтобы понять, где физически скрывается боль. И ваша главная задача – *не мешать своему телу говорить*. Оно отлично умеет показывать, где вы пытаетесь себя ограничивать, а ведь мы здесь именно для того, чтобы снять замки со своей свободы.

Я хочу, чтобы вместе мы легализовали боль и признали, хотя бы в рамках этой практики, что мы имеем право на это чувство. И пусть я не могу прожить вашу боль за вас, но я могу помочь вам выдержать ее.

Просканируйте QR-код ниже и приступайте к практике. А я буду рядом.



## Песнь страха

*I'm not a victim of my life  
I'm not a victim of my past  
I'm not a victim of my world  
I will suffer no more*

*Я не жертва своей жизни.  
Я не жертва своего прошлого.  
Я не жертва своего мира.  
И я больше не буду страдать.*

За болью всегда следует страх.

Мы боимся людей и ситуаций, которые оставили нам шрамы. Боимся вновь испытать то, что чуть нас не разрушило. Боимся даже допустить мысль об этом. Но, избегая свои страхи, мы на самом деле убегаем от своей боли – а вы уже знаете, к чему это может привести.

Пока мы не научились проживать страх, мы словно граната, которая может разорваться в любой момент: малейший триггер возвращает нас к травмам, и мы теряем над собой контроль, позволяя страху управлять нами.

Поэтому вторая песня моей книги посвящена этому оцепеняющему чувству, которое блокирует наш потенциал и не дает в полной мере быть собой. Я расскажу свою непростую историю избавления от страха, который преследовал меня на протяжении нескольких лет, и буду надеяться, что вы сможете посмотреть на свои страхи через призму моего опыта.

Читая эту главу, помните: неважно, что породило ваш страх, важно – что вы с ним делаете.

## Темная ночь души

Я громко втянула воздух и перестала дышать – он зажал мне рот рукой. «Не кричи, здесь люди». Я не плакала, не дышала, не двигалась. В тот момент мой мир перестал существовать, – и я молча надеялась на то, что когда-нибудь я смогу в него вернуться.

\* \* \*

Мне было семнадцать, когда я переехала к своей тете в Перт<sup>2</sup>. У мамы были большие трудности с деньгами, и она чувствовала, что не справляется – поэтому она отправила меня к тете, чтобы сконцентрироваться на долгах.

Я мало знала о Ниве, сестре моей мамы: в основном то, что она «со странностями», – по крайней мере, так о ней отзывались в семье. Позже я узнала, что Нива просто была открыта к миру – в отличие от моей мамы, – жила в контакте со своими чувствами, была приветливой и жизнерадостной. Кроме того, тетя много времени уделяла духовному развитию и эзотерическим практикам. В нашей семье даже шептались, что у нее есть дар предсказательницы, но я не строила никаких иллюзий на этот счет.

Я решила, что символично будет начать жизнь с нуля в новогоднюю ночь, и взяла билет к тете на двадцать восьмое декабря, канун Нового года. Я была уверена, что в Перте меня ждет лучшее будущее.

Нива встретила меня с распростертыми объятиями: она подбежала ко мне со словами: «Перу, я так рада, что ты здесь! У меня для тебя сюрприз!»

Из-за автобуса показался высокий мужчина лет сорока, в ковбойской шляпе и сапогах. На первый взгляд он казался совсем обычным, лишь слегка утомленным жизнью, – я бы сказала, таким же изношенным, как его одежда.

– Знакомься, это Рэкс, мой любимый. Он работает с лошадьми, и мы решили в честь наступающего праздника отправиться в конное путешествие по лесу. На целую неделю! Так что сейчас едем домой, берем все необходимое – и вперед!

Всю дорогу до дома тетя рассказывала о Рэксе – какой он прекрасный человек, как любит животных, как здорово умеет с ними управляться – буквально говорит с ними на одном языке.

В лесу, куда мы приехали на прогулку, было много шумных компаний. Все громко смеялись, пили шампанское, чокались бокалами: «Три, два, один... С Новым годом!» В какой-то момент Нива сказала: «Я немного устала, лучше мне пойти спать». Я тоже собиралась уйти, но Рэкс попросил остаться:

– Давай познакомимся поближе, поговорим еще немного?

