

# Женщина начинается с тела

**Автор:**

[Мила Туманова](#)

Женщина начинается с тела

Мила Туманова

Мила Туманова. Женское начало

Эта книга – редкое на сегодняшний день издание, написанное «не на бегу»: автор подытоживает свой 15-летний опыт работы с женскими группами в качестве тренера-психолога, собирая воедино информацию о женском теле и его особенностях, о принятии себя и стадиях раскрепощения, о женских практиках и циклах. В книге вы не найдете «воды» и пространных объяснений: только конкретная информация, подкрепленная живыми примерами, необходимая каждой женщине, которая хочет жить в ладу со своей природой.

Мила Туманова

Женщина начинается с тела

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНА ПРОЧЕСТЬ КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА

1. Ты – сама себе психолог. Отпусти прошлое, полюби настоящее, создай желаемое будущее

Эта книга станет поддержкой в сложных ситуациях и поможет разобраться в проблемах с людьми, с деньгами, с карьерой. В ней вы найдете самые действенные методики, тесты и личные секретные наработки Елены Друмы.

2. Игра в возможности. Как переписать свою историю и найти путь к счастью

Мы строим свою жизнь, опираясь на страхи и обиды прошлого? такие шаблоны поведения мешают вам наслаждаться настоящим. Талантливый психотерапевт и коуч Розамунда Зандер расскажет, как избавиться от своих детских травм, развеять старые предубеждения и стереотипы и обрести душевный покой.

3. Project woman. Тонкости настройки женского организма: узнай, как работает твое тело

Книга врача-гинеколога Дмитрия Лубнина – первая «инструкция» по работе женского организма, основанная на современных медицинских представлениях о здоровье. Нескучные, лаконичные и абсолютно понятные ответы на самые тревожные женские вопросы о себе самой.

4. Viva la vagina. Хватит замалчивать скрытые возможности органа, который не принято называть

Некоторые вопросы о женском здоровье вам наверняка неловко обсуждать с врачом или подружками. Так почему бы не прочесть откровенную книгу, написанную женщинами специально для женщин? Молодые и прогрессивные норвежские авторы понятно и остроумно пишут на деликатную тему. В книге вы найдете как интересные факты, так и практические рекомендации для сохранения интимного здоровья.

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации: Alewiena\_design, Angry\_red\_cat, Arina Ulyasheva, benntennsann, Eisfrei, Jane\_Lane, Lemaris, lisima, Nature Art, Nuttapong Wongcheronkit, R.Wilairat, tiger4214, Yuliya Podlinnova / Shutterstock.com Используется по лицензии от Shutterstock.com

В оформлении корешка использована фотография: Kyselova Inna / Shutterstock.com Используется по лицензии от Shutterstock.com

© Мила Туманова, текст, 2018

© Курашова К., художественное оформление, 2018

© Курашова К., иллюстрации, 2018

© Новохацкая А.В., иллюстрации, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

Мила Туманова – человек феноменальной судьбы и разносторонних талантов. Получив блестящее образование и начав «идеальную карьеру», она внезапно оставила этот путь и создала одну из первых женских школ – «Миламар». Постоянно обогащая свой опыт новыми знаниями, соединяя системы психологии, эзотерики и древних практик, проведя сотни тренингов, Мила раскрывает женщинам умение познать себя и счастье быть собой.

Оксана Бугрименко, редактор журнала «Forbes Woman»

Предисловие

Все, что написано в этой книге, – результат профессиональных и личных наблюдений автора. Это ни в коем случае не «истина в последней инстанции» и не научный труд. Это скорее взгляд изнутри, основанный на опыте тысяч женщин, которые прошли через мои занятия за 15 лет практики в роли женского тренера, психолога, ментора, коуча и подруги.

За моими плечами – около 20 тысяч очных и более 100 тысяч заочных выпускниц Программы Становления Женщины «Миламар», созданной мной и моей командой, более сотни обученных женских тренеров, опыт проведения международных женских фестивалей и партнерских проектов по таким темам, как «Осознанное материнство», выездные тренинги, марафоны, экспериментальный проект для девочек («Школа благородных девиц»), выпуск журнала «Женская самореализация», руководство крупнейшим женским центром в Москве...

За это время мне и моей команде удалось, как мне кажется, довольно глубоко исследовать женскую сущность. И в ее восхитительной природе, и в самых неприятных проявлениях мы выявили архетипические состояния, свойственные каждой современной женщине, а также тенденции развития женских качеств и потребностей в целом. Я с радостью делюсь своими открытиями в этой книге.

Безусловно, все женщины разные, и каждая уникальна, но в общих образах и тенденциях каждая, я уверена, найдет что-то о себе, заглянет в зеркало и, я верю, начнет что-то менять – в лучшую сторону.

Каждый раз, когда я делаю обобщения или рисую собирательные образы, я прошу относиться к ним именно так – это всего лишь примеры, иногда с намеренными преувеличениями, чтобы читателю было понятнее и нагляднее то, о чем я говорю.

В книге также приведено много реальных примеров из жизни; безусловно, имена героинь изменены. Спасибо вам, участницы моих тренингов, за этот богатый материал и потрясающий опыт, который я проживала с каждой из вас все эти годы!

Моя задача (не только в этой книге, но и в жизни последние полтора десятка лет) – вдохновлять женщин на то, чтобы они занимались собой, а не отодвигали себя и свою женственность на последнее место. Любить, принимать и холить

свое тело – этот подарок природы и благословение небес; нужно ценить то, что мы имеем, и быть счастливыми – в каждый момент своей жизни!

В отношениях... с телом

В отношении женщины с собственным телом можно выделить четыре стадии:

1 когда мы придирчивы к своей внешности и фокусируем внимание на эстетических недостатках: это особенно актуально для девушек-подростков и продолжается до тех пор, пока не произойдет внутреннее взросление;

2 когда мы пришли к определенной степени принятия своего тела и при этом заинтересованы в его развитии и трансформации. Это самый «сладкий» этап, когда тело становится другом и помощником и наша женственность расцветает;

3 когда мы сталкиваемся с возрастными изменениями и чувствуем, что наше физическое тело начинает угасать. Это самый тяжелый период для тех женщин, которые не достигли необходимого уровня зрелости и продолжают отождествлять себя с физическим телом. Как говорят француженки: «Нужно уметь достойно стареть!»

