



#глава книги #книга о тебе

Дай злости работу



Я вышла во двор. Вечер ещё держал свет за край неба, как ребёнок держит маму за край исподней рубахи. Возле сарая — колода, топор, поленница. Пахло смолой и сырой землёй. — Пора, — сказала Ноана куда-то в сторону, будто говорила не мне, а ветру. — Ты долго терпела. Теперь — выдыхай.

Я молчала. Внутри всё кипело и мелко-мелко трясло. Но слова застревали в горле, как кости блокируя





любой звук. — Назови словом: что чувствуешь? — Злюсь, — меня передёрнуло этим выдохом. — Сильно. На него. На себя. На всех.

— Хорошо. Злость — не преступление, главное — дать ей правильный вектор и загрузить работой.

— Как это? — угрюмо спросила я, хотя мне так не хотелось идти в разговоры.

— Тело — всегда впереди мысли, — не обратила внимания на мой тон Ноана. — Пока ты «думаешь злость» — она обростает виной да пустыми словами, протухает внутри и отравляет всю твою жизнь.

Когда двигаешься в своей злости, проживаешь её в движении — она становится Силой. Защищает тебя и границы. Растет как опора. Мы дадим ей работу.

Она поставила полено в центр колоды. Сняла с него щепку — как лишнюю мысль. Протянула тяжёлый топор. Я не шелохнулась... Ноана положила топор рядом со мной. — Дыши животом. На выдохе — выдай звук. Любой.

Я вдохнула, словно в бездонную пропасть. На выдохе голос вышел низкий и незнакомый.

— Назови свои чувства, — продолжала она. — Просто. Без объяснений. — Мне больно, — еле слышно выдала я. — Ещё. — Мне обидно, что мной пользуются как вещью, — я чувствовала, что уже злюсь на Ноану. — Ещё, — ей будто это и было нужно.

— Я больше не хочу быть удобной, ясно? Я — не — хочу! — я кричала ей прямо в лицо, выплёвывая каждое





СЛОВО.

— Отлично, — кивнула она, — теперь бей!
Я ещё не успела подумать, как мои руки сами подхватили тяжёлый топор! Будто тело знало, что нужно делать, и только ждало разрешения. Топор вошёл в древесину не сразу. Первый раз — глухо. Второй — уже глубже. На третий — полено раскрылось, как старая толстая книга. Звук эхом отозвался под рёбрами. В подушечках пальцев — жар, и пульсирует кровь...

— Где оно сейчас в теле? — спросила Ноана, и я прислушалась к буре внутри. — Живот... плечи... челюсть... — Оттуда и бей! И не молчи, девочка! Давай! Руби!

И я рубила. Отчаянно и упрямо. Словно от этих ударов сейчас зависела моя жизнь! Словно я так защищала что-то трепетное и родное! Словно мне нужно было достучаться до кого-то во что бы то ни стало! И главное — разнести в щепки свой страх дать отпор!

На каждом выдохе Ноана подсказывала мне слово, и мой голос сливался с силой удара: «нет!», «стоп!», «хватит!». Она говорила именно то, что я чувствовала! Именно то, что я так долго не решалась сказать! Но теперь это были не просто слова. Заклинания — которые проваливались под мою кожу и закипали в моей крови, разрешая мне снова жить, говорить, защищать себя, быть свободной!





То ли пот, то ли слёзы, то ли мелкий дождь то и дело заливали моё лицо. Я упрямо стирала их грязной рукой и продолжала свою работу! «Работа для злости» — как же мне нравилось это сейчас. Я вся была в ней и каждой клеточкой тела участвовала в процессе.

Постепенно мой голос ослаб, движения потеряли напористость. Живот расслабился. Плечи опустились. Челюсть опала. В теле стало пусто и тихо, как после грозы. Я выронила топор из рук и следом будто стекла по стене сарая... Ноана присела рядом.

— Ты молодец, моя девочка, — она, улыбаясь, убрала пряди волос с моего лица. Похоже, и правда моросил мелкий дождь — по её лицу тоже бежали капли.

— Первый шаг сделан, — она говорила шёпотом. — Первый??! — подняла я удивлённый взгляд. Мне казалось, что я разгрузила фуру и точно не было сил на какие-то ещё шаги.

