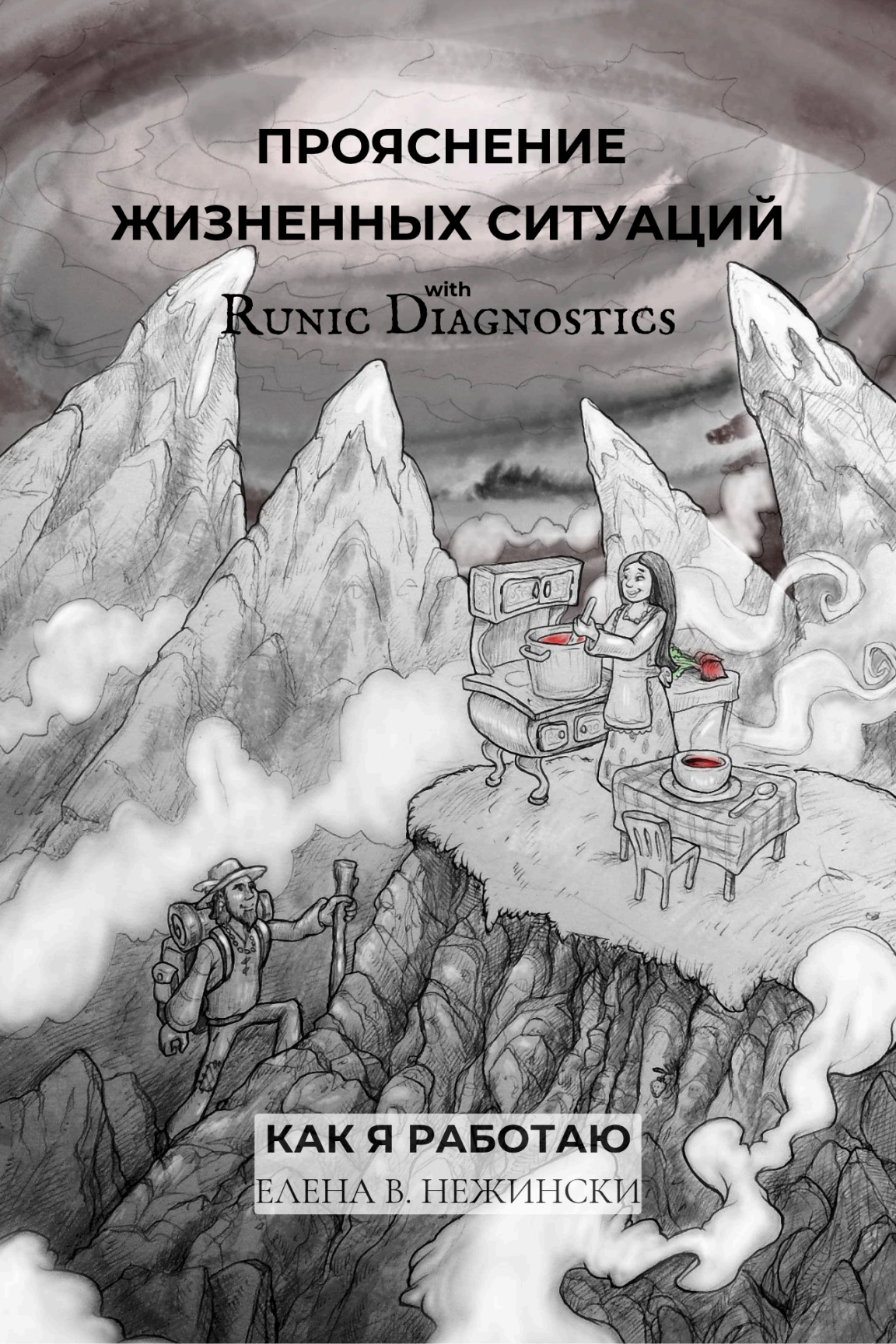
ПРОЯСНЕНИЕ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ

with

Runic Diagnostics



КАК Я РАБОТАЮ

ЕЛЕНА В. НЕЖИНСКИ



ЕЛЕНА В. НЕЖИНСКИ

Елена В. Нежински — писатель и аналитик. В своей работе она соединяет системное мышление, более десяти тысяч часов серьёзной медитативной практики, понимание психологии и Руническую диагностику. Более пятнадцати лет она работает с людьми, переживающими духовное пробуждение, глубокие внутренние кризисы, серьёзные жизненные перемены и необходимость принимать трудные решения. Её особенно интересует человек как целое: закономерности, формирующие его жизнь, силы, которые действуют за внешней стороной событий, и то, с чего могут начаться настоящие перемены.

www.elenanezhinsky.com/ru

ПРОЯСНЕНИЕ
ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ

with
Runic Diagnostics

КАК Я РАБОТАЮ

Елена В. Нежински

Прояснение жизненных ситуаций

with Runic Diagnostics. Как я работаю

Елена В. Нежински

Дизайн обложки: Джейсон Колано (Jason Kolano)

© 2026 Elena V. Nezhinsky

Все права защищены. Никакая часть этого издания не может быть воспроизведена, сохранена в информационной системе или передана в любой форме и любым способом — электронным, механическим, посредством фотокопирования, записи или иным — без предварительного письменного разрешения автора, за исключением кратких цитат в рецензиях.

Русское цифровое издание — 2026

www.elenanezhinsky.com/ru

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 7

Глава 1. Моя история 8

Аналитический ум 8

Духовное пробуждение и человеческая целостность 9

Когда в мою жизнь вошли руны 11

Возвращение к людям 13

Глава 2. Как я работаю с рунами 15

Следственный комитет 16

Когда руны показывают то, чего не видно 18

Когда ничего не сходится 19

Когда становится понятно позже 21

Когда человек приносит опыт, который трудно объяснить 22

Вопрос как контейнер 24

Когда вопрос оказывается слишком узким 24

Глава 3. Трансформационная работа 26

Когда я работаю провокационно и помогаю паттерну проявиться 28

Когда паттерн проявляется прямо во время сессии 30

Когда ясность не требует радикального решения 32

Когда возникает трение 33

Глубокая диагностика жизни: ложный выбор между стабильностью и творчеством 35

Когда работа не заканчивается сессией 37

Глава 4. Как я вижу человека целиком 40

Отзывы 46

Примеры рунических диагностик 52

Вопрос об отношениях 52

Профессиональный выбор 57

Быть собой 60

Вопрос о бизнесе 66

Книги Елены 69

«Хождение по Рунам» 69

«Будда на Быке» 69

«Прояснение жизненных ситуаций» 70

Другие работы — «Врата, Которых Нет» 70

Контакты 71

ВВЕДЕНИЕ

Я написала эту небольшую книгу, чтобы ответить на один простой вопрос: каково это — работать со мной?

Эту книгу я решила писать по простому правилу: легко, весело и быстро.

Обложка получилась в том же духе. Когда-то её нарисовали для совсем другой книги, которую я собиралась написать много лет назад. Та книга так и не появилась, а обложка осталась. И когда я взялась за эту, стало понятно: наконец-то она нашла своё место.

Путник поднимается на гору с тяжёлым рюкзаком вопросов, а на вершине его жду я — в фартуке, с тарелкой борща. Удивительно точная картинка того, как всё происходит.

Сама работа может быть очень глубокой. Но глубина не обязательно должна быть тяжёлой. Поэтому я решила не превращать эту книгу в очередной многолетний проект, а собрать в одном месте самое главное. Чтобы её прочитать, ничего знать о рунах не нужно. Достаточно заинтересоваться одним вопросом:

> Что можно увидеть в вашей жизни, если кто-то посмотрит на неё по-настоящему внимательно?

Вот, собственно, об этом и моя книга.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ ОБ ИСТОРИЯХ В ЭТОЙ КНИГЕ

Все истории в этой книге основаны на реальных встречах и реальной работе. Чтобы сохранить конфиденциальность, я изменила имена и детали, по которым можно узнать людей. В некоторых случаях личные обстоятельства изменены довольно существенно, но сама суть происходившего сохранена.

Глава 1. МОЯ ИСТОРИЯ

Инженерное мышление, духовное пробуждение, древние силы и возвращение к людям

Некоторое время у моей работы был вполне видимый дом — маленькая фиолетовая палатка на фермерском рынке в Кармел-Вэлли, Калифорния. По воскресеньям люди приходили с вопросами об отношениях, работе, семье, трудных решениях — или просто с ощущением, что жизнь уже не радует так, как раньше. Они садились напротив, я раскладывала руны, и мы смотрели, что происходит на самом деле.

За этой простой встречей стоит вся моя жизнь: инженерное образование и системный анализ, больше десяти тысяч часов серьёзной медитации, глубокий духовный опыт, годы внутренней и психологической работы и постепенное раскрытие способности, которая была со мной с самого детства.

Аналитический ум

По складу ума я аналитик. Я всегда умела видеть систему целиком, удерживать множество факторов одновременно и замечать связи между ними.

Именно этот способ видеть привёл меня сначала к инженерному образованию, а затем к работе системным аналитиком. Мне приходилось входить в сложные системы, разбираться в их внутренней архитектуре, точно видеть, где происходит сбой, и определять, что нужно изменить. Эта работа придала моему естественному способу мышления профессиональную форму и научила меня держать в поле зрения огромные объёмы информации, не теряя при этом систему целиком.

Эта способность осталась со мной. Сегодня я применяю её не к технологиям, а к системе гораздо более сложной — к человеческой жизни. Удерживать одновременно множество

факторов, видеть скрытые связи и находить точку, где действительно возможно изменение, — одна из основ моей нынешней работы.

Именно в Time Inc., в 1998 году, я встретила своего первого духовного учителя. Он был вице-президентом по информационным технологиям, очень успешным профессионалом и человеком, много лет серьёзно занимавшимся духовной практикой. Благодаря ему я начала смотреть глубже того, что лежит на поверхности жизни, и задавать вопросы совсем другого порядка.

Духовное пробуждение и человеческая целостность

Медитацией я начала заниматься задолго до того, как она вошла в массовую культуру. Для меня она никогда не была прежде всего про здоровье или образ жизни. Она открыла дверь в гораздо более глубокое исследование сознания.

Я прошла классическую медитативную подготовку: сначала практиковала дзен, затем випассану, а позже перешла к прямому исследованию сознания. Я много времени проводила в глубоких ретритах, напрямую исследуя природу ума, личности и сознания.

Именно на ретритах ко мне также вернулись переживания из самого раннего детства.

Некоторые из моих самых ранних переживаний — начиная с младенчества и примерно до пяти лет — были связаны с состояниями восприятия, которые я не могла ни понять, ни назвать. В самом раннем из них, когда мне было около года, я переживала себя не как младенца, лежащего в кроватке, а как безграничное сознание, в котором возникали тело и всё, что меня окружало. В те ранние годы было ещё несколько подобных переживаний.

Во время этих ретритов я переживала глубокие состояния сознания — состояния, которые обычно называют пробуждением

или просветлением. В одном из таких состояний вернулось то самое детское переживание. На этот раз я ясно осознавала происходящее: я переживала себя как само сознание, а не как отдельного человека внутри него. В этот момент забытые детские переживания вернулись с удивительной ясностью, и я поняла, что все они были проявлениями одного и того же фундаментального опыта.

Связь между этими переживаниями ясно показала мне: такой способ восприятия не возник благодаря духовной практике или чему-то, чему я научилась позже. Он существовал ещё до того, как у меня появились язык и какие-либо представления о нём. Примерно после пяти лет этот способ восприятия почти полностью закрылся, и много лет у меня не было к нему осознанного доступа.

Возвращался он постепенно — через медитацию, внутреннюю работу и жизненный опыт.

Позже я описала часть этого опыта в книге «Будда на Быке. Приключения на пути к духовному пробуждению и путеводитель для тех, кто устал искать».

Со временем я всё яснее видела одно и то же: то, чем я являюсь в самой основе, не меняется. Меняются формы. Меняется тело. Меняются характер, обстоятельства, жизненные роли. Но само присутствие, через которое всё это проживается, остаётся тем же. После такого узнавания уже трудно видеть себя — или других — так, как прежде.

Этот опыт изменил не только моё понимание сознания. Он изменил то, как я вижу другого человека.