4 этап, который случается не у всех, но если он происходит, то отношения с телом претерпевают еще более глубокую трансформацию. Речь идет о периодах, когда нам не до развития и не до эстетики тела, поскольку вопрос стоит о здоровье, а иногда о жизни и смерти... Принятие на этой стадии происходит автоматически, все «претензии» к недостаткам внешности стираются, и хочется только одного – жить без боли, иметь возможность ощущать свое тело целиком и полностью: ходить, дышать, чувствовать вкус еды и радость прикосновений.

Так уж сложилось, что мне в моей жизни пришлось в полной мере прожить каждый из этих этапов: от гонки за идеальной фигурой во время работы в модельном агентстве в мои 15–20, с характерной самокритикой, самоедством, диетами и прочими элементами борьбы со своей природой – до полного принятия тела в ЛЮБОМ его состоянии, претерпевшем самые невероятные изменения. Ведь за плечами немало испытаний, связанных именно с телом:

пневмония и невозможность дышать без боли – в детстве, перелом ноги и два месяца в гипсе – в юности, двадцатипроцентный ожог тела и клиника Склифосовского – в молодости, наконец, патологический перелом позвоночника, две операции, радиация и химиотерапия в совсем недавнее время. Не говоря уж об опыте трех родов, двое из которых прошли дома.

И даже за время написания этой книги (а на это ушло более пяти лет) я побывала на всех стадиях: от недовольства лишними складочками и венами в том или ином месте до осознания конечности существования моего физического тела, в принципе. Я хорошо знаю, что такое быть с телом в контакте и чего стоит этот контакт потерять. Я также глубоко осознаю, КАК ВАЖНО БЫТЬ В КОНТАКТЕ, НО НЕ ИДЕНТИФИЦИРОВАТЬ СЕБЯ С ТЕЛОМ, ПОТОМУ ЧТО МЫ – ГОРАЗДО БОЛЬШЕ, ЧЕМ НАША ФИЗИЧЕСКАЯ, МАТЕРИАЛИЗОВАННАЯ ПЛОТЬ. ОДНАКО ИМЕННО С НЕЕ ВСЕ И НАЧИНАЕТСЯ.

Этот баланс и есть, на мой взгляд, ключ к исцелению не только тела и отношений с ним, но нашей женской сущности в целом. Это путь к воссоединению со своей природой, с той силой, которая заложена в женщинах, и с которой большинство из нас потеряли всякую связь. И если эта книга поможет вам в ее восстановлении – моя задача будет выполнена сполна!

## Введение

«Первозданная природа и Первозданная Женщина – два вида, которым угрожает полное исчезновение».

К.-П. Эстес, «Бегущая с волками»

Вы когда-нибудь задумывались о том, чем мы, современные женщины, отличаемся от наших предшественниц?

«Да, наши бабушки и в поле рожали!»

«Конечно, у них экология была другая, и питались они органическими продуктами...»

Отличаемся ли мы уровнем образования, независимости, интеллектуального развития? Конечно же, да. А еще, увы, гораздо более слабым контактом со своим собственным телом и женским естеством.

Сейчас, в XXI веке, можно вполне уверенно говорить о последствиях эмансипации, феминизма и борьбы за женские права, под эгидой которых прошел весь XX век. Это в первую очередь искажение гендерных функций и полярности мужского и женского начал, что на бытовом уровне привело к усложнению отношений внутри пары и ослаблению социальных связей в целом. Ведь семья – главная ячейка общества, на которой испокон веков держались общественные устои.

Статистика бракоразводных процессов, упадок института семьи, снижение рождаемости, проблемы с бесплодием у огромного количества женщин в современном «развитом» мире. Все это – оборотная сторона тех возможностей, которые мы, женщины, получили взамен: карьера, достаток, успешность, свобода, социальный статус, возможность учиться, работать и путешествовать почти наравне с мужчинами.

Но это явления мирового масштаба, которые достойны отдельного исследования и даже научной работы.

Начать же я хочу с более простого и одновременно близкого следствия нашей эмансипации: отчуждения от тела, которое для женщины, в отличие от мужчины, гораздо более значимо и, я бы сказала, в чем-то фатально.

В течение 15 лет в начале каждого проводимого тренинга я задавала участницам простой вопрос: «Посчитайте, сколько времени в течение дня вы проводите в голове (в мыслях, планах, разговорах и пр.), а сколько в теле (в эмоциях и ощущениях)?» – и в ответ получала одни и те же цифры: 90 на 10. Бывало, что и 99 на 1. Исключение составляли около 5 % женщин, чья работа была связана непосредственно с телом (фитнес-инструкторы или танцоры, спортсменки), либо эти женщины уже находились на тропе осознанного саморазвития. Вывод неутешительный:

Она думает, даже когда спит, ест, занимается спортом и (О БОЖЕ! Никому не говорите!) любовью. В ее мозгу непрерывно работает внутренняя радиостанция, которая транслирует поток сознания, прославляющий джойсовского Улисса, но, увы, не делающий счастливее нашу женщину.

Мир сегодня таков, что информации с каждым днем становится больше, а времени – меньше. Скорости получения и усвоения впечатлений катастрофически НЕ совпадают, голова «взрывается» от количества планируемых дел, проблем и желаний... какое уж тут тело?! В лучшем случае женщина ухаживает за ним из необходимости хорошо выглядеть и использует его для удовлетворения собственных нужд и потребностей.

Не удивительно, что тело отвечает ей «взаимностью» – в виде лишних килограммов, ухудшения форм, снижения чувствительности, в запущенном случае – болезней. И тогда начинается борьба – с лишними килограммами, болезнями, неидеальными частями тела... а по сути – борьба с самой собой. Женщина продолжает больше думать и меньше чувствовать. Все больше думать и все меньше чувствовать...

«Женщина начинается с тела» – довольно смелое высказывание, скажете вы!

Но женская природа действительно такова, что без контакта с материей, плотью сложно достичь того самого состояния счастья, ПРОСТОГО ЖЕНСКОГО СЧАСТЬЯ, к которому мы все (не побоюсь этого обобщения) стремимся.

Когда тело «пустое», не наполненное энергией, не дышащее каждой клеточкой, не расслабленное, не чувствующее, женщина теряет ощущение самой себя, не говоря уже о ее отношениях с мужчиной. И не важно, сколько ментальной потенции при этом в ее голове. Эта сила пойдет скорее во вред, чем на пользу ее внутренней женщине.

