

ЧАСТЬ I

**ДЕВОЧКА,
КОТОРАЯ ВЫЖИЛА.
ЧТО БЫЛО
ДО МОСКВЫ**

Я попробовала все возможные способы продвижения своего опыта, метода, идей, и ни один так не работал, как моя личная история от девочки школьницы с интересом к психологии до ментора и бизнесвумен. Это сейчас я столичный востребованный психолог со своим консультационным центром и крепкой командой компетентных психологов, а когда-то я просто выживала, преодолевая и пытаюсь вырваться из комплексов, неуверенности, внутренних страхов и критики окружающих.

Мне приходится из раза в раз пересказывать одно и то же. Но я продолжаю говорить о своем пути каждый раз, когда меня просят об этом. Каждый день приходят письма в адрес техподдержки центра «Гравитация» о том, что именно моя история побудила автора письма обратиться к психологу и начать менять свою жизнь или стать психологом, или изменить свое отношение к миру, себе и семье.

Ни книга, ни научная степень, ни рекомендации авторитетных людей, ни публикации в СМИ и даже многочисленные отзывы невероятных изменений так не влияют на людей, как моя история.

Я решила написать автобиографическую книгу с описанием моих шагов с 16 лет до 35 лет. С чего все началось, с чем я столкнулась, кто мне пытался помешать (таких было большинство). А главное, мне пришлось победить своего главного врага. Как оказалось позже, самой сложной преградой к успеху была Я САМА.

Были ли рядом люди, которые верили в меня? Да!

Но на тот момент мне нечем было это заметить и получать поддержку. Я не слышала добрых слов, считала это подозрительным, а себя воспринимала как воина без армии, который пошел один на финальную битву с драконом. Я научилась выдерживать, терпеть, справляться еще в детстве, и понадобилось много времени, исследования себя, чтобы оттаять и начать доверять другим.

Книга будет полезна не только тем, кто мечтает освоить помогающую профессию. Она для каждого, кто боится совершать ошибки, на кого влияет общественное мнение, кто прячется от критики, кто чувствует свой потенциал, но не находит внутри себя опоры, чтобы сделать первый шаг.

Опора — это наше истинное Я.

Но чаще всего мы опираемся на защиту. «Сильная», «злая», «выносливая» — это тот панцирь, который мне пришлось нарастить, чтобы выжить. И это причина, по которой я долго шла в обратную сторону от счастья и удовлетворения жизнью. Как я поняла, что опора не настоящая? Меня выбивало из себя любое замечание, игнорирование, непризнание. Я просто рассыпалась от любой критики, как домино на столе. И тогда я поняла, что нужно возвращаться к себе. Нужно сначала распознать себя, познакомиться с собой, а там, может, и защищаться не придется.

Моя история может стать такой настоящей, а не фиктивной опорой. Я описала свой опыт роста от девушки без денег, без связей, без помощи до бизнесвумен, которая смогла создать консультационный центр в Москве, где работают профессиональные психологи по моему методу «Генезис».

* * *

Первая практика по психологии, которую я выполнила в 11-м классе, называлась «Розовый куст». Нужно было спуститься вниз по лестнице на десять ступенек, найти куст из розовых роз и в капле росы найти ключик от своего предназначения, увидеть себя в старости и заменить те ценности, по которым я буду жить всю жизнь.

Увиденное меня впечатлило настолько, что я выбежала на улицу, перешла дорогу и пошла прогу-

ляться по лесу. Мой родной город химиков был построен на песке. Вокруг заводов возведены целые кварталы для будущих работников. Так моя семья получила квартиру в самом конце города, за нашим домом сразу начинался лес. Запах хвои и вид елок до сих пор провоцирует во мне самые сильные переживания. Лес помогал думать и настраиваться на хорошее. Я бродила между елок и не могла поверить, что так отчетливо можно увидеть что-то внутри своей головы. Откуда взялся этот образ и почему именно такой?

Ключ из розового куста завел меня в утро, когда мне исполнилось 80 лет, и это был мир, где нет детских домов.

В нем я проснулась и осознала, что я успела.

Успела увидеть океан.