Когда передо мной сидит человек в сложной ситуации, я вижу не только его растерянность, конфликт или боль. Я вижу человека целиком и жизнь, внутри которой возникла эта конкретная проблема. Мы можем очень глубоко войти в саму ситуацию, но при этом я не теряю из виду более широкий контекст.

Я могу одновременно удерживать разные стороны ситуации — противоречивые факты, чувства, мотивы и последствия — и долго оставаться с этими противоречиями, не сводя их к одному удобному объяснению. Часто именно тогда становится видно то, что прежде оставалось скрытым.

Иногда довольно быстро проясняется, где может начаться движение. А иногда уже само то, что ситуацию перестают насильно загонять в немедленное решение, позволяет ей начать распутываться.

После многих лет собственной практики я начала работать с людьми. Более пятнадцати лет я работала с теми, кто проходил через духовное пробуждение, глубокие внутренние кризисы и серьёзные жизненные трансформации. Это были не теоретические разговоры о сознании — я работала с реальными человеческими историями, отношениями, страхами, потерями, внутренними конфликтами и теми моментами, когда прежний способ жить переставал работать.

За эти годы я провела огромное количество индивидуальных разговоров и сессий, работала с людьми из разных стран, писала и преподавала, а также создала сотни статей для проекта Complete Humanity. Постепенно мой интерес всё больше смещался от одного только духовного пробуждения к человеку целиком — к тому, как сознание, психология, отношения, семейные сценарии и реальные жизненные обстоятельства переплетаются между собой.

Когда в мою жизнь вошли руны

Руническая диагностика оказалась той недостающей частью, которая позволила мне сразу видеть более глубокие мотивы ситуации.

Я работаю не только с рунами, но они стали одним из моих главных инструментов. Иногда мне кажется, что именно их я и ждала всю жизнь.

Ещё задолго до Рунической диагностики я училась напрямую наблюдать энергетические процессы. Когда я жила близко к природе, я много наблюдала за огнём, водой, землёй и воздухом — за тем, как эти силы соединяются, взаимодействуют и проявляются в материальном мире.

Когда в моей жизни появились руны, я стала наблюдать их так же. Они вошли в мою жизнь с огромной силой. Какое-то время это было похоже на ураган. Я каждый день ходила в горы, наблюдала, как эти силы проявляются в моём теле, психике и жизненных обстоятельствах, и записывала всё, что начинала понимать.

Позже оказалось, что почти всё, чему я научилась, наблюдая действие рунических энергий в собственной жизни, пригодилось мне в работе с другими людьми.

Я записывала свои наблюдения, и постепенно из этих записей выросла книга «Хождение по Рунам».

К тому времени моя многолетняя работа духовным учителем и проводником уже завершилась. Я пробовала разные инструменты и направления, но ни одно из них не ощущалось как мой путь. Работа над книгой о рунах остановилась. Я почти полностью ушла из публичной жизни.

Однажды вечером, перед сном, я обратилась к высшим силам с просьбой направить меня. Я хотела понять, что мне делать дальше и как я ещё могу быть полезна в этой жизни. В ту же ночь у меня был осознанный сон, который ощущался скорее как реальная встреча, чем как обычное сновидение. И тогда во сне прозвучали слова:

«Ты будешь заниматься Рунической диагностикой».

Почти сразу всё пришло в движение. Вскоре череда событий снова привела меня к наставнику по рунам, с которым я работала над книгой, — и мне было трудно считать это простым совпадением. Но теперь мне нужен был наставник, чтобы

разобраться, как работает Руническая диагностика. Так начались девяносто дней интенсивной ежедневной работы.

После того сна всё изменилось. Руны стали для меня не только силами, которые я наблюдала, но и диагностическим инструментом.

Сначала я применяла Руническую диагностику к собственной жизни, затем работала со знакомыми, а потом начала работать с клиентами. Я не просто изучала систему. Я постоянно проверяла всё на реальных ситуациях и училась отличать живую информацию от собственных интерпретаций.

К тому времени руны уже соединились со всем, что было в моей жизни прежде. Аналитическое мышление, способность долго удерживать внимание, психологическое понимание и умение видеть более широкие закономерности — всё это вошло в работу вместе с ними.

Рукопись книги «Хождение по Рунам» почти закончена.

Для меня руны — древние живые энергии. Через них я вижу то, что действует под видимой поверхностью ситуации: внутренние противоречия, заблокированное движение, ещё не реализованные возможности и более глубокий рисунок, который организует внешне хаотичные события.

Аналитический ум даёт этой работе точность. Духовный опыт помогает мне воспринимать человека целиком. Руны показывают силы, действующие внутри ситуации, а прямой разговор возвращает всё это в реальную жизнь конкретного человека. Вместе это позволяет мне работать с очень сложными ситуациями, не упрощая их и не теряя общей картины.

Возвращение к людям

Впервые я публично предложила Руническую диагностику на фестивале в Южной Калифорнии. Я приехала туда со складным

столом и стулом и совершенно не знала, подойдёт ли ко мне хоть кто-нибудь.

Люди стояли в очереди три дня.

Из этого опыта постепенно выросла моя фиолетовая палатка на фермерском рынке, где сама работа приобрела особую форму.

Люди, которые приходят ко мне на частные сессии, обычно уже знают, что ищут, и готовы к такой работе. На фермерском рынке всё было иначе. Там я встречала самых разных людей. Кто-то потом приходил ко мне на частную сессию. Кто-то не мог себе этого позволить. Кто-то шёл ко мне специально. А кто-то просто проходил мимо с овощами, кофе или собакой — и вдруг останавливался. Подойти и сесть мог любой.

В этом есть что-то очень древнее. Духовные учителя не всегда жили только в монастырях или где-то отдельно от обычной жизни. Некоторые сидели прямо там, где шла жизнь: среди торговцев, путников, ремесленников и семей. Если человек искал — он мог подойти.

В старых дзенских изображениях путь не заканчивается пробуждением на горе. Последняя стадия — возвращение в обычную человеческую жизнь. После поисков и прозрений человек возвращается к людям с открытыми руками.

Моя фиолетовая палатка стала именно таким местом. Она и сейчас остаётся частью моей работы — появляется на частных мероприятиях и в других обстоятельствах, где уместна такая открытая встреча.

В ней сошёлся весь мой путь: системный аналитик, медитатор, писатель, духовный проводник и женщина, которая научилась работать с древними силами.

Когда человек садится напротив меня, мы можем начать с одного конкретного вопроса. Но я никогда не забываю, что этот вопрос — лишь часть гораздо большей жизни и что сам человек всегда больше той проблемы, которую он пришёл решать.

Именно здесь начинается наша работа.

Глава 2. КАК Я РАБОТАЮ С РУНАМИ

Долгое время между тем, как я писала о рунах, и тем, как работала с ними, была всего лишь папка с рукописью. На фермерском рынке страницы рукописи лежали передо мной. Потом кто-нибудь заходил в фиолетовую палатку, я убирала бумаги, поворачивалась к человеку напротив и начинала работать. То, о чём я только что писала, вдруг становилось живой ситуацией.

Я не изучала руны по книгам. Ни одной книги о рунах я не прочитала. В каком-то смысле с рунами я пошла тем же путём, что когда-то, когда изучала сознание. Можно читать книги о просветлении, природе ума и пробуждении. Я вместо этого много лет практиковала випассану и непосредственно наблюдала за тем, что происходит в сознании.

С рунами получилось похоже. Я наблюдала, как эти силы проявляются в жизни — сначала в моей собственной, потом в работе с другими людьми. Постепенно я стала замечать, как одни и те же процессы повторяются снова и снова, и из этих наблюдений складывалось моё понимание рун. Наверное, поэтому взгляд и получился незамыленным. Мне не приходилось сначала заполнять голову чужими трактовками, а потом пытаться определить, где среди них моё собственное наблюдение. Я просто смотрела на то, что происходило.

Но знать руны и делать диагностики другим людям — совсем не одно и то же. Можно многое понимать, наблюдать руны в собственной жизни, задавать им вопросы и даже писать о них книгу. Но работать с другим человеком и интерпретировать то, что показывают руны о его жизни, — это уже совершенно другой уровень ответственности.

Когда я делаю руническую диагностику, со мной не происходит ничего особенного. Я не вхожу в специальное состояние, не чувствую, что куда-то подключилась, ничего не слышу и не

ощущаю присутствия каких-то сил. Я просто работаю. Почему тогда я так доверяю рунам? Не из-за веры. Из-за опыта.

Сначала я проверяла их на собственной жизни, потом на знакомых, потом начала работать с другими людьми. Прошли годы, накопились сотни ситуаций. Снова и снова я видела, как то, что показывали руны, подтверждалось в разговоре или становилось понятным позже, когда появлялся недостающий кусок картины.

При этом я вполне могу ошибиться. Интерпретирую увиденное всё-таки я. Поэтому для меня диагностика никогда не заканчивается тем, что я посмотрела на руны и объявила человеку истину. Диагностика даёт нам отправную точку. Дальше начинается разговор.

На рынке я чаще всего начинала с общей ситуации человека. Иногда он приходил с конкретным вопросом. Иногда он знал только, что что-то застряло, стало непонятным или требует перемены. Человек рассказывал свою историю так, как он её тогда понимал. В ней уже были объяснения, надежды, страхи, выводы, иногда целая версия своей жизни, которую человек строил годами. Руны помогали посмотреть под эту историю.

И вот тут начинается самая интересная часть.

Следственный комитет

Однажды женщина написала мне, что моя работа напомнила ей уголовное право.

Она юрист, когда-то училась в Свердловском юридическом институте, и уголовное право было её любимым предметом. Особенно её интересовала разница между самим действием и мотивом. Действие вроде бы лежит на поверхности: вот что произошло. А дальше начинается самое интересное — почему человек это сделал, что за этим стояло, какие обстоятельства меняют весь смысл произошедшего. Один и тот же поступок в зависимости от мотива может выглядеть совершенно иначе.

Она написала, что, читая о моих рунических диагностиках, поняла, почему меня так захватывает эта работа.

Я вспомнила, как ко мне пришёл мужчина. Он улыбается, выглядит вполне благополучно. Мы садимся друг напротив друга, я раскладываю руны — и вижу, что там всё совсем не так просто, как кажется. С этого и начинается разговор.

Мы тянем за одну ниточку, потом за другую. Появляются детали, потом ещё детали — почти как улики. Что-то, что сначала казалось незначительным, вдруг становится ключевым: старый эпизод, повторяющаяся реакция, случайно брошенная фраза.

Иногда всё складывается очень быстро. В какой-то момент и я, и человек напротив меня вдруг видим всю картину и сидим почти в эйфории, потому что то, что ещё час назад было спутанным клубком, становится совершенно ясным.

А иногда всё происходит совсем иначе. Я могу полчаса ходить вокруг одного и того же места, почти как попугай повторять человеку одну и ту же мысль разными словами. Человек напротив меня не понимает, что я имею в виду, и самое смешное, что я сама ещё не до конца понимаю, почему продолжаю к этому возвращаться. Я просто знаю: здесь что-то есть, это важный элемент.

А потом вдруг человек говорит:

— А-а-а… Ну да. Есть такое.

И всё меняется. Я вижу, как человек перестаёт держаться за образ человека, который всё про себя знает, всё понимает и всё контролирует. Он немного расслабляется, исчезает необходимость защищать прежнюю версию своей истории. И вот только тогда зачастую начинается настоящая работа.

За годы работы с людьми я поняла одну простую вещь: не каждый человек хочет ясности. И не каждый обязан хотеть её именно сейчас. Потому что иллюзия — это не всегда просто ошибочная мысль. Иногда внутри неё находятся надежда, образ себя, чувство принадлежности, способ сохранить отношения или

защититься от боли. Когда такая конструкция начинает рушиться, сначала человек может почувствовать не свободу, а боль.

Кто-то готов остаться в этом месте достаточно долго, чтобы посмотреть дальше. Кто-то быстро возвращается к прежней истории. Моя задача не заставить человека увидеть то, что вижу я.

Руническая диагностика для меня — это расследование того, что на самом деле происходит в жизни человека, включая то, чего он сам пока не видит или не может назвать. Руны дают мне первые улики, а дальше мы идём по следу вместе.

