



*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.*



# Оглавление

Вступление . . . . .	11
----------------------	----

## **ПЕСНЬ БОЛИ**

Здравствуй, боль . . . . .	21
Как я повзрослела в восемь лет . . . . .	24
Избегание, борьба, любовь . . . . .	26
О чем говорит боль . . . . .	28
Сквозь поколения . . . . .	33
<i>Практика: исцеление от боли</i> . . . . .	38



## **ПЕСНЬ СТРАХА**

Темная ночь души . . . . .	45
Теперь ты будешь молчать . . . . .	50
Маски сорваны . . . . .	55
Маленькими шагами . . . . .	56
<i>Практика: как совладать со страхом . . . . .</i>	<i>63</i>

## **ПЕСНЬ ДОРОГИ**

Доброе зеркало . . . . .	71
О чем поет твоя душа? . . . . .	74
Просто не будет . . . . .	81
Я все могу . . . . .	84
Маленькая рыбка в океане страха . . . . .	87
<i>Практика: поиск своего призвания . . . . .</i>	<i>94</i>

## **ПЕСНЬ ЛЮБВИ**

Могу ли я любить . . . . .	103
Просто удобно . . . . .	106
А как же я? . . . . .	109
История повторяется . . . . .	112
Вот ты какая, любовь . . . . .	120
<i>Практика: путь к любви . . . . .</i>	<i>122</i>



### **ПЕСНЬ ЗАБОТЫ**

Сестра, я зову тебя .....	131
Четвертая жена .....	134
Разрушая эго .....	141
Увидеть другую .....	145
<i>Практика: круг доверия</i> .....	149

### **ПЕСНЬ ЖЕНСТВЕННОСТИ**

Сама жизнь .....	157
Любовь, доведенная до предела .....	162
В мире ощущений .....	168
<i>Практика: поток сокровенной женственности</i> ..	173

### **ПЕСНЬ ЗЕМЛИ**

Мама, помоги мне .....	179
Я — это мы .....	184
Я хочу знать .....	190
<i>Практика: связь с Землей</i> .....	196

### **7 ПЕСЕН ПЕРУКУА**

Proud To Be A Woman / Горжусь быть женщиной ...	200
I Am Not A Victim / Я — не жертва .....	204



Be Yourself / Будь собой . . . . .	206
When Will My Lover Come / Когда придет мой возлюбленный? . . . . .	210
Sister, Hear Me Calling / Сестра, услышь мой зов . . .	214
You Are Beautiful / Ты красивая . . . . .	219
Great Mother / Великая Мать . . . . .	220

## 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 Перука*

# 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 случилось! 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 беспощад-



ных 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.

**ЖИЗНЬ —  
НЕ СОРЕВНОВАНИЕ,  
В КОТОРОМ ПОБЕЖДАЕТ  
ТОТ, ЧЬЯ БОЛЬ СИЛЬНЕЕ.**



## 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 стараюсь понравиться мальчикам. 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 решилась 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 её 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 больше, 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 сказал бы, что жизнь — не соревнование, в котором

**Моя боль не делает  
меня жалкой или  
слабой. Она лишь  
рассказывает мне  
о том, кто я есть.**





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».

---

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



— 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 — во время 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

**Отрезая себя от боли,  
мы не становимся  
сильнее — мы лишь  
становимся менее  
живыми.**



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 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