Lila

ЖУРНАЛ МАРИИ БРАЗГОВСКОЙ

ПЕРВЫЙ ВЫПУСК

НОЯБРЬ 2026

Быть *женщиной*

О мягкости, внутренней опоре и силе,
которая не становится жёсткостью



ТЕМА НОМЕРА / БЫТЬ ЖЕНЩИНОЙ

О женщине. О силе. *О себе.*

Женщина, которая остаётся
на своей стороне

01 / СЛОВО РЕДАКТОРА

Быть женщиной и по-настоящему собой 03

02 / ЧТЕНИЕ

Что такое быть женщиной? 06

Женская сила и нарушение границ 08

Куда утекает женская сила 13

Лила — божественная игра 16

03 / РАЗГОВОРЫ В КЛУБЕ

Самооценка после расставания 22

Деньги, подарки и забота о себе 24

Сила без постоянной борьбы 26

Красота и право принимать заботу 28

04 / ПРАКТИКУМ

Практики внутренней опоры 30

01 / СЛОВО РЕДАКТОРА

Что же это такое — быть женщиной и *по-настоящему собой?*



У моей профессии есть большой плюс: я могу писать. Делаю это с шероховатостями, но верю, что вы читаете, даже если текст не совершенен литературно. И что мои размышления могут быть вам полезны или хотя бы интересны, так же, как мне интересно искать ответы, что же это такое — быть женщиной и по-настоящему собой.

Мария Бразговская

Психолог, автор клуба МОСТ и масштабных психологических онлайн-курсов

Так что теперь мне хочется писать для вас журнал. Название у него Lila, что показалось мне самым правильным. Во-первых, это и близко к Lilium, моим любимым цветам, и к Lila Cloud — розовым лилиям, которые мне очень по душе. А лилии, как известно, — вечный символ не только женственности и королевской власти, но и Богородичный цветок.

А во-вторых, Lila — это та самая божественная игра, призванная помочь нам стать лучшими игроками и вспомнить свою ничем не ограниченную природу. Тогда и живётся так, будто вся жизнь — любовь, молитва и сотворение прекрасного, где бы ты ни оказалась.

И нет на самом деле ничего более естественного для женщины, если отбросить всё лишнее и рассудочное, что мы накопили с тех пор, как начали ходить ножками по земле.

Нам всем бывает трудно в суете обыкновенных дней посреди нашего трудного мира светить, действовать и радоваться. Помнить, что наша сила не в озлобленности и недовольстве, даже если они сопряжены с упорством, а в доброте и благородстве нашей души. Не закрывать сердце и проливать из него доброту как для окружающих, так и для себя самой.

Родившись женщинами, многие из нас годами стремятся приблизиться к тому, чтобы понять, что же это такое — быть женщиной. Женщин не учат быть женщинами. Знания о том, каково это — быть девочкой, подростком, женщиной, которые передали нам наши матери, часто лишь сбивали нас с курса или даже травмировали. Редкие отцы смогли подарить нам сначала ощущение себя принцессой в детстве, а потом восприятие того, каково это — быть женщиной рядом с мужчиной.

Многие из нас начали с очень жертвенной позиции, пытаясь встроиться в подавляющий и в целом мужской мир. Следом пытались занять больше принадлежащего по праву места и, возможно, даже преуспели: сами став теми мужчинами, за которых когда-то хотели выйти замуж. И, возможно, как и я когда-то, всё равно оказались в тупике, по-прежнему ощущая себя недостаточно собой или свой мир в чём-то неполноценным. Это не изменится, пока мы не начнём всерьёз делать то, чего не делали прежде, и не начнём задумываться, что значит быть женщиной.

Начиная с древних времён и истории о падении Евы и изгнании из рая, женщины живут в бессознательном чувстве вины. За время становления цивилизации женщины пережили много ощущений зависимости и подавления своей женской природы. Современные женщины, гораздо более свободные от патриархального мира, напротив, сами подражают мужчинам. То, что началось с восстановления прав, не сделало женщину по-настоящему свободной.

Многие женщины так и не смогли найти баланс между работой в обществе и необходимой работой по дому, чувствуя себя снова загнанными в угол. Другие реализовали свой потенциал и сделали карьеру, но несчастны в отношениях. Третьи начинают даже разрушать то, что, как им кажется, непременно нравится мужчинам: отказываются следить за собой, чтобы не быть воспринятыми сексуально, словно отказываясь сами от своего пола.

Это не очень хорошая перспектива: мы имеем множество маскулинных женщин и феминных мужчин, что опять не приближает нас ни к себе, ни друг к другу. Женщины не найдут свою идентичность, подражая идеализированным мужским качествам. Мужчины не станут мужественнее, если будут только вести себя как доминирующие самцы или, напротив, станут слишком мягкотелыми.

Женщина — это прежде всего душа, чистое чувство. Нежность, желание, лёгкость. Любовь в женщине — основа всего.

Когда в женщине оживает всё то прекрасное, что она на самом деле в себе носит, даже если когда-то об этом позабыла, она по-прежнему трудится. Но её труд уже не зависит от внешних похвал и признания. В её жизни по-прежнему случается трудное, но оно уже не

кажется непереносимым и не омрачает надолго её лица. Она по-прежнему желает быть с мужчиной, но не потому, что пуста без него, а потому, что вдвоём жизнь открывается новыми гранями.

Эта женщина действует добровольно, но мир всё чаще осыпает её подарками и благословляет во всём. Она не торопится, но обретает в своё время. Не боится, а чувствует, что всегда укрыта Богом. Женщина сама — живое благословение, стоит ей вспомнить о своей природе.

И помнить, что вся наша жизнь — игра, пусть и всё в ней по-настоящему и всерьёз. И где мы окажемся, зависит в конечном счёте только от наших собственных мыслей и действий.

Я хочу говорить с вами о женщине и разных её сторонах. А заодно и о том, как играть.

Мои коллеги внесут свой вклад в эту беседу. И я верю, что с вашей помощью и откликами я смогу найти ответы и на те вопросы, где ещё сама распахиваю глаза: «Не знаю». Верю, что мы познаем это вместе.

02 / ЧТЕНИЕ

Что такое быть женщиной?

Женщина, которая излучает и притягивает, а не добивается.