В общем, кажется, я всё-таки работаю в Следственном комитете.

Когда руны показывают то, чего не видно

У меня было несколько случаев, когда человек садился передо мной, улыбался, нормально разговаривал — и по внешнему виду невозможно было понять масштаб того, что происходило в его жизни.

Однажды ко мне пришёл молодой мужчина. Он держался спокойно, почти непринуждённо, но я видела, что он напряжён. Я посмотрела на руны и спросила, не происходит ли сейчас чего-то серьёзного с его здоровьем.

Он сказал, что несколько дней назад получил тяжёлый диагноз.

Мы продолжили смотреть. И тут проявилось что-то, связанное с семьёй и ответственностью, чего я не могла понять. Было видно, что за этим стоит ещё одна история — что-то незавершённое, что он носил в себе уже давно.

Он замолчал. Потом рассказал о решении, которое принял в молодости. Оно было связано с человеком, которого он любил, и он так и не смог простить себя за этот выбор.

Много лет он носил в себе огромное чувство вины.

Мы сидели долго. До этого нынешний кризис и старая вина существовали для него как две совершенно разные вещи. Во время нашего разговора они оказались рядом. Кризис открыл в нём что-то, на что он очень долго не решался посмотреть.

Он начал видеть, что, возможно, сможет пройти через происходящее сейчас, не продолжая нести с собой прежнюю вину.

Когда он уходил, диагноз никуда не исчез. Но сам он был уже в другом месте. У него появилась опора под ногами и ощущение, что он может встретить происходящее осознанно, а не только воспринимать его как страшную беду, которая с ним случилась.

Позже он написал мне. Лечение было позади, он вернулся к работе и сказал, что часто вспоминает наш разговор и что у него всё хорошо.

Иногда расследование складывается прямо во время разговора. А иногда смысл становится понятен только позже.

Когда ничего не сходится

Меня пригласили поработать на большом частном мероприятии. Я поставила палатку, и гости начали заходить ко мне один за другим.

В какой-то момент ко мне сел мужчина. Я сделала диагностику и начала задавать вопросы. То, что я видела, совсем не соответствовало его рассказу. В отношениях явно происходило что-то серьёзное.

Он отрицал всё.

— Нет, всё хорошо.
— Отношения прекрасные.
— Работа прекрасная.
— Жизнь прекрасная.

Это был один из самых странных моментов в моей практике. Мне казалось, что я смотрю на одну жизнь, а человек рассказывает мне совершенно другую.

Иногда какая-то часть диагностики сначала мне непонятна. Мы продолжаем разговаривать, появляется ещё одна деталь — и всё становится на место. Но здесь дело было не в одном маленьком фрагменте. Не совпадало почти ничего.

Впервые я подумала: может быть, руны просто не дают мне правильную картину.

Я сделала диагностику ещё раз. Руны снова показали ту же тревожную картину.

Мужчина сидел передо мной совершенно расслабленный, улыбался и был абсолютно уверен, что всё прекрасно.

В конце концов я сказала:

— У меня такое ощущение, что руны сегодня просто не хотят давать тебе информацию.

Это прозвучало странно даже для меня самой. Я никогда раньше такого не говорила. Но заставлять человека соглашаться с моей картиной я тоже не собиралась.

В общем, судя по его рассказу, у него всё было прекрасно и моя помощь совершенно не требовалась.

На минуту я даже сама в это поверила.

Потом в палатку села его жена.

Я сделала ей диагностику, мы начали разговаривать, и вскоре она сказала, что глубоко несчастлива в браке и уже думает о разводе.

Я просто сидела и смотрела на неё.

Всё, что я увидела в диагностике её мужа, внезапно обрело смысл.

Меня поразило другое. Впервые я увидела что-то, что стало понятно только после разговора со вторым человеком.

Тогда у меня впервые возникла мысль, что с парами можно работать иначе: сначала поговорить отдельно с каждым, увидеть одну систему через два разных окна, а потом, если это действительно имеет смысл, встретиться вместе.

Я приехала на частное мероприятие делать обычные индивидуальные консультации, а уехала с новой возможностью для своей работы.

Когда становится понятно позже

Однажды утром на рынке я заметила на другой стороне парковки пожилую женщину. Она смотрела в сторону палатки так, словно хотела подойти, но никак не могла решиться. Я улыбнулась ей, и она пошла ко мне.

Это была как раз та женщина, которую я обычно не ожидала увидеть в своей палатке-шапито. Такие люди обычно приезжают на рынок по воскресеньям за овощами, фруктами, домашним хлебом и другими фермерскими продуктами. У неё была давно устроенная жизнь, инвестиции, свои врачи, адвокаты и люди, которым она привыкла звонить, когда возникала проблема. Моя палатка в эту систему явно не входила.

Она была очень встревожена и совершенно не понимала, что ей делать. Муж умер, с одним из жильцов, который был адвокатом, у неё начался судебный спор, и ситуация становилась всё запутаннее. Продажа квартиры казалась ей одним из возможных выходов, но уверенности у неё не было.

И вот она уже сидела напротив меня.

Мы долго разговаривали. После диагностики я сказала ей, что сейчас квартиру лучше не продавать. Попытка как можно быстрее избавиться от проблемы, на мой взгляд, только добавит ей стресса. Я предложила пока снять квартиру с продажи.

Она мне не поверила.

Примерно через месяц женщина пришла ко мне опять.

— Сначала я тебе не поверила, — сказала она. — Я думала: как я могу её не продать? Самое простое — продать квартиру и наконец убрать этого человека из своей жизни.

Она всё-таки продолжила пытаться её продать. Жилец усложнял показы, каждый юридический шаг требовал новых расходов, давление росло. После нескольких таких попыток женщина попала в больницу с сердцебиением и сильной тревогой. А потом вдруг тот же жилец предложил сам купить квартиру — значительно ниже рыночной цены.

И тогда она увидела всю картину иначе. Все препятствия, расходы и давление вели к одному моменту: она должна была настолько устать и испугаться, чтобы в конце концов согласиться на его условия.

И что-то в этой маленькой женщине изменилось.

— Я поняла, что ты имела в виду, — сказала она. — Я не буду продавать эту квартиру. Я буду бороться за себя.

В первый раз тревога и растерянность не давали ей нормально действовать. Теперь передо мной сидела женщина, в которой снова появилась сила. Она решила продать другую недвижимость, получить деньги оттуда и защищать эту квартиру до конца.

В ней появился огонь.

Когда человек приносит опыт, который трудно объяснить

Иногда люди рассказывают мне вещи, которые, возможно, не решились бы сказать в другом месте.

Однажды ко мне пришла женщина, которая чувствовала, что ей нужно уехать на природу. Но она не могла никому толком объяснить зачем. Со мной она наконец сказала прямо: ей нужно входить в контакт с некой силой Земли, пропускать её через своё тело и затем передавать дальше в мир.

Мне это не показалось диким. У меня самой был период, когда я чувствовала почти непреодолимую необходимость быть на природе. Я оборудовала машину для каркемпинга и несколько месяцев ездила в труднодоступные места, где просто жила одна среди леса, гор и океана. Именно там со мной происходили некоторые из самых мистических вещей моей жизни. Поэтому я хорошо знала: сильный внутренний импульс может звучать для другого человека очень странно и при этом быть важной частью его реального опыта.

Я посмотрела руны. И вместо того чтобы опровергнуть её переживание, они показали, что этот импульс действительно стоит исследовать. Ей было важно идти в природу и дать своей практике место в жизни.

В другой раз ко мне пришла пожилая женщина. Руны показали очень сильное ощущение предназначения, и я спросила её об этом.

Она совершенно спокойно сказала, что чувствует связь с другой цивилизацией и написала книгу о любви и отношениях в Пятом измерении.

— Она опубликована? — спросила я.

— Нет, — очень серьёзно ответила она. — Людям третьего измерения пока нельзя давать это знание.

Я решила не вмешиваться в межпространственные издательские правила.

Она была совершенно серьёзна — и я тоже. Мне не нужно было решать, как именно устроено Пятое измерение. Руны уже показали, что её ощущение предназначения для неё реально и важно. С этим я и работала.

Со временем я заметила, что люди действительно рассказывают мне очень необычные вещи. Я не обязана разделять их объяснение происходящего, чтобы доверять самому опыту. Человек может ошибаться в том, как он его понимает, может

выстроить вокруг него целую систему представлений, но само его проживание я не обесцениваю.

Наверное, поэтому люди и чувствуют, что могут говорить со мной свободно. Я доверяю тому, что они проживают. И это доверие оказывается взаимным.

Вопрос как контейнер

Со временем я стала видеть, насколько важен сам вопрос, с которым мы входим в диагностику. Вопрос создаёт своего рода контейнер для будущей работы.

От того, как я формулирую вопрос, зависит форма этого контейнера: что именно мы сейчас смотрим, насколько широко или узко? А дальше руны отвечают внутри заданной структуры, показывая то, что в ней становится видно.

Поэтому слишком узкий вопрос иногда оказывается плохим контейнером. Человек может прийти с вопросом о мужчине, работе или конкретном решении, а самое важное в его жизни сейчас находится совсем в другом месте. Если сразу закрыть диагностику внутри первоначального вопроса, можно просто не увидеть более глубокий процесс.

Именно поэтому на рынке я всё чаще начинала не с отдельного вопроса, а с общей ситуации: что сейчас происходит в жизни этого человека? А потом уже смотрела, куда ведёт разговор и какие вопросы действительно созрели.

Когда вопрос оказывается слишком узким

Однажды ко мне пришла женщина, которая пыталась понять, в каком направлении ей двигаться дальше. Она чувствовала, что в жизни нужно что-то менять, но не могла ясно увидеть следующий шаг.

Я посмотрела на то, что происходит в её жизни в целом.

В Асгарде вышла перевёрнутая Алгиз. Для меня это сразу открыло тему защиты и включённости в систему. По мере разговора стало видно, что у неё как будто не хватает более глубокой опоры, ощущения, что за ней что-то стоит и что она к чему-то принадлежит.

При этом в Ванахейме лежала Гебо. В обычной физической жизни она совсем не была одинока: у неё было много друзей, хорошие отношения с людьми, социальная поддержка. Значит, речь шла не о том, что рядом никого нет.

Постепенно стала проявляться другая картина. Она снова и снова искала, к кому или к чему присоединиться: духовный путь, отношения, сообщество, что-то ещё. За всеми этими разными историями стоял один и тот же поиск — места, системы, ощущения: «Я не одна. Я к чему-то принадлежу».

Сначала она вообще не ощущала никакой поддержки со стороны своего рода. Отношения с ближайшими родственниками были настолько сложными, что словно перекрывали ей доступ ко всему большему, что стояло за ними. Но во время сессии начал открываться другой взгляд: какими бы ни были эти отдельные люди, жизнь всё равно прошла через них и продолжилась дальше. Тогда возник ещё один вопрос: может ли она почувствовать эту более глубокую связь с родом непосредственно, без внешнего посредника?

На этот вопрос я сделала вторую диагностику.

И тут работа неожиданно вышла за пределы самой диагностики.

Глава 3. ТРАНСФОРМАЦИОННАЯ РАБОТА

Когда я работаю не только рунами

Руны помогают мне увидеть, что происходит с человеком. Но дальше моя работа не всегда заканчивается интерпретацией.

Иногда я вижу паттерн прямо в том, как человек говорит со мной, реагирует, соглашается, отступает, пытается исчезнуть или, наоборот, цепляется за привычную версию своей истории. Я создаю условия, в которых собственный паттерн человека становится видимым и у него появляется возможность действовать иначе.

В предыдущей главе я рассказывала о женщине, с которой диагностика привела нас к теме принадлежности и связи с родом.

Почему-то мне захотелось рисовать.

Я взяла небольшой лист бумаги и схематично нарисовала её фигурку. Потом за ней — мать и отца. За каждым из них ещё мать и отца, потом следующий уровень. Рисунок начал разрастаться в огромное дерево. Я продолжила ещё на один уровень, стала обводить расходящиеся линии — и вдруг за фигурой женщины проступили два больших крыла.