Успела получить благословение от родителей и сказать, как я их люблю.

Успела насладиться близостью с любимым.

Успела увидеть своего ребенка счастливым и свободным.

Успела завести животное.

Успела донести до людей ценность любви, дружбы и свободы.

Успела почувствовать любовь в каждом своем действии.

Обернувшись назад, я увидела себя шестнадцатилетнюю. Резко проснувшись, я захотела ощутить в будущем, что ничего бы не изменила. Что я все сделала правильно, все успела, я молодец и просто наслаждаюсь своей старостью.

Спустя 19 лет я смогла расшифровать то внутреннее путешествие. Все мое движение предопределило желание быть причастной к делу, которое поможет взрослым людям не испытывать чувство одиночества, отверженности и потерянности, что испытывают брошенные дети. Меня ранит до сих пор такое явление, как «нелюбимые дети», которые, вырастая в серьезных мужчин и деловых женщин, остаются такими же внутри себя.

Это то, чем я занимаюсь сейчас. Помогаю вернуть опоры внутри себя, полюбить себя, сделать самооценку крепкой и устойчивой, жить своими желаниями, иметь смелость говорить НЕТ тому, что тебе не подходит, и иметь внутреннее право и разрешение говорить ДА тому, что тебе по душе.

Тогда на той прогулке мне пришло неожиданное решение — СПАСТИ СЕБЯ.

**Именно от этого решения все
меняется. Когда ты перестаешь
спасать других бессознательно**

**или осознанно, перестаешь
соответствовать, быть должной.
Когда ты вдруг ощущаешь свою
ценность и конечность жизни.
Удивительно, но это оказался
единственно здоровый путь.**

Ты спасаешь себя — а вокруг все следом за тобой тоже будто заживает.

Думаю, поэтому я пошла учиться на психолога — чтобы спасти себя, и с каждым годом у меня это получается все лучше и лучше. Получится и у вас, если вы прислушаетесь к моему опыту. Хочется в это верить.

В книге вы узнаете меня с другой стороны. Я покажу свою уязвимость, страхи и ошибки. Опишу то, что у меня не получалось, и как это было больно, раскрою глубинную мотивацию каждого периода жизни. Здесь я хочу быть максимально человеческой, живой. Возможно, для кого-то трон подо мной пошатнется. Потому, что видеть, как человек сильный на твоих глазах падал или падает, бывает очень тяжело. Если уж она страдала, мучилась, то смысл мне что-то начинать? Кто-то подтвердит свои догадки, что не боги горшки обжигают. В любом случае это пошатает внешние защиты, можно даже испытать стыд за автора или страх при мысли, что вы сможете открыться также.

* * *

15 лет назад я села в плацкартный вагон поезда «Харьков — Москва» боковое место, самое дешевое и под марш «Прощание славянки» уехала покорять столицу. Я искренне полагала, что до меня никто не додумался создать тренинг-центр, в котором можно будет проработать травмы, стать уверенным, научиться быть собой и жить счастливо. По крайней мере в Украине такого еще не было.

На месте я навела справки. Таких центров, действительно, было не больше пяти. А пик популярности переживали бизнес-тренинги для больших компаний.

На дворе 2009 год. Я уже около года работаю в тренинг-центре менеджером по продаже тренингов и все это время морально настраиваю себя начать думать о том, чтобы провести свой первый мастер-класс. Знакомо вам это состояние? Когда тебе просто очень страшно начать делать что-то новое, страшно ошибиться, не понравиться.

Кажется, что рядом все та же Виктория Ивановна, которая еще в школе вынесла мне приговор, что мой удел варить борщи и поскорее выйти замуж хоть за кого-то, а не вот это все. Была у меня учительница по биологии, которая поставила мне тройку за выпускной экзамен с фразой: «На психологии нужна оценка по биологии, вот тебе тройка, чтобы не взяли, не порти себе жизнь, иди в кулинарный техникум». Я знала биологию от и до и помню эти застыв-

шие слезы в моих глазах. Ну почему, если подросток проявляет такую веру в себя и точно определился с профессией, его не то что не поддерживают, ему всячески мешают? А мне на выпускном нужно было рассказывать стих, посвященный лично ей. И она мне даже в глаза не смотрела, когда я его читала. Тут нет счастливого финала, как в фильмах — после выступления она извинилась, и мы обнялись, потому что это жизнь.