МАРИЯ БРАЗГОВСКАЯ / ПСИХОЛОГ, АВТОР КЛУБА МОСТ



Женщина – это волшебство. В глубине души мы и сами знаем это, видя прекрасных женщин. Переживая волшебство любви особенных женщин. Завидуя тем женщинам, которые обретают все, что хотят. Или даже пытаясь понять, какую тайну мужчины ищут в женщинах.

Женский образ разнится от завораживающих голливудских икон до Богородичной святости. Но даже в бунтарских женских образах сквозит что-то колдовское.

Женщина – это не мужчина: не хуже, не лучше, а принципиально другое. Проще всего это описать так:

Женщина – мягкая снаружи, твердая внутри.

Мужчина – твердый снаружи, мягкий внутри.

Что это значит: быть мягкой снаружи и твердой внутри?

Фундаментальная настройка женщины – текучесть. Женщина очень изменчива, и это отражено даже в ее биологическом цикле. Женщина по своей природе, прежде всего, – чувство. Своей эмоциональной жизнью женщина создает или круг любви и доброты вокруг себя, или круг негативизма и боли. Ее присутствие или светлое, или нет, и это многое меняет.

Мягкость – вот что другие (и не только мужчины) ищут в женщине. Свежий воздух, от которого хочется дышать. Своего рода прозрачность на уровне ощущений. Глубокий покой. Нечаянная радость.

Женщина может быть блондинкой или брюнеткой, а то и вовсе седой. Но мы распознаем на уровне наших чувств глубину ее женственности: переживаем ли мы рядом с ней свет, радость, надежду, наслаждение, удовлетворение, объятия, которые могут нам открыться.

Женщина в своей сути – наслаждение, желание и легкость. В этих ее состояниях рождаются правильные действия и творческие усилия.

Основная задача женщины – разобраться с этим:

- какое состояние я проживаю?
- какой мир вокруг я создаю?

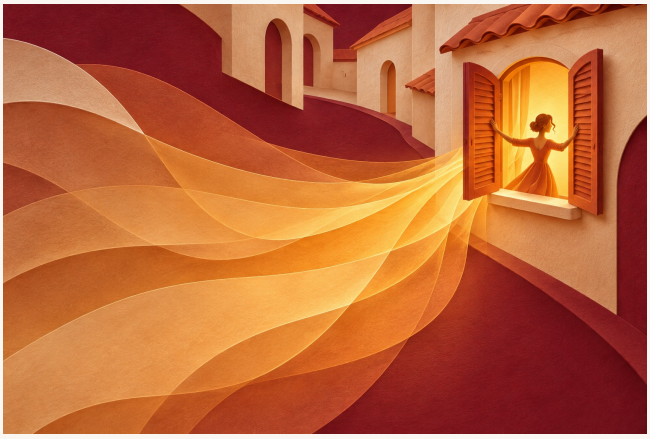
Это возможно только если женщина развернется от подкрепления своей значимости или права на существование извне в свой центр и внутреннюю ровность.

Вместо сравнения себя с другими, жалоб или конфликтов – устойчивость, покой и забота о своей эмоциональной жизни. Вместо отчаянного поиска уважения или бессознательного желания снова оказаться обиженной – отказ от чувства вины и недостаточности. Выход за пределы игры: или контролируют меня, или контролирую я.

Женщине нужно укрепить свой внутренний центр, не затвердев при этом снаружи. Привести в порядок свой внутренний мир так же, как она приводит по утрам в порядок свою внешность. Создать устойчивость внутри себя самой и позаботиться о том, чтобы ее чувства были светлыми и чистыми.

Вообразите это как переживание своего собственного света. И вы разгадаете эту загадку.

Вместо получения извне женщине нужно излучать то, что она желает, изнутри наружу. Тогда она все обретет.



От того, чем наполнена женщина и что она излучает в мир, зависит и то, что она к себе привлекает: какие события, каких мужчин.

Это лучше всего ясно, глядя на изображение «Венера и шесть ее влюбленных воздыхателей», когда-то обнаруженное мной в книге Умберто Эко «История красоты».

Женщина – это возвышенное.

Возвышать себя – вот с чего начинается женское.

02 / ЧТЕНИЕ

Женская сила и нарушение границ

Семь способов как отвечать на вызовы красиво.

МАРИЯ БРАЗГОВСКАЯ / ПСИХОЛОГ, АВТОР КЛУБА МОСТ



Положа руку на сердце, в мужском мире (особенно корпораций и денег) женщина не выживет, если будет ныть, жаловаться, только строить глазки или безропотно улыбаться.

Однако есть большая разница между железными женщинами, «своими парнями» и теми, кто может выстоять благодаря силе своего духа, не теряя при этом именно женственности, красоты, грации слова и поступка.

Эту разницу можно почувствовать, вспомнив, например, Пенелопу, жену Одиссея (посмотрите фильм Нолана) или великолепную миссис Смит («Мистер и миссис Смит»). Нет такого поступка, который не был бы прекрасен: все происходящее тонко и искусно.

Женская сила – это своего рода поле, в котором чужая агрессия вязнет.

Это все очень далеко от привычных эго-защит в виде резкости, истерики, драмы или грубости.

Слабыми нас делают наши страсти. А сила заключена в ровности эмоций. Или в таком мастерстве ответного слова и действия (бездействия), которое прекрасно.

Возможно, не самым плохим маркером может стать размышление о том, насколько то или иное поведение было искусным или нет? Эстетика может стать тем самым мерилом, по которому можно оценивать собственные выборы и поступки в разворачивающихся конфликтах.

При этом речь вовсе не идет о том, чтобы позволять другим обращаться с собой оскорбительно или всюду менять в угоду другим собственное мнение! Потому что в этом как раз нет уважения к самой себе и честности с собой и другими.

Когда женщина устойчива внутри, ее эмоции внутри ровные, а не бушуют, она может оставаться непоколебимой! Она становится хищной, опасной, но одновременно остается текучей и гибкой. И тогда она может отвечать на жизненные вызовы и нарушения ее границ по-женски.

Я бы попробовала описать это так:

1. Вежливость и умение вести себя.

Вежливость, как водится, – оружие королей.

Вежливость возможна, когда наш ум нейтрален, а не захвачен испуганными и агрессивными мыслями. Когда никто не может отнять вашего трона.