Мы обе замолчали и смотрели на рисунок.

— У меня goosebumps, — сказала она.

У меня тоже.

Теперь разговор стал чем-то, что она могла увидеть своими глазами. Перед ней оказался совершенно конкретный образ: за одним человеком стоят мать и отец, за ними ещё двое и ещё двое, и дальше огромное количество людей, благодаря которым она вообще появилась здесь.

И только тогда я увидела, что произошло. Ещё недавно я думала, что для связи с родом ей понадобится помощь другого человека и какой-то ритуал. А теперь мы делали это прямо здесь, в палатке. Я рисовала за ней поколение за поколением, и её ощущение себя менялось прямо на глазах: вместо человека, который стоит один и не чувствует за собой опоры, перед нами появлялся человек внутри огромной системы.

Возможно, снаружи уже кто-то ждал, когда я освобожусь. Я об этом не думала. В тот момент мы были внутри этого процесса.

Я предложила ей купить большой лист бумаги и продолжить этот рисунок самой. Не строить правильное генеалогическое дерево и не разбираться, кто из предков был хорошим, а кто плохим. Просто рисовать дальше, поколение за поколением, примерно до семи поколений, пока перед глазами не появится вся эта огромная матрица рода.

В этой работе для меня было важно не идеализировать предков. Среди них могли быть люди тяжёлые, разрушительные, неизвестные. Но каждый из них в какой-то момент сказал жизни «да». И благодаря всей этой цепочке сейчас существует она — человек, который может действовать, творить и менять свою жизнь.

Руны показали, где находится работа. А дальше я уже работала не только рунами.

Я очень чувствительно считываю другого человека. Иногда замечаю напряжение, несоответствие или движение раньше, чем человек успевает это назвать. Но у меня есть и сильная направляющая сторона. Когда я что-то вижу, я начинаю с этим работать: могу задать вопрос, остановить, надавить, предложить действие, а иногда изменить саму ситуацию прямо во время сессии.

Для меня трансформационная работа начинается именно здесь: увидеть, что происходит, и создать условия, в которых человек

сможет не только понять свой паттерн, но и хотя бы один раз поступить иначе.

Когда я работаю провокационно и помогаю паттерну проявиться

Мой способ работы меняется в зависимости от человека напротив. Иногда работа идёт очень мягко. Иногда достаточно разговора и нескольких точных вопросов. А иногда человек хочет изменений, но настолько находится внутри собственного паттерна, что даже не замечает его. Тогда мне приходится работать провокационно.

Однажды ко мне пришла женщина, и в самом начале диагностики я объяснила ей: руны показывают мне энергии и процессы, но конкретную историю мы должны собирать вместе. Я могу ошибиться в интерпретации, поэтому её задача — не соглашаться со мной автоматически, а постоянно проверять услышанное по себе и говорить, когда что-то не сходится.

Она кивнула.

Следующие минут сорок она соглашалась практически со всем, что я говорила.

— Да.
— Точно.
— Согласна.

Но в какой-то момент я почувствовала: что-то здесь не сходится.

Я стала на неё нажимать.

— А ты уверена, что это так? Не соглашайся со мной. Посмотри сама. Почувствуй. Тебе действительно это подходит?

Иногда я включаю довольно сильную, почти авторитарную сторону — вместе с моим русским акцентом, который при

необходимости легко превращается в такой слегка нью-йоркско-мафиозный. В этот момент я как раз пошла туда.

Она замолчала, прислушалась к себе и наконец сказала:

— Нет.

Я спросила:

— А то, с чем ты соглашалась до этого? Там тоже было что-то не так?

Постепенно выяснилось, что да.

И тогда мы обе увидели этот механизм прямо в действии.

— Смотри, что сейчас произошло, — сказала я ей. — Ты соглашалась со мной даже там, где тебе самой это не подходило. Ты подстраивалась под более сильную фигуру вместо того, чтобы проверить, что для тебя правда.

Я сказала ей, что, возможно, когда-то такой способ был нужен ей для защиты — может быть, ещё в детстве, рядом с кем-то более сильным или авторитарным. Но теперь она несла этот механизм дальше и включала его автоматически даже там, где он уже не был нужен.

И только что она сделала это со мной.

В этот момент то, с чем она пришла, отошло на второй план. Перед нами прямо во время сессии проявилось нечто гораздо более фундаментальное.

Я попросила её повторить:

— I will never conform anymore.

Сначала она сказала это почти шёпотом.

— I will never conform anymore.

— Ещё раз.

Она повторила чуть громче. Потом ещё раз. И ещё.

Я видела, как постепенно меняется её голос, лицо, сама посадка тела. В какой-то момент мне уже не нужно было ей помогать. Она сама, всё громче и увереннее, говорила:

— I will never conform anymore.

И это уже не была фраза, которую она повторяла за мной. Она говорила от себя.

Мы обе смеялись и радовались. Она сказала «нет» человеку, которого в тот момент воспринимала как более сильную и авторитетную фигуру, — и отношения между нами от этого не разрушились. Я была на её стороне.

Мне кажется, именно тогда она впервые почувствовала, что этот паттерн — усвоенный когда-то способ действовать, а не то, кем она является. Она могла реагировать иначе.

— Вот в чём на самом деле заключалась наша работа, — сказала я ей. — Не в отдельных ситуациях, которые мы обсуждали, а в этом механизме. Ты только что увидела его в действии — прямо здесь, со мной. И самое важное: ты уже попробовала сделать по-другому.

Старый механизм, конечно, не исчезнет за одну встречу. Но теперь она уже знала, что может иначе. Она увидела паттерн прямо между нами, почувствовала, как он работает, и тут же попробовала поступить по-другому.

Когда паттерн проявляется прямо во время сессии

Однажды во время сессии я заметила странную вещь. Женщина несколько раз подряд говорила: «Хорошо, спасибо», — и начинала вставать, хотя мы ещё не закончили.

В какой-то момент я остановила её:

— Тебе куда-то нужно?

— Нет.

— Тогда куда ты всё время собираешься?

Она немного растерялась.

— Я просто не хочу забирать у тебя время. Ты же занята.

И вот тут я поняла, с чем мы на самом деле сейчас работаем.

— Смотри, что ты сейчас делаешь. Ты всё время уменьшаешь себя. Моё время для тебя почему-то важнее твоего. Моё пространство важнее твоего. Ты уже несколько раз пытаешься уйти, хотя я тебя не выгоняю и наша работа ещё не закончена.

Это происходило прямо между нами. Она сидела так, словно занимала слишком много места уже самим своим присутствием, словно лучше поскорее поблагодарить, встать и освободить пространство.

— Но мы сейчас здесь с тобой работаем, — сказала я. — И пока ты сидишь напротив меня, ты для меня самая важная.

Потом я попросила её сесть по-другому: не на краешке стула, расправить плечи, занять место, перестать торопиться исчезнуть.

— Вот так. Сиди. Это твоё время тоже.

И мы продолжили сессию.

Для меня этот момент был важен именно потому, что её паттерн проявился прямо между нами. Она сама сделала себя маленькой, а я оказалась той фигурой, рядом с которой она автоматически решила, что должна занимать меньше места.

И я могла показать ей это сразу:

— Смотри. Вот это ты сейчас делаешь.

А потом мы тут же разыграли другую сцену: она осталась, села нормально, заняла своё пространство и перестала спешить уйти.

Иногда человеку мало понять паттерн словами. Иногда ему нужно хотя бы один раз побыть по-другому.

Когда ясность не требует радикального решения

Ко мне пришёл мужчина, который давно был несчастлив в браке, но почти ни с кем об этом не говорил.

Постепенно стала складываться картина отношений, в которых он жил с большим внутренним напряжением. По мере разговора он начал рассказывать, как много всего носил в себе и как трудно ему было понять, что с этим делать. Чем дольше мы разговаривали, тем яснее ему становилось, насколько сильно его не устраивает то, как он живёт.

К концу встречи он был совершенно уверен, что хочет развестись.

Я сказала ему не торопиться. В таком состоянии ясность легко принять за необходимость действовать немедленно. Я предложила ему подойти к происходящему серьёзно, осторожно и с состраданием — и к себе, и к жене.

Через несколько дней он написал, что именно так и хочет сделать. Они начали вместе ходить на терапию.

Прошло несколько месяцев. Недавно я спросила, как у него дела. Он ответил, что у него всё хорошо, что жена много работает над собой и сильно меняется. Они собирались вместе в отпуск.

Я вспомнила, как раньше он говорил, что счастлив только тогда, когда жена уезжает и он остаётся один. И улыбнулась.

Когда возникает трение

Иногда между мной и клиентом возникает трение — например, когда человек начинает ждать от наших отношений того, чего я не могу ему дать.

Однажды ко мне пришла женщина на частную сессию. Мы хорошо поработали. После встречи у неё началось заметное движение: она сделала несколько вещей, которых раньше боялась, самостоятельно поехала туда, куда давно не решалась, позволила себе выйти из привычного сценария.

Через несколько дней она неожиданно приехала ко мне на рынок.

Я была рада её видеть и пригласила ненадолго присесть в палатке, рассказать, как у неё дела.

Но почти сразу я почувствовала, что между нами что-то изменилось.

В какой-то момент она огляделась на палатку, столик, стулья и спросила:

— И вот так ты зарабатываешь на жизнь?

Я даже не сразу поняла, что ответить. Я вообще не думаю о своей жизни в таких терминах.

На несколько секунд между нами возникла тишина. И вот в этой тишине я впервые совершенно ясно почувствовала трение.

Потом появились личные вопросы, всё больше фамильярности, как будто после нашей первой встречи отношения между нами каким-то образом стали другими.

Она уже читала мою книгу, многое обо мне знала, и как будто решила, что теперь между нами может быть другой тип отношений.

Я отвечала какое-то время, но довольно быстро почувствовала, что границы начинают размываться. В какой-то момент она

задала ещё более личный вопрос, и я поняла, что дальше туда не пойду.

Я сказала, что не собираюсь обсуждать эту часть своей личной жизни, встала, улыбнулась и сказала, что мне пора возвращаться к работе.

Она ушла.

После этого мы больше не виделись.

Я даже позже написала ей, спросила, как у неё дела, но ответа не получила.

На этом наша связь закончилась. Но это не отменяло той работы, которую мы уже сделали вместе.

До первой встречи она довольно сильно меня идеализировала. Потом она увидела меня в другом контексте — в палатке на рынке, в обычной жизни. Что-то в её представлении обо мне изменилось. Она стала обращаться со мной иначе, почти как с подругой.

Я не стала сглаживать произошедшее и пытаться восстановить её прежнее представление обо мне.

Потому что моя задача не в том, чтобы человек сохранил хороший образ меня. И не в том, чтобы он обязательно продолжал приходить.

Иногда трансформация требует как раз обратного: перестать держаться за фигуру, которую ты поставил выше себя, разочароваться, отделиться и пойти дальше своей дорогой.

В этом смысле трение тоже бывает частью работы.

Иногда человек подходит ко мне ближе, чтобы потом суметь отойти.

И я не пытаюсь этому мешать.

Глубокая диагностика жизни: ложный выбор между стабильностью и творчеством

Один из людей, с которыми я работала, много лет разрывался между двумя очень разными сторонами своей жизни.

У него была хорошо оплачиваемая работа в банке, которая давала стабильность, социальные гарантии и финансовую безопасность. Но всё, что казалось ему живым и значимым, находилось совсем в другом месте: медитация, преподавание, творчество и духовная практика.

Он уже однажды пытался уйти из банка. Преподавал медитацию, пробовал другие возможности, открывал бизнесы, пытался построить другую жизнь. В конце концов вернулся в банковскую сферу. Разницу в доходах и стабильности невозможно было игнорировать.

К тому времени, когда мы начали работать, он уже несколько лет находился в депрессии. Ему больше не хотелось делать карьеру в банке, но и на то, что он любил, почти не оставалось сил. Даже преподавание медитации перестало приносить радость.

Перед началом работы я уже глубоко изучила его жизнь с помощью нескольких аналитических систем и символических подходов, поэтому вошла в работу с представлением о более широких закономерностях его жизни.

