

# Наталья ПОКАТИЛОВА

Психолог, психотерапевт, основатель  
и руководитель женского  
тренингового центра «Альтернатива»,  
любимая жена и любящая мама

Путь к семье  
и благополучию

Две книги в одной  
+ **Рожденная быть женой**  
+ **Успешный мужчина** –  
дело рук женщины



# Любимая ЖЕНЩИНА

20

Лет опыта работы  
психологом

5

Упражнений для  
девушки на выданье

6

Шагов  
к взаимодействию

Звезда тренинга

Наталья Покатилова

**Любимая женщина. Путь к семье  
и благополучию (сборник)**

«АСТ»

2017

УДК 159.9  
ББК 88.37

**Покатилова Н.**

Любимая женщина. Путь к семье и благополучию (сборник)  
/ Н. Покатилова — «АСТ», 2017 — (Звезда тренинга)

ISBN 978-5-17-100348-7

В этот сборник от Натальи Покатиловой вошли самые действенные практики и советы, как научиться понимать мужчину, определять его потенциал, доверять и принимать его недостатки, а также Вы узнаете:  
– об этапах формирования крепких доверительных отношений;  
– о появлении ролей при общении мужчины и женщины; – о типах совместимости для брака и шагах к замужеству, и многое другое.  
Вы сможете: – правильно анализировать собственные отношения и исправлять ошибки при общении; – свить свое семейное гнездышко, основанное на доверии и уважении; – вернуть мужчине роль лидера и защитника, и многое другое.

УДК 159.9

ББК 88.37

ISBN 978-5-17-100348-7

© Покатилова Н., 2017  
© АСТ, 2017

## Содержание

Успешный мужчина – дело рук женщины. Твой путь к женскому счастью и благополучию	6
Вступление	6
Часть 1. Что мешает вам уже сейчас сделать своего мужчину успешным	7
Начало пути. Формируем запрос	7
Как вы дошли до жизни такой, или В чем причина неуспешности вашего мужчины	12
Достижения и подарки – чего в вашей жизни больше?!	15
Анализ списков	17
Общий знаменатель	20
Несколько слов о ПРИНЯТИИ	24
Причина – в эмоциональной зависимости	24
Что делать?	25
Хочу или должна?! Вот в чем вопрос	27
Как правильно воспитывать детей	32
«Должна» – отменяется!	32
Медитация. Из состояния «должна» в состояние «хочу»	33
Обсуждение медитации	35
Женские роли	36
Родовые программы	42
Самооценка женщины	46
Часть 2. Кто такой мужчина и что с ним делать	53
Вместо вступления	53
Развитие по спирали. Основные этапы	53
Этапы развития отношений с женщиной	57
Чего ждет мужчина на разных этапах	58
Конец ознакомительного фрагмента.	63

**Наталья Покатилова**  
**Любимая женщина: путь**  
**к семье и благополучию**  
***Сборник***

© Покатилова Н.

© ООО «Издательство АСТ»

\* \* \*

# Успешный мужчина – дело рук женщины. Твой путь к женскому счастью и благополучию

## Вступление

Здравствуйте! Меня зовут Наталья Покатилова, и я рада приветствовать вас на страницах этой книги. Я – психолог, психотерапевт, автор и ведущая тренингов для женщин, основательница и владелица Женского тренингового центра «Альтернатива». За последние пару лет в свет вышли две мои книги: «Рожденная женщиной» и «Рожденная быть женой», созданные специально для вас на основе тренингов, проводимых мною в центре.

Более 20 лет я работаю с женщинами и женскими проблемами и очень часто слышу их жалобы на то, что они – устали все делать сами – боятся своего одиночества – не понимают, как быть «слабой женщиной» и при этом делать карьеру – хотят видеть рядом с собой сильного мужчину, а рядом только слабые – хотят любить и быть любимыми, но не получается... Мне все эти проблемы знакомы не понаслышке, я тоже на определенном этапе жизни с ними столкнулась.

Конечно, я, как и все вы, сначала очень переживала, а потом решила превратить «минус» в «плюс» и занялась углубленным изучением этих проблем. Моя склонность к основательности и академическим знаниям привела меня к тому, что я стала изучать древние ведические и даосские традиции. И то, чем я хочу с вами сегодня поделиться, – это синтез древних традиций и современных достижений науки «психология».

На страницах книги я расскажу вам о законах развития личности вообще и о законах развития мужчины в частности, об этапах, которые он проходит, и о том, как мужчина меняется с переходом на каждый новый уровень. Расскажу о критериях каждого уровня, о том, как меняются взаимоотношения с переходом на новый этап, какие проблемы появляются во взаимоотношениях с переходом на новый этап и что с этим делать.

Как отпускать то, что должно уже уйти, как встречать новое, как меняться. На что направлять свое внимание, свои усилия, свою энергию. Какова самая важная стратегия женского поведения на том или ином этапе. Какие навыки, не побоюсь этого слова, или так называемые ключевые компетенции, необходимы на том или ином этапе. Кроме того, я расскажу об особенностях взаимоотношений с мужчинами в целом и уделю внимание самым важным частным вопросам: как давать мужчине совет, как критиковать, как поддерживать его и т. п. Есть очень простые проверенные правила, которые хорошо бы детально знать, отработать, довести до автоматизма внутри себя – и потом действовать в их рамках, когда ситуация того требует.

Главное, что я хотела бы сейчас особенно подчеркнуть: книга, которую вы держите в руках, – не просто книга, это учебное пособие, и потому ее нужно не просто читать, а читать, перечитывать и обязательно выполнять все домашние задания. Только в этом случае вы получите желаемый результат.

## Часть 1. Что мешает вам уже сейчас сделать своего мужчину успешным

### Начало пути. Формируем запрос

Начинать книгу с главы «Начало пути. Формируем запрос» для меня стало уже в каком-то смысле традицией. И эта традиция очень важна. Каждый психолог работу с клиентом начинает с вопросов: «Что вас ко мне привело? Что бы вы хотели получить в результате нашей работы?» Отвечая на эти вопросы, клиент, с помощью психолога, формирует «запрос», т. е. цель или «конечный пункт», в который он хочет попасть в результате терапии. Этот момент (формирование запроса) очень важен, независимо от того, индивидуально ли вы работаете или в группе. Почему? Ну сами посудите, как можно отправляться в путь, не зная, куда хочешь прийти?!

Так что и мы с вами, дабы соблюсти все каноны и настроиться на результативную работу, должны определить цель работы. И для этого **возьмите лист бумаги и ответьте на следующие вопросы:**

- Какая у вас сейчас ситуация в жизни: есть ли отношения? как они складываются? успешен ли ваш мужчина?
- Что вам в отношениях нравится, а что не нравится? Почему не нравится?
- Как бы вы хотели изменить то, что вам не нравится? Опишите идеальную ситуацию: каким вы хотите видеть своего мужчину и отношения с ним, проявления и «размер» его успешности и т. п.

Если в данный момент вы не в отношениях, ответьте на эти вопросы, исходя из предыдущих отношений.

Ну а чтобы вам было проще отвечать на все эти вопросы, я приведу вам в качестве примера ответы участниц моего тренинга.

#### Участница 1

Я замужем. Считаю, что очень вовремя нашла ваш тренинг. Почему? Потому что примерно за две недели до него я вдруг поняла, что незаметно для себя «переехала» в мужской полюс, в состояние достижений, а муж... Год назад у моего мужа начались финансовые проблемы. Он разработал проект, взял под него кредит...

Проект оказался неуспешным, муж прогорел и после этого впал в какую-то спячку. Год уже. Он не принимает больше никаких решений. Он боится их принимать. Первые полгода у меня хватило терпения находиться рядом и не капать ему на мозги. Затем я начала заниматься своими делами активно, собой и своими достижениями. Для меня это был и способ деньги заработать – от меня было больше пользы семье, чем от мужа, и отвлечься, иначе переносить, что муж ничего не делает, я не могла.

Сейчас же я хочу как-то изменить эту ситуацию, хочу, чтобы муж вернулся обратно к своим делам, идеям. И еще мне важно понять, что случилось, что я сделала не так, что его проект оказался неуспешным. У меня еще, конечно, есть вопросы, но на данный момент – это главный.

Кстати говоря, муж знает, что я пошла на тренинг, и тему тренинга знает. Отнесся нормально, сказал: «Если хочешь, сходи».

## Участница 2

У меня на протяжении всех моих отношений – любых – были разные мужчины, в разных стадиях успешности. И я замечала, что когда интуитивно себя веду, чувствую мужчину, действую по наитию, мне удается давать или говорить мужчине то, что ему нужно, и не тянуть одеяло на себя. Отношения в этом случае начинают меняться в лучшую сторону, мужчина выходит из спячки и начинает развиваться.

Когда же я ничего не делаю, а отдаю бразды правления мужчине, у нас в отношениях начинается хаос, возникают проблемы с финансами, причем не только у мужчины, но и у меня. Здесь, на тренинге, я хотела бы научиться себя правильно вести с мужчиной, получить знания, как можно одновременно быть и активным, и пассивным началом. То есть как можно правильно направлять мужчину в его развитии, сохраняя при этом место лидера за ним.

## Участница 3

Я уже 4 года в отношениях, живем в гражданском браке, и я все никак не решусь официально выйти замуж за своего избранника. Меня каждый раз останавливает то, что он недостаточно зарабатывает. Брак предполагает детей, а я просто не представляю, как я смогу уйти в декрет, не представляю, как мы сможем жить на одну его зарплату...

В данный момент я зарабатываю в 3–4 раза больше своего гражданского мужа. Когда мы познакомились, ситуация была такой же, и меня она не устраивала. Я подумала: «Ну хорошо, поживем вместе годик, если ничего не изменится – разойдемся». Но уже прошло 4 года, и мы до сих пор вместе. Если закрыть глаза на его низкий доход, мне с ним очень хорошо, он меня как бы греет, выполняет какую-то женскую функцию, не знаю...

Мне хорошо с ним, мне кажется, что никто никогда в жизни так не любил меня, как он, и он мой родной, дорогой... Да, когда мы стали жить вместе, я пыталась его переделать: давай сделаем то-то, поступим в институт. Побывала на многих тренингах и подумала: «Что я делаю? Вот есть человек, я из него что-то делаю...» В общем, я оставила своего гражданского мужа в покое, отпустила все, и все идет, как идет.

Мне с ним очень хорошо, но то, что он зарабатывает в 3–4 раза меньше, меня все равно не устраивает. И я пришла узнать, разобраться, что я не так делаю. Может, я в него недостаточно верю или причина в моей низкой самооценке? Он пытается мне о своих проектах рассказывать, а я чувствую, что у меня внутри все зажимается, – не могу даже слушать, не то чтобы поддерживать.

## Участница 4

Что меня сюда привело? Я, наверное, самая молодая здесь... Какое-то время назад мне встретился молодой человек из обеспеченной семьи, богемный такой (это было до тех отношений, в которых я сейчас нахожусь). На том этапе мне неважно было, обеспеченный он или нет, я об этом как-то не думала. Он был классный, я влюбилась в него, а через 2,5 месяца его у меня забрали. Для меня это такая огромная потеря была! Ведь я уже представляла себе, как мы будем жить долго и счастливо, а тут такое случилось...

Через несколько дней после расставания я познакомилась с другим молодым человеком (в то время у меня часто отношения случались), он оказался очень прижимистым. Даже когда

мы вместе заходили в магазин, он предпочитал, чтобы каждый сам расплачивался за свои покупки. Мне, конечно, все это не нравилось. В итоге мы расстались.

После него у меня сложились отношения, в которых я до сих пор нахожусь. Мой избранник – очень успешный мужчина, однако он старше меня почти в 2 раза. На момент знакомства мне было 20 лет, а ему 38. Сначала все складывалось великолепно, он грел, баловал меня, а я, при такой разнице в возрасте, еще ухитрялась им понукать.

Через 3,5 месяца нашего знакомства, у него в карьере начался резкий спад (это был 2008 год, когда во всем мире начались экономические проблемы из-за кредитов). Он тоже попал в эту «колею» и обанкротился. Целых полгода он находился в этом кризисе, и очень тяжело это переживал. Причем все его дела шли как-то волнообразно: он то чуть-чуть «поднимется», то снова уйдет в никуда.

В то время я еще училась в институте, поэтому мы решили пожениться (он военный), когда я закончу институт. Но к окончанию института его дела так и не наладились... И я уже начинаю подумывать о том, чтобы с ним расстаться. И этот вопрос очень болезненный! Если бы финансовая ситуация была ровная, у нас бы вообще проблем не было, все бы было хорошо. А поскольку у него все до сих пор плохо, к тому же ему уже 42 года...

В общем, не знаю, что делать. Все знакомые вокруг уже начинают поговаривать: «Что это за мужик, если не может решить свои финансовые проблемы?! Нечего тебе делать с ним!» Я даже к гадалке ходила, она мне сказала: «Ой, надо от него уходить, у него полный крах. Ты без него все сможешь, а он тебя тянет вниз». А я думаю, ну не может же так быть. Ведь до меня он был успешный. И наверное, это взаимосвязано, что...

Я прочитала вашу книжку, и психологией раньше увлекалась, в себе ковырялась... И сейчас я думаю: «А может быть, я сама сделала все, чтобы он стал неудачником?!» Очень хочу во всем этом с помощью вашего тренинга разобраться. Хочу стать «правильной» женщиной – мудрой, рядом с которой мужчина будет расцветать, а не которая будет его задавливать. У меня ведь еще вся жизнь впереди, и я не хочу наделать еще больше ошибок, учитывая женскую карму. Я хочу научиться, как стать настоящей вдохновляющей мужчину женщиной.

## Участница 5

Я была на двух ступенях вашего тренинга «Рожденная женщиной» и на тренинге «Любовь к себе». Я встречаюсь с мужчиной очень активным и амбициозным. Мы с ним уже несколько раз расставались... Я уходила от него, но он все равно приходил и разными способами меня возвращал. Сейчас мы пришли к определенному балансу в отношениях, создали такое пространство, где нам комфортно обоим, в нем и сосуществуем. И я вижу, что мои усилия не прошли даром!

Мой мужчина стал более ответственным, наши отношения меняются в лучшую сторону. Уже нет такого, что каждый сам по себе делает то, что ему нравится. Между нами возникло партнерство, потребность друг в друге, и мы стараемся все делать вместе, учитывая интересы и вкусы друг друга. Да, наши отношения еще далеки до совершенства, до свадьбы, но эта тема хотя бы уже возникает между нами.

Зачем я пришла на тренинг? Дело в том, что мой мужчина – амбициозный, способный, но сейчас он находится в таком состоянии, когда сил много, а куда их приложить, в какой бизнес, он не знает. Благодаря мне (очарование дает о себе знать) в последнее время он познакомился с несколькими мужчинами, которые готовы дать деньги под его бизнес. И в итоге получается, что деньги уже есть, но он их не берет, потому что не знает, что с ними сделать, куда их вложить. Поэтому я пришла на тренинг.

Я хочу научиться как-то влиять на него, чтобы он мог определиться со своими потребностями и желаниями, чтобы он разобрался в себе, понял, чем он хочет заниматься, чтобы

не тратил свою энергию попусту, а направлял ее в определенное русло и рос. У него самого очень высокая планка: он знает, к какому финансовому уровню он хочет прийти, но вот через что, пока не знает.

Мне хотелось бы ему в этом помочь. И одновременно узнать, понять, освоить механизм влияния на мужчину, чтобы мы вместе с ним не только пришли к желаемому финансовому уровню, но и смогли его сохранить, а также сохранить наши отношения. Потому что у меня уже был такой опыт, когда мужчина добился карьерных высот, и после этого у нас начался жесткий дисбаланс в отношениях. У него снесло голову, начались пьянки-гулянки, появились другие женщины... Больше я такого не хочу.

Есть еще один момент. Мой избранник и сейчас, конечно, зарабатывает. Но семейные устои (или связь со своей семьей) сильны, и он очень много средств вкладывает в дом. А мне бы хотелось, чтобы он оторвался от родителей, чтобы мы потихонечку начали уже обустривать наш быт.

## Участница 6

Я уже 4 года в отношениях. Когда мы познакомились, у моего избранника все было не очень хорошо, я зарабатывала больше его. Но что-то мне внутри подсказало, что он тот мужчина, который мне нужен. И я сказала ему: «Со мной у тебя все будет хорошо». И правда, за эти 4 года многое изменилось. Он и сам большой молодец, но каким-то образом он все-таки осознает, что это благодаря мне у него такие успехи. Несколько месяцев назад он сделал мне предложение руки и сердца. Но я до сих пор не дала ему ответа... И я даже понимаю почему – мне не хватает его успешности. Да, он поднялся за 4 года, но мне этого недостаточно.

Кроме того, мне недавно предложили организовать свой бизнес (я давно об этом мечтала, колдовала на эту тему), но при сложившихся обстоятельствах, я не знаю, что со всем этим делать. Я 4 года подводила его к мысли о браке, воспитывала, чуть ли не в первый день знакомства описала, какую свадьбу хочу, на что он ответил, что жениться вообще не собирается.

Теперь же он мне говорит: «Да, ты та женщина, на которой я все-таки хочу жениться», а у меня возник вопрос: «А тому ли я дала? А нужен ли мне этот мужчина на самом деле?» Ведь он не в полной мере соответствует моим ожиданиям, не достиг еще нужного мне финансового уровня... Да и вообще, много еще придется работать, прежде чем «нужные высоты» им будут взяты... Останавливает только то, что я понимаю, что со следующими отношениями будет еще больше работы.