Оставаться вежливой отнюдь не означает всегда одобрять происходящее. Это значит: мы не падаем до уровня собеседника. Не устраиваем эмоциональный галдеж как на базаре. Не нуждаемся в том, чтобы унизить или глубоко ранить достоинство другого.

Вежливость остается в памяти. Никто не может отнять у вас собственного чувства достоинства.

2. Интеллект.

Женщины могут быть очень расчетливы и даже коварны, а их интуиция открывает доступ и к мудрости.

Только когда вы устойчивы, вы можете пользоваться своим умом ясно. В противном случае мысли подобны скачущей обезьяне и вы пугаете себя собственными мыслями или не можете рассуждать здраво.

Однако, это значит, что нам всем стоит заботиться не только об эмоциональной устойчивости, но и о том, чем наполнен наш ум. Никогда не поздно поумнеть! Ум не рождает сам по себе ничего нового. Стоит заботиться о том, какие знания вы обретаете посредством ли хороших книг, размышлений или всего, что заставляет ваш ум по-настоящему мыслить.

Не стесняйтесь подчеркивать в книгах, не стесняйтесь выписывать и даже заучивать то, что кажется вам важным. Несмотря на то, что вы читаете на родном языке, обретение для себя новых мыслей или манеры речи по сути напоминает изучение нового языка.

Хороший кругозор – также отличное оружие, потому что благодаря глубине фраз и точности мысли вы можете донести свою позицию. Помните, как в фильме «Честная куртизанка»: «Самое главное в жизни женщины – образование!»

3. Краткость.

Ошибка многих женщин – это длинные и пространные объяснения своей позиции, в которых не всегда может разобраться не то что мужчина, а даже другая женщина!

Мы заблуждаемся, думая, что наши бесконечные монологи или раз за разом возвращение к одной и той же теме без всякого изменения в поведении помогут как-то донести до собеседника нашу позицию.

В большинстве случаев эта избыточность лишь путает и напоминает построение плотины против чужого цунами. Как если бы вы заранее признали влияние другого на вас настолько разрушительным, что вам требуется много усилий для обороны.

«Нет» – это законченное предложение. Длинные монологи и аргументация могут быть, когда они происходят из внутренней собранности, а не когда они являются результатом истерики, возмущения или страха. Если во время непростого диалога ваши реплики превращаются в поток речи, учите себя сокращать все до нескольких фраз.

Если вы склонны говорить пространно или писать слишком длинные сообщения, проясняющие их мысли и желания, полезно поупражняться письменно по принципу пиши и сокращай. Выплесните на бумагу абсолютно все, сократите в два раза, перепишите. Сократите еще в два раза, оставив несколько существенных фраз. Со временем вы начнете замечать, как ваша речь становится плотнее, а слова имеют больший вес.

4. Юмор, ирония и сарказм.

Юмор, в отличие от иронии и сарказма, помогает сгладить ситуации там, где, оставаясь устойчивой, вы осознаете: другой человек не так уж плох, даже если потерял адекватность в моменте. Незачем эскалировать конфликт, если можно посмеяться.

Если мы смотрим на людей с добротой, мы все чаще можем не раскачивать лодку. Это особенно важно в кругу наших близких, потому что всем нам хочется возвращаться в дом, наполненный светом.

Ирония и сарказм могут быть хорошим приемом, чтобы поставить собеседника на место, а затем дать ему остыть. Это к тому же отлично расставляет все по местам, будто кошка играет с мышкой.

Женщина может злиться! Но ее злость больше похожа на лезвие бритвы. Если уж вы все-таки решили высказаться, сделайте это искусно.

5. Действия, за которые вы будете себя уважать.

Наши действия или способствуют тому, что мы хотим, или нет. Наши действия видятся нам самим правильными или нет. Стоит нам потерять равновесие, мы совершаем действия, о которых сожалеем. Или сомневаемся даже в правильных действиях.

Когда наши границы нарушаются, мы можем словно скатиться по горке негатива в самые разрушительные программы нашего ума. И в моменте натворить дел.

У всего есть последствия и сделанное или несделанное не развернешь обратно.

Уважаю ли я себя за то, что делаю сейчас или в этом нет уважения – это хороший вопрос, по которому можно обнаруживать честность с собой и то, что мы хотим на самом деле, а не то, что требует наше уязвленное или испуганное я.

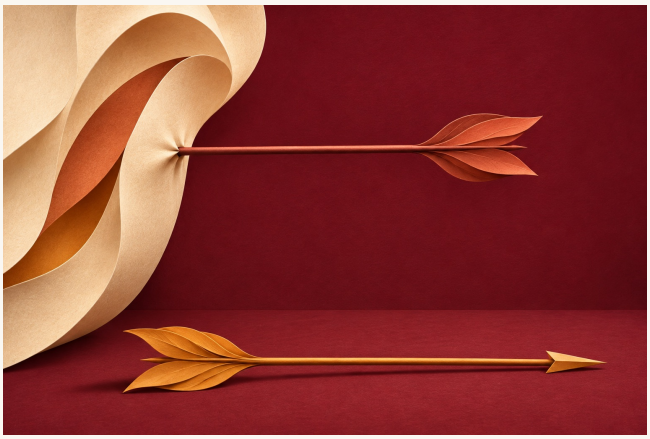
Не терять чувства собственного достоинства, но и не разрушать то, чем дорожишь, – пожалуй, хорошее правило.

6. Доброта и мягкость.

Женщина – это любовь. Но в первую очередь женщина проявляет доброту по отношению к себе, тогда она может быть открыта и к окружающим.

Задумайтесь: вы теряете опору всегда, стоит вам поверить, что чьи-то слова правда, или когда что-то задевает вас.

В Сутте о двух стрелах Будда говорил, что жизненные обстоятельства ранят нас то и дело, подобно стреле, и этого никому не избежать в нашем мире. Но вслед за первой стрелой извне мы выпускаем в себя вторую сами. Вторая стрела – это наши собственные эмоциональные и ментальные реакции на первую боль: жалость к себе, унижение, вина, стыд, гнев и т. д.



Вместо того чтобы помочь себе смягчить первую боль, мы делаем себе еще больнее, закрывая сердце, погружаясь в тяжелые чувства и мысли. Если бы мы только смягчились по отношению к себе в этот момент!