Сама работа продолжалась около недели и была похожа на индивидуальное погружение. Мы находились в разных городах, поэтому вместо личных встреч всё это время обменивались голосовыми сообщениями. Он присылал длинные размышления, я внимательно слушала, отвечала, задавала вопросы, а иногда давала ему что-то очень конкретное, что можно было попробовать.

После нескольких подобных случаев я выделила Deep Life Diagnostic в отдельный формат для такой углублённой работы.

Я видела, что ему не нужно выбирать между этими двумя частями своей жизни.

Банк не обязан был стать его страстью. Он мог стать опорой для той жизни, которая была ему действительно дорога.

Однажды, выслушав очередную жалобу на то, что каждый день приходится идти в банк, я сказала ему очень простую вещь:

— Если бы завтра ты вдруг потерял эту работу, особенно сейчас, когда столько людей не могут найти стабильное место, возможно, каждое утро ты хотел бы целовать дверную раму банка — лишь бы вернуть её.

Почему-то этот образ до него дошёл.

Позже он рассказал, что каждое утро, входя в банк, смотрел на дверную раму и вспоминал мои слова. И смеялся, потому что понимал: это правда. Что-то в его отношении к работе изменилось.

Он не обнаружил вдруг духовного призвания в банковской сфере. И по-прежнему не хотел строить вокруг неё свою личность. Но работа перестала быть для него только тюрьмой. Она стала финансовой основой, благодаря которой другие части жизни снова могли расти.

Второй сдвиг произошёл совершенно иначе.

Однажды, после очередного длинного голосового сообщения, я попросила его прослушать собственную запись с ускорением в полтора раза.

Ускоренное воспроизведение убрало часть длинных пауз и тяжести из его речи. Осталось содержание того, что он на самом деле говорил.

Он послушал себя и вдруг услышал умного, вдумчивого, глубокого, живого человека.

Позже он сказал, что посмотрел на себя со стороны и снова узнал себя. Не ту подавленную версию, внутри которой жил последние годы, а того человека, каким он себя знал: теперь старше, с большей глубиной, но несомненно того же самого.

Это узнавание что-то изменило.

К нему начала возвращаться энергия. Он снова стал преподавать медитацию, путешествовать, развивать другие творческие и духовные интересы.

И на этот раз ему не пришлось ради этого уходить из банка.

Он мог путешествовать, зная, что, когда вернётся, работа будет на месте. Он мог преподавать, исследовать и создавать что-то новое, не требуя, чтобы каждая значимая часть его жизни обязательно приносила доход.

Именно с этой общей картиной я работала с самого начала.

Иногда трансформация не означает, что нужно оставить одну жизнь и начать другую. Иногда достаточно изменить отношения между теми частями жизни, которые уже существуют.

А иногда человеку вовсе не нужно становиться кем-то новым.

Ему нужно снова узнать себя.

Когда работа не заканчивается сессией

Я смотрю на человека как на процесс, который продолжается и за пределами времени, проведённого вместе.

Недавно мне написала клиентка, с которой мы уже встречались. После первой встречи она сказала, что для неё было особенно важно иметь возможность говорить со мной совершенно открыто, без ощущения, что её оценивают или осуждают. Теперь она хотела иногда встречаться со мной просто поговорить.

Когда я назвала ей стоимость обычной повторной сессии, она ответила, что подумает и даст мне знать, когда будет готова.

На этом вполне можно было закончить разговор.

Но я знала, в какой точке она находится. Её жизнь давно устроена и предсказуема. При этом внутри этой устойчивости ей стало как

будто скучно. Ей хочется больше свежести, движения, какой-то новой энергии, но она очень легко остаётся внутри знакомого и удобного.

Тогда по воскресеньям я работала на фермерском рынке в Carmel Valley за добровольные пожертвования — именно для того, чтобы оставаться доступной людям с разным достатком. И я подумала: возможно, для неё сейчас это как раз лучший вариант.

Пусть она в воскресенье утром встанет, соберётся, сядет в машину и поедет туда, куда обычно не ездит. Пусть приедет в Carmel Valley и зайдёт в мою сумасшедшую фиолетовую палатку.

Для неё это уже небольшое движение против инерции.

Через некоторое время она написала, что идея ей понравилась. Но как только она перестала быть абстрактной и потребовала реального действия, появилось новое сопротивление, о котором до этого мы вообще не говорили.

И вот здесь ситуация стала ещё интереснее. То, что начиналось как вопрос цены и места встречи, вдруг показало другой слой. Я просто предложила ей сделать небольшой шаг — и сам этот шаг показал, где возникает сопротивление.

Иногда трансформация происходит во время разговора. Иногда человек впервые говорит вслух то, чего раньше стыдился, и уже от этого начинает дышать свободнее. А иногда сама ситуация показывает то, чего мы ещё даже не собирались искать.

Я смотрю на то, что происходит вокруг человека, и иногда сама ситуация подсказывает, где может начаться движение.

И работа не всегда заканчивается вместе с сессией. Иногда она продолжается дальше — в том, как я думаю о человеке, как связываю то, что уже знаю о нём, с тем, что происходит сейчас, и что вижу как возможный следующий шаг.

Иногда клиент получает от меня одну короткую фразу или сообщение. Со стороны это может выглядеть как пара слов. Но за

ними может стоять гораздо больше: внимание к истории человека и к тому, что происходит с ним сейчас.

Поэтому иногда работа начинается ещё до встречи. А иногда продолжается уже после неё.

Такие встречи постепенно меняли и моё собственное понимание того, чем стала эта палатка.

Со временем я несколько раз услышала от людей похожие слова:

— Я так рада, что вы здесь.
— Спасибо, что вы существуете.

И каждый раз я просто понимала: я на своём месте.

Я видела, что людям важно знать: если жизнь запутается, есть место, куда можно прийти, сесть и посмотреть на неё вместе с кем-то ещё.

Я никогда специально не собиралась создавать такое место. Я просто каждую неделю ставила палатку и была там.

Когда никого не было, я снова доставала из папки страницы этой книги и продолжала писать. Потом появлялся человек, я закрывала папку, и книга снова становилась жизнью.

Глава 4. КАК Я ВИЖУ ЧЕЛОВЕКА ЦЕЛИКОМ

Некоторые переживания, сформировавшие мой способ работы, были скорее экзистенциальными, чем профессиональными. Они в корне изменили то, как я вижу человека.

Конечно, я вижу в человеке отдельную личность. У каждого из нас есть своя история, характер, страхи, желания, отношения, привычки, раны, амбиции и весьма своеобразные способы попадать в неприятности. Но я не воспринимаю человека как нечто обособленное, отрезанное от большего Целого.

Собственный опыт исследования сознания открыл мне то, что трудно описать на обычном психологическом языке. В человеке есть измерение, которое больше его личности и личной истории и которого не затрагивают меняющиеся обстоятельства жизни. Я воспринимаю его как нечто изначально целостное, божественное.

Для меня это не философская позиция, которую я решила принять, и не духовная концепция, которой меня научили. Это то, что я пережила непосредственно. И этот опыт влияет почти на всё, что происходит, когда я сижу напротив другого человека.

Это понимание даёт мне особое спокойствие в работе с людьми. Я могу сидеть рядом с человеком, переживающим глубокий кризис, не пугаясь его истории и не захлёбываясь его эмоциями. Я не отстранённая и не равнодушная. Я полностью присутствую в нашем разговоре, но не теряю из виду самого человека за тем, что он переживает. Я вижу происходящее в его жизни и одновременно — того, кто больше этих обстоятельств. В этом есть глубокое доверие: даже в самых тяжёлых обстоятельствах человек не сводится к тому, что с ним происходит.

Я могу работать с человеком на уровне личности. Иногда именно там и проявляется проблема. Кто-то приходит из-за отношений, денег, работы, детей, необходимости принять решение, периода

депрессии или просто потому, что жизнь перестала иметь прежний смысл. Это реальные обстоятельства, и они требуют настоящего внимания.

Но меня редко интересует только та версия человека, которая пришла ко мне с проблемой.

У всех нас бывают периоды, когда мы слабее обычного. Иногда кажется, что ничто не движется. Нет новых идей. Будущее исчезло. То, что раньше работало, больше не работает, а ничего нового на его месте пока нет. Человек может начать принимать этот период за то, кем он является.

Я — нет.

Я могу совершенно ясно видеть, что человек истощён, напуган, растерян, зол, зависим, застрял или совсем не справляется с происходящим. Я не делаю вид, будто этого нет. Но я также осознаю в нём нечто, что не истощено, не напугано, не растеряно и не застряло. Его нынешнее состояние реально. Просто оно не исчерпывает того, кто он есть.

Одна моя клиентка объяснила часть этого лучше, чем смогла бы я сама. Она приходила ко мне несколько раз и однажды сказала: «Знаешь, почему я всё время к тебе возвращаюсь? Потому что ты видишь лучшую версию меня. Я тоже знаю эту версию. Просто сейчас я не могу ею быть».

Мне запомнились её слова, потому что она верно описала то, что чувствовала в нашей работе. Она могла прийти ко мне в полном раздрае, и я видела этот раздрай. Но разговаривала я не с её раздраем. Я разговаривала с ней.

Это огромная разница.

Она называла это своей лучшей версией. Я понимала, что она имела в виду. Но я не представляла какую-то будущую, улучшенную версию, которой ей ещё предстояло стать. Я узнавала нечто уже присутствующее в ней, даже когда она сама переставала чувствовать с этим связь.

Когда у человека трудный период, окружающие нередко начинают общаться с той его версией, которая сейчас видна. Тот, кто переживает депрессию, превращается в «депрессивного человека». Тот, кто потерял направление, начинает восприниматься как человек, у которого нет направления. Постепенно и он сам может начать жить так, словно это описание — вся правда о нём.

Иногда один разговор способен прервать этот процесс.

На час или два человек оказывается рядом с тем, кто не принимает его нынешнее состояние за его личность, и начинает вспоминать себя. Я не пытаюсь убедить его, какой он замечательный. Это меня мало интересует. Он узнаёт в себе что-то знакомое — силу, ясность, направление, способ стоять в этом мире, который ему принадлежит, даже если уже давно не получалось жить из этого состояния.

Иногда это узнавание происходит ещё глубже. Что-то в человеке откликается на то, что его увидели за пределами привычной истории о нём самом.

И такое узнавание может сделать перемены возможными.

Один молодой человек, с которым я работала, просто не знал, что делать со своей жизнью. Он исследовал расширенные состояния сознания, поставил под сомнение многие принятые вокруг него представления и в конце концов ушёл из колледжа, потому что больше не видел смысла продолжать учёбу. Он не хотел входить в жизнь, которая казалась ему механической и бессознательной, но и не понимал, что строить вместо неё.

Ему было двадцать пять. Я попросила его представить ещё шестьдесят лет в том же состоянии — без энергии, без вдохновения, без понимания, что делать и зачем.

Я сказала ему, что войти в систему не означает ей сдаться. Он может узнать, как устроен мир, понять, что ему от него нужно, и войти в него на своих условиях, вместо того чтобы позволить

обстоятельствам втянуть себя в жизнь, которую за него придумал кто-то другой.

Впереди у него были десятилетия жизни. Он не мог оставаться замороженным в этом состоянии и называть это свободой. Если он хотел перемен, ему нужно было продолжать двигаться.

Позже его мать рассказала мне, что он решил вернуться в колледж.

Потом я поговорила с его отцом.

Его путь был почти противоположным. Он провёл десятилетия как успешный бизнесмен — практичный, способный человек, который понимал системы и умел внутри них действовать. И лишь позже структуры, прежде дававшие ему ощущение собственной личности и направления, начали терять смысл.

И вдруг я увидела, что они оказались почти в одном и том же экзистенциальном месте.

Сын начал задавать вопросы о системе ещё до того, как по-настоящему вошёл в неё. Отец — после того, как добился в ней успеха. Их жизни были совершенно разными, но за ними стоял почти один и тот же вопрос: как мне теперь участвовать в жизни?

Меня заинтересовало не просто сходство их проблем. Я увидела, как один фундаментальный человеческий вопрос проявляется через две личности, два поколения и два совершенно разных жизненных опыта.