О да, она может реализоваться в социуме, она может сделать карьеру, она может заработать миллионы, она даже может стать счастливым человеком и реализованной личностью, но она не будет чувствовать себя счастливой и реализованной КАК ЖЕНЩИНА.

Я видела много таких «сделавших себя» бизнес-леди, которые предпочли важные дела за компьютером походу на танцы или на йогу, важное совещание –

свиданию, важное повышение – возможности стать матерью.

Многие из них в какой-то момент остановились, осознав: «Что-то не так». Кто-то почувствовал, что идет не туда, и начал искать баланс в своей жизни. А кто-то продолжает покорять новые социальные вершины. И это их выбор! Ведь есть женщины, которых вообще не интересует «слишком банальное» женское счастье, я и сама была такой – до поры до времени.

Однажды в личном общении (вне тренинга) я получила признание, которое редко можно услышать от такого типа женщин. Их называют акулами бизнеса; они умны, остры и точны, успешны и часто богаты. А еще они, как мужчины, не любят проигрывать и тем более признаваться в своих проигрышах.

Так вот, эта женщина сказала: «Как жаль, что я не встретила с вами раньше, когда еще не была пройдена точка невозврата... Сейчас уже слишком поздно: мое тело перестроилось на мужской лад даже на гормональном уровне: я прекрасно знаю психосоматические причины моего лишнего веса и того, почему моя личная жизнь потерпела фиаско. Но теперь это уже не важно: я выбрала другой путь и слишком далеко по нему прошла...»

Я никогда не забуду свою особенную группу 2010 года для VIP-персон в Барвихе... Знаете, в глазах таких женщин особенно остро сквозит щемящая тоска маленькой девочки, спрятанной под броней успешной леди и бизнес-машины. Только мало кто решается заглянуть под эту броню – страшно. В первую очередь ей самой.

Есть другой тип женщин, которые начинают заниматься саморазвитием через психологию, медитацию, духовную практику, тренировку ума... игнорируя тело. Как будто оно недостойно особого внимания и является уделом созданий «более примитивных».

Как когда-то давно сказала моя мама: «Я бы никогда не подумала, что ты, получив такое образование и начав блестящую карьеру, вдруг займешься такой ерундой – Школой гейш и какими-то женскими практиками!» Правда, сейчас она изменила свое мнение, потому что на деле увидела:

Женщиной мало родиться, ею важно стать, начав сначала: с изучения, освоения, принятия и осознания своего тела.

В этой книге мы будем исследовать причины и последствия отчуждения женщин от своего тела, искать корни и способы решения проблем в мире психологии, астрологии, эзотерики и здравого смысла.

Мы узнаем, как этапы женского становления связаны с ключевыми инициациями, какую функцию в этом играют процессы беременности и родов, как можно установить и усилить контакт со своим телом через западные и восточные практики, что значит на деле принять себя и свое тело и многое другое.

Для меня важно, чтобы вы получили конкретные инструменты, которые сможете использовать в своей жизни. Ведь главная задача этой книги – вдохновить и замотивировать каждую из вас на осознанный КОНТАКТ со своим телом, через который вы, несомненно, сможете прийти к настоящему женскому счастью и реализации.

## Глава 1

Чего хотят женщины на самом деле?

Каждый раз, принимая заказы группы в начале тренинга, я слышала примерно один и тот же набор пожеланий:

«Хочу быть счастливой женщиной, единственной и неповторимой для своего мужчины, жить в достатке, работать на любимой работе и чтобы дом – полная чаша».

Последние несколько лет заказы обрели более «продвинутой» формулировку и стали звучать немного иначе:

«Хочу быть женственной, сексуальной, раскрепощенной, принимать и любить себя, жить в любви, изобилии и радости...»

Ну и, конечно, всегда была особая группа женщин, которые уже знали «правильные слова» и декларировали намерение:

«Развить осознанность, уметь отключать голову, жить здесь и сейчас; найти свой путь и предназначение; научиться жить в гармонии и балансе с собой и миром».

Как бы ни звучала формулировка намерений, на самом деле 90 % участниц женских тренингов приходят не для «работы над собой», а за тем, чтобы получить конкретные улучшения в своей жизни, и в первую очередь, в отношениях с мужчинами.

Нужно изменить себя, чтобы встретить Принца? – Готова. Нужно изменить себя, чтобы глубже познать себя? – Непонятно... а зачем?

С одной стороны, это правильно, потому что любой перекося опасен и всю жизнь прожить с «лопатой» для саморазвития, не вылезая из тренингов, – такая же крайность, как пытаться достичь совершенства, чтобы наконец-то начать жить. Я называю это синдромом психолога: постоянная потребность в самокопани и бесконечном саморазвитии для «более качественной» жизни – вместо собственной жизни здесь и сейчас.

Но, с другой стороны, важно в самом начале своего ПУТИ ЖЕНСКОГО СТАНОВЛЕНИЯ осознать, что он не так прост, как может казаться на первый взгляд.

**НЕВОЗМОЖНО, НЕ ЗАХОДЯ ГЛУБОКО В ВОДУ, ПЕРЕПЛЫТЬ ОКЕАН.**

К сожалению, сегодня в массах бытует именно такое пренебрежительное отношение к женским тренингам благодаря их широкому распространению и часто – поверхностному содержанию. Так, женщины наивно ищут решения глобальных и многослойных внутренних проблем в освоении внешних навыков.

Им кажется, что, получив конкретный практический инструмент, они смогут с его помощью решить все свои проблемы:

- Я пришла научиться управлять мужчинами.

- То есть ты хочешь научиться манипуляции? А можно спросить: зачем?

- Чтобы в моих отношениях все было так, как я хочу, и он исполнял все мои желания.

- Допустим, ты станешь виртуозным манипулятором, но у этого будет своя цена. Ты примерно представляешь какая?

- Нет...

- По-твоему, возможно сохранение эмоциональной близости с партнером при манипулятивных отношениях?

- Не знаю, наверное, нет.

- Хорошо. Представь, что ты все же научилась манипулировать и он все делает, как ты хочешь. Что тебе это дает? Как ты себя при этом чувствуешь?

- Ощущение удовлетворения, спокойствия, наконец все так, как я мечтала.