Еще такой момент. Когда мне предложили бизнес, я, увидев, что у нас в отношениях все хорошо, решила согласиться, заняться своей карьерой. В итоге чуть больше чем за полгода наши отношения, на мой взгляд, пришли почти к краху. Он сделал мне предложение, а я уже и не хочу за него замуж, и то, что происходит, мне совсем не нравится. И я понимаю, что это сделала я, занявшись карьерой. Благо, что много наработано, поэтому мне удалось быстро вернуть отношения в прежнее русло. Однако сейчас я понимаю: чтобы и дальше у нас все было хорошо, нужен новый этап в отношениях, нужно выходить на какой-то новый уровень, но как это сделать, не знаю.

И вообще, для меня удивителен такой расклад: начала работать, строить карьеру – отношения стали разваливаться, потеряла в связи с кризисом в 2009 году работу – наоборот, отношения стали развиваться в лучшую сторону. Если до этого мы за все платили пополам, то тут, когда я потеряла работу, мужчину как подменили: он повез меня отдыхать, он стал дарить подарки.

Стоило мне вернуться на работу, все стало, как и прежде. Если бы мой избранник зарабатывал достаточно, я бы и сейчас могла не работать, но ведь... Поэтому я здесь. Я хочу

узнать, как сделать своего мужчину более успешным. Я поняла, что для меня это очень важно. Я знаю, что от меня много зависит. Я понимаю, какие вещи я делала, чтобы он рос. Но что можно сделать еще?! Это я хочу узнать здесь, на тренинге.

Да, еще я хотела бы узнать, как можно строить свою карьеру, чтобы это не влияло на отношения, не портило их. Возможно ли совмещать карьеру и отношения?! Хочется больше осознанности, больше понимания, больше навыков во всем этом.

## Участница 7

Ситуация с моим приходом на этот тренинг довольно странная. Я вообще хотела, чтобы пришла девушка моего сына, но... Расскажу все по порядку. Я сейчас во втором браке. Первый муж очень богатый и очень известный человек. Мы прожили в браке 12 лет, у меня от него сын. Потом я встретила другого мужчину, он отбил меня у бывшего мужа. Он развелся со своей женой, у него тоже есть сын от предыдущего брака.

Моему сыну сейчас 25 лет. И у него все хорошо складывается и с работой, и с девушкой. А вот у сына мужа не так хорошо, если не сказать больше. Он уже несколько раз просил у нас деньги на раскрутку проекта. Мы ему давали деньги, он начинал развивать проект, и в этот момент (как-то всегда так совпадало) у него появлялась очередная девушка, и все деньги моего мужа в итоге уходили на эту девушку, а проект рассыпался.

Сейчас он тоже встречается с девушкой, они даже собрались пожениться. Но снова произошла какая-то ерунда. Вложили деньги – денег нет, проекта нет. Я с ее согласия записала ее на этот тренинг, хотела, чтобы она сюда пришла, но позавчера она заболела. И я решила: «Ладно. Может, это судьба, может, я что-то делаю не так». Потому что во втором браке я 10 лет, 5 лет не работала. Второй муж менее успешен в финансовом плане, но я знала, на что я иду. В каком состоянии он был, в таком и остался: не улучшился и не ухудшился.

Он директор крупных предприятий. И мне этого достаточно. И что очень важно, он имеет возможность проводить достаточно времени со мной и нашим совместным ребенком. Его тоже все устраивает. Но вот что происходит с сыном, его сыном, нас не устраивает. Почему нас? Потому что он для меня как родной, я особого различия между своим и его сыном не делаю, хотя при общении с мужем и называю его периодически «твой сын».

Я хочу понять, что с ним происходит, почему он постоянно теряет деньги?! Ведь сначала он рассказывает нам о своем бизнес-проекте, и все так вроде бы хорошо, я сама бизнес-аналитик, понимаю, что и как. Если я вижу какие-то недочеты, я ему их показываю, объясняю, как и что нужно сделать, чтобы все получилось, но «воз и ныне там».

Проходит какое-то время, денег нет – проект развалился. И причина этого непонятна. После очередного провала муж своему сыну сказал: «До свиданья. Больше я тебе помогать финансово не буду. Приходи пить чай, приходи играть со своей сестрой, приходи в гости, но денег – нет». Понимаю, что это разумно, но мне все равно хотелось бы понять, почему это происходило, причину этого всего, чтобы иметь возможность что-то подсказать сыну.

## Участница 8

У меня очень интересная ситуация, которую я хотела бы как-то разрешить с помощью этого тренинга. Дело в том, что у меня нет проблемы в том, чтобы сделать мужчину успешным. Со мной все мужчины всегда становились успешными. Проблема в том, что я теряю интерес к мужчине к тому моменту, когда он становится успешным. Есть переходящее красное знамя, а я как переходящий талисман. Друзья уже шутят, что мне надо брать с мужчин деньги за то, что делаю их успешными, сделать это своим бизнесом. Были же раньше музы? Вот и мне надо быть музой успешности.

Шутки, конечно, шутками, но мне все-таки хочется другого. Хочется уже остановиться на ком-то одном и развивать с ним отношения. Сейчас же у меня все очень быстро происходит: долго готовлюсь, но отношения быстро развиваются и приходят к логическому завершению. И я понимаю, что если бы я сама не захотела, мы бы не расстались. Но я же захотела, и каждый раз хочу, вот в чем проблема. И мне бы хотелось ее решить.

Итак, свой запрос я надеюсь, вы уже мысленно сформировали и записали на бумаге. Теперь закройте книгу, отправляйтесь в магазин канцтоваров и купите себе ежедневник, блокнот или просто красивую тетрадь, которая на время нашей совместной работы станет чем-то вроде дневника жизни. Помимо запроса вы можете туда записывать все свои мысли, ощущения, то, что будет происходить с вами в процессе выполнения домашних заданий, свои наблюдения, идеи, вопросы и т. д. **Это будет первым вашим домашним заданием.** Выполните его обязательно, в дальнейшем все эти записи вам еще не раз пригодятся.

## **Как вы дошли до жизни такой, или В чем причина неуспешности вашего мужчины**

Итак, как вы дошли до жизни такой?! Понятно ли вам, девчонки, что раз вы оказались в той ситуации, в которой вы находитесь сейчас, значит, внутри вас есть что-то, что в нее вас привело? Понятно ли вам, что причина не в мужчине, а в вас самих? Что это вы выбрали и продолжаете выбирать такого мужчину. Что вы оказываете огромное созидательное или разрушительное влияние на вашего мужчину и на всю ситуацию благополучия или неблагополучия в целом. И что во многом от вас зависит, будет ваш мужчина успешным или нет?

Надеюсь, что вам это понятно, ну или станет понятно по мере чтения книги и выполнения домашних заданий. А чтобы для сомнений вообще не оставалось места, я на протяжении всей книги буду приводить вам мнение успешных мужчин, которые любезно согласились ответить на мои вопросы и поделиться с нами со всеми своими мыслями, чувствами, своим мнением.

### **Мужское мнение**

**Наталья Покатилова:** Какую роль играет женщина в успешности мужчины и играет ли вообще?

### **Эксперт № 1**

Безусловно, играет. Я думаю, что вклад женщины очень важен, потому что она дает наполнение пространству, и туда хочется что-то нести, расширять это пространство. Женщина – это «бензин», на котором едет мужчина. Ради женщины мы и совершаем большинство поступков.

Я считаю, мужчины бывают трех типов. Первый тип – это те, кто что-то делает ради денег, и деньги для них – это двигатель их целеустремлений, ради них они готовы поступиться и женщиной, и друзьями, и... Второй тип мужчин – это те, чьим двигателем является власть и ее производные. Третий тип – это те, кто делают все ради женского внимания, которые все бросают под ноги отдельно взятой или многим женщинам.

Я описал крайние проявления того или иного типа, и считаю, что ни один из них в таком проявлении не дает счастья. Считаю, что счастливы могут быть только те, которые умеют грамотно сочетать в себе разные качества. Мужчина «три в одном флаконе» добива-

ется положения ради уважения. И любимая женщина видит, что его уважают за его профессионализм, его успехи. Успех порождает деньги (деньги – это следующая производная свободы), а значит, ты можешь купить все, что хочешь, и можешь бросить все к ногам любимой женщины. Но тогда у тебя присутствует и уважение, и признание успешности, ты реализован как мужчина, как двигатель прогресса... И все равно все несешь женщине.

Да, конечно, мои подвиги на работе порождают уважение окружающих меня мужчин, но при этом мне очень важно, чтобы моя женщина видела это, гордилась и ценила, что у нее такой муж.

Но... Не было бы любви и наполненности дома, у меня не было бы желания совершать подвиги и, соответственно, не было бы успехов.

## Эксперт № 2

Конечно, играет, и при этом очень важную! Поддержка женщины очень важна, а порой просто необходима мужчине. Творческие муки, терзания, на работе проблемы – пришел, поделился, поплакался. Кому? Самому близкому человеку – любимой женщине.

Многие мужчины, достигшие определенного положения в обществе, политике, с наступлением какого-то возраста часто меняют жен на более молодых. И, как правило, я, например, знаю несколько таких человек, теряют свой бизнес, либо у них наступает кризис. А все почему? Потому что с первой женой он прошел весь путь становления, она поддерживала его, вдохновляла, вкладывала в него свою любовь и энергию. А молодой жене что надо?! Только деньги ей давай, и тогда она будет рада. А где, как, каким трудом ты их заработал – плевать. Нет денег? «Ну все, пока, я пошла, ты мне не нужен». Вот так. Один мой друг недавно сказал о своей молодой жене: «На износ работаю, и все равно ей постоянно чего-то не хватает».

Так что жить и доживать нужно с ровесницами, с теми, с кем прошли путь становления. Именно эти женщины играют очень важную роль в развитии бизнеса, в росте, развитии мужчины, являясь важной составляющей его успеха.

Вот такое мужское мнение. Причем это мнение не только этих двух мужчин, это мнение большинства мужчин. Да-да, большинства, просто некоторые из них по разным причинам предпочитают в этом открыто не сознаваться. Ну а теперь к вопросу: «Понятно ли вам, девочки, что раз вы оказались в той ситуации, в которой вы находитесь сейчас, значит, внутри вас есть что-то, что в нее вас привело? Понятно ли вам, что причина не в мужчине, а в вас самих?» Я могла бы много рассуждать на эту тему, но я поступлю проще, я снова приведу вам мнение мужчин, чтобы вы смогли сравнить свое поведение с желаемым и необходимым мужчинам.

## Мужское мнение

**Наталья Покатилова:** Какие слова, поступки, проявления женщины вызывают у мужчины желание развиваться, добиваться большего, больше зарабатывать?

- помогают мужчине поверить в себя, в свои силы?
- отбивают у мужчины желание стараться, развиваться, что-то делать, к чему-то стремиться?
- мешают мужчине быть успешным?

## Эксперт № 1

Ну, лично меня всегда возбуждало на желание двигаться вверх признание, женская мудрость, которая заключается в умении ненавязчиво подвести мужчину к правильному решению, поступку, смотивировать на новые достижения. Ну и конечно же очень бодрит похвала, восхищение достигнутыми результатами.

**Какие слова?** Слова женщины – это проявление ее мудрости. Это не должны быть прямые указания или критика, поскольку мужчине очень легко попасть на его больную точку, что часто и происходит. Одна и та же фраза, сказанная с разной интонацией, может вызвать разную реакцию. В одном варианте она может ранить, а в другом – может вызвать нужную реакцию. Это как в мультфильме «Правдивая история про Красную Шапочку», когда одна и та же история, рассказанная разными героями, вызывает разную реакцию, по-разному интерпретируется.

**Поступки...** Меня вдохновляют всегда: приятие, уважение, любовь, доброта. Я всегда открыто говорю: кнут – это не для меня, ко мне можно найти подход только через пряник. Если же женщина «возьмется за кнут», я как буйвол упрусь рогом и не сдвинусь с места. А если проявит уважение, ласку, любовь, доброту, я в миг из буйвола превращусь в ласкового щенка, который будет вилять хвостом, бегать и только смотреть в глаза хозяйке. И очень важно, чтобы ласка, любовь, приятие были осязаемы. Я реагирую не на слова, а на действия.

**Поверить в себя и свои силы** мне помогает, конечно, женское внимание, ее желание быть со мной, вера в меня. Попытки женщины взбодрить меня, растормошить, когда я нахожусь в состоянии упадка.

**А отбивает желание что-то делать** – прямые указания, советы, критика, попытки учить меня жизни, переделывать меня. Жутко не люблю, когда женщина выносит мозг, пытается «разобрать» меня по частям: здесь ты не прав, здесь вот недоделал, здесь не то, здесь глупость, с мамой неправильно общаешься, здесь ты мне не уделяешь внимания, здесь я чувствую себя покинутой.

Как правило, в такие моменты женщина говорит не обо мне, а о себе. Она сталкивается с некими проблемами, переживает неприятные моменты, соучастником которых являюсь я. Именно соучастником, но никак не причиной, поскольку истинная причина всегда в нас самих, но женщина, да и все мы, не всегда хотим с этим соглашаться. Поэтому, когда женщина предъявляет мне список недостатков, претензий или требований, это сначала вызывает раздражение, затем глухую злобу и заканчивается апатией и нежеланием хоть что-то делать.

**Какие женские проявления мешают быть успешным?** Ну конечно, истеричность, т. е. женские истерики, излишнее эмоционалирование, заморочки на пустом месте. **Женщины очень много фантазируют, и из действия или бездействия мужчины могут сделать такие выводы, которые к реальности не имеют никакого отношения.** И когда женщина за мужчину, который, по сути, логичен, домысливает его поступки и делает из них какие-то выводы, это, конечно, бесит.

Помнишь, как в фильме «Кавказская пленница» господин Саахов заходит в комнату к невесте в белом костюме, с подносом фруктов и цветами, а выходит уже весь помятый, с цветами, висящими на ушах, весь в красном вине. Он ничего не сделал – только зашел. Вот очень часто в жизни возникает такая же ситуация – ничего не сделал или сделал совсем немного, а женщина уже что-то домыслила, сделала какие-то выводы, о которых даже сам не думал никогда, не знал, и как приговор тебе их выдала. Такие женские проявления очень мешают.

Еще негативно на успех влияет отсутствие поддержки со стороны женщины. Почему? Потому что если не получаешь поддержки, у тебя нет энергии. А для того чтобы творить,

создавать успех энергия обязательно нужна, нужно заполненное пространство, ощущение, что то, что ты делаешь, любимой женщине нужно, что она разделяет и поддерживает тебя в твоём стремлении. Если же мужчина не получает дома такой поддержки, он начинает искать другое место, где его поддержат в стремлении быть лучшим и успешным.

Проявляться поддержка может по-разному. Кому-то достаточно взгляда, кому-то нужны определенные слова, ежедневная похвала, кому-то нужны бурные эмоции каждый день, восхищение со стороны женщины. Как говорится, каждому свое. И если женщина не чувствует, что нужно ее мужчине, пусть спросит либо испробует разные способы и остановится на нужном.

## Эксперт № 2

**Поступки, слова.** В общих словах могу сказать, что не должно быть жалости, сюсюканья, должна быть мотивация. Есть **мотивация К** – положительная, есть **мотивация ОТ** – отрицательная. Не должно быть отрицательной, мотивация должна быть положительной. Кроме того, должно быть право на ошибку: «Да, дорогой, сейчас у тебя не получилось, но ты все равно лучший, и я уверена, что ты сейчас все обдумаешь и исправишь. Я знаю, у тебя все получится». Смотришь ей в глаза, а в них восхищение и одобрение, и сразу крылья вырастают.

Вот реальный пример из жизни. Мы жили с любимой женщиной в загородном коттеджном поселке, и как-то она говорит: «Дорогой, у нас в доме иногда сбоят электричество. Летом это не сильно напрягало, но уже дело к зиме... Без электричества ведь нет отопления, холодно... Я слышала есть какой-то бензогенератор, он бы эту проблему решил...» Ну, я недельку потянул, зимы ведь еще не было, да и руки никак не доходили. Это ж надо купить, изучить инструкцию, установить, наладить все...

Наконец я за это дело взялся, долго, конечно, провозился, весь в бензине, масле. А тут еще в процессе установления ее мама с бабушкой приехали. В общем, я все доделал, завел, пошел дым, звук, моя любимая выбегает, обнимает меня и очень искренне восклицает: «Какой мужчина!» Это **ОЧЕНЬ ПРИЯТНО**. И что важно, после таких слов, восхищения, признания в дальнейшем уже не встает вопрос, заводить бензогенератор (или что-то другое) или нет.

А отбивает желание что-то делать отсутствие признания, похвалы, обесценивание, поддевки, критика, попытки унижить, доказать, что я слабак, ничтожество. Кроме этого, вранье, попытки шантажировать, манипулировать.

Возможно, вам сейчас все это не совсем понятно... Не расстраивайтесь, по мере чтения это понимание придет. А сейчас, чтобы приблизить этот момент, давайте проанализируем, что в вашей жизни, какие подсознательные программы, ограничивающие убеждения, способствуют неуспешности вашего мужчины и мешают вам жить. Проанализируем и проведем работу над ошибками. Согласны? Хорошо.