Это одна из причин, почему мне нравится работать с молодыми людьми. Родители могут знать своих детей необыкновенно хорошо, но они смотрят на них сквозь годы общей истории, ожиданий, страхов, любви, конфликтов и самого опыта родительства.

Я встречаю молодого человека без этой истории. На какое-то время он может быть просто человеком передо мной — не чьим-то трудным ребёнком, не тем, кто бросил колледж, не тем, кто

разочаровывает или тревожит семью, а отдельным человеком со своими вопросами, своим временем и своим направлением.

Большая часть моей работы происходит непосредственно в момент встречи.

Во время Clarity Session я использую Руническую диагностику, разговор, интуицию, опыт и внимательное наблюдение за тем, что происходит передо мной, — вплоть до мелочей в том, как человек говорит, реагирует, медлит или меняется.

Для более глубокой работы, например Deep Life Diagnostic, я могу использовать несколько систем, чтобы посмотреть на человека с разных сторон. Это могут быть астрология, Human Design, история жизни человека и другие символические или аналитические подходы. Каждый показывает мне что-то своё.

Ни один из них я не считаю окончательной истиной о человеке. Это всего лишь способы смотреть.

Карта — ещё не человек. Системы помогают мне видеть, а затем я смотрю на самого человека.

У меня есть профессиональное образование в коучинге и многолетний опыт в других областях. Я ценю всё, чему научилась. Но я не работаю как профессиональный коуч в рамках установленной коучинговой модели. Моя работа выросла не из решения освоить определённую профессию.

Она выросла из моей жизни.

Я много лет исследовала сознание, проходила через глубокие внутренние перемены и училась благодаря опыту, которого не могло дать никакое профессиональное образование. Этот опыт изменил моё понимание того, что такое человек, и то пространство, из которого я встречаю других людей.

Со временем я создала для этой работы собственное пространство.

У меня есть образование, аналитические способности и практические инструменты, но моя работа опирается на то, что я пережила непосредственно. Я доверяю своему опыту и отвечаю за то, как работаю.

Это даёт мне определённую свободу. Я могу использовать систему, когда она полезна, отложить её, когда она не нужна, последовать за неожиданным поворотом разговора или остаться с тем, чему пока нет названия. Я не пытаюсь подогнать человека под метод.

И не пытаюсь переделать его в кого-то другого.

В разные моменты могут проявляться разные стороны личности. Я их вижу, но не позволяю ни одной из них определять человека, сидящего передо мной.

Есть семейное и генетическое наследие, закономерности, передающиеся из поколения в поколение, и уже прожитая человеком жизнь. Всё это важно. Но за пределами этих влияний я воспринимаю нечто более глубокое — существо, чей опыт жизни нельзя свести к биографии, обстоятельствам или личности.

Вот что я имею в виду, когда говорю, что вижу человека в его целостности.

Эту целостность не создаю я. Она уже есть. И я помню о ней, даже когда сам человек потерял с ней связь.

Когда я разговариваю с человеком, я в каком-то смысле всегда обращаюсь к этому целостному существу.

Иногда он меня слышит. Иногда узнаёт самого себя. И иногда этого достаточно, чтобы что-то вновь пришло в движение.

ОТЗЫВЫ

«Елена видела меня насквозь — со всеми моими заморочками — и каким-то образом помогла мне посмотреть на всё это со стороны и даже посмеяться над собой. Она помогла мне распознать моего внутреннего критика и увидеть, что это всего лишь голос: я могу к нему прислушаться, а могу и нет. Работа с Еленой оказалась для меня мощной, осмысленной, освобождающей и принесла удивительную ясность».

Сэнди Ши, WildNature Life Coaching, Колорадо, США

«Недавно я пришёл к Елене на сессию в состоянии полной неопределённости: не знал, что делать со своей жизнью, и чувствовал, что застрял. Меня поразило, как точно она увидела моё слабое место, с которым мне необходимо было разобраться, — прямо сказала о нём, и я сразу почувствовал, насколько это правда. Она помогла мне увидеть то, чего я сам никак не мог разглядеть, и понять, в каком направлении двигаться. После этой встречи я совсем иначе стал смотреть на своё будущее. Её мудрая, бесстрашная прямота и глубокое понимание моего характера помогли мне найти направление, которого я не мог нащупать уже много лет».

Брэд К., специалист по озеленению, Брисбен, Австралия

«Никогда раньше никто не проявлял такого искреннего интереса ко мне и моей жизни, как Елена. Она каким-то образом находила именно те вопросы, которые были нужны, и вела меня прямо к самому важному. Это было похоже на самую глубокую психотерапевтическую сессию в моей жизни — словно я вышел на совершенно новый уровень понимания самого себя. И одновременно получил ясность по вполне практическим вопросам личной жизни и бизнеса. В этой встрече было столько человеческого тепла и столько важных открытий».

Билл К., предприниматель, Калифорния, США

«Ты была и остаёшься замечательным учителем благодаря тому, как открыто, честно и порой очень уязвимо рассказываешь о себе. Слава богу, есть люди, которые умеют так точно всё назвать и показать, что помогают распутать всю ту хрень, которую люди сами себе накручивают в голове».

Тодд Шмидт, фермер, разводит альпак, Флорида, США

«На какое-то мгновение мне даже стало не по себе оттого, что я больше не таскаю с собой весь свой груз дерьма. А потом стало просто легче и очень, очень тихо внутри».

R.

«Я села напротив Елены на рынке в Кармел-Вэлли, ожидая интересного разговора, а ушла с такой ясностью, которой, признаться, совсем не ожидала. У неё редкая способность глубоко слушать и говорить о том, что она видит, прямо, с юмором и состраданием. После нашей встречи я словно снова почувствовала связь с самой собой. Это дало мне и опору, и ощущение свободы».

Кэти, на пенсии, Кармел-Вэлли, Калифорния, США

«Мы с Еленой много смеялись, и работа шла легко и радостно. Она помогла мне прояснить главные ценности и глубже почувствовать смысл следующего этапа жизни. Процесс был устроен так просто, что её природная интуиция и проницательность проявлялись особенно ясно: она рассматривала мою ситуацию с разных сторон, с искренней заботой и вниманием. Этот разговор очень меня поддержал и многое для меня значил. Я ушёл с новым ощущением ясности, открытости и связи с самим собой».

Фергус Денхамер, бывший генеральный директор, Португалия

«В том, как Елена видит людей и ситуации, есть что-то необычное. Меня поразила не только ясность, которую она приносит, но и то, как быстро она добирается до самой сути — без лишней драмы, показухи и духовных клише. В какие-то моменты разговор был очень практичным, в другие — неожиданно смешным, а иногда открывал нечто по-настоящему глубокое. После разговора стало яснее, легче, и я смог честнее посмотреть на себя и на то, что для меня действительно важно. То, что предлагает Елена, трудно отнести к какой-то одной категории. Это совсем не похоже ни на гадание, ни на коучинг. Скорее, ты сидишь напротив человека, который действительно умеет помогать увидеть скрытое».

Частный клиент, Кармел-Вэлли, Калифорния, США

«Елена не боится давать очень практичные советы, говорить прямо и делиться собственным опытом. Её прямота, открытость и точность внушили мне доверие. Она обладает удивительной способностью выделять главное и отбрасывать всё второстепенное. Она помогла мне найти мужество для перемен, на которые я раньше никак не мог решиться от страха. Благодаря этой работе я обнаружил, что обычная жизнь, если проживать её по-настоящему, гораздо более осмысленна и приносит больше удовлетворения, чем я когда-либо предполагал. Я также стал яснее понимать, с чем мне действительно нужно разобраться в этой жизни, что для меня важнее всего и каким удивительно простым на самом деле может быть путь вперёд. Спасибо, Елена. Я стал другим человеком».

Мэтью Скиппинг, барабанщик, Лондон, Великобритания

«Елена помогает увидеть ситуацию яснее. Она удивительно сочетает мастерство, интуицию и умение говорить прямо, без лишних церемоний».

Кара Кароцца, бухгалтер и писатель, Кармел-Вэлли, Калифорния, США

«Мне посчастливилось поработать с Еленой. Она по-настоящему тёплый и искренний человек. Рядом с ней сразу чувствуешь, что можно открыто говорить о себе: она слушает очень внимательно и полностью сосредоточена на собеседнике. После сессии я почувствовал прилив энергии, а несколько важных для меня вещей стали намного понятнее благодаря работе с рунами. Больше всего меня поразило, насколько естественно во время встречи приходило понимание и насколько точно оно отражало то, что я переживал внутри».

Семён Л., предприниматель, Сан-Диего, Калифорния, США

«Я много лет следил за путём Елены и удивился, когда она начала рассказывать о своей работе с рунами. Я знал, насколько глубоко и искренне она исследовала разные стороны жизни и мистический опыт, и предположил, что её диагностики будут совсем не похожи на обычное чтение оракулов. Меня поразили точность и глубина её понимания, а также лёгкость, с которой она работала. На мой взгляд, Елена нашла своеобразный язык символов, позволяющий ей выразить словами то, что она действительно видит. Я почувствовал поддержку и понял, куда двигаться дальше, — с большей ясностью и доверием к тому, что глубоко чувствую сердцем».

Адриан, проводник целительских практик, Перу

«Я пригласила Елену читать руны на мой последний день рождения, и она была великолепна! Каждый, кто решился зайти в её палатку, выходил оттуда под огромным впечатлением. Были и те, кто потом жалел, что упустил возможность с ней поговорить. Очень рекомендую приглашать её на мероприятия — она стала настоящей вишенкой на торте!»

Кристин Сетлифф, архитектурный дизайнер, Кармел-Вэлли, Калифорния, США

«После встречи с Еленой я долго оставалась под впечатлением — и от нашей работы, и от неё самой. Я начала читать её книгу, и теперь мой ум пытается понять, что же так глубоко коснулось моей души, прежде чем я вообще смогла это объяснить 🙂».

Лариса Лойш, преподаватель Бикрам-йоги, Сан-Хосе, Калифорния, США

«Елена, у тебя настоящий дар, и твои чтения поразительно точны. Я работала со многими людьми, и твоя работа — образец мастерства».

Салли Бартон, специалист по технике Боуэна, Пасифик-Гроув, Калифорния, США

«Такая ясность! Всё обрело смысл и отозвалось в чём-то глубоком, что я уже чувствовала внутри».

Лори Лотиан, астролог проекта Awakened Dreamer, Канада

«Меня поразила не только проницательность Елены, но и её искреннее внимание ко мне. Никакого давления, никакой игры на публику, никаких попыток сказать мне, что я должен делать. Каким-то образом благодаря юмору, честности и точным вопросам то, что казалось запутанным, стало гораздо проще».

Джеймс П., Санта-Круз, Калифорния, США

«Я познакомился с Еленой на фестивале. Мы долго разговаривали у костра, и мне быстро стало ясно, что передо мной человек с глубокими знаниями, богатым опытом и уникальным жизненным путём.

Позже, в сложный период, полный неопределённости, внутренних противоречий и важных вопросов, я обратился к ней за сеансом рунической диагностики. То, что я получил, было не просто чтением, а действительно ценным процессом.

Елена работает с рунами не как с инструментом гадания, а как с точным средством для обретения ясности и проницательности. С помощью символов, диалога и внимательного подхода она помогает раскрыть более глубокие внутренние процессы и выявить суть ситуации.

Что для меня оказалось особенно важным, так это то, что она не даёт упрощённых, готовых ответов. Вместо этого процесс помогает человеку прийти к собственному пониманию, благодаря чему ясность ощущается гораздо глубже и сохраняется дольше.

Её сила заключается в редком сочетании чуткости, внимательности, интуиции и жизненного опыта. Это создаёт ощущение точности и искренней заботы на протяжении всего сеанса.

Этот опыт оставляет не просто впечатление, но и настоящее чувство внутренней ясности и гармонии — понимание того, где вы находитесь в жизни и какие шаги действительно имеют смысл предпринять для движения вперёд. Эта работа не направлена на получение быстрых ответов, а на подлинное понимание, ясность и внутренние перемены».

