

НАТАЛИЯ ДЕ БАРБАРО

ЧУВСТВИТЕЛНАТА СЪВЕТНИЧКА

ПЪТЯТ НА ЕДНА ЖЕНА КЪМ СЕБЕ СИ

Превод от полски език:
Десислава Недялкова

 ciela

СЪДЪРЖАНИЕ

ОТ АВТОРКАТА

7

ПРОЛОГ

II

ПОСЛУШНАТА

16

СНЕЖНАТА КРАЛИЦА

38

МЪЧЕНИЦАТА

54

ЛУДЕШКИ ТАНЦ

67

ТРИ СЕСТРИ

76

ЖЕНАТА, ОБВИТА С ФОЛИО

88

ТОВА, КОЕТО ПОМАГА

166

ВЪТРЕШНОТО ДЕТЕ

168

МАЛКАТА ДИВАЧКА

173

ОТ СНЕЖНАТА КРАЛИЦА ДО ЗРЯЛАТА

200

ОТ МЪЧЕНИЦАТА ДО СЪРДЕЧНАТА

236

ПОКЛОН

267

ОТ АВТОРКАТА

– Защо всичко е не както трябва? – попита ме тя и сълзите потекоха, размазвайки спиралата, която удължаваше миглите ѝ. – Имам добър мъж, деца, работа, апартамент. Защо не искам да ставам сутрин? – и веднага след това тревожно добави: – Размазах ли си грима?

Въпросната жена, участничка в моя коучинг програма, заключи, че е живяла в състояние на хронично подчинение. Беше завършила право, защото родителите ѝ искали това. Постъпила на работа в голяма компания, защото там се печелели разумни пари. Боядисала стените на всекидневната си в цвят, смятан от стилистите за актуален и модерен.

– Защо всичко е не както трябва? – беше първият въпрос, който ми зададе. А две срещи по-късно: – Как да съм щастлива, след като всъщност никога не съм присъствала духом в нищо от това?

При работата ми с жените в семинарите „Собствена стая“, както и в индивидуалните сесии, често забелязвам

колко много от тях се отдалечават от самите себе си. Колко от тях организират дните си, водени от това, което (според тях) другите очакват.

На мен също ми се е случвало. Когато започнах да размишлявам какво се крие зад всичко това, се оказа, че причината е страх. Страхът ми подсказваше, че ако говоря и изкажа мнението и желанията си, мога да бъда отхвърлена. Че ако спра да тичам от среща на среща, от обучение на обучение, от задача на задача, ще загубя правото си да крача по Майката Земя. Че ако си поръчам борш на Бъдни вечер в някой ресторант, вместо да си го приготвя сама, ще си навлека срама и презрението на околните.

Всичко това се оказва далеч от истината.

Това, което правим от страх, ни отдалечава от самите нас. Прехвърля режисурата на собствения ни живот на Строгата комисия, която ни гледа със студени очи. Всичко, което е живо и топло в нас, се вледенява под нейния поглед.

В работата над себе си открих, че в мен живее и друга личност. Една вътрешна фигура, която, ако я помоля, споделя с мен своята мъдрост и зрелост. Наричам я Чувствителната съветничка. Може би и ти, когато затвориш очи и си поемеш дъх няколко пъти, ще видиш нейния образ зад клепачите си. Направи го още сега, дори ако в момента си в някоя книжарница и просто прелистваш тази книга. Помисли си за Чувствителната съветничка.

Как е възможно Тя да чака този момент? Какво ме кара да мисля, че може би ти също си я видяла? Това е загадка и за мен. Но имам усещането, че тя живее вътре и в теб.

Ето, сега го правя заедно с теб и затварям очи, за да я видя. Моята Чувствителна съветничка не ми показва ли-

цето си, но съзирам крайче от палтото ѝ и я виждам как върви по пътеката. Усещам в сърцето си, че трябва да я последвам.

Ако го направя, страхът ми ще се преобрази и ще се превърне в доброта към мен самата: както ледът на повърхността на реката се преобразява под влияние на слънцето в жива, буйна вода. Вдишването и издишването ще заменят бездиханието; в мен ще се освободи пространство за моето „да“ и моето „не“, за собствените ми решения, за забавления, за сърдечност към хората, които обичам. И ще се появи вярата, че аз самата мога да бъда обичана от тях безрезервно и безусловно.

Според моя опит това действие – превръщането на страха в някакъв вид любов към мен самата – не е еднократно. Без фанфари, без финална черта, без ясен *хетиенд*. Подобно действие изисква практика, внимание, подхранване на връзката със самата себе си всеки ден. Но с всяко повторение то ни доближава – ден след ден – към нас самите и животът ни става все по наш.