Мягкость и доброта пробуждают присущую женщине способность оберегать и заботиться о себе и о других, не путая свою доброту с болезненным желанием угождать. Позаботившись о себе, вы сможете не рассыпаться на части от чьих-то слов. Это смягчает конфликт или помогает выйти из него, не поранившись.

Доброта позволяет вам также вспомнить, что за чужим ранящим поведением может стоять и потребность в любви. Мы действительно можем подарить любовь в ответ на колкость. Но только если это настоящее чувство, а не желание все сгладить и понравиться.

Мягкость, доброта, забота о тех, кто нарушил наши границы, могут быть выражены в разных формах: предложить ли чай и успокоиться или спросить в ответ на чью-то тираду, не случился ли плохой день.



К сожалению, нет инструкций, когда это уместно, а когда нет. Но, пребывая в ровном состоянии, женщина может почувствовать, будет ли забота о другом сейчас правильной.

7. Благословение.

Женщина возвышает тех, кто ее окружает, поэтому ее задача в том числе – возвышать саму себя.

Возвышение не имеет ничего общего с высокомерием. Это такие действия по отношению к себе, которые делают женщину выше в отношении ее личностных качеств и расправляют ей крылья.

На деле мы слишком часто направляем на себя негатив: мыслями о себе, мыслями о будущем, обидами. Даже само пребывание в негативных чувствах без их осмысления действует отравляюще. Но чтобы защищаться от острых краев жизни и влиять на свой мир, нам нужно утверждать себя.

Благословение – это такой диалог с собой, когда женщина молится за саму себя, напоминает себе о своей силе и желает себе самого лучшего. И говоря о молитве, я не имею сейчас ввиду молитву религиозную, я имею

ввиду сам духовный принцип, подобно тому как мать молится о своем ребенке или жена о своем муже, желая им самого лучшего.

Попробуйте начинать каждый день так, чтобы ваши первые мысли были такой молитвой: благодарностью, пожеланием себе благого. Возвращайтесь к этому как можно чаще в течение дня.

Это должны быть такие слова, которые трогают именно ваше сердце: желайте себе того, что всей душой хотите обрести. Напоминайте себе о своей красоте. Напоминайте себе о своих победах. Радуйтесь своим маленьким успехам и наслаждайтесь большими. Уверяйте себя, что даже трудности не собьют вас с курса, и они являются лишь частью пути вашей счастливой жизни. Найдите такие слова, которые вас обнимают.

Говорите с собой как с той, кого очень любите, и вы удивитесь, насколько это изменит качество вашего присутствия и в конечном счете жизнь.

Недостаточно прочитать. Все это – практика до плодов. Но такая практика позволит вам почувствовать ту самую твердость внутри, оставаясь мягкой и доброй снаружи.

Жизнь не всегда легка; жизнь требует от нас многого. Так почему бы не сделать этот подарок людям и событиям, которые не всегда таковы, как нам бы хотелось их видеть, дав понять, что ничто не способно вывести вас из равновесия?

02 / ЧТЕНИЕ

Куда утекает женская сила

Семь привычек, которые лишают нас себя

ЕЛЕНА ЗАБИЯКИНА / КУРАТОР ПРОЕКТА МОСТ,
ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПЕВТ, СУПЕРВИЗОР

Текучесть, проводимость, мягкость, чувственность — такие манящие женские состояния. Есть соблазн искать волшебные практики и упражнения, которые помогут их «включить». Но наши привычки и образ жизни ежедневно создают напряжение, блокируют течение эмоций, провоцируют состояние отягощенности вместо желанной лёгкости. Отдаляют возможность проявления истинной женской природы.

1. Ваше внимание сосредоточено на других

Нас учили, что «я» — последняя буква алфавита. Что женщина в первую очередь должна заботиться о своих близких. И вы умеете ориентироваться на желания других людей, предугадывать их, реагировать на мельчайшие изменения в их состоянии. Вы берёте на себя ответственность за чувства других, испытываете вину, если близкие расстраиваются, грустят, злятся, и не выдерживаете их чувств.

Так вы забываете о себе. О своих потребностях. И ожидаете, что о них позаботится кто-то другой, предварительно догадавшись, в чём же вы нуждаетесь. Замкнутый круг.

Ваши потребности важны. Именно вы — самый главный человек, который должен поверить в их значимость. Заметить свой дискомфорт и позаботиться об удобной позе. Признать, что вы нуждаетесь в отдыхе, и организовать его для себя. Узнать, что вас расслабляет и наполняет энергией, и включить это в свою жизнь.



2. Вы живёте только по правилам и планам и останавливаете свою спонтанность

Всё должно быть чётко, ясно, правильно. Предсказуемо. Под контролем. Бывает скучновато. Зато спокойнее, меньше тревоги, да.

Эти правила могут быть чужими, впитанными в детстве, или своими собственными. Они обеспечивают безопасность и когда-то были очень уместны и важны. Но зачастую уже неактуальны и требуют инвентаризации: что вам действительно подходит, что соответствует вашему характеру и темпераменту, представлениям о жизни, целям и ценностям.

Есть ли там вы настоящая? Или ваша энергия запирается в рамках и ограничениях?

Добавьте спонтанности в свою жизнь. Чуть больше открытости новому опыту, чуть меньше размышлений: «А правильно ли так? А можно ли мне?»

Замечайте, где появляется интерес, растет возбуждение. И разрешайте себе двигаться в эту сторону. Вы заметите, как ваша жизнь станет наполняться радостью и удовольствием.

3. Вы ждете гарантий

Всё время думаете, взвешиваете, сомневаетесь. Каждое ваше решение приобретает слишком большой вес. Ошибиться нельзя. Гипотетический промах воспринимается фатально.

Вы готовитесь к худшему, одновременно ожидая только идеального исхода. И поэтому замираете, останавливаете какое-либо движение вообще. Лучший способ не столкнуться с провалом — ничего не делать. Правда, он же гарантирует и отсутствие хорошего результата.

Ищите не гарантии, а возможности. Не идеальные решения, а достаточно хорошие, подходящие именно сейчас. Поддерживайте себя в движении вперёд, а не в остановках.

Дайте жизни возможность вас удивить. А себе — принять её подарки. С доверием и открытостью.

4. Вы слишком критично к себе относитесь

Ругаете себя, критикуете. Не признаёте своих успехов и достижений. Концентрируетесь на ошибках. Вам кажется, что вас всегда недостаточно. И нужно ещё что-то исправить, ещё что-то «подкрутить».