- Есть ли какой-то другой способ, которым ты можешь добиться этого спокойствия, не заплатив близостью в паре? Или ты предпочтешь жить в формальных отношениях, но зато приближенных к твоей картинке «идеала», правда, только снаружи? И, скорее всего, ненадолго?

- Хм... наверное, мне надо подумать...

- Так все-таки чего ты хочешь на самом деле: освоить навык манипулирования или прийти к состоянию спокойствия и удовлетворения?

- Второе.

В этом типичном диалоге с базового тренинга (которых я провела в своей жизни более ста) хорошо видны несколько «классических» женских паттернов.

Во-первых, женщины часто не осознают, что за каждым их желанием стоит более глубокий уровень – потребности. На самом деле мы хотим удовлетворения именно на этом уровне, а форма достижения здесь вторична. Когда мы осознаем потребность, стоящую ЗА желанием, то фокусируемся именно на ней, и часто она реализуется самым неожиданным способом, который мы даже не могли себе представить.

Например, в данном конкретном случае женщине не хватает внутреннего спокойствия и уверенности, которые она ищет в реализации своей идеальной картинки, созданной, скорее всего, когда-то в детстве. По этой логике, ей нужен тот, кто будет волшебным образом исполнять ее желания. Ее задача – не просто найти такого человека, но еще и научиться им управлять, чтобы достичь желаемого состояния!

Никого не узнаете? По секрету скажу, что большинство наших желаний имеют под собой именно эту потребность – в спокойствии и уверенности. На сущностном уровне они служат нашим внутренним сопротивлением самому большому человеческому страху – страху смерти.

Подобная «многоходовка» сильно усложняет реализацию самой потребности, не говоря уже о том, что отношения здесь работают как та королевская печать[1 - Автор, вероятно, имеет в виду большую королевскую печать, которой колот орехи герой повести Марка Твена «Принц и нищий». (Примеч. ред.)] – не по назначению. При более широком взгляде на ситуацию женщина может обнаружить, что способов достичь искомого состояния у нее как минимум несколько, например:

- заняться спортом/йогой, чаще бывать на природе, чтобы получить ощущение заземления в теле;
- улучшить отношения со своими родителями, особенно с отцом, чтобы обрести ощущение опоры и фундамента (здесь может потребоваться психологическая работа с детскими травмами);

- восстановить родовые связи, заняться своими корнями и предками, чтобы почувствовать мощный внутренний стержень и поддержку;
- начать практиковать регулярную медитацию, чтобы восстановить контакт со своим внутренним центром, что естественным образом приведет к более самодостаточному и сбалансированному состоянию.

С первого взгляда может показаться, что такой «план» куда сложнее, чем просто научиться манипулировать мужчиной. И действительно, тактически быстрее и выигрышнее реализовать свои потребности посредством внешних ресурсов и использования других людей. Сначала может даже казаться, что все удалось, НО стратегически это приводит к плачевному результату:

а ни одному человеку не нравится, когда его используют, и такие отношения априори недолговечны и обречены на провал;

б плата за потерю времени и нарушение «законов» отношений с миром будет в виде бумеранга прилетать в разных формах, начиная с отсутствия Любви и Близости в паре и семье, деградации вместо развития и заканчивая накоплением долгов и кармических переплетений, которые рано или поздно придется отдавать.

в в тот момент, когда эти отношения развалятся, станет очевидно, что потребность не просто никуда не делась, но и ощущается теперь еще острее, чем раньше. Это похоже на костыль, который резко убрали от больной ноги, и выяснилось, что она все еще болит.

В итоге мы получаем женщину у «разбитого корыта», которая не только не реализовала свою потребность, но и потеряла время, плюс добавила проблем – себе и своим детям, если они есть в этой паре.

Кроме того, фокусировка женщин на отношениях зачастую связана с попыткой с помощью партнера решить свои внутренние задачи. Это подсознательная «сцепка» понятий: например, безопасности (спокойствия) – и «сильного плеча» рядом, Любви – и обязательно мужчины, с которым можно ее почувствовать, и

Т. д.

Здесь можно говорить об искажении представления о партнерстве в целом, которое тянется не одно поколение. Иначе ОТКУДА У ЖЕНЩИН ТАКОЕ РАСПРОСТРАНЕННОЕ УБЕЖДЕНИЕ, ЧТО МУЖЧИНА НУЖЕН ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ РЕШАТЬ НАШИ ПРОБЛЕМЫ? КАК БУДТО ЕГО ФУНКЦИЯ – ВЗЯТЬ НАС «НА РУЧКИ» И ПЕРЕНЕСТИ ЧЕРЕЗ ВСЕ ТРУДНОСТИ В СВЕТЛОЕ БУДУЩЕЕ.

Безусловно, мужчина ценен, в числе прочего, своей способностью совершать ради нас подвиги, но он не может навести порядок в НАШЕМ внутреннем мире и нашей личной истории. Это просто вне его компетенции. Так что перекладывать эти вопросы на кого бы то ни было, включая собственных мужей или детей, бесполезно и не приводит к желаемому результату.

Таким образом, мы возвращаемся к плану А – по-этапному «закрытию внутренних дыр», которые создают ощущение неустойчивости и внутренней тревоги. И это работа, настоящая работа над собой. Однако прелесть ее состоит в том, что результаты гораздо более устойчивы и долговечны, потому что остаются внутри и не зависят от внешних людей.

Отношения с мужчинами при таком раскладе приобретают совершенно иное качество: мы не потребляем внимание, любовь, заботу и пр., а обмениваемся ими, помогая друг другу идти своим путем. Это не отменяет возможности иногда «попроситься на ручки» или спрятаться за сильным плечом – ситуативно, но не в качестве образа жизни, с привычкой ездить на чужой шее.

СЛАБАЯ ЖЕНЩИНА – НЕ ТА, ЧТО НЕ В СОСТОЯНИИ ИДТИ САМОСТОЯТЕЛЬНО, А ТА, КОТОРАЯ СПОСОБНА ОТДАТЬ ПЕРВЕНСТВО СИЛЕ МУЖЧИНЫ.

Но об этом чуть позже, а пока я хочу резюмировать цели и уровни нашего саморазвития:

Итак, допустим, женщина М. решилась разнообразить свою личную жизнь: верхний уровень нашей таблички – решаем конкретные ситуативные задачи.