## Достижения и подарки – чего в вашей жизни больше?!

Тогда откройте свои тетради (блокноты, ежедневники, дневники) и запишите туда (списком) все свои достижения. То есть все, что вы считаете своими достижениями, чего вы в этой жизни достигли, добились... **Главное, не скромничайте.** Пишите для самих себя, честно, как вы считаете.

### Список достижений:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Теперь, пожалуйста, напишите список того, что в этой жизни вы получили просто так, без усилий. То есть то, что пришло к вам само (родители дали, друзья, дедушки, бабушки, правительство, жизнь и т. д.) и что вы не считаете своим достижением. Например, таланты, которые у вас есть, – вы их просто так, от рождения получили или специально их в себе развивали? В зависимости от ответа, напишите их либо в первый, либо во второй список. И так далее: квартиры, машины, шубы, образование, красота... Пишите, не останавливайте себя.

**Список того, что я получила просто так:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Ну а теперь посмотрите на эти два списка. Что вы можете о них сказать. Какой вам больше нравится? Какой список больше? Чем вы больше гордитесь?

**Ответы участниц тренинга. Для примера:**

«Когда я писала первый список, записывала свои достижения, я вдруг остановилась: «А мое ли это достижение?» Мои достижения и то, что я получила просто так, – очень перекликаются. Например, я получила просто так, от природы, какой-то талант. Затем приложила некоторые усилия к развитию этого таланта и благодаря ему получила какое-то достижение... Удивительно то, что список того, что я получила от жизни просто так, – больше. И что еще более удивительно – мне это нравится».

«У меня первый список больше, чем второй, я бы даже сказала, значительно больше. По значимости, по приоритетности. Однако когда я его писала, часто возникал вопрос: «Этого я сама добилась или просто так звезды легли?!» Я реально не различаю, где то, что пришло просто так, а где то, к чему я приложила усилия».

«Мне очень сложно было писать список достижений, в состоянии ступора какого-то ушла. Сначала вообще ничего в голову не приходило. Потом я переформулировала вопрос немного для себя, и дело пошло. Написала четыре достижения, а когда вы дали задание написать то, что я получила в жизни просто так, эти четыре достижения плавно перекочевали во второй список. Чего добились? Что получила просто так? Непонятно».

«Я убедилась в том, что я все в своей жизни получаю просто так. Остальное уже тюнинг. Все дали – и чуть-чуть доработала. Считала, какая же я молодец, а на самом деле мне все дали. Почему только раньше этого не видела?! Столько сил зазря растратила...»

## **Анализ списков**

Ну что ж, я думаю вы уже разглядели оба списка, ответили себе на все вопросы... А теперь момент истины. Как вы думаете, почему я дала вам задание написать эти списки? Что благодаря им я хотела вам показать? Правильно, я хотела вам показать, а точнее, обратить ваше внимание на то, в каком полюсе вы сейчас находитесь: в женском или в мужском.

Мужской полюс – это достижения. Мужская самооценка зависит от достижений, от усилий, которые приложены, от результатов, которые получены. Женский полюс – это умение получать от жизни все, что нужно, само собой. Женская самооценка зависит от того, сколько всего женщина просто так получила, ничего не делая.

## **Мужское мнение**

**Наталья Покатилова:** Каким женщинам мужчины дарят подарки? Каких женщин балуют, холят и лелеют?

### **Эксперт № 1**

Любимым! Всегда, всюду, по любому поводу, без повода, днем, ночью... Любимой женщине мне очень нравится дарить подарки! Есть книжка такая «Языки любви», так вот, мой язык любви – это подарки, это внимание, какие-то поступки, и все ради того, чтобы увидеть улыбку любимой женщины. И я получаю массу удовольствия от удивления, радости и других положительных эмоций женщины, когда она принимает, открывает подарок, и у меня тут же возникает желание еще работать, совершать подвиги, чтобы радовать ее, чтобы видеть, как она радуется.

Как сделать, чтобы мужчина дарил подарки, если он не дарит? Как вдохновить? Просить или не просить? Не могу однозначно ответить. Все мужчины разные, и для каждого свой рецепт. Лично я всегда стараюсь подмечать, что нравится моей женщине, около каких витрин она останавливается, на что смотрит... Меня не нужно просить, меня нужно любить, и тогда я сам делаю подарки.

Но я понимаю, что, возможно, не все мужчины так поступают, не все имеют возможность и желание ходить с женщиной по магазинам и что-то подмечать. Тогда, наверное, можно попросить или с восхищением рассказать о какой-то вещи, украшении, так чтобы мужчина услышал и понял, что женщина ее очень хочет. Но тут важно выбрать подходящий момент и именно попросить, а не потребовать. И уж конечно, критика и претензии, что кому-то муж сам все покупает, тут не помогут.

## Эксперт № 2

Женщинам, которые тебя поддерживают, которые тебя питают, вдохновляют.

## Эксперт № 3

Женщинам, которых любят. Правда, когда женщину любишь, хочется ее радовать, дарить цветы, какие-то приятные мелочи. При этом очень важно, чтобы женщина искренне радовалась хоть большому, хоть маленькому подарку, это очень вдохновляет.

У меня была девушка, она каждый раз, когда я ей дарил цветы, радовалась им, как в первый раз, как будто ей раньше никто цветов не дарил. И это очень правильное отношение, которое мотивирует на дальнейшие подарки.

Если же женщина начинает перебирать, фыркать на что-то, то все, запал пропадает, и мысли о подарке для женщины все реже и реже посещают твою голову.

Как вы думаете, почему женщине, чтобы чего-то достичь, приходится тратить так много сил? Потому что достижения – это не женское, а мужское дело. Это такой большой фан для мужчины, потому что мужчина так живет, он этим определен, понимаете? В мужской природе достигать. Это естественно для мужской природы. Для того чтобы мы с вами начали чего-то достигать, нам нужно стать мужчинами. Ну, то есть нужно сдвинуться в мужской полюс и действовать из него.

## Мужское мнение

**Наталья Покатилова:** Какие мысли, эмоции вызывают сильные, самостоятельные женщины? Как себя мужчины чувствуют рядом с такими женщинами?

## Эксперт № 1

Лично я себя чувствую неуютно. Сильная женщина вызывает ощущение неуверенности. Рядом с ней переходишь из состояния мужчины – властителя мира – в состояние воина в охране Зены, царицы-воительницы. Или, помягче пример, из состояния мужчины переходишь в состояние сыночка при мамочке. Ведь сильная женщина может быть не только властной, но и сильно контролирующей. Рядом с такой возникает ощущение подавленности, несвободы и неправды, отсутствие инициативы, скованность, потому что проявляться рядом с такой женщиной очень сложно. Я, как правило, самоустраняюсь от сильных женщин. С ними проще не общаться, чем каждый день бороться.

Я был в отношениях с сильной женщиной. Пока мы дома, в постели, все хорошо, как только выходим в общество, с друзьями пообщаться, понеслось... Начинают забивать, перебивать, игнорировать или высмеивать твоё мнение, жесткий контроль и все в этом духе, и все потому, что она так привыкла, для нее это нормальный ход событий. Меня же такое не устраивает.

## Эксперт № 2

Сложный вопрос. Сейчас я себя чувствую рядом с ними нормально, потому что я знаю, что сильных женщин не бывает, бывают только актрисы, которые умело играют роль силь-

ной женщины. Поэтому я чувствую себя нормально, я понимаю, что за этим стоит. Если же моя женщина (или какая-то другая) пытается мною командовать, я, когда мягко, а когда и резко, напоминаю, что женский день – 8 марта.

Вообще, конечно, ухаживать хочется за той женщиной, которая демонстрирует: «Я слабая, незащищенная, спасите меня», и ты начинаешь ее спасать. Если же она демонстрирует обратное, то начинаешь думать: «Она сама себя может спасти, зачем она тебе нужна?» – и тут дальше вопрос в том, насколько она тебе нравится. Если не особо, ну и пусть сама себя спасает. Если же нравится, то ты сначала «делаешь» из нее слабую женщину, а потом начинаешь ее спасать.

В любом случае сильная женщина – это не вариант: ты либо меняешь девушку, либо меняешь ее отношение к собственной силе. Яйца должны быть у мужика, женщина должна быть без таковых. И точка.

### Эксперт № 3

Нормальные. Я абсолютно комфортно чувствую себя рядом с самостоятельными женщинами. У меня даже где-то уважение к ним, к их достижениям. Однако быть в отношениях, жить с самостоятельной женщиной я бы не хотел.

Почему? Сложно сказать так, чтобы не обидеть самостоятельных женщин. Наверное, причина в их силе, напоре, они слишком умные, постоянно куда-то идут, наверное, к светлому будущему, и пытаются тащить тебя за собой. Эти постоянный прессинг, давление, гиперактивность не дают дышать. Ощущение, что попал в клетку и не можешь из нее выбраться. Очень неприятное ощущение.

Я думаю, что самостоятельным женщинам мужчины особо и не нужны. Они же все могут сделать сами! Ну а если они не нуждаются в мужчинах, зачем же тогда им навязывать свое общество?!

Если вам нравятся ваши достижения, вы гордитесь, восхищаетесь ими, знайте, все это вы делаете вашей мужской составляющей. И все достижения, которые вы перечислили в первом списке, вы достигли при помощи мужской составляющей. Весь ваш «тюнинг», и все ваши квартиры-машины, и вся ваша зарплата, и вся ваша компетентность – все это вы достигали из мужской вашей части. И для этой части – так же, как для реального мужчины, – это естественно, хорошо правильно, интересно и должно быть вознаграждено результатом.

Если же вы смотрите на ваши достижения, и вам становится грустно, значит, вы смотрите на них глазами женщины, из вашей женской части – женского полюса. Женщина в шоке: «Боже! Сколько пришлось всего делать... Бедная я, несчастная». Почему? Потому что для женщины достижения – это не то, чего она добилась сама, а то, что и сколько ей дали просто так.

Поэтому я предлагаю вам все достижения, которые вы записали в первом списке, вычеркнуть – так как для женщины это не достижения, а поражения, переключиться из мужского полюса в женский и начать тренировать свою женскую часть. Если вы, конечно, не против... Обязательно прочитайте для этого мою книгу «Рожденная женщиной», а еще лучше приходите ко мне на тренинг.

Вы понимаете, почему так важно тренировать свою женскую часть, почему так важно отказаться от достижений и начать учиться получать от жизни все просто так? Потому, что пока вы находитесь в мужском полюсе, вы не даете, мешаете своему мужчине быть успешным. Именно в этом заключается причина его неуспешности.

## Общий знаменатель

Как вы думаете, как ваш мужчина станет успешным, если вы переедете в женский полюс? Почему он вдруг станет успешным? Ответов на эти вопросы обычно приводят много: нормализуется баланс; мужчина будет заниматься своим делом, а женщина своим; женщина, находясь в женском полюсе, вдохновляет мужчину, восхищается им, и тогда мужчина начинает действовать, он готов на все; и т. д., и т. п. Все это, конечно, правильно, но...

Давайте я вам выведу общий знаменатель, чтобы у вас была четкость и ясность в этом вопросе. Вы не против? Итак, следите за ходом моей мысли, мои дорогие. Все очень просто. В природе мужчины – стремиться и достигать, в природе женщины – принимать и получать. Когда вы (и любая другая женщина) сдвигаетесь в женский полюс, ваш мужчина автоматически сдвигается в мужской полюс. Почему? Потому что вы со своим мужчиной настроены друг на друга. Вы с ним как сообщающиеся сосуды. Чем больше в вас мужского, тем меньше в нем мужского и больше женского. И наоборот – чем больше в вас женского, тем больше в нем мужского и меньше женского. Это понятно? Повторяю.

Вы женщина, рядом с вами мужчина. Чем больше вы сдвигаетесь в женский полюс и проявляете женские качества, тем больше ваш мужчина сдвигается в мужской полюс и проявляет мужские качества.

## Мужское мнение

**Наталья Покатилова:** Что «толкает» мужчину на подвиги, свершения, достижения?

### Эксперт № 1

Здесь может быть несколько мотиваций. Конечно, мужчина по сути своей стремится быть успешным. Для него это архиважно! Это в его природе, потому что все-таки ось, как поется в песне, трут медведи, а не медведицы. И все-таки мир у нас, по большому счету, мужской, и от мужчины зависит вращение этого мира. Вокруг чего он вращается, вопрос пятнадцатый, но мужская энергия, созидательная она или разрушительная, является двигателем.

Мужчина стремится быть успешным, но успех не всегда выражается в количестве или качестве денег, он может выражаться и в творчестве, и в уважении подчиненных, даже если у тебя их всего два, и в качестве работы. Причем неважно, где ты и кем работаешь! Можно работать у станка и быть успешным оттого, что у тебя под руками металл поет и детали выходят одна за одной. И не важно, сколько у тебя этих стружек, заусенцев осталось после смены, ты радуешься, потому что металл блестит и у тебя все получилось.

Безусловно, работа для мужчины – это главная составляющая его успеха. Однако наше общество все больше и больше превращается в потребительское, к моему глубочайшему сожалению, и сегодня высокий достаток является основным мерилем успеха.

Второй очень важный момент, который мотивирует мужчину, это любовь и уважение женщины, ее безусловное принятие, с одной стороны, а с другой – ее слабость, бесконечная вера в тебя, в твои силы, способности. А еще очень важно чувствовать, что все, что ты делаешь, нужно женщине, важно для нее, что она ценит все, что ты ей даешь. Принимает с благодарностью твои дары и тебя самого.

Вообще, идеальный сценарий жизни, это когда утром хочется бежать на работу, чтобы там все закурилось, а вечером – мчаться домой, потому что ты окрылен. У тебя на работе

что-то получилось и тебе хочется поделиться с любимой женщиной своими успехами, рассказать, как ты соскучился по ней за этот долгий-долгий, бесконечный, 8-часовой день. И, конечно, услышать в ответ слова любви, восхищения, поддержки, которые в итоге еще больше окрылят.

В мужской природе – достигать. А значит, сдвигаясь в мужской полюс, ваш мужчина начинает легко достигать всех поставленных целей, в том числе и много зарабатывать. Просто так. Почему? Да потому, что не может мужчина не зарабатывать, когда он находится в мужском полюсе. Так же как и женщина не может не получать все просто так, когда она в женском полюсе. Понятно?

Поэтому, хорошие мои, зачеркиваем сейчас все свои достижения и смотрим внимательно на то, что вам досталось просто так. Вот это итог вашей **женской** жизни и **женской** карьеры на данный момент. Посмотрите внимательно, довольны ли вы своими женскими достижениями?! Смею предположить, что вы ответите «нет». Почему? Да потому, что в противном случае для вас не был бы актуальным вопрос: «Как сделать мужчину успешным?»

Понимаете, девочки, даже если вы сделаете мужчину успешным – это будет не **ваше** достижение, а **его** успех, **его** достижение. Попробуйте сказать мужчине: «Все, чего ты достиг, ты достиг исключительно благодаря мне!» Да он вас тут же обесценит по полной программе, чтобы «впредь не высывалась», и очень популярно вам объяснит, что вы только еду готовили и рубашки стирали, а это любая может, а все остальное он сам! И я его понимаю. Ни один нормальный мужчина не признает, что он что-то без вас не смог бы сделать. И не надейтесь! Если только в самой-самой глубине своей мужской суровой души. Но о том, что происходит в глубине его души, никто и никогда не узнает.

Да и между нами говоря, девчонки! Ну сами посудите, где тут ваш успех? Оно вам надо? Что вы получите с этого? Медаль на грудь? Вас это греет? Ну хорошо, запишите тогда успешность своего мужчины во второй список, как то, что вы получили просто так. И это будет правильно. Потому что если вы в женском полюсе, ваш мужчина – в мужском, то он естественным образом становится успешным, без дополнительных «подвигов» с вашей стороны. «А как же моя работа над собой? Как же советы, которые я даю мужчине?» – спросите вы. Это не достижения, это **ваши усилия**, которые вы прикладываете, помогая своему мужчине. Не более того.

*Вопрос:* Наташа, у меня в достижения попали те отношения, в которых я сейчас нахожусь. Я их расцениваю, как свое достижение. И не понимаю, как можно это переформулировать. В чем тут мое «не-достижение»? Что я получила просто так?

*Ответ автора:* Раз не получается переформулировать, это «достижение» нужно просто вычеркнуть, как я и предлагала. Не хочется? Сложно отказаться от своих «побед»? Понимаю, изменения происходят не так быстро, как хотелось бы...

Постараюсь объяснить. Вот смотри. Ты 4 года в отношениях. На протяжении этого времени ты предлагала какие-то усилия, которые привели к тому, что твой мужчина позвал тебя замуж. Это хорошо. Но... Вместо того чтобы сказать «ДА», ты сидишь и думаешь: «А тому ли я дала?!» – это очень женский вопрос. Получается, что ты и не говоришь «да», и не отказываешься от отношений. Ты все еще со своим мужчиной, потому что вложила много усилий, и он для тебя теперь как «чемодан без ручки». И нести тяжело, и бросить жалко. Понимаешь? Где здесь женские достижения? В чем они заключаются?