Настоящата книга е посветена на това, че макар да сме се отдалечили от нашата вътрешна същност, можем отново да намерим обратния път към нея. А той води през неравности, дупки, отклонения. Но този път чака нас. А в края му ние чакаме самите себе си. Като някой, който е прекрачил прага на дома си и е запалил лампата на верандата за задаващия се странник.

ПРОЛОГ

Сънят за пристегнатите жени

Преди десетина години сънувах един сън: дълбоко под земята, място, напомнящо солната мина във Величка¹, с голям водоем, пълен с тъмнозелена вода. Потопила съм се в тъмните води; облечена съм в рокля от XIX век, черна, силно пристегната рокля с корсет, подобна на тази, която Холи Хънтър носеше във филма „Пианото“. Край мен плуват други жени, облечени по същия начин. Не мога да видя лицата им. Носим се на повърхността, или по-скоро сме заседнали във водоема, а аз, макар да сънувам, знам, че всичко това е нещо като игра. Основното правило на тази игра е: не трябва да се показваш на повърхността, не бива да си поемаш дъх. Докато го сънувам, усещам, че просто не ми достига въздух и тялото ми започва бавно да се придвижва нагоре, към повърхността. Имам чувството, че това ще е провал и че

¹ Мина за каменна сол близо до Краков, една от най-старите на планетата. – Бр.

този пробал дебне точно зад ъгъла. Усещам, че се срамувам. Знам, че накрая на този водоем стои мъж – и той, също като жените, носещи се около мен, няма лице, но в спомените ми силуетът му прилича на фигурата на студен и пресметлив бизнесмен, подобен на онези, които ни гледат от рекламните за инвестиционни фондове или луксозни часовници. По-късно го нарекох Надзирателя на водоема. Работата му е да се увери, че няма да изплуваме на повърхността. Даже ми се струва, че държи пръчка в ръката си, с която да ни избутва обратно във водата. За него едва ли ще представлява някаква трудност, сигурна съм – едно движение с пръчката, или дори с върха на обувката.

Разказах на няколко жени за съня си. Една от тях отбеляза, че в съня всъщност съм била затворена по три начина – под земята, под водата и на всичкото отгоре в корсет. *Пристегнатата жена*, помислих си тогава. Това беше сън за пристегнатите жени. По времето, когато го сънувах, не си давах сметка за пълното му значение, но с цялото си същество чувствах, че задачата ми ще бъде да го следвам: да свърша работата, за която ме призовава. Ако не беше той, може би никога нямаше да се захвана с написването на тази книга.

Реших да открия и последвам пристегнатите жени в себе си. Когато се спускам с тъмния асансьор под земята? Когато в ежедневието ми влизам във воден басейн с цвят на мъх, облечена в рокля, с която дори на повърхността и на ярка слънчева светлина едва ли някой би се чувствал удобно? Кои са те и откъде са се появили тези овързани, затворени, хванати в капан парчета от мен самата? Кой е моят вътрешен Надзирател на водоема?

И най-важният въпрос – как мога да се измъкна оттам, да сваля корсета и да изляза на слънце? Каква работа и усилия ще са нужни за целта? От мен?

От теб?

Отговорът ми на този въпрос ще бъде дълъг доста страници и едва ли ще е пълен. Знам обаче, че търсенето му е работа, която няма да оставя несвършена. И усещам как мисълта за това, което ми предстои, изпълва цялото ми тяло с радост.

ПЪРВА ЧАСТ

ПОСЛУШНАТА

В колажа ми е представена зряла жена. Тя е с добре сресана тъмна коса и стегнат наниз перли. Лицето ѝ сякаш е като овързано с шал, виждам се само очите ѝ: разширени, насочени право към мен – виждам в тях страх и изострена бдителност. На снимката съм прикрепила надписа Good Girl, откъснат от реклама на парфюм. Доброто момиче не спира да ме гледа – аз също не мога да извърна погледа си от него.

Веднъж присъствах на двудневен семинар по WenDo, което представлява комбинация от упражнения за самозащита, занимания по асертивност² и размисли за рецептите на тема женственост, които ни втъпяват от деца. Едно от упражненията включваше довършване на изречението „Едно момиче трябва да бъде...“. Много добре знаеш по себе си. Не е нужно да ти казвам – всички сме минали по този път и сме го преживели. Това, което ставаше в домовете ни, беше мно-

² Асертивността е социално умение за себеутвърждаване и отстояване на собствената позиция и права, зачитайки мислите и желанията на другите. – Б. пр.



ДОБРО МОМИЦЕ