Алекс, ментор на фестивалях, Лос-Анджелес, Калифорния

ПРИМЕРЫ РУНИЧЕСКИХ ДИАГНОСТИК

Ниже я привожу несколько примеров из моей практики, чтобы показать, как руническая диагностика работает с конкретными жизненными ситуациями. Каждый случай начинается с вопроса, но в процессе исследования нередко открывается нечто большее, чем человек первоначально хотел узнать.

Вопрос об отношениях: что происходит в этом браке?

Ко мне обратилась женщина, которая была несчастлива в браке и хотела разобраться, что происходит в отношениях с мужем.

Руническая диагностика помогает увидеть неочевидные причины происходящего и связи между разными сторонами ситуации.

ДИАГНОСТИКА ОТНОШЕНИЙ — СО СТОРОНЫ СТЕФАНИ

Как прошлое влияет на эти отношения?

(Нифльхейм — Райдо)

Это длительные отношения с большой общей историей. Стефани и Джош уже многое прошли вместе. То, что происходит между ними сейчас, выросло из этого многолетнего совместного пути.

Что происходит между ними в повседневном общении?

(Мидгард — Беркана перевёрнутая)

Джош раздражает Стефани, и она часто к нему придирается. Ей трудно относиться к нему мягко и с пониманием. Раздражение и недовольство стали частью их повседневной жизни.

Как отношения проявляются в реальной жизни?

(Ванахейм — Эваз)

Стефани умеет воплощать свои намерения. Если она решила чего-то добиться, то последовательно действует в выбранном направлении. Создание семьи — один из примеров: она выбрала этот путь и долгие годы поддерживала семейную жизнь своим намерением и поступками.

Что происходит на подсознательном уровне?

(Свартальфхейм — Ансуз перевёрнутая)

Стефани не видит ситуацию во всей полноте. Она воспринимает происходящее прежде всего со своей стороны, и это мешает ей замечать, как устроены отношения в целом.

Что Стефани осознаёт и как оценивает происходящее?

(Йотунхейм — Йера)

На сознательном уровне Стефани по-прежнему воспринимает себя и Джоша как пару. Для неё они вместе проходят общий жизненный этап. Она считает, что они и дальше могут вместе работать над отношениями.

Что происходит на эмоциональном и энергетическом уровне?

(Муспельхейм — Хагалаз перевёрнутая)

В Стефани накопилось много раздражения и напряжения по отношению к Джошу. Дело уже не в отдельных мелких претензиях: недовольство стало настолько сильным, что разрушает сами отношения. Похоже, она очень им разочарована.

Что лежит в основе происходящего?

(Хель — Отала)

Семейная связь между ними настоящая и глубокая. Этот брак держится не только на привычке или удобстве. За ним стоит прочная основа — семья, общая жизнь и чувство принадлежности друг другу.

Что подсказывает уровень души?

(Альфхейм — Дагаз)

В отношениях подходит к концу один этап и назревает следующий. Это не обязательно означает развод. Скорее, привычный способ жить вместе исчерпал себя, и отношениям нужна новая форма.

Что видно с более высокого уровня?

(Асгард — Тейваз перевёрнутая)

Продолжать отношения силой, борьбой и постоянным напряжением — не выход. Возможно, одна из причин раздражения Стефани в том, что рядом с Джошем ей приходится быть сильнее и брать на себя больше ответственности, чем ей хотелось бы. Усиливать нажим и удерживать брак одной лишь волей не стоит.

ДИАГНОСТИКА ОТНОШЕНИЙ — СО СТОРОНЫ ДЖОША

Как прошлое влияет на эти отношения?

(Нифльхейм — Райдо)

У Джоша выпала та же руна прошлого, что и у Стефани. Для него этот брак тоже связан с долгой общей историей и большим совместно пройденным путём.

Как Стефани занимает место в его жизни?

(Мидгард — Манназ)

Стефани — важный человек в жизни Джоша. С ней связано его представление о себе, его дела и возможность осуществлять задуманное. Она занимает значимое место в его мире.

Как отношения проявляются в реальной жизни?

(Ванахейм — Ансуз перевёрнутая)

В повседневной жизни Джош часто сосредоточен на собственном взгляде на ситуацию и своих интересах. Оба супруга не видят полной картины, но у Стефани это проявляется на подсознательном уровне, а у Джоша уже заметно в его поведении.

Что происходит на подсознательном уровне?

(Свартальфхейм — Дагаз)

Внутренне Джош тоже движется к завершению нынешнего этапа и переменам в отношениях. Это перекликается с Дагаз у Стефани на уровне души. Обе диагностики показывают: прежний способ существования этого брака подошёл к поворотному моменту.

Что Джош осознаёт и пытается понять?

(Йотунхейм — Кеназ)

Джош старается разобраться в происходящем. Ему небезразличны отношения; он думает о них и хочет яснее понимать, что случилось между ним и Стефани.

Что происходит на эмоциональном и энергетическом уровне?

(Муспельхейм — Гебо перевёрнутая)

Обмен чувствами и энергией между супругами нарушен. Джош не ощущает достаточной взаимности. Это другая сторона того, что показала диагностика Стефани: в ней накопилось разрушительное раздражение, а он переживает утрату взаимопонимания и партнёрства.

Что лежит в основе происходящего?

(Хель — Эйваз перевёрнутая)

В основе отношений происходят серьёзные болезненные перемены. Прежнее устройство семьи уже не может сохраняться без изменений. Это не отменяет прочной семейной связи, показанной Оталой у Стефани, но говорит о том, что эта связь проходит тяжёлое испытание.

Что подсказывает уровень души?

(Альфхейм — Беркана)

На уровне души Джош по-прежнему положительно воспринимает Стефани как женщину. В нём сохраняются нежность, забота и способность поддерживать близость. Несмотря на конфликты, глубинное отношение к ней не сводится к отвержению.

Что видно с более высокого уровня?

(Асгард — Ингуз)

На более высоком уровне в этих отношениях сохраняются жизненная сила, полнота и возможность материального благополучия. Это сильная положительная позиция. Между супругами ещё много живого, и у их союза есть возможность стать более благополучным, хотя сейчас семья переживает трудности.

Общая картина

Эти две диагностики показывают один брак с разных сторон и удивительно хорошо дополняют друг друга.

За отношениями стоит долгая совместная жизнь и прочная семейная основа. Несмотря на нынешние трудности, связь не опустела: супруги по-прежнему значимы друг для друга.

Главная проблема — в нарушенном эмоциональном обмене. Стефани живёт с накопившимся раздражением, а Джош не чувствует взаимности. Каждый замыкается в собственном представлении о происходящем, и им всё труднее по-настоящему услышать друг друга.

Обе диагностики указывают на необходимость перемен: прежний этап отношений завершается, и назревает новый.

У брака есть прочная основа, но привычный способ быть вместе больше не работает. Ни дополнительное давление, ни терпение, ни попытки всё контролировать не решат проблему. И оставлять происходящее без внимания тоже нельзя.

Практический вывод

Супругам нужно не дольше терпеть прежние трудности, а менять отношения. Стефани не стоит продолжать удерживать всё своей силой, контролем и настойчивостью. Джошу важно активнее участвовать в совместной жизни, учиться взаимности и смотреть на ситуацию шире. Семейная связь между ними сильна, и в ней ещё много живого. Но для дальнейшей жизни вместе им нужен другой способ общаться: такой, при котором Стефани не приходится одной держать всё на себе, а Джош становится полноправным участником отношений.

Вопрос о профессиональном выборе: стоит ли предлагать свои услуги этой организации?

Клиентку пригласили на день открытых дверей в местную частную организацию. Она задумалась, не предложить ли там свои профессиональные услуги. Её привлекала возможность войти в новый круг общения, но это направление работы она ещё только развивала и хотела понять, стоит ли воспользоваться открывшейся возможностью.

Разбор диагностики

Что уже происходило до того, как был задан вопрос?
(Нифльхейм — Эваз)

У клиентки уже было сильное намерение выйти за пределы привычного круга и представить свою работу в новой профессиональной среде. Её действительно привлекала возможность работать с людьми, с которыми она раньше не была связана.

Что происходило во взаимодействии с организацией?
(Мидгард — Гебо перевёрнутая)

Контакт с организацией не состоялся. Клиентка получила приглашение на день открытых дверей, но сначала провела Руническую диагностику. После неё она решила пока не идти и отложить знакомство.

Какие возможности открывались в реальной жизни?
(Ванахейм — Вуньо)

Работа в этой среде могла бы приносить удовлетворение. Были основания ожидать тёплого общения, взаимного интереса и положительного отклика — и для неё, и для людей, которым она предложила бы свои услуги.

Что происходило на подсознательном уровне?

(Свартальфхейм — Кеназ)

Эта возможность вызывала у клиентки неподдельный интерес. Её привлекали новая среда, возможность узнать больше о людях и раскрыть ещё одну сторону своей работы.

Какой выбор она обдумывала сознательно?

(Йотунхейм — Турисаз)

Она хотела решить, как лучше обратиться в организацию, как представить свои услуги и достаточно ли она готова к такому шагу. Ей было важно действовать обдуманно.

Что происходило на энергетическом уровне?

(Муспельхейм — Альгиз перевёрнутая)

Мысль о том, чтобы стать частью уже сложившейся организации, пока вызывала у неё неуверенность. Она ещё не чувствовала под собой достаточно прочной профессиональной опоры, а правила и отношения в этой среде оставались незнакомыми. Вместо уверенности возникало ощущение уязвимости.

Почему её привлекало это направление?

(Хель — Отала)

В основе вопроса было желание найти сообщество, в котором её работа могла бы прижиться, где можно было бы установить прочные профессиональные связи и почувствовать себя на своём месте. Речь шла не просто о поиске новых клиентов.

Что показывал уровень души?

(Альфхейм — Ингуз)

Возможность действительно была перспективной. У клиентки имелись необходимые внутренние силы и способности, а в этой среде — и материальные ресурсы для развития выбранного направления.

Что показывала ситуация в целом?

(Асгард — Йера перевёрнутая)

Время ещё не пришло. Возможность выглядела многообещающей, но момент для неё ещё не созрел. Слишком раннее обращение могло лишить клиентку шанса, которым она сумела бы лучше воспользоваться позднее.

Общая картина

Диагностика показывала потенциал для хорошего отклика и профессионального роста. Но главными оставались два вопроса: насколько она готова и подходящий ли сейчас момент.

Знакомство с организацией так и не состоялось. После диагностики клиентка решила не идти на день открытых дверей. Она ещё не чувствовала себя достаточно уверенно, чтобы войти в это окружение с прочной позиции. К этой возможности лучше вернуться позже, когда её работа станет более зрелой.

Практический вывод

Клиентке стоило продолжать набираться опыта и укреплять свою практику. Обратиться в организацию имело смысл позднее, когда она смогла бы представить свои услуги с большей уверенностью и подготовкой.

Вопрос о самовыражении: что мешает мне быть собой и открыто проявлять себя?

Это пример диагностики, проведённой для клиента в два этапа: первая диагностика выявила более глубокую проблему, для прояснения которой понадобился второй, уточняющий вопрос.

Первая диагностика

Вопрос: что мешает мне быть собой и открыто проявлять себя?

Разбор диагностики

Как эта трудность проявляется в повседневной жизни?
(Мидгард — Беркана перевёрнутая)
Особенно заметны трудности в отношениях. Связи с женщинами стали источником напряжения, разочарований и неустойчивости. Из-за этого вам труднее свободно выражать себя и занимать собственное место среди людей.

Откуда тянется эта проблема?
(Нифльхейм — Эваз)
У вас давно есть искреннее намерение двигаться вперёд и жить в большем согласии с собой. Желание перемен возникло не вчера. Вы уже пытались оставить прежний образ жизни и найти направление, которое больше соответствует тому, что вы чувствуете истинным.

Что стремится воплотиться в реальной жизни?
(Ванахейм — Ансуз)
Вы стремитесь к жизни, в которой есть смысл, правда и духовное понимание. Это не просто отвлечённый интерес. Вам важно, чтобы в вашей повседневной жизни нашлось место собственному голосу, пониманию и внутреннему опыту.

Что происходит на подсознательном уровне?

