






Кася Урбаняк

# Плавная, как река, стойкая, как скала

Как быть сильнее  
своих страхов  
и поверить в себя

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.92  
ББК 88.52  
У69

Kasia Urbaniak

UNBOUND: A WOMAN'S GUIDE TO POWER

Copyright © 2020 by Kasia Urbaniak.  
All rights reserved.

В оформлении обложки использованы  
иллюстрации и фотографии:  
Val\_Iva, Xinling yi fang, Fanya, Jane Semina,  
Oliver.zs / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**Урбаниак, Кася.**

У69 Плавная, как река, стойкая, как скала : как  
быть сильнее своих страхов и поверить в себя /  
Кася Урбаниак ; [перевод с английского А. Си-  
буль]. — Москва : Эксмо, 2022. — 336 с.

ISBN 978-5-04-121646-7

Как часто после неприятного предложения или сложного вопроса у нас наступает оцепенение и приступ немоты. Разум лихорадочно ищет ответ, а тело не способно двигаться, следует потеря дара речи, и вы говорите «да», хотя на самом деле отчаянно желаете сказать «нет».

Эта книга поможет разобраться в ваших эмоциях и правильно реагировать на непростые ситуации. Как только вы поймете правила игры, все изменится. Вы обретете внутреннюю силу и перестанете быть слугой обстоятельств.

УДК 159.92  
ББК 88.52

© Сибуль А., перевод на русский  
язык, 2022  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-121646-7

Посвящается моим ученицам,  
а также всем женщинам, которые готовы  
присоединиться к нашему движению.



«Сила без любви безрассудна и агрессивна, а... любовь без силы sentimentalна и слаба. Сила в лучшем своем виде — любовь, требующая справедливости, а справедливость в лучшем своем виде — любовь, преодолевающая препятствия на своем пути».

Мартин Лютер Кинг Мл.

«Познание других — это разум; познание себя — истинная мудрость. Овладение другими — это сила; овладение собой — истинная сила».

Лао-цзы, Дао дэ Цзин





## ОГЛАВЛЕНИЕ

*Введение* 11

### **ЧАСТЬ ПЕРВАЯ**

#### *Дело не в вас. Находим невидимую связь*

Глава 1. Разговор в разговоре. *Скрытая архитектура силы* 17

Глава 2. Доминирование и подчинение. *Искусство внимания* 31

Глава 3. Хорошая Девочка. *Путаница понятий* 56

Глава 4. Воплощение. *Разница между Знанием и Знанием* 75

### **ЧАСТЬ ВТОРАЯ**

#### *Разрываем пути.*

#### *Как начать изменения. Практическое руководство*

Глава 5. Всезнающая жажда. *Сила желаний* 89

Глава 6. Эмоциональная алхимия. *Сила ярости* 105

Глава 7. Твердый, как камень. *Сила Правомерности* 123

Глава 8. Забираем свой выигрыш. *Сила самовосхваления* 139

Глава 9. Совершенно новая игра. *Сила Просьб* 152

Глава 10. Любовь за знаком «Стоп». *Сила игры с «нет»* 175

Глава 11. Непреодолимое приглашение. *Элементы мощной  
Просьбы* 189

## ПЛАВНАЯ, КАК РЕКА, СТОЙКАЯ, КАК СКАЛА

Глава 12. Примите трение. <i>Сила управления сопротивлением</i>	215
Глава 13. Поворот Прожектора. <i>Сила справиться с Онемением</i>	246
Глава 14. Прорываемся сквозь туман. <i>Сила Нахождения</i>	264
Глава 15. Шепот или Крик? <i>Сила калибровки</i>	274
Глава 16. Пусть они зажгут вас! <i>Сила Возмутительной Просьбы</i>	289
<i>Заключение. Сила дать жизнь новому миру</i>	310
<i>Приложение</i>	314
<i>Благодарности</i>	320
<i>Об авторе</i>	322

## ВВЕДЕНИЕ

**М**еня зовут Кася Урбаняк. Последние семнадцать лет я провела, готовясь стать даосской монахиней и параллельно зарабатывая в качестве одной из самых успешных доминатрикс<sup>1</sup> в мире. Оба эти занятия, на первый взгляд противоречащие друг другу, позволили мне взглянуть на механизмы действия силы по-новому. Благодаря даосизму я научилась понимать язык человеческого тела и ясно вижу, хочет ли собеседник напасть или, наоборот, отступить, прежде чем он пошевелит хоть мускулом или произнесет хоть слово. В темнице же я познала исцеляющую силу воображения, его роль в формировании скрытых эмоций. Ролевые игры помогли мне увидеть различия между истинным авторитетом и фальшивым. Весь мой опыт говорит: чтобы влиять на других, одних лишь слов недостаточно.