Если в паре в целом нет глубоких проблем и накопленных обид, а просто за бытом и рутинной «упала температура» отношений и женщина хочет ее поднять, спровоцировать новый медовый месяц, – здесь подойдут конкретные инструменты в виде освоения массажных техник, даосских практик, стрип-пластики или танца живота, голосовых режимов и пр. (о разновидностях женских практик мы поговорим в одноименной главе).

Если другая женщина с помощью тех же инструментов хочет привлечь в свою жизнь желаемого партнера, потому что все предыдущие отношения были неудачны, то вряд ли этого будет достаточно. Ведь ее опыт говорит о том, что проблема лежит глубже.

Это то же самое, что пытаться продать битую машину как новую: даже если ее отремонтировать и «скрутить» пробег, она все равно не станет новой, и внешний тюнинг будет разоблачен как обман.

Здесь уже вместо (или вместе) освоения навыков нужно менять что-то в себе, в первую очередь свое состояние и то, что его вызывает. А изменить состояние по-настоящему можно, только пережив новый опыт, что-то, что изменит нас изнутри.

В жизни это случается само собой: с нами происходят некие события, мы встречаем разных людей, которые приносят в нашу жизнь опыт – иными словами, уроки. Другое дело, что мы не всегда их усваиваем, и часто даже маленькие реальные перемены (а не внешний тюнинг) требуют длительного времени.

Ускорить этот процесс можно осознанным желанием перейти к изменениям — путем тренингов, вебинаров, чтения книг, визитов к специалистам и т. д. Иногда за два с половиной дня хорошего семинара можно пройти тот внутренний путь, который в обычной жизни занял бы годы. А тренинги с погружением, например, выездные ретриты на семь и более дней, или длительные марафоны, в которых вы ежедневно совершаете какое-то конкретное действие, могут перевернуть вашу жизнь! Но при условии, что вы к этому готовы.

Третий, глубокий уровень погружения, безусловно, требует готовности. И не только в данный момент, но и раньше. Нужно дозреть, сделать предварительные шаги, «разогреться».

Нельзя входить в глубокий детокс[2 - Детокс (англ. detox, детоксикация) – общее название программ очищения организма от шлаков и токсинов. (Примеч. ред.)] без предварительной диеты, нельзя за один день сесть на шпагат без долгих месяцев упражнений на растяжку или порванных связок...

Так же и здесь: нельзя в один миг полностью измениться, если вы к этому не готовы.

Поскольку мало кто осознанно обретает эту готовность, жизнь «заманивает» нас мечтами о романтических отношениях. Ради них мы сначала решаемся на приятные «тюнинговые» перемены, изучая танцы и тренировку интимных мышц, потом осознаем, что нужно идти глубже и менять свое состояние, а в итоге беремся за решение сложнейших и глубочайших внутренних задач.

Именно такой путь я начала когда-то сама, увлекшись тантрическими и сексуальными практиками и не подозревая, как глубоко меня заведет это увлечение. Именно такой путь проходили на моих глазах тысячи других женщин.

Наконец, четвертый, максимальный уровень погружения в себя и свою трансформацию, к каждому приходит в свое время. У кого-то он ровным слоем распределен по всей жизни, и человек медленно, но верно нарабатывает мудрость и личностную целостность (счастливые люди!). У кого-то падает «как снег на голову» с каким-нибудь неожиданным (и не всегда приятным) событием, которое переворачивает всю жизнь, – и просто приходится учиться жить заново.

От чего это зависит? Наверное, от внутренних задач, которые стоят перед нами в этой жизни, от наследственности и родовых программ, от уровня нашего духовного развития.

В любом случае важно не оглядываться по сторонам, сравнивая свой путь с другими – у каждого уникальная дорога, и проходить ее тоже стоит по-своему. Опыт тех, кто «идет впереди нас», может быть полезен в качестве примера и помогает избежать лишних ошибок, но копирование бессмысленно и бесполезно.

Вот так мы незаметно пришли с вами от желания улучшить свою женскую долю к глобальным жизненным трансформациям! Почему я заговорила о них, если тема книги – ЖЕНСКОЕ ТЕЛО? Чтобы вы уже сейчас задали себе вопрос: а чего я

хочу на самом деле? И не просто выписали свои желания в список, но обозначили напротив каждого ту потребность, которая за ним стоит.

И хотя это не книга-тренинг, мы будем подробно говорить о первом шаге на пути женского становления, связанном с телом. А там уже вы сами решите, как воспользоваться полученной информацией.

Достигнув глубокого, качественного контакта со своим телом, вы будете гораздо легче двигаться на следующие уровни – психического или духовного развития (если, конечно, захотите) с поддержкой самого верного спутника в этой жизни – вашего собственного тела.

## Глава 2

### Возвращение в Эдем – в тело!

Если сказать женщине: «Займись своим телом!» – она воспримет это как антикомплимент, решит, что плохо выглядит, и в лучшем случае пойдет в спортзал или сядет на диету.

Под «телом» мы чаще всего имеем в виду внешний вид, образ, который видим каждый день в зеркале и в глазах окружающих. Спросите любого человека, какие у него ассоциации с собственным телом? Вряд ли он скажет что-то вроде: «контакт с собой», «внутреннее пространство» или «ощущение энергии». Скорее его ассоциации будут связаны с отражением в зеркале и конкретными физическими параметрами.

Такое поверхностное восприятие тела наряду с перемещением фокуса внимания в голову – «корень зла» в контексте нашего контакта с собой и своей женской природой.

5—10 % времени и внимания в теле – шокирующая действительность, превратившая современную женщину в успешную карьеристку, активного добытчика, содержащего семью, трижды образованного интеллектуала... но ни на йоту не приблизившая ее к своему самому главному предназначению – быть женщиной!

«Большая», она же больная голова – не только женская проблема, конечно. Горе от ума – со времен классика известное «наказание» современного человека. НАШ МНОГОЛИКИЙ УМ, ЗАПУТАВШИСЬ В ИНФОРМАЦИОННОЙ ПАУТИНЕ И СОБСТВЕННЫХ ВПЕЧАТЛЕНИЯХ, ВСЕ ПЕРЕПУТАЛ: ВАЖНОЕ С НЕВАЖНЫМ, НЕИЗВЕДАННОЕ – С ОПАСНЫМ, МУЖСКОЕ – С ЖЕНСКИМ, РЕАЛЬНОЕ – С ВИРТУАЛЬНЫМ...