Теперь следующий вопрос: «Что ты благодаря этим отношениям получила просто так?» Вариантов ответа может быть много. Например, опыт. Да, опыт трансформации состояния мужчины «да я вообще жениться не собираюсь» в состояние «ты та женщина, на кото-

рой я хочу жениться». Только этот опыт можно считать твоим женским «достижением», «подарком», который ты получила просто так.

Что же касается «работы», произведенной с мужчиной... Понимаешь, вся твоя работа, усилия, «подвиги», совершались тобой на пути к «достижению» из мужского полюса. И считать их твоей *женской* заслугой было бы неправильно. Поэтому мы их зачеркиваем.

*Вопрос:* Наташа, объясни, пожалуйста, поподробнее. Как разобраться, как понять, строю я отношения со своим мужчиной из женского полюса или из мужского?

*Ответ автора:* Настя, не хочу тебя расстраивать и других девочек... Но практически все, кто сегодня пришел на тренинг, строят свои отношения на данный момент из мужского полюса. Только Люду сюда случайно занесло и Лену, а все остальные пришли с идеей: «Мы наш, мы новый мир построим. Кто был никем – тот станет всем!»

Понимаю, что в это трудно поверить, трудно вот так сразу это понять... Но если бы ты строила отношения из женского полюса, тебе ничего не нужно было бы делать, все бы само собой хорошо складывалось, и твой мужчина был бы успешен.

Вообще, основная идея любого моего тренинга состоит в том, что женщина должна находиться в женском полюсе. Пока женщина в мужском полюсе, она ничего не сможет изменить в своей женской жизни, ни одна технология у нее не будет работать. Поэтому-то я и уделяю этому вопросу столько времени.

Осознайте, пожалуйста (не только Настя, но и вы все), что, как только вы переместитесь (я бы даже сказала – вернетесь) в женский полюс, вам ничего не надо будет делать, ничего не надо будет достигать, вы все будете получать просто так. Мы потом весь тренинг будем говорить с вашей мужской частью, но сейчас мне нужно, чтобы ваша женщина внутренняя услышала эту прописную истину. Чем больше вы в женском, тем меньше вам надо делать и тем более успешен ваш мужчина. Ваша же задача – только научиться принимать. Иногда на это уходят все усилия. Но это – к психотерапевту, это быстро лечится, потому что в нашей с вами природе – брать, принимать и наслаждаться этим.

*Вопрос:* Наташа, да, ты права, у меня, например, на то, чтобы что-то принять просто так, тратится действительно много усилий. От любого человека принимать тяжело, тем более от мужчины... Почему так? И что с этим делать?

*Ответ автора:* Это отдельная тема, и мы еще будем о ней подробно говорить. Если в двух словах, то у тебя, скорее всего, есть какое-то ограничивающее убеждение, что даром ничего не бывает, что ты должна сильно постараться, чтобы что-то получить. Что, прежде чем что-то получить, нужно это заслужить. И т. п. Вы здесь все в одной лодке, дорогая, все, кто здесь сидит, чувствуют примерно то же самое, что и ты. Не переживай.

*Вопрос:* Наташа, а правильно я понимаю, что, когда я сдвинусь в женский полюс, все мои достижения, вся моя прошлая жизнь, все, чего я добилась, все рухнет сразу же?

*Ответ автора:* Рухнет. Рухнет сразу же... И ты построишь новый мир!

Не пугайся, про «сразу же» шучу! Для того чтобы ты успела адаптироваться к новым условиям, к новым ощущениям, к новому пониманию себя и своей жизни, здесь, на тренинге, и потом, в жизни, ты будешь не резко, а постепенно переезжать в женский полюс, изучая законы развития, законы отношений, знакомясь с мужской и женской ролями. И очень скоро ты научишься все получать просто так, научишься наслаждаться этим, а достижения и подвиги отпадут сами собой. Они просто перестанут быть актуальными для тебя. Вот и все.

*Вопрос:* А работать тоже так можно? Пришла, села – и жду?

*Ответ автора:* Да, конечно, я же так работаю. Пришла на тренинг, села, общаюсь с вами и наслаждаюсь этим процессом. У меня такая работа. И у вас тоже так может быть.

Одна из участниц тренинга рассказывала мне, что после первой ступени «Рожденная женщиной» ей зарплату на работе повысили на пятьдесят процентов. Она ничего, абсолютно ничего не делала для этого. Она просто наслаждалась своей работой, клиенты чувствовали ее настрой и сами шли к ней. А она просто деньги получала. Вот такой замечательный пример. Кого-то он восхищает, когда я о нем рассказываю, а кому-то становится страшно... И это действительно может быть страшно для женщины, которая не готова просто брать и просто принимать. Которая уверена, что все в своей жизни она должна заслужить или неимоверными усилиями заработать. Для женщины же в женском полюсе естественно состояние изобилия, и она с радостью принимает все, что ей дается.

*Вопрос:* Наташа, а приведи, пожалуйста, еще какой-нибудь пример того, как женщина в женском состоянии воспринимает то, что получает в жизни, как отделяет усилия от достижений. Что значит получать что-то просто так, принимать это? Мне кажется, я не совсем тебя понимаю.

*Ответ автора:* Хотите пример? Хорошо. Рассказываю. У меня есть одна знакомая, ей в районе 45 лет, и пару лет назад она занялась фламенко. У нее тренировки 3 раза в неделю. И недавно, на общей гулянке, у кого-то был день рождения, не помню, она выступила. Было много народу, все очень важно, чинно... Ну, знаете, да? Если богатые люди гуляют, то они гуляют. И она там станцевала свое фламенко. Первый раз в своей жизни – у нее был дебют. И она своим танцем поразила всех и вся. Все ее хвалили, поздравляли.

Я подошла к ней тоже, говорю: «Боже, ты столько работала, 2,5 года занималась, но зато теперь ты уже можешь своим танцем всех поразить!» А она мне в ответ: «А что я работала? Я не работала. Оно как-то само так вот пошло». Этот пример очень ярко демонстрирует отношение к жизни женщины, находящейся в женском полюсе. То, что моя знакомая на протяжении 2,5 лет 3 раза в неделю ходила на занятия, тренировалась, она не считает это усилиями. Она просто получала от этого удовольствие, и «как-то само собой» научилась хорошо танцевать.

Нужно получать удовольствие от того, что ты делаешь, либо вообще ничего не делать – это ключевой момент, о котором должна помнить любая женщина.

*Вопрос:* Наташа, а как же быть с детьми? Вот у меня растет дочка. Что я ей должна говорить? Ну, условно: «Доченька, не стремись никуда? Не старайся занять первое место? Не переутруждайся ты особо на своей музыке», – так что ли?! Меня вот, например, в детстве родители заставляли заниматься музыкой. Тогда мне это, конечно, не нравилось, зато сейчас я понимаю, что они все сделали правильно! Я сейчас очень хорошо отношусь к музыке, с удовольствием слушаю классику, и все это, я считаю, благодаря тому, что мои родители меня в детстве заставляли.

*Ответ автора:* В детстве тебя заставляли заниматься музыкой... Понятно. А сейчас ты играешь на инструменте? Нет? А почему? Ответ прост: тебе это не надо. Да, сейчас ты любишь слушать живую классическую музыку, ходишь на концерты... Но какую цену ты за эту любовь заплатила?

Есть люди, которые любят играть на музыкальных инструментах, получают от этого удовольствие, как в детском, так и во взрослом возрасте. И для них посещение музыкальной школы – это не насилие над собой, а приятное времяпрепровождение. А есть люди, которые любят слушать музыку, слушать, как другие играют на музыкальных инструментах. Ты, похоже, относишься ко второй категории людей. Так, может быть, не стоило тебя заставлять?! Может быть, просто было нужно тебя воспитывать в атмосфере музыки?! Включать

дома классическую музыку, водить тебя в консерваторию на концерты и т. д. Это было бы экологичнее для твоей женской природы. Тогда б ты и отношения 4 года не строила, они бы сами взяли и построились. Понимаешь?! Ну а что говорить дочке... Думаю, ты после тренинга ответишь себе на этот вопрос сама. А мы двигаемся дальше.

## Несколько слов о ПРИНЯТИИ

Одна из участниц тренинга, задавая свой вопрос, призналась, что ей очень тяжело брать у кого-то что-то просто так, а у мужчины тем более... А как у вас с этим обстоят дела? Что вы чувствуете, когда мужчина в ресторане платит за ужин? Неловкость или принимаете это как должное? А дорогие подарки, услуги, помощь вы принимаете или отказываетесь от них? Записывать ответы на вопросы не надо. Достаточно просто задать их самим себе и на них ответить.

Как вы думаете, откуда у вас это неумение принимать что-то просто так появилось? От мамы? От папы? Откуда появилось убеждение, что если вы принимаете от мужчины подарки, позволяете за себя платить, значит, теперь вы ему должны? Обязаны «по гроб жизни»? Откуда все это? В чем причина?

## Причина – в эмоциональной зависимости

Не буду вас мучить, отвечу сама. Причина в эмоциональной зависимости. Что это такое? Это состояние, когда вы считаете (просто уверены в этом), что такой, какая вы есть, вас любить нельзя. А также считаете, что, чтобы вас любили, вы должны быть такой-то и такой-то, ну и, конечно, что-то должны для этого постоянно делать. Это настоящая ловушка. И попали вы туда благодаря маме и папе. Вас просто такими воспитали. Вы не получили от ваших родителей (в первую очередь от мамы) достаточное количество безусловной любви и принятия. И вот результат.

Дело в том, что, когда ребенок получает в детстве недостаточное количество **безусловной** любви, у него (у нее) с возрастом формируется подобное вашему убеждение (об **условной** любви). Почему? Да потому, что его в детстве любили и принимали не просто так, а за определенное поведение. А за какое-то другое поведение, которое тоже было свойственно его природе, – отвергали и наказывали. И что в итоге получается? А то, что, будучи уже взрослым, этот ребенок из-за своего убеждения попадает в ловушку и начинает «блуждать» по жизни, заблудившись в трех соснах. Видимо, такая же история случилась и с вами.

Как это выглядит в жизни? Приведу пример на абстрактной женщине. Итак, женщина, живущая с убеждением, что любовь условна, вступив в отношения с мужчиной, начинает в них блуждать. Она блуждает в своих мыслях, желаниях, потребностях. У нее есть вполне нормальное желание что-то получить для себя в этих отношениях, но внутренние заблуждения говорят ей: «Ты ведь еще ничего не сделала, сначала потрудись, постарайся, потерпи, и потом у тебя будет полное право взять то, что тебе надо!»

И сначала она отказывается взять то, что ей дает мужчина. А мужчина именно в начале отношений готов и звезду с неба достать, и весь мир к ногам женщины положить. А она не берет, не ждет, не просит... «Ей мало надо», – думает мужчина и глубоко заблуждается. Ей надо, но она терпит и заслуживает право взять, пока постепенно у нее не возникает раздражение: «Я – все! А мне – ничего!!!» – и она устраивает скандал: «Доколе?!»

Подсознательно женщина специально создает внутри себя напряжение и раздражение, чтобы иметь «законное право» требовать. Хотя с самого начала могла бы принимать внимание и заботу мужчины, чем доставила бы ему удовольствие. Без всяких требований и претензий, просто желая и прося то, в чем нуждается. Ну а потом, после скандала с претензиями

и обидами, у нее возникают мучения и сомнения: «Ну как же так? Он такой хороший. Я уже столько времени с ним, столько уже терпела, еще потерплю...» И так по кругу. В общем, ведет себя как жертва. Причем не только с мужчиной, но и с друзьями, родителями, коллегами, которые играют в ее жизни роль «мучителей» или «преследователей», иначе говоря.

Встречаются, однако, и особо одаренные женщины (и мужчины тоже), которые ухитряются совмещать в себе роль жертвы и преследователя. То есть их жизнь весьма насыщена, кто-то постоянно их достает, унижает и мучит, а кого-то тоже они постоянно достают, унижают и мучат. Разнообразие! Но и это не предел.

Бывают еще те, кто 3 роли в себе совмещает: роль «жертвы», роль «преследователя» и роль «спасателя». Продемонстрировать, как это выглядит в реальной жизни? Хорошо. Например, у вас безответная любовь. Вы любите, ждете, страдаете. Он иногда появляется, а иногда не появляется. То пропадет на два месяца, то снова позвонит, и вы снова любите, оправдывая его отсутствие важными делами или срочной командировкой.

Параллельно этим отношениям вы общаетесь с мужчиной, который вас безумно любит, но вы к нему почему-то абсолютно равнодушны. Вы тоже часто пропадаете и не звоните ему. А когда вам плохо, наоборот, звоните, встречаетесь с ним, поднимаете свою самооценку и живете дальше. И плевать вам на его чувства, пусть сам с ними разбирается, главное, чтобы вам было хорошо. А еще (плюс к этим двум мужчинам) у вас есть старый закадычный друг, «чемодан без ручки», – нести тяжело, а бросить жалко. И ваши отношения построены на том, что когда ему плохо, вы его спасаете, поддерживаете, помогаете. Однако чаще всего мы (вы, другие люди) исполняем все эти три роли в одних отношениях, играя то в «жертву», то «спасателя», то «преследователя». И при таком раскладе места для получающей женщины здесь уже не остается. Се ля ви.

## Что делать?

«Что делать и как научиться принимать?» – вопрос более корректный. Отвечаю. Для начала нужно осознать, что реально происходит в вашей жизни, какую роль или какие роли вы в ней исполняете. Чтобы помочь вашему процессу осознания, предлагаю вернуться к тому, с чего мы начали. К вопросу: «Почему мы попадаем в эмоциональную зависимость?» Потому что мы считаем, что любовь нужно заслужить. Почему мы так считаем? Потому что у нас в голове загружена идея, что, будучи такими, какие мы есть, мы любви недостойны, что такими, какие мы есть, нас любить нельзя.

Как можно выбраться из этого заблуждения? Принять себя и начать любить такой, какая вы есть. Если самостоятельно сделать это не получится, приглашаю вас на трехдневный тренинг «Любовь к себе», который проходит с «отрывом от производства», в пансионате. Некоторые тренинги проходят так, что мы все время веселимся, некоторые – что мы все время плачем, зависит от группы. Как пройдет тот, на который вы попадете, я не знаю, но я знаю одно: после этого тренинга уровень принятия себя у вас существенно повысится, вы будете источать любовь к себе и, соответственно, сможете очень легко выбраться из этих «трех сосен» – трех ролей.

Процесс принятия начинается с принятия себя (без принятия себя вы дальше не сможете продвинуться). Когда вы принимаете себя, вы начинаете позволять себе принимать от окружающей действительности: от родных, близких, друзей, от мужчины любовь. А в отношениях в чем проявляется любовь мужчины к нам? Конечно же в его заботе о нас, в том числе в заботе, выраженной в материальном эквиваленте. Когда же вы себя **не** принимаете, вы заодно и **не** принимаете любовь и заботу от мужчины (и других людей). Да и самого мужчину. А для мужчины принятие женщины **очень** важно.

## Мужское мнение

**Наталья Покатилова:** Что для тебя принятие женщины и как ты себя чувствуешь или проявляешь, когда женщина тебя не принимает таким, какой ты есть?

А как ты себя проявляешь, когда она принимает тебя таким, какой ты есть? И как меняется отношение к женщине в зависимости от того, принимает она или не принимает?

### Эксперт № 1

Давайте разберемся сначала с одним. *Если женщина не принимает мужчину таким, какой он есть, это на самом деле – катастрофа.*

Неприятие женщиной мужчины ведет к развалу отношений, но в каких-то случаях этот развал происходит быстро (что хорошо для мужчины), а в каких-то – нет (что плохо для мужчины). Почему плохо? Потому что длинная дорога приносит в качестве «бонуса» развал самого мужчины. И мужчина начинает либо пить, либо искать «другие места», где его будут принимать. Другие места – это не обязательно женщина, это могут быть и друзья, и различные увлечения... Футбол, рыбалка, выпить, покутить в бане... В общем, одно и то же – напиться и забыться. Это ведет к деструкции личности, а это самое плохое, что может быть.

Если в отношениях живет неприятие – это проблема, и проблему надо решать. Конечно, самый оптимальный вариант – откровенный разговор. Но многие этот вариант избегают. Всем очень страшно, больно выйти из зоны комфорта, и все прячутся за недоговоренностями, за собственными фантазиями в отношении друг друга, личными интерпретациями слов и поступков, которые мы все очень любим делать.

Многие боятся говорить правду, потому что непонятно, какая последует реакция. Может ведь быть резко негативная... Но это еще полбеды. Страшнее то, что может вскрыться что-то личное, сокровенное, и надо будет с этой правдой о самом себе как-то жить... Поэтому, если есть недоговоренности, есть неправда, есть скрытые какие-то ожидания друг от друга, то происходит неприятие. И это неприятие постепенно уничтожает отношения, отделяя мужчину и женщину друг от друга.

Если женщина принимает мужчину – это кайф, это просто фантастические ощущения. Это ощущение простора, счастья, перспективы, удовольствия, планов, движения, ощущение, что все доступно, все реально. Это полет, счастье, желание быть с любимой женщиной каждую минуту, наслаждаться ее обществом, запахом... Это признание ею того, что ты делаешь для семьи. Это синергия в паре и рост обоих участников, но при этом, конечно, мужчина тоже принимает женщину.