– Конечно, – ответила я. – С удовольствием!

Мне и самой было интересно узнать Рэкса: ведь он теперь часть моей семьи.

Сидя у костра, мы разговаривали о всяком: о тете, об эзотерике, о лошадях, как вдруг он спросил:

– У тебя есть парень?

– Нет... – покачав головой, ответила я. – Мне нравился один, и мы даже целовались, но до постели так и не дошло, – как только я произнесла эти слова, тут же смутилась, не до конца поняв, зачем вообще решила об этом рассказать.

– Значит, он хороший человек, раз не стал тебя заставлять. Знаешь, первый раз и правда многое значит в жизни девушки. Спешить здесь нельзя. Идеально, если первый мужчина будет старше и опытнее тебя. Он должен знать, что делает, понимаешь?

---

<sup>2</sup> Столица штата Западная Австралия.

Мне на секунду показалось, что что-то идет не так, но я отогнала от себя тревогу.

– Да? – бросила я, потупив взгляд.

Возникла пауза: я не знала, что сказать. Рэкс же молчал, словно ожидая чего-то.

– Перу, ты знаешь, я чувствую, что мы встречались в прошлой жизни. Ты и я. Мы были очень близки, и я ощущаю, что эта связь осталась до сих пор. Уверен, ты тоже не можешь не чувствовать, что мы созданы друг для друга.

– Нива тоже знает об этом? – растерялась я. Прошлые жизни? Созданы друг для друга? Мне нужно было поговорить с тетей. Я почувствовала, как внутри меня нарастает страх, *но я снова его подавила.*

– Да, конечно, она знает, – ответил Рэкс. – Мы можем пойти и спросить у нее.

Часть меня почему-то отчаянно хотела верить Рэксу: а вдруг мы и правда предназначены друг для друга? Может, все так и должно быть? Я готова была поверить чему угодно, чтобы почувствовать себя в безопасности и хотя бы долю секунды не слышать, как колотится мое сердце.

Он взял меня за руку и повел через деревья. Все уже давно легли спать, было тихо, на лес опустилась тьма. Но мне казалось, что дело вовсе не в том, что наступила ночь.

Скоро я поняла, что мы идем совсем в другую сторону, – не к палатке, где спала тетя. Вдруг Рэкс резко развернул меня и стал раздевать.

Я громко втянула воздух и перестала дышать – он зажал мне рот рукой. *«Не кричи, здесь люди».* Я не плакала, не дышала, не двигалась. Мое тело словно парализовало – я *физически* не могла сопротивляться. Это длилось недолго: он резко и грубо брал меня, пока не кончил.

Я смотрела на Рэкса и не узнавала его: он был почти в беспамятстве, в каком-то животном экстазе. Он помог мне одеться, взял за руку и повел спать.

Молча идя рядом с ним, я казалась себе такой маленькой и неважной. И использованной, грязной, разбитой. Оставшись в палатке, я продолжала улавливать его запах на своей коже. *«Это просто ночной кошмар, просто ночной кошмар»*, – повторяла я, как заклинание.

## Теперь ты будешь молчать

Я лежала в темноте совсем одна, когда решила дотронуться до себя между ног: там была кровь, перемешанная со странной белой жидкостью. Меня трясло от страха, обиды и боли, я задыхалась. Я почти кричала себе: «Дыши, пожалуйста, дыши!» Мой мир сжался до размеров палатки – и я пыталась занимать как можно меньше места: мне хотелось *исчезнуть* вовсе. В конце концов я просто провалилась в сон, а когда проснулась, на мгновение подумала: «Да, это был просто ночной кошмар». Но боль в теле вернула меня в реальность. Я вышла наружу, уверенная в том, что единственное правильное решение – рассказать обо всем тете.

Нива уже проснулась и жарила на костре сосиски на завтрак. Когда я увидела ее, мне снова стало больно и страшно. Она в тот момент казалась такой счастливой. Как мне найти слова, которые навсегда изменят ее жизнь и, возможно, разрушат ее? Я промолчала. Молчание всегда идет рука об руку со страхом.