Вы надеетесь, что это будет мотивировать вас двигаться вперёд. А на самом деле не даёте себе возможности остановиться и выдохнуть. И сгибаетесь под тяжестью собственных требований. Буквально телом ощущаете этот груз ответственности.

Не преуменьшайте себя. Замечайте то, что вы делаете, шаг за шагом: это ваш опыт. Признавайте те качества, благодаря которым вы двигаетесь: это ваша опора.

Смотрите на себя любящими глазами, «берите себя за руку». Расправляйте спину, занимайте своё реальное место.

5. Вы считаете себя жертвой тяжелых обстоятельств

Кажется, что жизнь бывает к вам несправедлива. А другие люди не могут оценить вас по достоинству.

Иногда вы начинаете что-то доказывать или угождать, а иногда — обиженно прячетесь, страдаете. И ждёте, пребывая в состоянии «у меня нет выбора».

На самом деле — есть. Вы просто часто делаете его не в свою пользу или пугаетесь ответственности. Соглашаетесь там, где хотели бы сказать «нет». Не даете себе времени подумать и принять осознанное решение.

Кажется, что вы не могли поступить иначе, что так неправильно, нельзя, что вас не поймут и отвергнут. Действуете из страха, а не из контакта с собой и внутренней устойчивости.

Возвращайте себе авторство жизни, право выбирать. Даже если иногда вы решаете оставить всё как есть. Да, так тоже можно.

Разрешайте себе брать время, ориентироваться, слушать и слышать себя, действовать из своих интересов.

6. Вы защищаете себя от чувств

Контролируете их, сдерживаете, останавливаете. Не переживать жгучую боль. Не падать в яму стыда. Не замечать сковывающий страх. Не позволять себе злость. Даже не отдаваться радости.

Чтобы не потерять контроль, чтобы не стать уязвимой. И так чувства становятся вашими врагами. А ваше тело буквально деревенеет. Перестает быть гибким, мягким, плавным и расслабленным.

Потому что надо прикладывать много, очень много усилий, чтобы остановить чувства. Создавать колоссальное напряжение, чтобы скрыть их от себя и других.

При этом чаще всего вы боитесь тех чувств, с которыми уже когда-то столкнулись и справились.

Чувства — это ваши союзники. Они расскажут о ваших потребностях. Подскажут, в чём вы нуждаетесь на самом деле.

Проживать чувства — не значит быть ими затопленными. Помните, что любые, даже самые сильные переживания станут спокойнее, если не удерживать их внутри. Что одни эмоции сменяются другими. И делают вас по-настоящему живой.

7. Вы отказываете себе в удовольствиях

Простых, незатейливых и, может быть, даже бессмысленных. Потому что уверены, что всё должно приносить только пользу. И забываете про радость, удовольствие, восторг.

Вы забываете играть. Слишком серьёзно относитесь к себе и к жизни.

Радуйте себя. Пусть в вашей жизни будет место смеху, удивлению, умилению. Пусть перехватывает дух от восхищения. А тело наполняется теплом и благодарностью — себе, людям, миру.

Так вы открываетесь свободе и любви.

02 / ЧТЕНИЕ

Лила — божественная игра

МАРИЯ БРАЗГОВСКАЯ / ПСИХОЛОГ, АВТОР КЛУБА МОСТ



В действительности есть только одна игра космической энергии — бесконечно происходящие творение и разрушение, находящие себя в мире имён и форм. Лила — это сама жизнь, энергия, отражённая в бесконечных мыслях, чувствах и событиях, разворачивающихся перед взором личности — воплощённой на этой земле Души.

Как только мы вступили в игру, родившись, мы начали идентифицировать себя с ролью, которую приписали нашему Я, и позабыли о своей истинной природе. Есть красивая притча на этот счёт о боге, воплотившемся в быка, чтобы познать жизнь в его теле, и позабывшем о том, что он — бог. Пока многим другим богам, наконец, путём череды событий не удалось заставить его вспомнить, кто он на самом деле.

Мы говорим, что мы изменились, в тот момент, когда внутри нас высвобождается множество энергии, скованной прежними условиями рассудка. Эта энергия была внутри нас и

прежде, но была заключена не в ту форму и направлена не в ту сторону или вовсе подавлена. Цель всего жизненного пути — обожествляться, приближаться к божественному, выходя за пределы личностной роли.

Лила представляет собой 72 квадрата игровой доски и тысячи лет индийской традиции в каждом из них. Она была создана по божественному провидению около 2000 лет назад и описывает 72 основных плана бытия, открывая древние знания. Цель — стать лучшим игроком в жизни. Двигаясь от квадрата к квадрату, по мере расширения понимания игры мы всё яснее осознаём своё существование. Попадая на то или иное поле, мы обдумываем идеи и концепции, с ним связанные. Понимая преходящую природу каждого положения, бросая раз за разом кости, мы освобождаемся и играем дальше. Единственный шанс выиграть — вернуться к Источнику: космическому сознанию, чистому Бытию. Игра заканчивается, когда игрок становится самим собой — сущностью игры.

В Лилу играют, чтобы понять собственное состояние на этот момент и взаимоотношение между личностью и Божественным Абсолютом. Прохождение игры помогает освободиться от иллюзий, сковывающих личность. Каждая клетка — символическая веха на пути. Это — знание вещей, таинственных не потому, что они не лежат на поверхности, а потому, что невидимы глазу и принадлежат тонкому, психическому плану реальности.

Всё в игре полярно: негативные действия становятся ловушкой, позитивные — освобождают. Всё как в жизни: познать мир мы можем, сопоставляя каждую вещь с её противоположностью и выбирая не то, что легко, а то, что истинно. Чтобы вернуться к изначальному божественному единству.

Удивительно, что Лила отнюдь не противоречит глубинной психологии. Кармическое «что посеешь, то и пожнёшь» легко переводится на план реальности. Описанное в игре стремление к удовлетворению желаний эго через руки, ноги, рот, гениталии и анус легко можно сопоставить даже со стадиями развития характера Фрейда. Взлёты и падения, которые в конечном счёте должны потерять для игрока смысл, прекрасно отражены в поиске высшего смысла в экзистенциальной психологии. А связь между игрой и жизнью описывается через синхронистичность Юнга.