Однако сейчас я там, куда стремилась попасть со школы, я успешна и счастлива, и меня не волнует, что случилось с человеком, который когда-то так сильно обидел меня. Надеюсь, все же, что все у нее хорошо и те слова были самой большой травмой, которую она нанесла ученикам за все время работы.

Университет я выбрала задолго до поступления. В 9-м классе мы поехали с группой одноклассников на соревнования в областной центр и проезжали на автобусе мимо монолитного серого здания. Одноклассница вдруг у меня спросила: «Ты веришь в мечты? Что если сильно захотеть, то сбудется». Я ответила, что не пробовала, и она предложила сделать это прямо сейчас. Я увидела огромный памятник Тарасу Шевченко, за ним стоял университет, и сказала: «Хорошо. Я мечтаю здесь учиться». Все посмеялись. В основном все жили скромно и старались поступить на бюджет в нашем городе, и даже Луганск, не то что Киев, казался райским островом.

Спустя пару лет я шла по городу. Стоял жаркий май, и по всем улицам летел тополиный пух. Его было так много, что не видно дороги. Город химиков и тут проявил практичность. Тополя — это деревья, которые впитывают из воздуха вредные выбросы. По дороге я встретила знакомого, он двигался в сторону автовокзала,

— Ирка, я в Луганск, нужно в универ заскочить.

Мне нестерпимо захотелось поехать с ним, хотя я не понимала, зачем мне это. Так знакомый оплатил мне проезд, и я попала на день открытых дверей в том самом университете, который увидела из окна автобуса. Взяла распечатку с профессиями, дождалась друга, и мы поехали обратно. Уже дома бросила листик на полку и забыла. Родители втайне от меня обвели две специальности: «Психология и менеджмент организаций» и «Флористика». Так наши желания совпали, и уже на следующей неделе я поступила на психолога, а экзамен по биологии сдала на твердую пятерку.

Виктория Ивановна только укрепила во мне желание идти по намеченному пути, но осадочек остался. Да и подобных «врагов» (как оказалось позднее — «учителей») далее по жизни было немало.

«Пока взбираешься на гору, до тебя долетают камни критики, как только ты поднимаешься настолько высоко, что уже видишь только звезды, ни один камень не способен взять эту планку»

Практика

Вспомните негативную историю, когда что-то НЕ получилось. Что из этого вышло хорошего? Что осознали / осмыслили после этого? Как исправили?

Это и есть ваше конкурентное преимущество, ваша уникальность и главный инструмент, которому вы можете обучить других людей и который вам помогает добиваться желаемого. Знайте вашу сильную стратегию в лицо.

* * *

Мне 22. Вот уже год, как я сижу на телефоне, выполняю по 50–70 звонков в день и предлагаю чужие тренинги, мечтая при этом рассказать про свои. Получала я 18 тысяч рублей. Тогда мне хватало на помощь родителям, мы жили вместе, проезд, питание, какую-нибудь вещь, мой прежний гардероб совсем не подходил для жизни в Москве, а оставшиеся деньги я гордо спускала на кофе. Ровно на 3 стакана кофе в месяц, больше позволить себе не могла.

Потом я провела первый мастер-класс и заработала первые деньги не по найму. Это были потрясающие чувства. Как сейчас помню, я заработала 250 рублей, скромные, но все-таки деньги! Еще один кофе на вынос, а ощущения были, будто я сорвала

джек-пот! Больше не нужно было звонить и вдохновлять людей пройти чужой тренинг. Я ощущала себя свободной и всемогущей. Эти чувства я никогда не забуду.

Я сама сделала программу, запустила рекламу, провела мастер-класс для двоих человек и получила первые деньги. Одного из участников помню очень отчетливо. Мужчина лет 45, он пришел на костылях, лысый и в красивой оправе очков. Очень внимательно меня слушал, но, казалось, может выйти и вместо меня куда ярче преподнести материал. Так и оказалось, он был очень продвинутым тренером личного роста в прошлом. Высоко оценил мою старательность, по поводу материала ничего не сказал. И мы до сих пор поздравляем друг друга с праздниками. Его письма в конце украшает лысый человечек на костылях. Для меня это ресурсная картинка.