Рэкс, в свою очередь, делал вид, что ничего не случилось.

Тогда я отчетливо поняла: он не только украл мое право на первую близость с любимым человеком, *он отнял у меня право говорить*. В тот момент, когда Рэкс зажал мне рот рукой, он забрал у меня возможность звучать, проявляться. И я почти потеряла свой голос, а вместе с ним – и свою волю.

После завтрака тетя позвала меня, и меня снова охватил страх. Она ведь даже не подозревает... Я почувствовала тошноту, отвращение к себе и тому, что скрывала, о чем не смогла сказать утром:

– Тетя, я...

Но она меня уже не слушала:

– Пойдем, пора собираться! Искупаем лошадей в реке?

Так я упустила момент, а потом – еще и еще. *Я позволила страху выбирать, что мне делать*.

Рэкс постоянно был рядом. Мне достаточно было одного его слова, секундного липкого взгляда – и я снова возвращалась в ту ночь. Он постоянно напоминал о случившемся:

– Тебе бы снять футболку или надеть что-то пооткровеннее. Ты можешь быть очень привлекательной – *так чего ты стесняешься*, Перукуа?

Через несколько дней он уехал, а мы с тетей отправились на ее ранчо.

Прошел месяц, но мысли о произошедшем по-прежнему не давали мне жить, как раньше. Рэкса больше не было рядом, но все, что случилось, осталось со мной и продолжало мучительно разъедать изнутри.

Чтобы отвлечься, я решила прокатиться на своей первой лошади – Рафи. Это был мощный, своенравный жеребец, который неодобрительно смотрел на мир из-под своего упрямого лба и практически никого не слушался. Именно на нем Рэкс когда-то научил меня ездить верхом.

Как только мы с Рафи выехали с ранчо, раздался шум: мимо пронесся мотоциклист. Конь испугался, встал на дыбы, сбросил меня и побежал прочь. Я больно упала на камни, но все мои мысли были об одном: как мне теперь его догнать? Рафи скрылся из виду и не откликнулся ни на команды, ни на свое имя. Разбитая, я поплелась домой, не понимая, что скажу тете.

Как оказалось, это было не самое страшное.

Дома я обнаружила, что у меня открылось кровотечение. Очень быстро я поняла, что это не месячные. «Когда у меня должен был начаться цикл? Нет... Нет-нет-нет...» Погрузившись в свои переживания, я не заметила, что у меня задержка.

В тот день я потеряла ребенка на раннем сроке.

Я легла на диван и просто ждала, пока вернется тетя. Все, что со мной происходило, было настолько невыносимым, жестоким и невыносимым, что я отказывалась принимать это. Я как будто отделилась от своего тела и смотрела на себя со стороны. Казалось, *если я встречу со своими чувствами, меня это убьет.*

Нива вернулась, и я рассказала ей, как упустила Рафи и как мне жаль.

– Милая, не волнуйся! Он вернулся – стоял у ворот, когда я пришла, – она нежно улыбнулась.

А я громко расплакалась: от облегчения – и от страха рассказать обо всем, с чем мне пришлось столкнуться. Я плакала и плакала у нее на коленях, а она утешала меня, думая, что все это из-за лошади:

– Милая Перу, я понимаю твои чувства... Я сама падала много раз! Поверь мне, это совсем не значит, что ты никогда не сможешь быть наездницей...

Нива так бережно пыталась меня успокоить, говорила ласковые слова, гладила по голове и заглядывала в мои заплаканные глаза, словно просила: «Ну же, милая, расскажи мне: что же тебя так мучает?» А я ничего, ничего не могла ей сказать.

Где была моя воля? Мой голос, который всегда был ярким и звонким? Мое «я», которому было так невыносимо больно? Где-то далеко-далеко, посреди мрачного леса, в котором даже самый громкий крик заглушает густой ужас насилия – и над беспомощностью измывается страх.

## Маски сорваны

Через пару дней наступил мой день рождения. Тетя пригласила Рэкса на праздничный ужин, а я не могла отказаться: ведь то, что произошло между нами, оставалось моим секретом.