*Как меняется твое отношение к женщине, когда она тебя принимает и не принимает?* Отвечу аллегорией. Ты приехал на Карибы, здесь все шоколадно, солнце, вода плюс двадцать восемь, до тридцати доходит. Ты плывешь, тебе хорошо, и вдруг попадаешь в очень холодное течение. Непонятно кто «задул» туда какой-то арктический холод, и ты моментально замерзаешь так, что напоминаешь себе амебу, еле поддерживающую жизнь. В этом схожесть с состоянием неприятия: замерзший, скукоженный, зажатый, затаившийся в надежде, что кошмар этот когда-нибудь пройдет и настанет жизнь.

И вдруг происходит чудо, ты снова попадаешь в теплое течение, такое, которое и должно быть на Карибах в это время года, т. е. всегда, и вдруг оживаешь. И понимаешь, что снова можешь двигаться, полностью оттаиваешь и снова начинаешь движение вперед. Ты радуешься, как рыбка, которая вновь попала в комфортную для себя среду, радуешься всему, что происходит вокруг тебя и внутри тебя. И в этом кайфе живешь, радуя себя и свою любимую женщину.

Так что, девочки, на вопрос: «Что делать?» – есть только один ответ: «Учиться принимать и любить себя. Работать над своей самооценкой». Как? Либо посещая тренинги, посвященные этой теме, либо обратившись за помощью к психологу, либо, если вы такие продвинутые, самостоятельно, читая книги, выполняя различные техники, рекомендации, активно меняя себя, свои привычные реакции и привычное поведение.

Я сейчас затрагиваю такие темы, которые, возможно, вызывают в вас неприятные мысли, чувства, ощущения... тут все дело в ваших глубинных установках. Вы должны понимать, что изменение, перепрограммирование этих установок процесс не быстрый. Вы же столько лет жили с ними, и в один момент, как орешки, их перещелкать невозможно. Поэтому дайте себе столько времени, сколько вам нужно, и постепенно двигайтесь к поставленной цели.

*Вопрос:* Наташа, а бывает же, когда причина страха быть обязанной не в установках, а в реально уже случившихся ситуациях? Бывает же, что женщина живет с мужчиной, все хорошо, но потом что-то у них не складывается, они расстаются, и мужчина женщине говорит: «Отдавай мне все, что я тебе купил, что для тебя сделал». Причем это может быть вообще какая-то ерунда, ничего не стоящая, но он все равно забирает, из принципа.

*Ответ автора:* Да, конечно, такие истории бывают... Однако той женщине, у которой есть убеждение, что все, что она получила от мужчины, она получила по праву и ничего ему за это не должна, мужчина таких слов не скажет. У него, даже если он будет об этом думать, язык не повернется такое сказать. Но вообще, конечно, нужно уметь с мужчиной расставаться. Не надо доводить его до такого состояния, когда он будет готов вас по миру пустить. Завершать отношения правильно – это тоже женское искусство.

*Вопрос:* Ну бывают же такие ситуации, когда мужчина и женщина расходятся не по обоюдному согласию, а женщина уходит от мужчины! И вот тогда мужчина от обиды может потребовать назад все «пароли и явки». А то и имущество начнет делить! Что в этом случае делать?

*Ответ автора:* Надо уметь правильно доносить до мужчины свое решение. Правильно уходить. Как я уже сказала, завершать отношения правильно – это тоже женское искусство. Когда женщина находится в женском полюсе, она уходит, не задевая самолюбия мужчины. Она долго готовится, продумывает слова, подбирает подходящий момент и очень аккуратно доносит до мужчины, что она не та, кто ему нужна: «Я, конечно, виновата, прости меня... Ты достоин большего... Мне очень жаль, что так получилось... Я уверена, у тебя все будет хорошо, ты встретишь нужную тебе женщину, и она будет очень-очень любить тебя...» И т. д., и т. п.

## **Хочу или должна?! Вот в чем вопрос**

### **Составляем списки**

Многие люди живут с идеей, что они что-то кому-то **должны**: себе, родственникам, друзьям, партнерам, родине, своим любимым и т. д. Наверняка и у вас есть такие идеи... Предлагаю вам составить список всего того, что вы должны себе. Например, «должна беречь свое здоровье», или «должна чистить зубы каждое утро и каждый вечер», или «должна позаботиться о себе и о своем потомстве и заработать кучу денег», или «должна напрячься и купить квартиру» и т. д. Пожалуйста, осознайте ваши «долги» перед самой собой, что вы

самой себе должны, и запишите это списком. Мы сейчас работаем именно над «должна». Должна. Вот хочешь не хочешь, а делать надо. Понятие «хочу» временно забудьте, и пишите только то, что вам «надо» делать, то, что вы должны себе.

**Список того, что я должна самой себе:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Написали? Хорошо. Следующий список: «Что я должна мужчине». Сейчас не торопитесь. Загляните внутрь себя, а затем запишите списком все, что вы должны, по вашему мнению или убеждению. Даже если в данный момент в вашей жизни нет мужчины, пишите то, что вы будете должны, когда он появится.

**Список того, что я должна мужчине:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Готово? Хорошо. А теперь составьте список того, что вы должны окружающим вас людям: родственникам, родителям, детям, работодателям.

**Список того, что я должна окружающим меня людям:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Ну и последний список.

**Что я должна Миру, Вселенной, Богу:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Итак, четыре списка того, что вы «должны», у вас готовы, теперь я предлагаю написать вам еще четыре списка. А называться они будут:

**Что я хочу сделать себе/для себя:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

**Что я хочу сделать для своего мужчины:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

**Что я хочу сделать для окружающих меня людей:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

**Что я хочу сделать для всего Мира, Вселенной, для Бога:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

**Анализ списков**

Итак, у вас есть списки всего, что вы должны, и списки всего, что вы хотите. Ну, плюс-минус. И возможно, некоторые пункты в этих списках пересекаются. Да? Хорошо. Теперь зачеркните списки, в которых перечислено то, что вы «должны». И после этого прислушайтесь к себе. Задумайтесь, как изменится ваша жизнь, если вы всего этого не «должны»? Кто-нибудь умрет? Окажется на улице? Окажется без средств к существованию? А может, вы превратитесь в большую, несчастную женщину, отвергнутую всеми? Это угрожает вашей жизни? Нет? Что там такого ужасного?

*Вопрос:* Наташа, если анализировать списки, получается, что я вообще не хочу работать... Ну, то есть хочу, но так, не напрягаясь... Сейчас же я работаю, как бульдозер, очень устаю, и как это можно изменить, не знаю. Я не могу не работать. Я просто не переживу, если мы будем жить, имея маленький общий бюджет. Если я уйду с работы, я просто затюкаю своего мужчину...

*Ответ:* Да, понимаю тебя, работать как бульдозер любой женщине будет тяжело. Все-таки это мужская привилегия...

В данный момент ты пытаешься с дельфинами в мяч играть (говоря аллегорично). Что бы ты ни делала, у них все равно получается лучше, потому что для них вода – это природная среда обитания, а тебе еще надо грести. Ты просто не на тех энергиях идешь по жизни (это очевидно из того, что ты говоришь). Ты используешь очень много мужской энергии, а женская сила вообще тобой не используется. Ну так случилось.

Это не вина – это беда. И она поправима. Если тебе не нравится твоя работа, напиши в списке «что я хочу для себя» ту работу, которую хочешь, и со временем она у тебя появится, нужно только верить в это! Ну и, конечно, уметь принимать от жизни то, что она дает.

Кстати говоря, и я уже говорила об этом, не обязательно работать «как бульдозер», чтобы иметь хороший доход. И даже больше! Можно получать от работы и удовольствие, и деньги. А убеждения, что «для того, чтобы много получать, надо много работать», как и убеждение «я должна...», ошибочные, и их спокойно можно вычеркнуть из своей жизни.

Не веришь? Сомневаешься? Посмотри на меня! У меня такая работа – пришла и всех радую, живу в полном кайфе. Я после работы чувствую себя лучше, чем до работы. Я не устаю, я отдыхаю. И если я не веду тренинги, то через 2 недели я начинаю вокруг себя где-нибудь на отдыхе собирать тусовку, чтобы для них провести тренинг. Благо сейчас любые женские темы популярны, поэтому аудитория всегда находится.

Даже если я попаду в лес или на необитаемый остров какой-то, то там должен быть Интернет, чтобы я хотя бы по Интернету могла бы со всеми общаться, вести вебинары, онлайн-консультации. Мне *очень* нравится моя работа, и я не хочу от нее отказываться. Подумай, оглянись, уверена, ты тоже сможешь найти себе работу по душе.

Ну что, вы зачеркнули свои «списки долженствования»? Ответили себе на все вопросы? Прислушались к себе? Могу предположить, что у вас при мысли, что вы теперь будете жить только учитывая свое «хочу», возник страх... Было такое? Этот страх, девочки, имеет свою природу и название. Это страх быть отвергнутыми другими людьми (либо покинутыми, либо униженными и т. д.). Обычно он закладывается в детстве, когда родители «отвергают» ребенка (не разговаривают с ним либо говорят: «уходи от нас» и т. п.) за то, что он не такой, как они ждут. От этого страха, рожденного детской травмой, можно и нужно избавиться, поработав с психологом или самостоятельно.

Я не просто так предложила вам составить два вида списков: «должна» и «хочу». Я предложила вам их составить для того, чтобы вы увидели, из какого полюса: мужского или женского – вы живете. Для того чтобы вы могли сравнить, сколько пунктов у вас в списке «что я должна самой себе» и сколько в списке «что я хочу сделать себе/для себя», и т. д. по каждой паре списков.

Понимаете, если женщина живет, руководствуясь «должна», она перемещается в мужской полюс и превращается в мужчину. Кто сможет быть рядом с такой женщиной, как вы думаете? Конечно же только женоподобный, инфантильный мужчина. Хотите вы себе такого? Думаю, нет. И именно поэтому предлагаю вам вернуться в женский полюс и начать жить, руководствуясь «хочу». Только в этом случае рядом с вами сможет быть мужественный, ответственный, успешный мужчина.

*Вопрос:* Наташа, ты же знаешь, что моментально поменять работу невозможно... Как уговорить себя ходить на работу, если ты знаешь, что тебе туда идти не хочется?

*Ответ:* Вопрос работы – это, конечно, не тема нашего тренинга... Хотя ответ на этот вопрос может быть только один – никак себя не уговаривать! Ты *не должна* работать там, где тебе не нравится. Однако если так уж сложилось, и моментально поменять работу ты не можешь, начни ее менять постепенно. Работай по минимуму, так, чтобы тебя не выгнали, а все остальное время занимайся поисками новой работы, наращиванием новых компетенций и т. п. Перейди на полставки, или договорись о свободном графике, или... Вариантов много. Любая женщина вмиг становится изобретательной, когда разрешает себе хотеть.

Могло так случиться, что многие (или некоторые) пункты из списков «должна» перекочевали в списки «хочу»... Посмотрите на свои списки, есть у вас такое? Если есть, рекомендую пройтись по всем этим пунктам в списках «хочу», задавая себе вопрос: «Действительно ли я этого хочу?!» – и вычеркнуть те, которые вызвали даже легкое сомнение. Оставьте в своих списках только то, что вы действительно хотите, и ничего другого.

Еще один важный момент, на который стоит обратить внимание. Например, в списке «должна» и в списке «хочу» есть такой пункт, как забота о своем здоровье, и вы чувствуете, что действительно хотите заниматься своим здоровьем, вам нравится это, но что-то все равно вызывает сомнение... Что делать? А делать вот что – вычеркивать этот пункт не нужно, нужно проанализировать способы заботы о своем здоровье, и оставить только те, которые для вас экологичны. Как это? Рассказываю.

Сегодня многие женщины, заботясь о своем теле, о своем здоровье, занимаются фитнесом, но не многим эти занятия нравятся. И получается довольно странная ситуация: с одной стороны, женщина делает то, что ей нравится, заботится о своем здоровье, а с другой – делает

то, что ей не нравится, ходит на фитнес. Как быть? Отказаться от фитнеса и найти другой способ заботиться о своем здоровье: взять абонемент в бассейн, или записаться на массаж, или что-то еще. Главный критерий – это должно быть то, что вам нравится, то, что вы хотите делать. Только такой вариант будет для вас экологичен.

Поймите, девчонки, женщина не может жить в состоянии «должна» или «надо». Это как цветок поливать скипидаром. Увянет. Это не та энергия, на которой мы расцветаем и на которой наша женская сила начинает раскрываться и создавать нам блага и изобилие в жизни. На этой энергии «расцвести» могут только мужчины, мы же от нее вянем, превращаясь в несчастное существо среднего рода.

## Как правильно воспитывать детей

«Как правильно воспитывать детей?» – этот вопрос часто возникает на тренинге, когда обсуждается тема «жить в состоянии «хочу». Участницам кажется, что, если они позволят своим детям так жить, они ничего не будут делать, не будут учиться, и вообще, вырастут монстрами. Так ли это? Давайте разберемся.

Специалисты по возрастной психологии считают, что до 5 лет дети должны получать все, что они хотят. И мальчики, и девочки до 5 лет – **боги**, цари – все для них. Родители, сталкиваясь с такими рекомендациями, обычно впадают в ступор, не понимая, как им быть. С одной стороны – «это же рекомендации специалистов, они ведь знают, как нужно», с другой – «я же не могу удовлетворять все желания ребенка!». Как быть?! Стараться водить ребенка только в те магазины, где вам не надо будет говорить ему «нет». Ваш ребенок по возможности должен слышать только слово «да». Это важно. Почему? Потому что если в этот период все потребности ребенка будут удовлетворяться, он и в дальнейшем будет жить с уверенностью, что мир изобилует и он может получить все, что захочет.

После 5 лет девочку нужно продолжать воспитывать в состоянии «хочу», а мальчика в состоянии «должен», вводя постепенно в его «рацион» разные правила. У девочки, конечно, тоже появляются определенные правила, просто она продолжает быть в «хочу», а мальчика мы воспитываем в состоянии аскезы.

«А как же учеба? Ведь если так воспитывать девочку, она и уроки делать не будет, и школу не окончит!» – этот вопрос тоже очень часто возникает, и задают его обычно с ужасом в голосе... Не удивительно, многих же в детстве родители просто заставляли что-то делать, не задумываясь об их желаниях и предпочтениях. И вполне естественно, что, став родителями, они пытаются использовать этот же способ. Другой им просто не известен!

Итак, «а как же учеба?» Чтобы ребенок, будь то девочка или мальчик, учился хорошо, его нужно мотивировать, делать так, чтобы ему было интересно учиться. Поэтому так важно правильно выбрать учителя, который будет первые 4 года учить ребенка и который привьет ему интерес к занятиям.

Чтобы девочка оставалась в состоянии «хочу» и при этом хорошо училась, найдите ей добрую учительницу, учительницу, которую она будет любить, и тогда все будет хорошо.

## «Должна» – отменяется!

Как вам такая идея? Вы уже отменили эту установку или вам еще что-то нужно, чтобы ее отменить? Готовы ли вы «послать в сад» всех, кто вас убедил, что вы что-то «должны», или вам нужна помощь? Готовы? Тогда посылайте прямо сейчас. Всех в сад!!!

Вы все эти годы поддерживали родственников? Кого-то спасали? Кому-то помогали? А сейчас испытываете вину оттого, что собираетесь их «лишить» того, что они от вас имели? Вы не одиноки в своем чувстве. Однако это не значит, что ему нужно следовать. Задумай-

тес, что это за чувство вины? Откуда оно взялось? Может, заботясь о других, вы пытаетесь заслужить их любовь или признание? Пытаетесь привлечь внимание, возвыситься в их глазах? Почему вы считаете, что без вашей помощи они пропадут? Чем вы лучше и способнее их? Откуда такое отношение?

Да, конечно, если вы кому-то долгие месяцы или годы помогали материально, прерывать резко свою помощь было бы неправильно... Однако вы можете уже сейчас обозначить свое намерение. Сказать, например: «Еще полгода я буду оказывать тебе помощь. Размер помощи с каждым месяцем будет постепенно уменьшаться, пока совсем не сойдет на нет. За это время ты можешь решить, что ты будешь делать дальше. Больше возможности тебе постоянно помогать у меня нет».

У вас должен быть четкий план, и вы должны его озвучить, чтобы тот человек (те люди), которому вы помогали, знал, в какой момент дотации прекратятся. После того как план вами озвучен, нужно ему неукоснительно следовать. Когда получатель (получатели) дотации поймет, что все серьезно, он зашевелится и найдет для себя приемлемый способ выживания.

Да, если получатель, услышав ваш план, на вас обидится или обвинит во всех смертных грехах, не удивляйтесь. Такое поведение свойственно людям, которые привыкли жить за счет других. Однако это уже не ваши проблемы и не тема нашего разговора. Да, реакция на ваше новое поведение может быть разной... Но вас не должно это волновать. Считайте, что вы уже всем свои долги раздали, и теперь ваша цель жить в состоянии «хочу» и делать только то, что вам действительно хочется и нравится. Ну а для того, чтобы облегчить вам переход в состояние «хочу», я предлагаю вам красивую медитацию. Вы сможете делать ее самостоятельно, каждый раз, когда вновь обнаружите себя «под гнетом обстоятельств и обязательств».