(Свартальфхейм — Райдо)

Внутренне вы хотите двигаться вперёд. Какая-то часть вас уже настроена идти своим путём и не хочет оставаться в жизни, которая кажется застывшей или не соответствует вашей природе.

Что вы осознаёте?

(Йотунхейм — Альгиз перевёрнутая)

На сознательном уровне вами управляет страх. Вы стараетесь уберечь себя от новых болезненных потрясений. Эта потребность защищаться мешает свободно двигаться вперёд, даже когда вы понимаете, что перемены необходимы.

Что происходит на эмоциональном и энергетическом уровне?

(Муспельхейм — Дагаз)

Вы остро чувствуете, что прежнюю главу жизни пора завершить и начать следующую. Эмоционально вы уже не готовы оставаться там, где были раньше. Желание решительных перемен сильно и вполне реально.

Что лежит в основе проблемы?

(Хель — Хагалаз перевёрнутая)

Нынешняя трудность связана с прежними потрясениями. Важные опоры вашей жизни уже разрушались, и последствия этих событий ещё не до конца прожиты. Внутренний мир по-прежнему пытается справиться с пережитой потерей.

Что необходимо на уровне души?

(Альфхейм — Перт перевёрнутая)

Нельзя заставить новый жизненный этап начаться раньше, чем вы внутренне будете к нему готовы. Вам ещё предстоит кое-что понять и пережить. Новая глава возможна, но к ней нельзя прийти одним усилием воли или нетерпением.

Что видно с более высокого уровня?

(Асгард — Тейваз перевёрнутая)

Главная трудность не в отсутствии цели, а в том, что страх мешает вам твёрдо следовать собственному направлению. Чтобы двигаться дальше, вам нужны смелость и доверие к себе, на которые пока не всегда удаётся опереться.

Почему понадобилась вторая диагностика

Первая диагностика показала, что страх — не второстепенная деталь, а одна из главных причин, мешающих человеку жить в согласии с собой. Поэтому возник следующий вопрос: в чём корень этого страха?

Уточняющая диагностика

Вопрос: в чём корень этого страха?

Разбор диагностики

Что в прошлом связано с этим страхом?

(Нифльхейм — Гебо)

Страх связан с прежними отношениями. Партнёрство имело для вас очень большое эмоциональное значение. Вы надеялись, что близкий человек станет опорой, даст чувство устойчивости и уверенности в жизни.

Как эта привычная схема проявляется в повседневности?

(Мидгард — Райдо)

На самом деле вы не стоите на месте. Вы продолжаете искать, развиваться и действовать. Ваши действия говорят о движении вперёд, хотя внутренне может казаться, что вы всё ещё не приблизились к желаемому.

Что происходит в реальности?

(Ванахейм — Дагаз перевёрнутая)

Пока ваши действия не привели к тому прорыву, которого вы ждёте. Вы не бездействуете, но новый этап ещё по-настоящему не начался. Разрыв между усилиями и видимым результатом усиливает страх остаться на прежнем месте.

Что происходит на подсознательном уровне?

(Свартальфхейм — Эваз перевёрнутая)

В глубине души вам трудно доверять самому движению вперёд. Часть вас ждёт, что стремление к чему-то важному снова обернётся неустойчивостью, потерей или срывом планов. Поэтому делать новые шаги страшнее, чем кажется со стороны.

На чём сосредоточено сознание?

(Йотунхейм — Ансуз)

Вас занимают вопросы смысла жизни и духовного развития. Вы стараетесь понять, чего хотите от собственной жизни и как двигаться по пути, который ощущается настоящим.

Что происходит на эмоциональном и энергетическом уровне?

(Муспельхейм — Тейваз)

В вас больше силы, чем позволяет почувствовать страх. У вас есть воля, решимость и способность действовать. Но этим силам противостоит старая привычка бояться и сомневаться в себе.

Что лежит в самом корне проблемы?

(Хель — Феху перевёрнутая)

Главная трудность в том, что по-настоящему новый этап жизни ещё не начался. Вы движетесь, но многое по-прежнему происходит в рамках прежнего уклада. Пока не изменится то, на чём держится ваше чувство безопасности, новую жизнь трудно будет выстроить.

Что показывает уровень души?

(Альфхейм — Уруз перевёрнутая)

Внутренних сил и уверенности сейчас не хватает. Вы склонны чувствовать себя слабее, чем есть на самом деле, особенно когда нужно опереться на себя и действовать без поддержки и одобрения другого человека.

Что видно с более высокого уровня?

(Асгард — Беркана перевёрнутая)

Здесь снова возникает тема отношений и той роли, которую женская поддержка играла в вашем ощущении устойчивости. Когда душевное спокойствие слишком сильно зависит от заботы, утешения и поддержки женщины, становится труднее доверять собственным силам.

Общая картина

Проблема не в том, что у вас нет своего пути, желания меняться или способности жить более глубокой жизнью.

Вы уже движетесь к более подлинному выражению себя. Мешает этому давний страх потерять опору, если придётся полностью стоять на собственных ногах. Отношения с другими людьми слишком долго были главным источником душевной устойчивости. Когда эти отношения давали трещину, становилось труднее доверять и собственному направлению.

Получается болезненное противоречие: одна часть вас очень хочет начать новую жизнь, а другая всё ещё ищет вовне подтверждения, что это безопасно.

В данном случае быть собой — не столько значит найти какую-то новую сущность, сколько научиться опираться на то, что вы уже знаете о себе, не ожидая, что другой человек придаст вам уверенности.

Практический вывод

Не ставьте перед собой задачу немедленно совершить большой прорыв. Сейчас полезнее постепенно укреплять внутреннюю опору, чтобы движение вперёд больше не зависело от чужого одобрения, близких отношений или постоянных заверений, что всё будет хорошо.

Продолжайте идти к работе, духовной жизни и способам самовыражения, которые вам близки. При этом не требуйте от себя полного отсутствия страха: сам по себе страх ещё не означает, что вы выбрали неправильный путь.

Новый этап начнётся, когда вы сможете опираться на себя увереннее, чем на окружающих.

Вам не нужно придумывать нового себя. Нужны смелость и внутренняя устойчивость, чтобы жить в согласии с тем, что уже стремится проявиться в вас.

Вопрос о бизнесе: почему мой бизнес в интернете пришёл в упадок?

В этом примере исследуется ситуация клиентки: почему её некогда успешный бизнес перестал развиваться и что на самом деле стояло за спадом.

Разбор диагностики

Как упадок проявляется в повседневной жизни?

(Мидгард — Тейваз перевёрнутая)

Бизнес утратил прежний напор. То, что когда-то требовало решительности и упорства, теперь только изматывает. Всё труднее заставлять себя бороться за рост, преодолевать препятствия и поддерживать дело усилием воли.

Каким было прошлое этого бизнеса?

(Нифльхейм — Ансуз)

Когда-то в основе дела были смысл и ясная цель. Работа вдохновляла, было ощущение, что она действительно важна. Но прежний замысел относится к уже пройденному этапу и больше не даёт достаточно сил для продолжения.

Что происходит в реальности?

(Ванахейм — Эйваз перевёрнутая)

Бизнес в прежнем виде фактически умер. Это не временное замедление и не просто трудный период. Прежний этап существования дела завершился.

Что происходит на подсознательном уровне?

(Свартальфхейм — Кеназ перевёрнутая)

Внутренний огонь погас. Бизнес уже не приносит прежних озарений, интереса и творческого подъёма. Даже если умом хочется продолжать работу, источник вдохновения больше не питает её так, как прежде.

Что человек осознаёт?

(Йотунхейм — Йера перевёрнутая)

Сознательно клиентка уже отходит от прежнего способа работать. Возможно, она ещё старается поддерживать бизнес, но внутренне уже оставила прежний уклад. Прежний рабочий круг больше не повторяется и не обновляется.

Что происходит на энергетическом уровне?

(Муспельхейм — Хагалаз)

Вокруг работы накопилось много досады и злости. То, что раньше давало силы, теперь может вызывать раздражение, давление и усталость. Из-за этого становится ещё труднее поддерживать прежнюю модель бизнеса.

Что показывает глубинная основа дела?

(Хель — Отала)

Это был не случайный опыт. Она построила серьёзное дело, которое глубоко вошло в её жизнь. Упадок не означает, что всё было напрасно или что эта работа ей никогда не подходила. Было создано нечто настоящее и значимое.

Чего хочет душа?

(Альфхейм — Перт перевёрнутая)

Внутри прежней формы не рождается новый этап. Дело не просто в том, что бизнесу нужно уделять больше сил. Ему необходимо обновление, но оно не возникает из уже существующего устройства.

Что показывает ситуация в целом?

(Асгард — Эваз перевёрнутая)

Общее направление утратило цельность. Усилия, вдохновение, смысл работы и её развитие больше не поддерживают друг друга. Бизнес перестал действовать как единое целое.

Общая картина

Причина упадка не сводится к одной ошибке.

Прежний этап начал завершаться изнутри ещё до того, как спад стал заметен окружающим. Исходная цель утратила прежнюю силу, вдохновение угасло, накопилось раздражение, а ничего нового внутри старого устройства не возникало.

То, что выглядело как деловая неудача, одновременно было трудностью перехода к новому этапу. Этот проект был настоящим, значимым и серьёзным, но его прежняя форма себя исчерпала.

Практический вывод

Решение не в том, чтобы просто работать ещё больше или в точности восстановить прежний бизнес.

Теперь важно понять, в чём ещё осталась жизнь, что уже завершилось и может ли дело обрести действительно новую форму.

Если внутри прежнего устройства ничего нового не рождается, дополнительные усилия могут лишь отложить перемены, которые уже назрели.

КНИГИ ЕЛЕНЫ

«Хождение по Рунам. Путешествие по силам живого процесса»

Это моя самая личная книга — история моей жизни, увиденная через призму рун. От детства в Советском Союзе и ГДР до переезда в Америку в 1992 году, через любовь, потери, огонь, странствия и неожиданные повороты судьбы я рассказываю о событиях, которые сформировали меня, и решениях, изменивших направление моей жизни.

Каждая глава посвящена одной руне, которая раскрывается как живой процесс через события, отношения и поворотные моменты моей жизни.

Выход русского издания запланирован на декабрь 2026 года.
Английского — на март 2027 года.

«Будда на Быке. Приключения на пути к духовному пробуждению и путеводитель для тех, кто устал искать»

Личная и очень практическая книга о духовном пробуждении, представлениях о себе и о том, что остаётся, когда привычные истории, которыми мы объясняем собственную жизнь, начинают рассыпаться.

Она написана на основе прожитого опыта, а не теории. Я пишу честно, с юмором и без пиетета перед духовной напыщенностью, возвращая духовное исследование туда, где ему и место, — в обычную человеческую жизнь.

«Будда на Быке» доступна на русском и английском языках в международных онлайн-магазинах. Новое русскоязычное издание 2026 года можно приобрести на Amazon в печатном и электронном форматах.

В России книга была впервые издана в 2022 году. Это издание доступно в печатном и электронном форматах на Ridero, а также в электронном формате на Литрес.

Книгу «Будда на Быке» можно приобрести:

Amazon — печатная Amazon — электронная Ridero Литрес

КНИГИ ЕЛЕНЫ

«Прояснение жизненных ситуаций with Runic Diagnostics. Как я работаю»

В этой небольшой книге я приглашаю читателя в мир Рунической диагностики — познакомиться со мной, увидеть, как я работаю с людьми, и пройти через реальные истории и примеры, показывающие, как возникает ясность.

Печатное издание запланировано на декабрь 2026 года.

ДРУГИЕ РАБОТЫ

«Врата, Которых Нет» (Gateless Gatecrashers: 21 Ordinary People… 21 Extraordinary Awakenings)

Сборник из 21 диалога о прямом исследовании иллюзии отдельного «я». Книга предназначена читателям, интересующимся недвойственностью и духовным пробуждением.

2012 год. В соавторстве.

Goodreads

КОНТАКТЫ

Вся информация на русском языке на моём сайте:

www.elenanezhinsky.com/ru

Электронная почта: CompleteHumanity@gmail.com

Telegram: @ElenaNezhinsky

Блог: «Искусство Быть Осознанным В Этой Повседневной Вселенной»

www.elenanezhinsky.com/ru/blog