Я расскажу вам об устройстве поля, потому что любопытно поразмышлять об этом в контексте собственной жизни, даже если вы никогда не играли.



Первый ряд поля включает физический план: рождение, майю (иллюзии), гнев, жадность, заблуждение, тщеславие, алчность и чувственность. Входя в игру, игрок должен пройти все эти квадраты. На этом уровне нет ни одной стрелы, которая подняла бы игрока вверх, к уровням выше: мы должны познать всё это целиком. Познать нашу физическую привязанность таким образом, чтобы не эти чувства владели нами, а мы могли бы направлять их на свой рост: хотеть большего без одержимости, наслаждаться без привязанности, злиться, не совершая греха, и т. д. Наши желания придают жизни вкус и являются движущей силой роста.

Дальше поле ведёт нас через другие планы реальности: мир фантазий и чувственных удовольствий, которые или искушают нас или становятся движущей силой творческой жизни. Следом сила, действие и его последствия, поиск мирских достижений и признания в реальной жизни.

На четвертом плане мы переходим в свое сердце, когда мы ищем равновесия, вдохновения и можем управлять своими чувствами, а наша жизнь направлена верой.

На верхних уровнях появляются темы истинной реальности, блаженства и космического сознания.

Мне интересно смотреть на эту карту и как на описание того, где мы сейчас в нашей собственной жизни. Чужой успех может вызвать зависть, а может напомнить о собственном желании и воле. Неудача — заставить отказаться от себя или внимательнее посмотреть на свои действия и собраться с духом. Внешне событие одно. Но внутри сюжета заключены наши разные состояния и задачи, и от этого зависит наш

следующий шаг и его результат: падение или подъём.

От понимания — к опыту

Прочитать об этом (или даже сыграть) и начать так жить, понимая природу тонкого и всеобщее единство, — разные вещи. Мы можем соглашаться с каждой мыслью и всё же в следующей трудной ситуации поступать по привычке. Выбирать то, что легко, то, к чему подталкивает эго, а не раскрытие божественного внутри.

Как много лет я жила будто на черновик! Как много женщин упускают своё настоящее и вовсе не помнят о собственной силе! Многие женщины и, будучи взрослыми, путаются, хороши ли они, есть ли у них право, кто они за пределами «дочь, мать, жена», да и что собственно заключено на самом деле в этих ролях!



Женщины годами живут из своей маленькости, а не из природного сокрытого внутри величия души и духа.

Мы настолько привыкаем к роли и образу себя, что начинаем считать все это собой. Даже собственное развитие мы превращаем в попытку исправить себя как неправильных, а не возвысить себя как самых любимых.

Сокрытое тонкое за фасадом событий не делает нашу боль ненастоящей и не отменяет твёрдых последствий наших решений. Но ни одно положение на поле, какое бы мы сейчас ни занимали в пространстве жизни, не описывает нас целиком. Если что-то не удалось, можно понять свою ошибку и продолжить путь. Если привычный способ больше не помогает — попробовать иначе. Просто продолжай играть, предела нет.

Мы будем говорить с вами о клетках на поле и сокрытых за ними смыслах и в рамках журнала. Поверьте, вы узнаете себя, а размышлять о высоком полезно: это пробуждает дух и открывает глаза.

А глубже мне хочется продолжить этот разговор о божественной игре и подлинно женском в новой женской программе, которую я сейчас создаю. Не привязываясь к форме Лилы как таковой, но привязавшись к её цели: какова наша подлинная природа? Как стать лучшим игроком? Что значит быть женщиной, как обрести такой способ жизни, чтобы оказаться в желаемой точке реальности?

По мере прохождения программы вы начнёте лучше понимать:

- внутренние причины своих неудач;
- свои собственные ошибки в отношениях с людьми;
- те иллюзии, которые мешают вам реализовать свои замечательные мечты и планы.

Практическая часть направлена на обретение других навыков и пробуждение других качеств. Потому что всякая игра не умозрительная, а настоящая. Легко и всерьез.

Ваш Путь в программе будет уникальным. Универсальны только лекции, а вся практическая часть определяется Полем: принцип игры — чудесная вещь.

Давайте вспомним, кто мы на самом деле такие. И сами станем источником желаемого чуда.

Присоединиться к программе →

03 / РАЗГОВОРЫ В КЛУБЕ

Вопрос личный. *Откликается многим.*

Кураторы клуба МОСТ отвечают
на вопросы участников



03 / РАЗГОВОРЫ В КЛУБЕ

ВОПРОС 01

Как восстановить самооценку после расставания и перестать утверждаться через отношения?

После расставания я то уверена, что встречу мужчину получше, то боюсь, что никому не нужна. Как будто если я одна, то со мной что-то не так. При этом я не хочу новых отношений и боюсь начинать их только для того, чтобы не быть одной.

Страх не встретить любовь — типичное переживание в процессе расставания. Но за ощущением «если я одна, то со мной что-то не так» может скрываться более глубокое убеждение, из-за которого отношения строятся не ради любви, а ради получения социального одобрения.

Диана Дубовицкая

куратор проекта МОСТ, системный семейный терапевт, расстановщик

ОТВЕЧАЕТ / ДИАНА ДУБОВИЦКАЯ

То, о чем вы пишете, типично для процесса расставания. Все эти мысли и переживания: «А вдруг я больше никого не встречу?», «А вдруг это был тот самый мужчина и я упустила свой шанс?», «А вдруг я никогда больше не почувствую любовь?». Это абсолютно естественно.

Важно давать место этим переживаниям, но не воспринимать их как истинную правду. Это просто мысли и чувства, которые являются частью процесса расставания.

Как будет на самом деле, вы узнаете, когда завершится процесс горевания.

Другая важная часть процесса расставания — не только переживание утраты, но и придание смысла произошедшему. Постепенно вы сможете посмотреть на себя и на расставание из совершенно новой точки. Вы сможете увидеть произошедшее в контексте всего жизненного пути и понять, какой смысл эта ситуация имеет для вашей жизни. Тогда мысли и чувства, которые вы обретете, будут гораздо точнее отражать реальность.

А пока ничего специально делать с этими переживаниями не нужно. Важно просто замечать их и позволять себе проживать.

Теперь о вашем ощущении «если я сейчас одна, то со мной что-то не в порядке».