## **Медитация. Из состояния «должна» в состояние «хочу»**

Сядьте поудобнее, закройте глаза, и мы начнем. Расслабьтесь, подышите... Подумайте, пожалуйста, сейчас о тех ситуациях, о тех пунктах, которые вы обозначили в списках «я должна...» Вы уже перечеркнули эти списки, но, возможно, это чувство псевдоответственности, чувство, что вы кому-то что-то должны, еще где-то «живет» внутри вас. Загляните внутрь себя, прислушайтесь к своим ощущениям, чувствам, эмоциям... Почувствуйте, как состояние «должна» еще очень сильно звучит внутри, снаружи, вокруг вас, как определяет вашу жизнь, ваше поведение...

Усиьте это состояние настолько, на сколько сможете, максимально усиьте те ситуации, те пункты, которые вы обозначили в своих списках. И обратите ваше внимание на то, как себя чувствует сейчас ваше тело, что с ним происходит: напрягается оно где-то или где-то расслабляется... Возможно, есть какая-то тяжесть, покалывания, тепло или холод в теле, какие-то волны, может быть, импульсы. Понаблюдайте, что происходит с вашим телом, когда вы погружаетесь в состояние «должна»... Что происходит с дыханием: глубокое оно или поверхностное? Как вы ощущаете жизнь в теле? Просто наблюдайте, больше ничего не делайте. Наблюдайте, отслеживайте, замечайте для самой себя все изменения.

И обратите внимание на то, что происходит в вашем внутреннем пространстве, какие образы вы видите в вашем внутреннем пространстве в состоянии «должна». Что вокруг вас? Или, может быть, вы видите себя со стороны, делающей что-то из того, что вы должны? Или, может быть, вы находитесь в самой ситуации? Оглянитесь вокруг. Что это за пространство – пространство «должна»? Там свет или тьма? Видны ли детали или все размыто? Цветное это пространство или черно-белое? Есть ли там объем или оно плоское, как фотография? Есть ли в нем движение или все статично? Ничего не меняйте, просто наблюдайте.

Может быть, в вашем внутреннем пространстве, когда вы находитесь в состоянии «должна», есть какие-то звуки? Может быть, какой-то голос, чей-то голос, кого вы знаете или нет, может, это ваш собственный голос? Может быть, что-то еще. Наблюдайте. Есть ли какие-то звуки в этом пространстве «должна»? Мы сейчас с вами очень подробно и очень детально исследуем его. Просто замечайте, что в нем есть, какие характеристики этого пространства «должна». Здесь не так важно содержание, как важна форма вашего переживания этого пространства, ваших долгов себе и тем, кто вас окружает.

Очень хорошо. И сейчас поставьте на «паузу» ваше переживание, ваше наблюдение – мы вернемся к нему позже. Я вас попрошу немножко изменить положение тела, совсем чуть-чуть, для того, чтобы попасть в другое внутреннее пространство – пространство «хочу». Вспомните, пожалуйста, что вы писали в следующем списке, в списке «хочу». Представьте себе детально все ситуации, пункты, которые вы в нем обозначили...

Представьте, как вы хотите, что при этом чувствуете в теле, какие эмоции вызывает это состояние... Позвольте состоянию «хочу», пространству «хочу» стать очень ясным, очень сильным, ощутимым. Позвольте себе хотеть. Обратите внимание на то, что происходит в вашем теле, как меняются ощущения в теле? Где-то, может быть, есть напряжение, где-то расслабление, где-то вибрации, где-то тепло или прохлада, покалывание, импульсы. Что происходит с вашим дыханием. Что меняется в теле, когда вы находитесь в «хочу»? Отслеживайте.

**Это должно быть совсем другое состояние**, если вы все делаете правильно. **Состояние «должна» и состояние «хочу» – очень разные состояния.** И сейчас вы можете наблюдать это в своем теле, обращая внимание на свои ощущения.

Обратите внимание на то, что происходит в вашем внутреннем пространстве, какие образы вы видите в вашем внутреннем пространстве в состоянии «хочу». Что вокруг вас? Или, может быть, вы видите себя со стороны, делающей что-то из того, что вы должны? Или, может быть, вы находитесь в самой ситуации? Оглянитесь вокруг.

Что это за пространство – пространство «хочу»? Цветное это пространство или черно-белое? Есть ли там объем или оно плоское, как фотография? Есть ли в нем движение или все статично? Ничего не меняйте, просто наблюдайте, наблюдайте и осознавайте, чем пространство «хочу» с точки зрения образов отличается от пространство «должна». Может быть, в этом пространстве тоже есть какие-то звуки, а может быть, нет. Может быть, какие-то голоса, звуки природы, музыка... Просто наблюдайте за тем, какое это пространство, пространство «хочу».

И если есть звуки, обратите внимание на то, с какой стороны они доносятся, какая тональность, какая интенсивность звуков. Обратите внимание, как эти звуки отличаются от звуков другого пространства.

И теперь, пожалуйста, подумайте о том, что вы все еще должны, но с чем вам бы очень хотелось расстаться. С какой идеей долженствования вы хотели бы распрощаться, но пока у вас это не получается? Выберите для себя эту идею, это понимание, это ощущение, что вы должны именно **это** себе или кому-то еще.

И наверное, ваши ощущения в теле, образы, звуки при переходе из состояния «хочу» в состояние «должна» снова меняются... И прямо сейчас начните постепенно, держа в голове, что вы **это** должны, менять ощущения в теле, образы, звуки на те, которые были у вас в состоянии «хочу», все время сохраняя фокус своего внимания на том конкретном моменте, идее, на том, что вы должны.

Ваш фокус внимания на идее долженствования, и при этом вы осознанно меняете ваши ощущения в теле на те, которые были в пространстве «хочу». И очень осознанно меняете внутренние образы, то, что сейчас у вас перед глазами, на те образы, которые соответствуют

пространству «хочу», не по содержанию, а по форме. И если есть какие-то звуки, позвольте им тоже измениться, придавая им характеристики пространства «хочу».

И вы все также держите фокус вашего внимания на том, что у вас было в списке «должна» и что вы прямо сейчас перепрограммируете в своем сознании. И по мере того как меняются ощущения в теле, звуки и образы, позвольте себе заметить, что происходит с вашим состоянием «должна». Может, вы обнаружите, что начинаете **этого** хотеть, очень искренне и естественно для себя... А может быть, вы обнаружите, что вы свободны от этой идеи долженствования... Просто раскрасьте все в краски «хочу» и позвольте себе ощущать это состояние всем телом, держа фокус своего внимания на том, что еще недавно соответствовало идее «должна». Позвольте этой внутренней трансформации произойти легко и просто. Позвольте состоянию «должна» естественным образом трансформироваться в состояние «хочу». Либо позвольте состоянию «должна» уйти, чтобы больше вас не беспокоить.

Просто наблюдайте за тем, что происходит внутри... И, сохраняя внутри себя все эти изменения, мягко и нежно возвращайтесь в пространство того места, где вы сейчас находитесь. Когда вы будете готовы, откройте глаза и позвольте вашему телу занять то положение, которое ему комфортно.

## Обсуждение медитации

После медитации мы всегда с участницами тренинга обсуждаем, что у них получилось, а что нет, обсуждаем их ощущения в процессе медитации и т. п. И поскольку у нас с вами нет возможности сделать то же самое, я приведу примеры того, что говорили девочки на тренинге. Думаю, эти примеры помогут и пригодятся вам.

*Участница 1:* Наташа, когда я наблюдала за состоянием «должна», я вдруг поняла, что оно как-то связано с обидой на родителей. Даже с обидой на папу, скорее всего. Это он навязал мне эту идею, это его заветы, его заморочки... И мне было очень приятно от этого состояния избавиться.

*Комментарий автора:* Да, чаще всего так и бывает. Все наши идеи по поводу «должна» обычно связаны с нашими родителями, с установками, которые они нам навязали еще в детстве, либо с какими-то ситуациями, которые произошли с нами в раннем возрасте. И несмотря на то что мы давным-давно выросли, мы продолжаем следовать этим идеям, вместо того чтобы избавиться от них. Мы стали сами себе родителями и все время напоминаем себе о том, что «должны», хотя давно могли бы от всего этого освободиться.

Да, понятно, что много лет вы прожили с идеей, что для того, чтобы вас любили, вы должны: что-то делать постоянно, соответствовать каким-то требованиям, ожиданиям, спасать мир, жертвовать собой во благо других и т. д., и т. п., и в один миг измениться вам, возможно, сложно... Но это не повод, чтобы отказаться от изменений вообще. Благодаря этой медитации вы смогли увидеть, кто и что стоит за вашим, уже бывшим, состоянием «должна», а значит, вы теперь знаете, что с ним делать. Если вдруг у вас не получится самостоятельно проработать свои обиды, установки, вы всегда можете обратиться за помощью к психологу. Сейчас же главное то, что процесс запущен. И в данный момент состояние «должна» если не ушло, то стало намного слабее, чем до медитации.

*Участница 2:* Наташа, как мне кажется, мне удалось сделать все, что ты говорила. Сейчас мне очень хорошо. Даже странно... Да, и медитация мне очень понравилась. Все так просто...

*Комментарий автора:* Да, медитация эта очень простая. Чтобы поработать со своим состоянием, вам не нужно с собой что-то сложное делать. Достаточно просто уделить себе

5 минут, сесть, где никто не будет вас беспокоить, закрыть глаза, и мягко трансформировать одно состояние в другое, а затем вернуться в «здесь и сейчас» и продолжить свою жизнь, но уже в обновленном состоянии.

*Участница 3:* Наташа, мне интересен один образ... Когда я находилась в состоянии «должна», рассматривала ситуации, пункты, я видела себя в них откуда-то сверху. Абсолютно черное пространство, отгороженное белыми стенками. Похоже на лабиринт... Коридорчики разные... Причем один коридорчик раздваивался. И была иллюзия выбора: хочешь сюда пойти, а хочешь – туда. А по большому счету, нужно было пройти сначала сюда, потом вернуться и пойти туда, т. е. на самом деле никакого выбора не было.

А в состоянии «хочу» я действительно была участницей событий. Все вдруг раскрасилось в яркие краски. И когда вы сказали вернуть то, что «должна» и трансформировать это состояние, появилось черное пятнышко с белой полосочкой, и мне удалось его раскрасить. Я поняла, что мне не удастся с ним распрощаться, я должна вовремя приходить на работу. Меня так гнетет, когда я опаздываю, так расстраиваюсь ужасно. И я представила, что если я сейчас от этого избавлюсь, то я буду опаздывать и не волноваться. Это же ужасно.

*Комментарий автора:* Если ты избавишься от этого черного пятнышка с белой полосочкой, совсем не обязательно, что ты начнешь опаздывать на работу. Просто у тебя появится желание приходить на работу вовремя.

Судя по твоему описанию, по твоим словам, твоя история про опоздания на работу гораздо глубже, чем ты говоришь или чем тебе кажется. Для тебя это какая-то игра, расставшись с которой ты заскучаешь. Я не знаю, с кем ты играешь в эту игру... Но явно с кем-то из родителей. Подумай, поищи, возможно, возникнут какие-то идеи.

*Участница 4:* Наташа, а из меня в процессе медитации вылезла змея. Настоящая змея. И после этого мое состояние изменилось. И это круто!

*Комментарий автора:* Да, я вижу, что тебе сейчас хорошо, что твое состояние поменялось. Супер! Очень хорошо, что ты себе это разрешила, позволила себе избавиться от этой змеи. Это здорово! Я поздравляю тебя.

## Женские роли

Дальше у нас очень интересная история. История про женские роли. Подумайте, в каких ролях себя может проявлять женщина в отношениях с мужчиной? Есть идеи? Обычно, когда я задаю этот вопрос участницам тренинга, они включают свое воображение на полную катушку. Чего только не придумывают! И роль друга, и роль «свой пацан», и бабушки, и подружки, и...

На самом деле женщина в отношениях с мужчиной может проявлять себя только в 4 ролях: мама, жена (она же друг, партнер, товарищ и брат по партии), любовница и дочка. В идеале каждая женщина должна совмещать все эти роли, проявляя то одну, то другую по ситуации. И я искренне желаю вам, чтобы вы могли легко и расслабленно играть эти роли в отношениях, получать от них удовольствие и давать мужчине то качество энергии, в котором он сейчас нуждается. Кстати говоря, умение давать мужчине то качество энергии, в котором он сейчас нуждается, говорит о высоком качестве самой женщины.

И нам с вами надо обязательно освоить все четыре роли, потому что мужчина на пути к своей реализации, а следовательно, и успеху нуждается в каждой нашей женской ипостаси. И он либо получит ее от нас, либо найдет на стороне, либо никогда не преуспеет. Теперь давайте мы с вами посмотрим, в какую ловушку мы попадаем здесь.

## Как формируются роли. Идеальный вариант



Итак, сначала мы с мамой в полном контакте, в полном счастье, мама для нас – внешняя Вселенная, мы – в утробе, и все хорошо, просто замечательно. Затем мы рождаемся, мы уже не в утробе. Физически мы уже отделены от мамы, но все равно находимся в полном с ней симбиозе. Папа в это время воспринимается как «существо» эфемерное, на заднем плане: ходит где-то, шумит, гремит, ворчит или еще что-нибудь делает, но нас это никак не касается, потому что мы вместе с мамой.

Проходит время, и в нашей жизни (в жизни каждой девочки), примерно с 3 до 5 лет, появляется первый мужчина. Кто этот наш первый мужчина, как вы думаете? Конечно, папа. В этот период для девочки папа – это БОГ. Этот период называется – эдипальная стадия развития, это одна из стадий психо-сексуального развития, которую обязательно проходит каждый ребенок, так же как учится ходить или говорить.

Через него проходят не только девочки, но и мальчики. Они испытывают такую же любовь к маме, как и девочки к папе, и также пытаются завоевать маму, оттесняя при этом папу. Только у девочек это проявляется с 3 до 5 лет, а у мальчиков – с 4 до 6 лет. Те из вас, у кого есть дочери, знают уже то, о чем я рассказываю. Проходили через это, и наверняка до сих пор помнят то время, когда чувствовали себя немного лишней.

Итак, в этот период мы отделяемся от мамы и обращаем свой взор на папу. А обратив свой взор на папу, мы начинаем кампанию по его завоевыванию: выбираем всегда папу, ходим в сад только с папой, советуемся только с папой, залазим к нему на руки, кокетничаем, а когда в наш тандем пытается влиться мама, мы говорим: «Мама, уйди».

Как в этой ситуации должна себя вести идеальная мама? Идеальная мама должна принимать такое поведение дочери, потому что она уверена, что ее муж с ней. Она говорит: «Я вижу, что тебе нравится наш папа. Супер, мне он тоже нравится! Ты можешь его любить, я тоже его обожаю, он самый лучший мужчина в жизни, он красавец просто». И она это говорит искренне, по-доброму, а не из конкуренции, не из желания задавить или запретить.

Таким образом, вы (девочка) всегда чувствуете поддержку мамы. Вы обращаете свой взор к папе, но опираетесь при этом на маму. Что в это время должен делать папа? Папа должен давать дочери подтверждение: «Да, я вижу тебя, ты очень красивая, обаятельная и привлекательная девочка. Супер!» – но при этом всегда выбирать маму.

То есть папа не должен вовлекаться в дочку, папа вовлечен в маму. Он принимает стремление своей дочери к себе, но при этом его собственный импульс направлен не на дочь, а на маму. Он выбирает маму и демонстрирует это своей дочери. И в этой идеальной ситуации девочка получает разрешение быть **любовницей**. И она вырастает с идеей, что она очень красивая и очень привлекательная, потому что она папе нравится.

Она вырастает с идеей, что она хорошая **дочь**, потому что у мамы с ней нет проблем и у папы с ней нет проблем, все счастливы. Все радуются тому, какая она классная, красивая, какая она сексуальная и какая она живая. При этом ее мама находится в состоянии счастья, у нее с папой нет проблем, дочка видит это и утверждает в том, что **женой** быть хорошо,

потому что самый классный мужчина достается именно ей. Также дочка видит, что мама любит ее, что маме нравится быть мамой, она не страдает оттого, что она ее мама, а значит, **мамой** тоже быть хорошо. Таким образом, у девочки закладываются все 4 роли, все 4 роли она принимает, и когда она подрастает, она проявляет все эти роли по ситуации. Конфликта – нет.

## Как формируются роли. Реальный вариант

Теперь скажите, видели ли вы где-нибудь такие идеальные семьи? К сожалению для нас и к счастью для психоаналитиков, папа в этот период превращается в объект, за который идет битва. Потому что мама дочку не поддерживает, и папа вообще не понимает, что ему делать и как ему себя вести, не знает, кого выбрать.

### 1 вариант

<b>МАМА</b> (ваша мама)	<b>ПАПА</b> (ваш папа)	<b>ДОЧЬ</b> (вы)
<b>ЖЕНА (-)</b>	<b>выбирает</b> →	<b>ЛЮБОВНИЦА (+)</b>
<b>МАМА (-)</b>		<b>ДОЧКА (+)</b>

**Допустим, папа выбирает дочь.** Тогда девочка думает: «Я особенная, я лучшая, я самая красивая, я самая уникальная, я самая удивительная, потому что меня ПАПА выбрал». **И кто у нас при этом вырастает? Хорошая любовница.** Вы понимаете, о ком я говорю, вы видели таких женщин? Женщина-приз, **папина дочка**. При этом мама мешает.