Он поглотил такие совсем не ментальные области жизни, как эмоции: мы теперь все больше анализируем чувства и отношения, а не проживаем их, пресыщаемся знанием о новом, не попробовав его, и постепенно теряем вкус к жизни, отождествляя себя с умом, а свою жизнь – с чередой происходящих событий.

Это примерно то же самое, что путешествовать по миру в Интернете, а потом отказываться от реальной поездки в заветную страну, сетуя на то, что «все уже видел» и ничего нового там нет...

Вот и получается, что эфемерное знание о жизни постепенно вытесняет саму жизнь. Мысли, мыслеформы заменяют чувства и переживания, автоматически воспроизводимые действия превращают человека в робота, а его жизнь – в тоскливую рутину, где давно ничего не радует.

И вот в один прекрасный день мы ощущаем себя героем американского блокбастера, запутавшегося в паутине ежедневных обязанностей и беспросветной скуки, мечтающего о матричной «красной таблетке»... Ну или, на худой конец, о принце на белом коне, который однажды придет, и ВСЕ изменится. Эдакий женский вариант не-решения проблемы – наивное ожидание чуда.

А что, если начать творить чудеса самой? Вдохновиться очередным просмотром «Матрицы», или походом на тренинг, или даже книжкой и решить во что бы то ни стало изменить свою жизнь? Прямо сегодня, прямо сейчас?

С чего начать? Конечно же, с тела

Для начала расставим точки над *i* в отношениях нашего ума и тела.

Как известно, человеческий мозг делится на три основных сектора:

1) Рептильный – древнейшая часть мозга, которая управляет нашими инстинктивными реакциями и работает в автоматическом режиме. То есть можно, конечно, сказать себе в экстремальной ситуации: «Расслабься! Не бойся смерти! Твой дух все равно будет жить вечно!» Но вряд ли вы сможете при этом перестать цепляться за жизнь всеми частями тела, сжавшись от страха в комок.

Рептильный мозг управляет нашими животными программами, демонстрируя сходство поведенческих реакций со многими представителями известной фауны.

Существует целая наука, этология, которая весьма увлекательно рассказывает о человеке с точки зрения его животной природы. Женщины в ней – самки, а мужчины – самцы, во многих ситуациях ведущие себя точно так же, как обезьянки.

Например, отсюда выводится миф о полигамности как «естественном» проявлении мужской природы или пирамида Маслоу с обозначением базовых потребностей человека. На животном уровне все так и есть, но ведь нам доступны и другие, более высокие уровни состояний!

В обычной жизни рептильный мозг «маскируется» под социальными приличиями, но стоит ему взять верх (например, человек потерял над собой контроль, выпив лишнего, или попал под влияние толпы на футбольном матче) – и он проявляет себя в полной мере. ТАКИМ человек себя может и не знать. Просто он находится не в себе, а в «состоянии аффекта».

С точки зрения наших отношений с телом рептильный ум крайне важен, ведь в нем кроется не только опасность, но и величайшая сила нашей дикой природы.

Три основных жизненных контекста, в которых корректная работа наших инстинктов крайне важна, – это:

- экстремальные ситуации
- секс
- роды

Как видите, у женщин на один пункт больше, именно поэтому беременности и родам посвящена отдельная глава этой книги.

Что означает «корректная работа» наших инстинктов? СТРАХ И АГРЕССИЯ

В мозге человека заложены две базовые программы: стремление К... и отторжение (или движение ОТ...). На уровне рептилии они напрямую связаны с базовыми эмоциями – агрессией и страхом.

Когда мы чего-то хотим, и не просто хотим, а жаждем (в английском языке для этого хорошо подходит слово *craving*), то стремимся любым путем заполучить это в режиме «вижу цель, не вижу препятствий». Агрессия, воспринимаемая многими как «негативное чувство», здесь играет важнейшую роль: именно она дает человеку ресурс и энергию для движения к цели.

НО такое поведение расценивается как асоциальное, поскольку оно связано с прямым нарушением границ других людей. Например, когда ребенок на площадке подходит к другому ребенку и бьет его лопаткой по голове, чтобы отнять машинку, его можно понять: в нем проснулись территориальные инстинкты и здоровая агрессия. Но если этому ребенку не объяснить, что такое поведение делает невозможным его дальнейшее пребывание на площадке и коммуникацию с другими детьми, он вряд ли сможет жить в социуме.

Понятно, что мало кто из родителей способен адекватно объяснить это малышу – чаще он получает наказание и агрессивную реакцию в свой адрес. Что происходит в этот момент с его инстинктами? Они в растерянности! Постепенно слово НЕЛЬЗЯ закрепляется как барьер на пути к желаемому.

Если у вас маленькие дети – обратите внимание на их «агрессивные» проявления. Вместо того чтобы просто ругать и запрещать что-то, объясняйте и демонстрируйте, что такое чужие границы и почему их лучше не нарушать. Обязательно обращайтесь внимание на то, что у него тоже есть своя территория и она неприкосновенна.

Подавление агрессии с раннего возраста может создать в будущем проблемы не только с достижением целей, но и с проявлением сексуальности, которая на уровне биологии также связана с территориальным инстинктом и жадой обладания.

Получается, что, С ОДНОЙ СТОРОНЫ, ЧЕМ БОЛЕЕ РАЗВИТО ОБЩЕСТВО, ТЕМ ЛУЧШЕ ЛЮДИ ЧУВСТВУЮТ И УВАЖАЮТ ГРАНИЦЫ ДРУГ ДРУГА, НО С ДРУГОЙ – ТЕМ ХУЖЕ ИХ КОНТАКТ СО СВОЕЙ ДИКОЙ ПРИРОДОЙ. Ведь агрессивное поведение – это табу.

Мы прекрасно знаем историю падения величайших, развитых цивилизаций под мечом «дикарей», как и то, что уровень выживаемости у людей примитивного уровня развития гораздо выше, чем у интеллектуалов. Вспомните историю ГУЛАГов и вообще всю первую половину XX века в России!

Есть еще одна серьезная путаница, которая делает наш контакт с агрессивной, дикой внутренней сущностью почти невозможным: то, что ее считают синонимом злости. Когда мы говорим «этот человек агрессивен», то чаще всего имеем в виду, что «он злой», то есть его агрессия направлена на конкретные внешние объекты, на других людей. Но позвольте – можно ли представить себе волка, который гонится за зайцем и злится на него? Или он просто действует инстинктивно?