Это может быть одним из базовых убеждений. Возможно, одиночество связано для вас с переживанием стыда, вины или того и другого одновременно. Возможно даже, что в большинстве случаев вы строите отношения именно из этого убеждения. Как будто нужно срочно с кем-то построить отношения, потому что иначе возникает стыд. А вдруг кто-то посмотрит на вас, увидит, что вы одна, и решит, что с вами что-то не так.

Попробуйте заметить и исследовать это убеждение:
— Когда оно появилось?
— При каких обстоятельствах и условиях?
— Как оно влияет на вашу жизнь и выбор партнера?

Может оказаться, что вы строите отношения не столько потому, что хотите любви, сколько потому, что не хотите быть одной и переживать стыд.

Тогда отношения становятся способом подтвердить собственную нормальность в глазах других людей и быть социально одобряемой.

03 / РАЗГОВОРЫ В КЛУБЕ

ВОПРОС 02

Как научиться тратить деньги на себя и принимать подарки от мужчин, если привыкла во всем рассчитывать только на себя?

Отец был кормильцем и опорой, но в детстве у него не было возможности меня баловать. А вот мама тратила хаотично. Сейчас я взрослая и схема выживания взята у отца: сначала база, потом радости. Не понимаю, как тратить на себя, и не могу принимать траты от мужчин на себя. Как эта прошивка обнуляется?

Не обнуляйте привычную модель обращения с деньгами, даже если она ограничивает ваши возможности. Важно сохранить то, что работает, и расширять свой опыт. Начните с небольших покупок. Первое время это может вызывать тревогу, но именно так появляется новый опыт: вы потратили деньги, мир не рухнул, а вы получили удовольствие.

Елена Забиякина

куратор проекта МОСТ, гештальт-терапевт, супервизор

ОТВЕЧАЕТ / ЕЛЕНА ЗАБИЯКИНА

Давайте двигаться не в сторону обнуления прошивки, а обновления и расширения ее возможностей.

Когда мы пытаемся что-то обнулить, мы как будто хотим отменить то, на чем сейчас выстроена наша психика. Отменить способ, который хорошо для чего-то работает. Это может вызывать много тревоги, и психика начинает сопротивляться.

Чтобы быть более устойчивыми, нам нужно расширять возможности, оставляя то, что уже есть. Научиться позитивно использовать то, что мы умеем, заметить, где это уже не настолько актуально, как раньше, и расширять возможности.

Поэтому не обнуляем, а добавляем новое. Учимся новому.

На вашу модель отношения с деньгами влияет как опыт взаимодействия с отцом, так и опыт взаимодействия с матерью. Вы взяли папину систему, но не хотите брать мамину, потому что считаете ее плохой в отношении денег.

Но было бы здорово посмотреть, а что в ней было хорошего. Может быть, там было удовольствие, радость, много спонтанности?

Не нужно брать мамину систему под копирку, так же как и папину. Важно найти промежуточный вариант, в котором будет движение в новую для вас сторону и новый опыт не будет вызывать так много тревоги.

Для этого важно не столько анализировать, ПОЧЕМУ все так произошло, сколько посмотреть, что СЕЙЧАС хорошего вы делаете для себя и чего вам не хватает. В чем вы нуждаетесь и как эти потребности можно удовлетворить?

Придумайте легкие способы. Не нужно брать все отложенные деньги и улетать на Мальдивы. Можно начать с чего-то более простого, что вы обычно себе запрещаете.

Коробочка для украшений, специальная вешалка, что-то из разряда баловства, но что просто приносит вам удовольствие.

Например, я балую себя не всегда дешевыми билетами в Большой театр. Мне нравится, если есть возможность приехать прямо на парковку театра. Это удобно, это классно, и я за нее заплачу. Мне не жалко этих денег.

Хотя в целом у меня скорее вектор экономящий, чем тратящий. Мне тратить сложнее, чем складывать.

Но при этом мне не жалко потратить деньги на Большой театр. Хотя сначала, в первый раз, это было странно. Но теперь у меня уже есть этот опыт. Я пережила эту первую странную сумму, понимаю, что получаю от такого опыта, какое удовольствие и какой ресурс он мне дает.

И теперь я могу выбирать и иногда тратить существенную сумму на поход в театр. Потому что для меня стало соизмеримо то, что я потратила, с тем, что получила.

Пожалуйста, не ожидайте, что первые такие покупки вы будете совершать легко и играючи. Не всегда так будет.

Сначала, возможно, будет тревожно. Эту тревогу нужно выдержать, и вы точно не развалитесь.

Важно выдержать тревогу и заметить, что вы потратили деньги, мир не рухнул, а вы даже получили удовольствие.

Этот опыт для себя нужно создать.

03 / РАЗГОВОРЫ В КЛУБЕ

ВОПРОС 03

Как женщине перестать конкурировать и подавлять, если она привыкла быть воином, и научиться проявлять свою женскую часть?

Я как дочь самурая выросла на словах «Самурай должен умереть». Раньше эта часть меня реализовывалась через соперничество с мужчинами в спорте, управление и риск на работе. Сейчас мои войны закончились, но я как будто не могу оставить доспехи. Мне надо подавлять либо себя, либо близких. И мне это не нравится. Как обходиться с этой частью, если больше нет возможности для соперничества?

Потребность в сражении и власти — прекрасное качество. Но за готовностью пожертвовать собой может скрываться убеждение, что только подвиг оправдывает наше существование. А постоянная борьба может быть способом отстраниться от боли из-за отсутствия желанной близости. Важно научиться реализовывать свою силу там, где это нужно, не отказываясь от любви и возможности быть счастливой.

Мария Бразговская

автор проекта МОСТ, психолог, автор образовательных и трансформационных программ

ОТВЕЧАЕТ / МАРИЯ БРАЗГОВСКАЯ

Давайте разбираться. Самурай должен умереть. Что это означает?

С одной стороны, это преодоление собственных слабых сторон. То есть смерть в каком-то контексте является более желательной, чем жизнь.

Однако всегда стоит ответить себе на вопрос: какова цель этой смерти?

Самурай умирает во имя господина, защищая землю, честь или сам принцип: каково это — быть самураем вообще. Я не могу опозорить этот принцип.

Если вы понимаете, что у вас нет такой великой цели, ради которой нужно умирать, важно посмотреть, что стоит за этой идеей.