В 2012 году при поддержке координатора отдела чрезвычайных ситуаций Международной независимой гуманитарной организации «Врачи без границ» Рубена Флореса я основала собственную школу. Это было

---

<sup>1</sup> Женщина, выполняющая доминирующую роль в садомазохистских практиках.

## ПЛАВНАЯ, КАК РЕКА, СТОЙКАЯ, КАК СКАЛА

нечто вроде тайного сообщества, современной Бене Гессерит<sup>1</sup>. Мы собирались в моей квартире в Манхэттене, хотели бороться за справедливость и добиваться доминирующих позиций в мире.

Однако спустя шесть лет на повестку дня вышли другие проблемы. В 2018 году многие женщины впервые стали открыто говорить о пережитых ими сексуальных домогательствах — как в семье, так и на работе. Эта информация буквально всколыхнула общество. Оказалось, что в стрессовых ситуациях мы все как одна немеем и становимся абсолютно беспомощными. Движение *#MeToo*, которое в то время только набирало обороты, позволило одним из нас рассказать правду и быть услышанными, а другим — подготовиться к ней. И это было именно то, к чему я призывала своих учениц.

Когда было важно рассказать  
правду, мы просто не могли  
этого сделать.

Я верю, что в нашем изменяющемся мире наука сопротивляться и говорить «нет» должна быть доступна каждой женщине. Вот почему я пишу эту книгу. Она

---

<sup>1</sup> В Хрониках Дюны (автор Фрэнк Герберт) — древняя (и первая) школа тренировки тела и разума, созданная изначально женщинами.

## Введение

поможет вам обрести силу и дать выход ярости, которую мы привычно подавляем в течение всей своей жизни. Научит пользоваться одним из самых сильных видов оружия, которое только есть в нашем арсенале, — вниманием.

Возможно, некоторые необычные заявления приведут вас в замешательство и даже покажутся каким-то эротическим абсурдом. Однако главная мысль, которую я хочу до вас донести, заключается в том, что в разных обстоятельствах нашей жизни работают одни и те же законы. Потому сила — это не настроение, наряд, момент или поза. Это способность извлечь собственные потайные желания, выразить их в полной мере, а затем использовать для влияния на других людей. И целый мир будет слушать вас.

По сути, эта книга об отношениях — у семейного очага, в спальне, на рабочем месте, в Конгрессе и баре. Она о динамике, определяющей их судьбу, о силе и уязвимости, доминировании и подчинении и о том, как все это взаимодействует между собой.

Я использую бинарные термины «мужчина» и «женщина» не потому, что придерживаюсь этого понятийного разделения полов. Просто, учитывая воспитание, которое мы получили, так будет яснее для всех: уже при рождении нас распределили на «мужчин» и «женщин», и, как бы мы себя ни идентифицировали впоследствии, отношение родителей и всего общества в целом оставило свой отпечаток на нашем поведении.

Несомненно, вы заметите, что многие приводимые мной примеры — гетеронормативные. То, чему

## ПЛАВНАЯ, КАК РЕКА, СТОЙКАЯ, КАК СКАЛА

я учу, в большинстве случаев адресовано женщинам, рассматривает их общение с мужчинами как с романтическими партнерами. Однако все описанные здесь методы одинаково применимы как к обоим супругам, так и к возлюбленному любого пола, другу или подруге, коллеге, ребенку или родителю. Избавившись от связывающих пут, вы сможете вести свободные и уверенные переговоры с кем угодно.

Как только вы усвоите правила игры, все изменится. Вы перестанете быть слугой обстоятельств и создадите новый мир — тот, в котором хотели бы жить.

Так давайте же начнем.

**ЧАСТЬ ПЕРВАЯ**

# **ДЕЛО НЕ В ВАС**

**Находим невидимую связь**