Злость – это совсем другая категория, относящаяся к эмоциям лимбического мозга, а не к инстинктам. Стоит разделять внутри себя эти вещи!

«Здоровая женщина во многом похожа на волчицу: она крепка, бодра, полна жизни и энергии, знает свою территорию, изобретательна, верна, подвижна. А разобщение со своей дикой природой ведет к тому, что личность женщины обедняется, становится слабой, вялой, призрачной.

Мы не для того приходим в этот мир, чтобы прожить свой век тщедушными созданиями с жалкой прической, неспособными к прыжку и погоне, к деторождению, к сотворению жизни. Если жизнь женщины пришла в упадок или прокисла от скуки, значит, Дикой Женщине настала пора появиться, творческой силе души – переполнить русло» (К. П. Эстес).

Так возможно ли совместить культурный и духовный рост и адекватный контакт со своей «дикой самкой»? И что нам это дает?

Прилично ли вообще так проявлять себя? На работе, наверное, не очень. Но как насчет секса? А прилично ли кричать при родах? Или лучше «сохранять лицо»?!

...Третий день женского тренинга. Сегодня у нас важные процессы – пробуждение внутренней дикой женщины. Девчонки уже не новички, так что им можно предлагать пойти глубже.

Мы начинаем с игровой подготовки. За 15 минут им нужно подготовиться к процессу: оставить на себе минимальную удобную одежду, распустить волосы и нанести на лицо «боевую раскраску». Никаких кисточек и привычной косметики – только грим и собственные пальцы, которые инстинктивно начинают рисовать причудливые линии и формы, превращая привычное женское лицо в незнакомую маску...

Начинает играть музыка – ритмичные барабаны. Девчонки делятся по парам и начинают активно дышать через рот, глядя в глаза друг другу и помогая себе энергичными движениями рук... Чем громче музыка и быстрее темп, тем их дыхание становится сильнее, вместо защитной улыбки появляется оскал, пальцы сжимаются когтями, направленными в сторону пары-«противницы»...

...Дыхание переходит в следующую фазу: они опускаются на колени, продолжая дышать вдвоем, а вскоре их ладони касаются пола – и уже каждая активно дышит в контакте сама с собой, со своей дикой внутренней самкой... В зале раздаются всхлипывания и рычания, истошный вой, чей-то смех... и снова активное дыхание...

...Через 15 минут они уже лежат на своих ковриках на полу с закрытыми глазами. Их руки – на области матки, дыхание глубокое и спокойное. Кто-то тихонько плачет, кто-то улыбается. Их лица совсем другие, чем были до

процесса...

Постепенно выходим из этого состояния. Голоса звучат странно: это совсем непривычные ноты, они звучат из глубины, нет, не из живота – из бездны... в них столько силы и красоты!..

**КОНТАКТ СО СВОЕЙ ДИКОСТЬЮ, С АГРЕССИЕЙ – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ОГРОМНЫЙ РЕСУРС, НО И ДОСТУП К ВНУТРЕННЕЙ СИЛЕ И СЕКСУАЛЬНОСТИ.** Это подарок, данный нам природой. Мы еще будем говорить об этом в главе про беременность и роды.

Важно **РАЗРЕШИТЬ** себе проявлять эту силу в адекватном ключе: когда внутри накопело – не ждать долго, пойти в лес и хорошенько покричать или побить «грушу»/подушку/посуду, порвать бумагу...

Адекватный контакт с этой силой возможен тогда, когда мы не пытаемся каждый раз «взять себя в руки», а «решаем вопрос» на уровне тела. Посмотрите, как дети в таких случаях «выбрасывают» излишки энергии: кричат, прыгают, дергают руками и ногами, катаются по полу – кто мешает нам хотя бы иногда вести себя как дети?! Лучше, конечно, дома, а не в офисе.

Крайне важно не утрамбовывать то, что накатило, обратно внутрь! Когда агрессия подавляется и накапливается внутри, это приводит к проблемам: либо она в какой-то момент прорывается в самой неадекватной форме (чаще всего через крик на кого-то, срыв, драку), либо переходит в психосоматическую стадию, приводя к болезням (см. главу о психосоматике).

Второе инстинктивное переживание – это **СТРАХ**. Он идет бок о бок с агрессией. Волк бежит – заяц боится. И страх также воспринимается негативно большинством людей. «Преодолеть страх», «перестать бояться» – возможно ли это на самом деле?

Со страхом, как и с агрессией, много путаницы. Изначально человек рождается с минимальным набором страхов, связанных в первую очередь с инстинктом самосохранения, во вторую – с врожденными программами. Постепенно

младенец учится бояться все большего: прикоснулся к горячему – испугался, услышал громкий звук – испугался, увидел близко большую собаку – снова боюсь. Это уберегает его в дальнейшем от рисков, связанных с выживанием.

Однако все ли страхи, которые мы приобретаем в течение жизни, опасны для нас? Например, почему нам страшно что-то менять? Уйти с работы, поехать в новое место, оказаться в центре внимания? Ведь это не опасно для жизни. Это уже совсем другой страх, связанный опять же с другим уровнем нашего ума и его жаждой контроля.

Базовый же страх на самом деле наш друг и советчик: он обостряет интуицию и включает сверхресурсы тела в момент реальной опасности: человек «со страху» быстро бежит и высоко прыгает, а еще принимает такие решения и с такой скоростью, на которые был бы не способен в обычной жизни.

История одной участницы тренинга:

«Однажды я попала под цыганский гипноз. Помню, что встретила компанию цыган, начался какой-то разговор, а потом я обнаружила себя дома – без сумки, в которой были деньги и документы. Не успев ничего понять, я схватила на кухне большие ножницы и побежала обратно. Подлетев к главной цыганке, я одним махом отрезала ее косу и ринулась домой... Вечером сумку вернули в обмен на волосы...»

Можно ли принять такое решение в здравом уме и твердой памяти? Я думаю, нет.

Однако не у всех людей страх вызывает обострение реакций. Есть те, кто впадает в ступор, как собаки при команде «умри!».