**«Только ты сам можешь ощущать
себя как поломанный и никчемный,
даже на костылях ты можешь жить
полноценно и по своим правилам.
Помни это»**

Это было опьяняющее удивительное ощущение. Я будто швырнула в лицо эти 250 рублей в лицо всем врагам во главе с Викторией Ивановной.

Я победила свой страх и получила признание. Пусть всего двух человек, но они были для меня судьбоносными.

«Иногда один человек способен поднять нас над нашими комплексами больше, чем заполненный стадион скептиков. Берегите таких людей в вашем окружении и станьте таким человеком для талантливых и тех, кто решается попробовать»

В 2009 году собрать даже двух человек непонятно на что — это очень и очень трудно. Я не знала, как разрабатывать программу, какие результаты она принесет, как работать с группой. Я не умела назначать цену, и мне неловко было принимать за это деньги. Я не чувствовала цену себе, своим знаниям и глубинно испытывала стыд за то, что не работаю на понятной работе от звонка до звонка. Я была первопроходцем в мире тренингов и онлайн консультирования. Но мне так понравилось вести тот мастер-класс. Это было ощущение полета, свободы, абсолютно моя деятельность. Я решила, что мои ощущения меня не обманывают и нужно следовать им, а не страшилкам посторон-

них, которые, как им казалось, лучше знали, кем и где мне работать и чем заниматься.

Как я составила программу? Еще в университете стало понятно, что 5 лет нам будут давать исключительно теорию, что важно. Базовые знания по моей специальности — ключевое. Самые активные студенты стали объединяться в кружки и практиковать все, что нашли в книгах. Так мы штудировали книги Литвака, Алана Пиза по невербалике, а однажды к нам в руки попал пиратский диск Гандапаса с ораторским искусством. В то же время появились два коммерческих курса по Арт-терапии и НЛП. Я учила и практиковала все, что попадалось на глаза. Много работало у меня, но не работало у других. И я далеко не сразу поняла, в чем дело. До момента, когда был разработан метод проработки психотравм, прошло около 7 лет, но об этом позже.

У меня был маленький карманный блокнот, в который я выписывала одну практику, и целый день я ее отрабатывала. К моменту переезда в Москву появился внушительный список техник, которые я уже перестроила под наш менталитет и отобрала самые работающие. Тогда я еще не знала, что это моя сильная сторона. Не было обратной связи, не было желающих тестировать на себе.

И в первый мой мастер-класс я внесла все, что знала. Название было: «Как убедить, договориться, понравиться» — выступила я не убедительно, договориться не получилось, но хотя бы понравилась двум

участникам. Владеть техникой – это одно, а обучить ей так, чтобы это получилось у другого, — вот это искусство, которым я очень захотела овладеть.

Итак, первое выступление позади. Следом был второй мастер-класс, потом третий, а далее...

Проблема возникла тогда, когда я попыталась, не побоюсь этого слова, воспроизвести свой грандиозный успех.

Давайте вернемся в начало. Когда я собирала вещи в Москву, меня отговаривали почти все. Никто не ожидал, что я все-таки уеду.

Я, начинающий психолог без тренерского опыта, собрала и провела уже два мастер-класса, со второго получила 750 рублей.

Помню, как поставила себе цель писать по одному посту «ВКонтакте» на тему личностного роста раз в три дня, и меня максимально высмеивали знакомые. А я все продолжала и продолжала, и эти набранные мастер-классы (в общей сложности 6 человек) для меня были невероятным событием. Виктория Ивановна мной бы гордилась и, заваривая себе чай с липой перед сном, сказала бы: «Все-таки они смогла».

Перед самым отъездом я вдруг взяла книгу в руки, и мне попала невероятная история знаменитого психолога, которая сбросила гири с моих ног и вырастила крылья за спиной. Это было про меня и дало столько подтверждений, что важно себя слышать и действовать, что меня было не остановить.