У ребенка может существовать внутреннее убеждение: «Я могу быть хорошей, если доблестно положу себя за что-то. Вот тогда это будет стоящая жизнь».

Стоящая для кого? Естественно, в глазах моих родителей. Это меня оправдает.

Здесь есть две разнонаправленные динамики.

С одной стороны, я хочу, чтобы другие восхищались мной и тем, как я доблестно положила себя за что-то.

А с другой стороны, это единственное, что оправдывает мое существование.

Когда у вас есть это движение — положить себя за что-то, соперничать с кем-то, — не случилось ли так, что здесь проигрываются две вещи?

Первая — внутренняя потребность в доблести, сражении, власти. Это очень классная потребность.

Но вторая деталь может звучать гораздо более приземленно: если у меня нет близких отношений, за которые я могу держаться, ради чего еще я живу?

Я недавно пересматривала «Убить Билла». Очень люблю это кино. Герои фильма — киллеры. И они стремятся соблюдать свое странное понятие о чести. Но у них всех нет близости, нет любви. И это имеет свой вес.

Я всю себя направляю на то, чтобы положить жизнь за что-то важное, реализовать свою власть, но одновременно отстраняюсь от боли, связанной с тем, что у меня нет той близости, которая мне на самом деле желанна.

Поэтому важно заметить оба этих движения.

У меня есть потребность во власти, в сражении, в доблести. Но у меня есть и другие потребности — в близости, любви, возможности проживать свою материнскую жизнь или жизнь как женщины.

Задача — гармонизировать и реализовать обе потребности.

Потребность во власти, в сражении, в возможности доблестно бороться за что-то — великолепнейшие потребности, великолепнейшие качества.

Важно использовать их ровно там и тогда, когда это нужно и когда это действительно того стоит.

И еще бывает очень отрезвляющей мысль о том, как много мы можем вынести.

Наше представление о том, насколько доблестно то или иное поведение, часто лишено твердого основания. Мы не всегда задумываемся, с чем еще оно сопряжено, сколько страданий за собой влечет.

И тогда тоже становится легче.

Хочу ли я причинять себе столько страданий для того, чтобы иметь право просто жить, радоваться и быть счастливой женщиной?

03 / РАЗГОВОРЫ В КЛУБЕ

ВОПРОС 04

Как перестать стыдиться своей красоты и внимания мужчин и позволить им заботиться обо мне?

Я очень красивая, но не даю этому места, прячусь под серой одеждой, чтобы не привлекать внимания. В детстве папа часто называл всех женщин в доме непристойными словами, и теперь я стыжусь мужского внимания, хотя очень его жажду. Стыжусь принимать материальную помощь от мужчин, потому что кажется, что без моей красоты они бы ее не предложили. Как распутать этот клубок?

Важно научиться отделять стыдящий голос отца от собственных желаний. Можно пробовать новую одежду, замечать свои чувства, разрешать себе быть красивой. И напоминать себе, что вы можете нравиться как человек, быть интересной и достойной любви и заботы.

Елена Баржак

Куратор проекта МОСТ, клинический психолог, EMDR, IMTT

ОТВЕЧАЕТ / ЕЛЕНА БАРЖАК

Когда вы сталкиваетесь с этим ощущением стыда, можно спрашивать себя: — Какому стандарту я пытаюсь соответствовать? Кто его на самом деле задал?

И второе: — Насколько я могу оценивать как объективный этот голос, который меня стыдит?

Если это голос папы, то папа мог быть неправ.

Может быть, какие-то наряды мне подходят, какие-то нет. Может быть, мне подходит открывать какие-то части своего тела, а может быть, нет. Может быть, я хочу носить мини-платье, декольте или красную помаду, но не все разом.

Конечно, стыдящий голос внутри может присутствовать еще долгое время. Но раз за разом вы можете делать какие-то шаги. — Сегодня я нанесу красную помаду, выйду куда-то за хлебом и посмотрю, как мне вообще. — А если будет подниматься стыд, я могу себя успокаивать. — Могу замечать, что все в порядке. Я кому-то нравлюсь с этой помадой, кто-то сделал мне комплимент.

Точно так же с одеждой. Потихоньку вы можете вводить в свой гардероб что-то новое. И чувствовать: мне нравится или не нравится? Как я себя в этом ощущаю? Мне идет или не идет? Мне нравится смотреть на себя в этом платье или хочется чего-то другого?

Нащупывайте, как вы хотите теперь.

Папины разговоры и стыжение остались где-то в прошлом. Я выросла и сейчас сама могу решать, что мне подходит и что я буду носить.

Можно чаще говорить себе, что я красивая и привлекательная. Может быть, какие-то еще хорошие, теплые слова, которые вы будете раз за разом говорить себе, глядя в зеркало или выходя на улицу в чем-то новом, непривычном.

Когда кажется, что мужчина начинает помогать только потому, что я красивая, напоминайте себе, что на самом деле нет: — Я могу нравиться как человек, я могу быть интересной, я достойна любви и заботы. Вообще нормально, что мужчина хочет заботиться обо мне. Это не только потому, что я красивая. Это нормальная составляющая отношений мужчины и женщины.

04 / ПРАКТИКУМ

Практики внутренней *опоры.*

Скачать файл и прослушать аудиопрактики вы можете в онлайн-версии журнала.

01 / ФАЙЛ

Практикум по развитию уверенности

Научитесь справляться с внутренним критиком, чтобы быть себе поддержкой и мотиватором.

Материал из программы «Внимание на Меня!»

02 / МЕДИТАЦИЯ

Переживание любимого тела

Релаксация тела и расслабление ограничений в сознании. Практика для легкой и радостной жизни.

Материал из программы «Тело как Феррари»

03 / МЕДИТАЦИЯ

Мне можно то, что я хочу. Привыкайте к этому состоянию

Почувствуйте, что вы можете жить творческой жизнью, и приучайте себя быть режиссером своей жизни.

Материал из программы «Как СТАТЬ»

ЕСЛИ ВАМ ОТКЛИКНУЛОСЬ

Сохраните для себя. *Передайте той, кому это нужно.*

Пусть этот выпуск станет поводом для разговора, который давно хотелось начать.



Lila

Журнал Марии Бразговской
Первый выпуск / ноябрь 2026