— Ты освободила тело от злости. Разогнала кровь и разрешила себе дать отпор. Следующий шаг — проявить это решение в мир. Не воюя и сохраняя в сердце любовь.

Она подала мне кружку с тёплой водой. Я пила маленькими глотками, и вода будто смазывала изнутри ржавые петли. Я прислушалась. Внутри было спокойно и тихо. Буря ушла. При этом всё так же звучало уверенное решение: «со мной так нельзя».





— Получается, что «работа для злости» сняла верхний слой эмоций и подарила мне СИЛУ? Тогда и правда нужен следующий шаг, — я села прямее, но в следующую минуту сомнения снова попытались вернуться: — А если меня не поймут?

— Да, это возможно, — спокойно откликнулась Ноана. Уже было совсем темно, но лицо её было так близко — и так хорошо от этого.

— Ты помнишь, чем отличается ребёнок от взрослого?

— Да, — мысль снова дала мне опору, — взрослый готов платить. Ребёнок будет только обижаться и требовать.

— Так какая цена твоего решения?

— Цена — «я не буду хорошей», — твёрдо сказала я. — Возможно, он обидится. Возможно, осудит или оттолкнёт от себя. Возможно, уйдёт.

— Да, — спокойно сказала Ноана. — А возможно, всё это фантазии в твоей голове. Это не важно. Важно, что ты готова платить эту цену. Ты выбираешь себя. Потому что, живя удобной, ты не даёшь жизни ни себе, ни отношениям... это просто враньё!

— Я с ним поговорю! — внутри и правда росла опора. — Завтра же утром!

— А теперь главное, — Ноана улыбнулась моей решимости, — что ты сейчас чувствуешь к нему?





— Мне... спокойно, — с удивлением констатировала я.
— Больше не злюсь. Я готова его услышать. Даже если он не поймёт меня. В теле — тепло. В сердце — любовь...

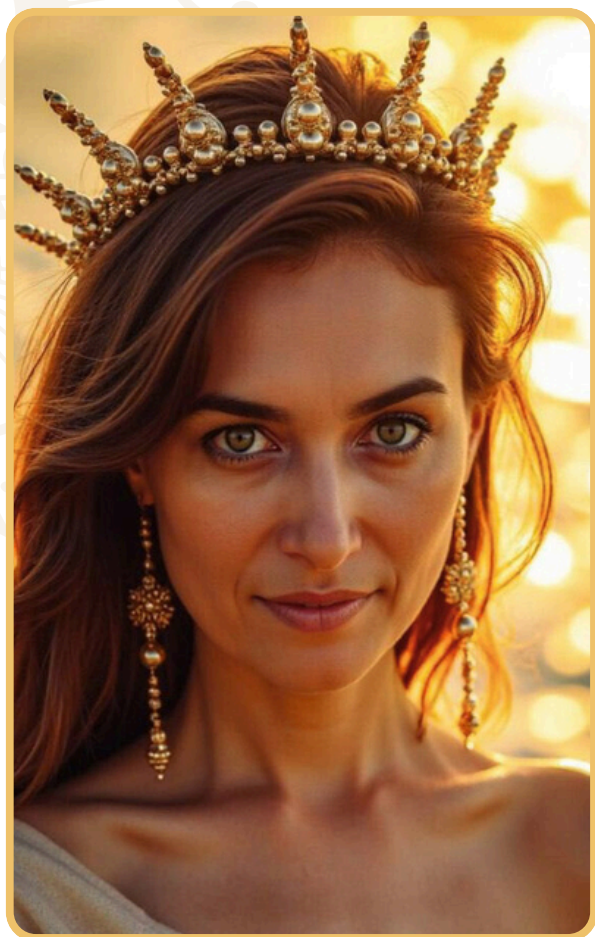
— Любовь — лучший сфлёр в диалоге, — она обняла меня своим голосом.

— Если злишься — сначала «дай злости работу»! Сними пену и обрети силу. А затем, из любви, выстраивай диалог. Не предавай себя, но и не воюй.

Сила — в теле. Сила — в любви.

Я сейчас вижу тебя такой...

(с) Регина Жилыева



Если ты устала гасить злость
и носить её внутри — на
[курсе](#) мы учимся превращать
её в силу и опору.

Отсканируй меня