Я планировала и дальше молчать, стиснув зубы, но внезапно Нива тайфуном ворвалась в мою комнату:

– Что ты наделала?! Ты – предательница! Рэкс рассказал мне, какой бред ты ему наплела! Про вашу особую связь и прошлые жизни! Он мне все рассказал!

Ее злость на меня, несправедливость обвинений, обида на Рэкса за попытку выставить меня виноватой – все это довело меня до точки, в которой я произнесла единственное, что крутилось у меня в голове:

– Он меня изнасиловал...

– Что?.. – тетя, едва не упав, резко оперлась на стену.

– Он. Меня. Изнасиловал. Я его не соблазняла, Нива... Он просто меня изнасиловал.

– Этого не может быть...

Нива молча смотрела на меня. Казалось, она теперь тоже не знает, что делать. Ей не хотелось верить, что ее милый, добрый Рэкс, душевный заклинитель лошадей, оказался насильником. Я видела, как она борется с собой, но факты были сильнее: сложив в голове все, что говорил ей он и что говорила я, она поняла, кто настоящий предатель. Мне больше не нужно было скрывать правду – между нами больше не было тайн.

Какое-то время мы просто плакали, обнявшись, а потом Нива вылетела из дома, поехала к дому Рэкса и долго кричала в его окна:

– Не смей больше приближаться к моей семье!

Вечером мы ели торт, который тетя приготовила в честь моего дня рождения, и пытались переварить все, что произошло. Я рассказала ей, что, кажется, потеряла ребенка. Нива снова заплакала.

## Маленькими шагами

Еще долгое время после откровенного разговора с Нивой я жила в тревоге, хотя реальной угрозы больше не было – с тех пор Рэкс ко мне не приближался. Вспоминая маму, я понимала, что мне предстоит избавиться от страха перед мужчинами, близостью и любовью.

Еще ребенком я видела, что делает с женщиной разбитое сердце, в котором не остается ничего, кроме боли. *И не хотела так жить*. Мне нужно было что-то сделать со своим страхом, который, словно тень, ни на минуту не покидал меня. Но что?

Никто не учил меня этому ни в школе, ни дома. Никто не обсуждал со мной страх. Нам часто кажется, что детские страхи незначительные и неоправданные, и мы повторяем им: «*Не бойся*». Мы хотим, чтобы наши дети были смелыми, потому что есть стереотип: отважный человек способен на многое, а трусливый может только бояться и бездействовать. Но мы забываем, что *смелый* и *бесстрашный* – это разные вещи.

Бесстрашный человек игнорирует страх. Он нечувствителен к себе и не умеет не только проживать сложные чувства, но даже встречаться с ними. Такой человек не доверяет себе и не способен себе помочь. Смелый же смотрит страху в глаза и решает с ним познакомиться, чтобы глубже понять самого себя, расставить все точки над «i» и больше не позволять ему брать верх над мыслями и действиями. Я выбрала именно этот путь.

Первое, что я сделала – сняла себе отдельную квартиру. Мне было невыносимо находиться в одном пространстве с Нивой. Не потому что она не поддерживала меня – она искренне старалась восстановить нашу близость, – а потому что рядом с ней оживали мои воспоминания о случившемся.

Мой новый дом стоял недалеко от леса, и следующий шаг к исцелению мне подсказало мое тело.

Днем, когда землю заливало яркое солнце, я отправлялась в лес и шла без цели. *Я шла через свет – наперекор той страшной ночи*. Сначала ноги просто несли меня вперед, но вскоре я начала «звучать»: из меня буквально вырывались мелодии, которые я раньше никогда не слышала, и странные слова на неизвестном мне языке. Я делала все, что подсказывало мне тело: пела столько, сколько было нужно, чтобы выговориться, высвободиться, – а потом шла домой и покупала плитку шоколада в ближайшем магазине.

С каждым разом я звучала все громче, пока в конце концов мое пение не стало похоже на крик: эти звуки были чем-то диким, необузданным, но меня это ничуть не смущало. Тогда все происходило инстинктивно, но сейчас я знаю – так *я возвращала себе свой голос*, свою волю. Это один из важнейших этапов исцеления от страха – вернуть себе *способность говорить*

## **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.