С чем это связано? Я думаю, с контактом, а точнее, наоборот, с разобщенностью с телом. Так же как олень замирает перед хищником, когда уже совсем некуда и нет смысла бежать, наше тело выбирает инстинкт «замереть» как самую крайнюю меру, чаще всего гораздо менее эффективную, чем активные действия в режиме супермена.

Есть еще один важный секрет про страх и агрессию в контексте мужеско-женских отношений: поскольку агрессия с точки зрения энергий и направленности – условно «мужское» чувство, а страх – «женское», то игровое взаимодействие в паре – он «нападает», а она «боится» – может иметь очень сильный сексуальный эффект! Так что, когда ваш муж «в ярости», не стоит с ним спорить и перечить – лучше нарочито испугаться в этот момент. А поговорить уже позже, когда он выйдет из режима альфа-самца.

2) Вторая важнейшая часть нашего мозга – лимбическая система, которая отвечает за эмоции и память. Лимбический мозг также связан с выработкой основных гормонов, и он же отвечает за формирование ключевых поведенческих паттернов в процессе жизнедеятельности человека.

То, что создатели мультфильма показали в «Головоломке»[3 - «Головоломка» (Inside Out, 2015) – 3D-анимационный фильм студии Pixar, наглядно показывающий «внутреннюю» жизнь эмоций героини.], – это, по сути, действие лимбической системы. Разные исследователи называют разные эмоции человека основными. Обычно в этот список попадают:

радость-печаль

гнев (не путаем с агрессией)-страх (другого типа)

отвращение-страдание

вина-обида

стыд-удивление

Эти эмоции формируются как реакции на внешний мир в процессе взаимодействия с ним. Если посмотреть на ребенка в момент первого столкновения с тем или иным феноменом, то можно заметить паузу перед его непосредственной реакцией. Он как будто в этот момент думает – заплакать или засмеяться, убежать или остаться, обидеться или нет.

В процессе формирования этих реакций у нас постепенно появляются так называемые «автоматизмы», то есть эмоции, которые возникают в определенном контексте и которыми мы уже не управляем.

Например, на ребенка закричала мама: в первый раз он будет какую-то долю секунды «решать», как среагировать, и, допустим, заплачет. Во второй раз он может заплакать быстрее. В третий раз – еще быстрее. Во взрослой жизни он способен непроизвольно терять контроль над собой и с трудом сдерживать слезы, когда на него (или просто рядом) кто-то кричит, даже если он не хочет этой реакции.

Зачастую формированию автоматизмов способствуют и сами родители, а также другие люди в нашей жизни, выполняющие их функцию, – дедушки-бабушки, воспитатели, учителя. Понятно, что делают они это из лучших побуждений, пытаются управлять «неразумным ребенком», и им это чаще всего удается.

«Ай-ай-ай, как не стыдно! Разве можно так делать?!» ?чувство вины

«Посмотри, люди смотрят, как ты себя безобразно ведешь!» ?вина + стыд

«Не расстраивай маму, доешь суп/собери игрушки/закончи школу!» ?вина + подавление

«Посмотри, как Маша учится хорошо! А ты когда учиться будешь?!» ?чувство неполноценности, вызванное чувством вины

Этот способ управления человеком стар как мир, и наших родителей воспитывали, к сожалению, так же. В советское время это вообще было мощнейшим оружием подчинения человека системе, начиная с октябрят.

Зато это позволяет создавать крепкие связи внутри семьи или социальной системы. Как только кто-то из ее членов проявляет себя неподобающим образом, другие начинают нажимать на «кнопки» этого человека, вызывая нужные чувства, чаще всего вину, стыд и страх.

Надо ли говорить, что все эти автоматизмы, как путы, держат нас в режиме несвободы и невозможности самопроявления? Есть ли в них место для индивидуальности? Творчества? Нет. Возможно ли «найти себя» и начать «жить своей жизнью», находясь в плену автоматизмов? Тоже нет.

Однако, чтобы выйти из этого «порочного круга», нужно набраться сил: ведь КАК ТОЛЬКО ЧЕЛОВЕК ПРЕТЕНДУЕТ НА ИЗМЕНЕНИЯ В СВОЕЙ ЖИЗНИ, ПРИХОДЯТ В ДВИЖЕНИЕ ВСЕ СИСТЕМЫ, С КОТОРЫМИ ОН СВЯЗАН (СЕМЬЯ, ДРУЗЬЯ, РАБОТА, ОКРУЖЕНИЕ). ИМ ЭТО НЕ НРАВИТСЯ, ПОТОМУ ЧТО ЛЮБАЯ СИСТЕМА СТРЕМИТСЯ К STATUS QUO.

Знаете историю про раков в стеклянной банке?

Если положить в банку несколько раков, то один из них через какое-то время попытается из нее вылезти. Что в это время делают другие раки? Цепляются за беглеца! Нет, они не хотят тоже вылезти из банки – они пытаются спасти его от этой опасной и пугающей штуки под названием «новая жизнь»!

Жизнь в автоматическом режиме – удел большинства, хотя с наступлением эры Водолея и ускорением пространства за счет Интернета, стремительного технического и информационного прогресса, оставаться в зоне комфорта становится все менее возможным. Если не тренинги и «умные книжки», то сама жизнь выталкивает человека в новое, заставляя его меняться.

И вот здесь, когда речь заходит о выходе из зоны комфорта, когда внешние системы начинают вас «дергать» и пытаться вернуть обратно «в банку», контакт с телом важен, как никогда! Ведь где живут наши эмоции?

- Когда мы чувствуем страх – наше тело сжимается, руки холодеют, сердце «уходит в пятки», учащается сердцебиение;
- Когда мы злимся – то чувствуем жар, прилив сил, кулаки сжимаются, и тело буквально готово к прыжку;
- Когда мы обижены

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Автор, вероятно, имеет в виду большую королевскую печать, которой колот орехи герой повести Марка Твена «Принц и нищий». (Примеч. ред.)

2

Детокс (англ. detox, детоксикация) – общее название программ очищения организма от шлаков и токсинов. (Примеч. ред.)

3

«Головоломка» (Inside Out, 2015) – 3D-анимационный фильм студии Pixar, наглядно показывающий «внутреннюю» жизнь эмоций героини.

----

Купить: [https://telnovel.com/ru/tumanova\\_mila/zhenschina-nachinaetsya-s-tela](https://telnovel.com/ru/tumanova_mila/zhenschina-nachinaetsya-s-tela)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)