Если мама проявляет сопротивление и не дает ей любить папу, она становится **мамой со знаком «минус»**. То есть мама становится для дочки плохой, потому что она мешает ей любить папу, все время встречается и постоянно чем-то недовольна. Но это еще не все. При таком раскладе у девочки формируется убеждение: **мама – жена, но папа-то выбрал меня. А значит: любовница – это хорошо, а жена – это плохо. Как вам такая установка для жизни?!** И что мы получаем? Что при таком развитии событий у девочки (будущей женщины) роли «мамы» и «жены» уходят в минус, эти роли подсознательно расцениваются как плохие, а роли «любовницы» и «дочки» – в плюс, и активно используются уже во взрослой жизни.

Как проявляется женщина первого варианта в реальной, взрослой жизни? Женщина, имеющая роли «любовницы» и «дочки» в плюсе, а «жены» и «мамы» в минусе – это классическая содержанка. Это женщина, которая ухаживает за собой и постоянно себя улучшает (ей же удовольствие нужно дарить!). Это лапочка, которая находит себе богатого папика, с которым поначалу хочет быть всю жизнь, но идея, что она будет ему варить борщ, ухаживать за ним, лечить его болезни (потому что возраст берет свое), приводит ее в шок.

Она ждет от мужчины удовольствий, наслаждений, она для этого создана, она дарит мужчине удовольствие и легко под него подстраивается – идеальная любовница. Она существует в жизни мужчины параллельно с его семьей, и подсознательно ее вполне устраивает такое положение. Почему? Ведь раз есть жена, мужчина гарантированно не придет к ней со своими проблемами. Но сознательно она находится в страданиях, думая, что ей нужна семья, что нужно рожать детей.

Я общалась с такой женщиной, она была замужем за своим ровесником, довольно хороший был муж. Но ей чего-то сильно не хватало в браке. Как-то скучно было, и муж был для нее недостаточно авторитетен. Как-то она познакомилась с очень богатым мужчиной, который ее был лет на 20 старше, у них начались интимные отношения, она ушла из семьи (не смогла быть с мужем и любовником одновременно) и забеременела от него.

Он женат, живет в семье, но она все равно родила ему ребенка и теперь живет одна с ребенком, на полном его обеспечении, а он время от времени появляется у нее, довольно редко уже. Она периодически страдает, мучается, хочет, чтобы он был с ней всегда, но... Так уж сложилась ее жизнь. Если бы она хотела себе мужа, она бы либо не связала свою судьбу с этим мужчиной, либо уже рассталась с ним и нашла себе мужа.

## 2 вариант

<b>МАМА</b> (ваша мама)	<b>ПАПА</b> (ваш папа)	<b>ДОЧЬ (вы)</b>
<b>ЖЕНА (-)</b>	<b>выбирает</b>	<b>ЛЮБОВНИЦА (+)</b>
<b>МАМА (+)</b>		<b>ДОЧКА (-)</b>

**Папа также выбирает дочь**, но мама при этом не борется за папу, она сдается, чувствуя себя лишней, просто стоит где-то в стороне. Папа при этом проводит время с дочкой, ездит с ней в магазины, что-то покупает, у них какие-то свои дела, в которые они маму не посвящают, свои тайны, а мама продолжает стоять на обочине. Знакома кому-нибудь из вас такая ситуация? Те, у кого есть девочки, которые уже переросли этот возраст, могут апеллировать не только к своему детскому опыту, но и вспоминать своих дочерей, как это у них происходило. Но на самом деле мы, конечно, сейчас анализируем свои роли, откуда они взялись и кем мы с удовольствием являемся, а кем мы не являемся в этой жизни. Сейчас нам с вами все станет понятно, откуда мы родом.

Итак, папа выбрал дочку, мама сдалась, мама – жертва. У девочки возникает установка: мама такая хорошая, а я плохая. У нее возникает сильное чувство вины. Почему? Потому что она видит, что мама страдает. Девочка подсознательно винит себя в этом. Понятно? «Благодаря» такому раскладу у девочки формируется убеждение: дочь – это плохо, мама – это хорошо, жена – это не очень хорошо, скорее даже – плохо, а любовница (поскольку папа все-таки ее выбрал) – это хорошо.

Женщина второго варианта в реальной жизни проявляется так: она легко усыновляет мужчин и других людей, встречающихся на жизненном пути, потому что в ней очень развито материнское начало. Своим детям она тоже уделяет много внимания, но не обязательно занимается ими лично. Что это значит?

Она может нанять няню, которая будет заниматься с ее ребенком, сама же будет полностью обеспечивать всю финансовую сторону, будет давать ребенку все, в чем он нуждается, будет решать все проблемы, которые возникают, и то время, которая она решит посвятить ребенку, будет проводить с ним в близком контакте, полностью включаясь в роль «мамы», но без гиперопеки.

При этом ей катастрофически не хватает инфантильности, она скучает по роли «дочки», ей ее не хватает, но включиться в нее она либо не может, либо может, но очень ненадолго, сознательно, усилием воли, и очень быстро из нее выходит в привычное состояние. Находиться замужем ей тяжело, не хватает романтики, гуляний под луной, удо-

вольствий, наслаждений, она чувствует себя сразу постаревшей, скучной, неинтересной... Это женщина, которая входит в отношения с мужчиной примерно года на два, потом ей эти отношения надоедают, и она меняет экспозицию.

### 3 вариант

<b>МАМА</b> (ваша мама)	<b>ПАПА</b> (ваш папа)	<b>ДОЧЬ (вы)</b>
<b>ЖЕНА (+)</b>	<b>выбирает</b>	<b>ЛЮБОВНИЦА (-)</b>
<b>МАМА (+)</b>		<b>ДОЧКА (-)</b>

Если папа выбирает маму, у девочки складывается убеждение: мама хорошая для папы женщина, я проиграла. Мама просто Богиня всемогущая, а я никто и ничто. Быть мамой и женой – это хорошо, а любовницей и дочерью – просто отвратительно. Но это только в том случае, если мама хорошо относится к дочке, и дочка приняла победу мамы.

Женщина третьего варианта – это очень хорошая жена, от которой муж, скорее всего, будет гулять к любовнице. Она надежная, преданная, хозяйственная, очень надежная, и она прекрасная мать их детей. При этом ее не надо спасать, на нее всегда в трудную минуту можно положиться. Если что, она мобилизуется и порвет весь мир, мужчина в этот момент даже может «пойти покурить», если что, она сама все сделает, но при этом сексуальность спит, и особенно ждать от нее удовольствий и наслаждений не приходится.

Секс для нее – это супружеский долг, но не особенно понятно, зачем он нужен. Я, конечно, утрирую, сексуальность может быть немного приоткрыта, все-таки современное поколение более раскрепощено, чем предыдущее. И женщина «третьего варианта», может получать удовольствие от секса, но без фанатизма. Для нее главное, чтобы в доме был порядок, когда все накормлены, напоены, все чисто, чтобы режим дня соблюдался, и если ссоры, то по расписанию.

### 4 вариант

<b>МАМА</b> (ваша мама)	<b>ПАПА</b> (ваш папа)	<b>ДОЧЬ (вы)</b>
<b>ЖЕНА (+)</b>	<b>выбирает</b>	<b>ЛЮБОВНИЦА (-)</b>
<b>МАМА (-)</b>		<b>ДОЧКА (+)</b>

Если же девочка не смирилась с победой мамы (четвертый вариант), у нее возникает агрессия на нее, а значит, формируется убеждение, что мама – это плохо. Она злится на мать, воюет с ней и в итоге воспринимает эту роль как негативную. А сама, убежденная в своей правоте и праведном гневе, считает себя хорошей и невинно пострадавшей. Так что роль «дочери» формируется со знаком плюс. А роли «жены» и «любовницы» получают такую же окраску, как и в предыдущем варианте: «жена» – хорошо, «любовница» – плохо. Четвертый вариант распределения ролей встречается довольно редко, но встречается.

Женщина четвертого варианта – это женщина, которую всегда нужно опекать и спасать. Но она ЖЕНА, она преданная, заботливая, но весьма инфантильная. Муза такая. Недавно я встречалась с такой женщиной, она 15 лет замужем, у нее абсолютно не проявлена сексуальность («любовница» в жирном минусе), она пребывает в состоянии «девочки», ее муж куда-то ведет, а она верно следует за ним. Такая послушная и очень преданная женщина, очень хорошая жена, которая живет без наслаждений и удовольствий, и у нее нет детей. Она думает, что очень хочет иметь детей, но у нее не получается забеременеть.

Посмотрите, чем отличается предпоследний и последний вариант? Папа в обоих случаях выбирает маму... А в чем разница? Правильно, в отношении дочери к этому. Дочь либо «за», либо «против» этого. Теперь подумайте и скажите себе, где вы находитесь в этих вариациях. Если вы нашли в себе проявления нескольких вариаций, выберите главную, которая наиболее преобладает в вас.

Какую роль в отношениях с мужчиной вы играете, а какую – нет? С чем это связано? Не приукрашивайте, не оправдывайтесь, скажите себе честно, как есть. Вы поймите, мы все с вами где-то в этой матрице. Ну, не все-все, 1 % вне ее. Бывают редкие исключительные семьи, в которых этот период прошел гладко, и девочка впоследствии проявляет себя спокойно во всех ролях, во всех же остальных семьях... сами знаете как. Если вам сложно самостоятельно разобраться в перипетиях вашей семейной истории и ваших ролевых предпочтений, добро пожаловать в наш центр «Альтернатива» на тренинг по 4 ролям. Мы вам обязательно поможем.

## Основные конфликты

Еще раз прочтите описание разных вариантов развития отношений между мамой, папой и дочкой. **Во всех этих вариантах присутствует конфликт: либо мама-дочка, либо жена-любовница.** Заметили? Хорошо. На данном этапе ваша задача разобраться в себе, понять какие роли у вас «в плюсе», а какие – «в минусе». Почему это важно? Потому что, например, **если у женщины роль «мамы» в минусе**, она может подсознательно, а то и сознательно не хотеть иметь детей. И если у нее все-таки рождаются дети, у нее начинаются большие проблемы в отношениях, потому что на роль «мамы» она вообще не подписывалась. Она согласна быть «дочкой», а «мамой» – нет. Поэтому, когда ее ребенок подрастает, она снова становится ребенком. У кого такая мама? Кто мама своей маме?

**Если у женщины роль «жены» в минусе, а «любовницы» в плюсе** – она разными способами будете избегать брака, встречаясь только с женатыми мужчинами или теми, которые не хотят создавать семью. Мужчины же, которые будут стремиться к серьезным отношениям с ней, будут восприниматься, как вариант, занудными, скучными, неподходящими и т. д. Почему? Потому что когда «любовница» входит в роль «жены», ей там очень скучно, очень тесно, ей так обыденна и рутинна эта роль, что находится в ней она долго не может. Либо, еще один вариант развития событий, женщина, наоборот, вроде бы и будет всей душой стремиться к семейным отношениям, но мужчины будут «почему-то» выбирать ее только на роль любовницы.

**Если у женщины роли «матери» и «жены» в плюсе**, раскручивать ее на роль «любовницы», провоцировать на встречи – бессмысленно, на ней нужно сразу жениться. Ходить играть с кем-то, флиртовать, кокетничать – все это для нее скучно и утомительно, и если ей встречается мужчина, который ждет от нее проявлений «любовницы», «дочки», отношения с ним не складываются.

Я уже говорила о том, что в идеале мама должна поддерживать дочку в ее стремлении завоевать папу, а папа, хотя и лелея дочку, выбирать как женщину должен все-таки маму. В этом случае эдипальный период развития проходит оптимально. Однако в большинстве

семей, к сожалению, все происходит по-другому. И в итоге проблема уже взрослой «дочки» проявляется в том, что все ее отношения – это своеобразные любовные треугольники. Либо она любовница, т. е. ей нужна женщина – жена, мужчину которой она будет любить. Либо она жена, любит своего мужа, но при этом ей «нужна» какая-то другая женщина, которая будет им увлечена, т. е. любовница, присутствие которой будет ее бодрить.

Что еще может быть? Так, например, во втором и, особенно, в третьем варианте у женщины очень сильно развит архетип «мамы». В связи с этим в ней будет преобладать тенденция все решать за мужчину (да и вообще за всех), холить и лелеять его, как сыночка, руководить им, наказывать и поощрять. Естественно, что при таком наборе качеств, этой женщине на ее пути будут встречаться мужчины-сыночки, инфантильные, любящие полежать на диванчике, прекрасно чувствующие себя за «широкой женской спиной».

**Женщина же, у которой роль мамы «в минусе», а жены «в плюсе» проявляется так:** когда у мужчины возникнут проблемы, такая женщина не будет его спасать, но она преданно будет находиться с ним, неся свой крест. «Надо ужать бюджет? Ужмем!» – вот ее позиция, она сделает то, что просит муж, но сама зарабатывать деньги не пойдет. «Нечем кормить детей? Будем сидеть на воде и хлебе, дети пойдут в школу – их там покормят. Мы малоимущая семья!» Она вместе с мужчиной будет стойко переносить тяготы семейной жизни, ожидая, когда муж разрешит все проблемы. И т. д.

Что делать? Оптимальный вариант – проработать базовый конфликт с психологом. Индивидуально или на тренинге. Почему я так часто об этом говорю? Дело в том, что, как бы вам и мне ни хотелось, от прочтения книги конфликт не исчезнет. Вы столько лет жили с ним, жили в нем... Одномоментно от него избавиться просто не реально, к сожалению... А избавиться постепенно – реально! Чего я вам и желаю.

## Родовые программы

Еще один очень важный момент, о котором мы должны поговорить, это что вас сюда привело. То есть мы должны поговорить о карме вашего рода (на эзотерическом языке) или подсознательных стереотипах, передающихся из поколения в поколение, родовых программах (на языке психологии).

## Формирование программ

Что это такое? Это то, что является продолжением системы, в которой вы оказались. Это те привычные роли, которые играли ваша мама, ваша бабушка и которые вы тоже научились играть. Одна из ключевых проблем, вытекающих из неблагоприятной родовой кармы, это недоверие мужчинам. Убеждение, что на мужчину нельзя положиться, особенно в материальном вопросе. С чем это может быть связано? Ответ один – с событиями, которые произошли несколько поколений назад.

Возможно, ваш дедушка, или прадедушка, или прапрадедушка ушел на заработки и не вернулся или пил и вел себя безответственно, и вашей бабушке, или прабабушке, или прапрабабушке пришлось взять на себя его ответственность. Возможно, ваш предок не смог защитить свое имущество и его раскулачили или обворовали, или он в какой-то сложный период жизни сломался. Был-был добытчиком, а потом в силу каких-то обстоятельств сломался, не сумев, например, перестроиться на «новые рельсы», адаптироваться к каким-то новым обстоятельствам. Такое тоже бывает. Формирование таких деструктивных программ проходит постоянно.

Последняя волна – перестройка, распад Советского Союза. В это время многие мужчины «поломались», ушли в депрессию, начали пить... А женщинам ничего не оставалось,

как начать пахать самим. Детей же нужно было кормить! И что важно, у женщин стало получаться, они стали более успешными, и все благодаря тому, что они были более гибкими, чем мужчины. Это была последняя волна, и девочки, которые сейчас выходят делать карьеру, дети тех времен, того поколения, они уже загружены этой программой, когда мама добытчица, а на мужчину полагаться нельзя. «Ну и что, что он зарабатывает – нельзя на него полагаться, и все!»

Перестройка – это не единственный «благоприятный» момент для формирования этой программы. До перестройки были войны, революции, раскулачивания, мужчин убивали, ссылали на каторгу и... Если проанализировать события хотя бы 2–3 последних веков, чего там только не было! Если у вас есть такая программа, пометьте себе это в рабочей тетради, чтобы вы могли потом вернуться к этому вопросу.

Еще одна неблагоприятная родовая программа проявляется в том, что женщина, находясь в отношениях, живет с ощущением, что жизнь тяжела, что у нее есть свой крест, и она должна его нести. Почему – неважно. Должна – и несет. И если ваша мама несла свой крест, есть очень большая вероятность, что вы тоже будете нести его. Или вообще откажетесь от отношений, чтобы на всякий случай его не нести. Это одна из разновидностей «жертвы». С одной стороны, она сильная, могучая, тащит по жизни свой крест, а с другой стороны – она слабая, несчастная женщина, убежденная, что жизнь, отношения – это тяжелая штука.

Вот вам пример, как в женщине эта программа проявляется. Итак, женщина, которая живет с этой программой, часто плачет, потому что ее жизнь тяжела, ей хочется освободиться от этой тяжести, но она делает все, чтобы ей было тяжело жить. Она это делает подсознательно, чтобы было что нести и «благодаря» чему быть жертвой. Такая женщина не просит помощи, не ищет, кто бы за нее понес этот «крест»... И даже когда она борется с этой программой, она все равно остается в контакте с ней. Она (все мы) никогда не свободны от чего-то, когда с этим чем-то боремся. И это не вина – это беда. А причина беды – родовая программа, под воздействием которой при прочих равных женщина делает такие выборы, которые ей обеспечивают тяжелую жизнь.

Как-то на тренинге у меня спросили: «А можно этот «крест» сжечь?» Что ж идея хорошая и реализуемая. Кроме того, крест можно бросить, выкинуть или переложить на кого-нибудь. Пусть ваш крест несет, например, ваш мужчина. Тоже вариант. Знакомы вам такие варианты? У кого в семье папа нес мамин крест? У меня есть знакомая, у которой родная тетя в детстве полиомиелитом переболела. Это было во время войны, тогда еще не лечили полиомиелит, и поэтому у нее на всю жизнь остались проблемы с ногами – они перестали расти и еще что-то.

Так вот, эта тетя была два раза замужем, несмотря на свою проблему, на то, что была инвалидом и всю жизнь ходила с палочкой. Первый муж ее очень сильно любил, она родила от него ребенка, лежала с этим ребенком 9 месяцев в постели, а муж заботился о ней – нес ее крест. Он жил для нее. Потом как-то он захандрил, устал нести ее крест и ушел. Она легла на очередную операцию в больницу и познакомилась там со своим следующим мужем. Он чинил столбы электрические, сорвался и сломал ногу. Вот они в больнице и встретились.

Так что долго одна она не была – ей был нужен тот, кто будет нести ее крест. В больницу шла – разводилась, а из больницы уже с новым женихом вышла. А электрик хорошим мужчиной оказался, вместе дочку вырастили и прожили вместе до конца дней. Он умер от рака в достаточно молодом возрасте, не вынес свой крест. А тетка знакомой до сих пор живет, ей сейчас родственники помогают. Такая вот история. Вот вам пример, когда мужчина несет крест женщины.

*Вопрос:* Наташа, у меня есть знакомая, она в первом браке сама несла свой крест, сама решала все проблемы, а во втором все поменялось, новый муж взял все проблемы на себя, и

сам стал нести ее крест. Это значит, что она изменилась? Какую-то программу отработала? Единственный момент... Во втором браке она стала часто болеть.

*Ответ автора:* Это значит, что знакомая в какой-то момент устала нести свой крест и нашла того, на кого его можно возложить. Но, судя по тому, что она часто болеет, думаю, она не очень счастлива во втором браке. Почему? Потому, что ее счастье – нести крест (если, конечно, она не проходила глубокой терапии, проработки). И раз муж несет ее крест, она нашла себе новый в виде плохого здоровья...

*Вопрос:* Наташа, а если женщина бросает семью и оставляет дочку на воспитание папы, это тоже значит, что мужчина несет крест за женщину?

*Ответ автора:* Нет, это значит, что женщина не была готова быть мамой и женой. Она поступила очень «мило»: отдала ребенка мужу и пошла развлекаться, жить свою жизнь, получать удовольствия. Роли жены и мамы в минусе, а роли любовницы и дочки прекрасно активированы. Поэтому она абсолютно безответственна. Обычно такие женщины волею судеб либо очень хорошо устраиваются в жизни, пристроившись к «папочке», что бывает редко, либо спиваются и заканчивают не очень хорошо.

## **Как избавиться от программы бедности**

Есть еще одна родовая программа, побуждающая женщину постоянно притягивать в свою жизнь мужчин, которые не зарабатывают или зарабатывают мало. Это программа бедности.

Что это за программа и откуда она берется? Ну, обычно – это карма рода. Т. е. эта программа идет из семьи. Если вы родились в состоятельной семье, которая жила в большом страхе, что все богатства могут куда-то деться, либо просто в бедной семье, в которой бедность считалась нормой существования, у вас вполне может быть данная программа, которую необходимо изжить.

На самом деле есть два сценария развития отношений с деньгами у людей, вышедших из бедной семьи. Если у человека большая преданность семье, он продолжает жить в рамках семейных программ, по ее установкам и правилам, не протестуя и не пытаясь что-то исправить. Если же он живет в состоянии большого протеста против семьи, человек выходит из родовых программ, решая, что он иной, другой и не будет жить так, как его семья, и, находясь в состоянии «подростка», борца с устоями, традициями и авторитетами, резко взлетает вверх. Такие люди обычно очень много работают, это типичные трудоголики, которые живут идеей доказать своей семье, что они могут жить по-другому.

Итак, продолжим. Программу бедности нужно изжить. Почему? Потому что все мы настолько обусловлены родовыми программами, что неосознанно совершаем определенные поступки, делаем определенные выборы, выводы и строим определенные отношения с людьми, с деньгами, дабы выполнить программу, которая в нас заложена. И если в нас заложена программа бедности, мы подсознательно будем делать все, чтобы денег у нас не было, мы разными способами будем мешать войти изобилию в нашу жизнь, что, как вы понимаете, не очень разумно. Поэтому в былые времена свахи, прежде чем сосватать представителей разных родов, так внимательно изучали всю их родословную, поэтому так четко придерживались рамок сословий и женились (выходили замуж) только на ровне.

Самая мощная программа благосостояния была в сословии купцов, или бизнесменов, как их сейчас называют. Это люди, которые живут с идеей накопить денег, приумножить богатства. В других сословиях программа благосостояния менее проявлена. Поэтому-то в

наши дни все так мечтают выйти замуж за бизнесмена, однако бизнесмену абсолютно не выгодно жениться на женщине, имеющей программу бедности, так как она всячески будет тормозить рост его благосостояния (женщина может скомпенсировать программы мужчины, а мужчина – нет). Какой выход? Перепрограммировать себя.

Я часто на своих тренингах говорю участницам, что девочек нужно (и это очень важно!) воспитывать в состоянии изобилия. У нее должно быть столько всего, сколько ей даже не нужно. Столько всего, чтобы она уже сама сказала родителям: «Не покупайте мне игрушки, мне их уже складывать некуда. Не покупайте мне заколки, у меня для них больше нет места. Не покупайте мне одежду – у меня и так уже полный шкаф». Живя в состоянии изобилия, зная, что все, что ей нужно у нее есть, а если нет – будет, она это состояние сохранит и во взрослом возрасте. И будет притягивать к себе только тех мужчин, которые способны удовлетворить все ее потребности. Если же девочка в детстве жила в состоянии бедности и ей вечно чего-то не хватало, а родители на ее просьбы отвечали: «Сейчас не до тебя», «Свободных денег нет», «Ну у тебя и запросы!» и т. п., все в ее жизни будет наоборот, и окружать ее будут мужчины, у которых вечно не будет хватать на ее нужды денег.

*Вопрос:* Наташа, а если девочка раздает свои игрушки и заколки в детском саду, это что за программа?

*Ответ автора:* Раздает, ну и хорошо. Если это не слишком проблемно для вашего бюджета, пусть раздает. Если же все-таки проблемно – ограничивайте.

Вообще, делиться с другими – это хорошо. Родители специально покупают какие-то сладости своим детям, чтобы они могли раздать их другим детям в детском саду, и все для того, чтобы научить (или приучить) их делиться. А ваша дочка сама делится с другими детьми!

У всех женщин вообще есть такое природное качество, как жадность. Мы прижимистые, девчонки, в отличие от мужчин. Мужчины легче с чем-то расстаются, чем мы. У них уже природой такое качество, как щедрость, заложена. Поэтому нужно учиться делиться и культивировать в себе состояние изобилия.

Хорошо, двигаемся дальше. Для того чтобы выйти из программы бедности и привлечь в свою жизнь успешного мужчину, нужно постоянно культивировать в себе состояние изобилия. В вашей жизни должно быть **очень много** изобилия. Это значит, что вы должны покупать себе все, что вам нужно, и в больших количествах. У вас должна быть куча всяких колготочек, заколочек, кремиков и т. п., по той цене и тех фирм, которые, вы можете себе позволить. Кроме культивации состояния изобилия, вам необходимо определить свои родовые программы и проработать их. Самый лучший метод, при помощи которого можно проработать свои родовые программы, семейные расстановки по Б. Хелленгеру. Ключевых родовых программ не так много – три, максимум пять. Сделайте на каждую расстановку, и вы перестанете строить «некачественные» отношения, спасать мужчин, что-то делать за них, перестанете кормить и поить их за свой счет, и конечно же перестанете брать на себя чужие «кресты» и нести их.

*Вопрос:* Наташа, а у меня другая ситуация. И я никак не могу с ней разобраться. У меня нет проблем с тем, чтобы принять подарок, нет внутреннего ощущения, что я его недостойна... Есть другое ощущение. Ощущение, что если я откажусь от подарка, то в следующий раз мне его не подарят. Что это за состояние? Имеет оно отношение к состоянию изобилия?

*Ответ автора:* Это страх, что тебе не хватит, не более того. Женщина же, которая действительно живет в состоянии изобилия, уверена, что «этих подарков... были, есть и

будут». Ее состояние изобилия проявляется не только в ее отношении к подаркам, нет. Так же, как и к подаркам, она относится и к вниманию мужчин: «Захотел – позвонил, не захотел – не позвонил. Этих мужчин... были, есть и будут». И в итоге так и происходит: вместо одного, который не позвонил, в ее жизни три новых появляются.

Страх «если я откажусь от подарка, то в следующий раз мне его не подарят», скорее всего, связан с бедным детством, с нуждой.

Усилить (дополнить) эффект расстановки можно при помощи инициации. Что это такое? Это совершение таинства, посвящение и приобщение к традиции. Как это выглядит? Если объяснять простым языком, инициация – это когда вы подходите к женщине, у которой есть качества, которые вам нужны, смотрите ей в глаза и говорите: «Настенька, я тоже так хочу, как у тебя». А она в свою очередь говорит: «Пусть у тебя будет также» – и с любовью вас обнимает. И все случается.

Так просто, но очень действенно. Поэтому, когда вы встречаетесь с женщиной, у которой есть навык, который вам необходим, общайтесь с ней, дружите с ней, будьте с ней, сделайте что-то для нее приятное, чтобы ей тоже было интересно с вами дружить. Перенимайте ее реальность, ее состояние. Просто-таки «заразитесь» им. Моделируйте в себе похожее состояние, повторяйте все за ней, и таким образом обучайтесь. Если мама не научила, надо общаться с теми, кто может вас научить.

Женщина должна быть изобильной. Если вы идете в магазин и покупаете одну пачку любимого печенья, например, приносите и сразу его съедаете – это неправильно. Как минимум три пачки нужно покупать, чтобы было ощущение, что печенье всегда есть и никогда не заканчивается. Если мы говорим об одежде или украшениях, покупать много не обязательно, хоть и желательно. Здесь даже слово «много» не очень подходящее. Нужно столько, сколько хочется и чего хочется. Можно количество заменить качеством или именем. И вместо того чтобы покупать много недорогих вещей, покупать немного, но дорогих (брендовых, именных). Это как вариант. Вы же вольны поступать и так, и так, главное, чтобы состояние изобилия присутствовало.

## Самооценка женщины

Еще одна тема. Про нашу с вами, девочки, самооценку. Причем не вообще про самооценку, а самооценку женскую. Она закладывается примерно с 3 до 5 лет, когда мы общаемся с отцом и учимся любить, себя проявлять по-женски. И если отец признает нашу красоту, нашу соблазнительность, очаровательность, хвалит нас, говорит разные комплименты, то наша женская самооценка повышается, безусловно. Это, конечно, не единственный момент в нашей жизни, который очень сильно влияет на нашу дальнейшую женскую самооценку, но именно в 3–5 лет закладывается базовая самооценка, которая в дальнейшем является либо плодотворной, либо неплодотворной почвой для роста женской самооценки, который происходит либо не происходит в подростковом возрасте и далее по жизни.

Также наша женская самооценка зависит от того, какая самооценка была у нашей мамы (или бабушки, если мы с ней жили). Если у нее была высокая женская самооценка, мы, естественно, перенимаем ее, а также перенимаем правильные и эффективные модели общения с мужчинами на примере общения с отцом.

Какая она, женщина с высокой самооценкой? Это женщина, уверенная в том, что мир должен о ней позаботиться, уверенная: что бы с ней ни случилось, она никогда не останется одна без заботы, помощи и покровительства, она всегда устроится. Она не просто никогда без этого не останется, ей просто-таки положено жить в окружении заботы и покровительства. Такая женщина уверена, что ее и хотят, и любят, и позаботятся о ней, и все дадут, и

спасут, и подарки подарят, и т. д., в зависимости от того, какие женские роли в ней больше проявлены.

Если у женщины с высокой самооценкой больше проявлена роль «любовницы», она уверена, что все ее хотят, все хотят с нею быть, одаривать ее, оберегать, ей покровительствовать. Если больше проявлена роль «жены», то она уверена, что, если она, не дай бог, одна останется, на ее руку и сердце тут же найдется еще несколько желающих. Есть такие женщины-жены, все друзья ее мужа ее знают, ценят, любят, и действительно, если вдруг она разведется со своим мужем, друзья наперегонки бросятся ей делать предложение выйти замуж.

## Мужское мнение

**Наталья Покатилова:** Идеальная женщина с твоей точки зрения?

### Эксперт № 1

Я человек книжного воспитания, достаточно пуританского. И на основе книг я создал себе образ идеальной женщины. Она послушная, добрая, милая, кроткая, стройная, с горящими глазами, ждет тебя всегда, слышащая тебя, чувствующая твои желания. И в то же время она активная, страстная в постели.

По жизни же складывалось так, что меня все время привлекали хулиганки. Я же был хорошим мальчиком, поэтому все время нужен был противовес – активные, самостоятельные женщины, эдакие хулиганки. Одноименные заряды же тяжело притягиваются.

Мне кажется, у каждого мужчины в глубине сначала формируется образ матери, и хочется, чтобы любимая женщина обязательно этому образу соответствовала. А потом взрослеешь и вдруг понимаешь, что ищешь антипод матери, хочешь, чтобы женщина абсолютно не походила на твою мать. Потом ты понимаешь – это тоже не твое и начинаешь снова видоизменять первоначальный образ, образ матери, под себя: вот это убираем, грудь оставляем, прическа не важна, ну пусть будет блондинка, и т. д.

Я думаю, идеал – это высокохудожественный творческий изыск. В любви логики нет. Влюбляешься ведь сразу и моментально, независимо от того худая она или толстая, соответствует она идеальному образу или нет. Может, ты всю жизнь думал, что тебе нужна женщина с третьим размером груди, потому что она идеально в руке умещается, а потом встретил девушку с первым размером или, например, пятым, но на грудь даже не обратил внимание, потому что у нее были такие глаза, в которых можно утонуть, и утонул, забыв о каких-то там идеалах. Или наоборот, девушка полностью соответствует идеальному образу, но запах изо рта или запах тела у нее такой, что просто невозможно находиться рядом.

Я сейчас так вспоминаю, и мне кажется, никто из моих женщин, с которыми я встречался, не соответствовал идеалу, созданному на основе книг. И все потому, что реальный человек всегда интереснее, чем идеальный. А поскольку каждый из нас – это некий непознанный мир, тем более женщина, непонятная, загадочная, то никакой речи об идеале нет и не может быть. И очень интересно, очень притягательно находить в неидеале душевность, глубину, чувства. Поэтому идеал давайте оставим для Петrarки. А сами будем взаимодействовать с реальными людьми.

### Эксперт № 2

Ведическая. Мне очень нравится, как написано в твоей книге: «Девочки, если что-то у вас случилось, вы первым делом должны набрать номер своего любимого, независимо ни

от чего». Я готов под этим подписаться. Если женщина со мной, она должна набрать меня первым, чтобы у нее ни случилось, а не обращаться за помощью к кому-то другому и не самостоятельно все разруливать. Ведь, если женщина звонит мне – значит, она мне доверяет, значит, она меня считает тем человеком, который может ей помочь, если же она этого не делает – значит, я для нее так, бутафория. Так что идеальная женщина должна быть ведической, т. е. женственной, пассивной, слабой, покорной. Покорная – ключевое слово. А также, мягкой, плавной, текучей, эмоциональной, уступчивой (вообще очень важно), принимающей... А дальше не суть.

Что касается внешности. Идеальная женщина должна быть красивая. С красивым лицом, красивой фигурой. Она должна следить за собой, быть чистенькой, ухоженной. Под ухоженной я понимаю чистоплотность, маникюр, педикюр, депиляция, всегда чистая голова, всегда ухоженные руки, никакого наполовину стертого лака на ногтях, никаких жирных волос и, не дай бог, какие-нибудь запахи. Это просто сразу до свидания.

Ты знаешь, не очень красивая, но ухоженная женщина производит на меня большее впечатление, чем та, которая более красива, но менее ухоженная.

Идеальная женщина – это, конечно, со вкусом подобранный гардероб. Она должна быть в меру умной. Не надо быть доктором физико-математических наук, это лишнее, а вообще образование приветствуется, желательно гуманитарное. Умной, веселой, доброй, мягкой, покорной и доверяющей мужчине. Мне очень нравится тест на доверие, о котором ты рассказываешь в своей книге: «Если женщина, переходя с мужчиной дорогу, смотрит не на машины, а на мужчину, значит, она ему доверяет».

Что еще?! Да, идеальная женщина должна уметь вдохновлять и правильно чувствовать мужчину. У мужчин есть такая чувствительная точка, как самолюбие, его очень легко задеть. Когда задевают самолюбие, это очень больно. Есть женщины, которые это делают легко и непринужденно, и их совершенно не волнует, что ты чувствуешь. А есть женщины, деликатные, понимающие.

Кто такая идеальная женщина? Эта слабая, беспомощная, беззащитная девушка, с мягким покладистым характером, не способная воевать и защитить себя сама, но способная кротко терпеть, томиться и ждать спасения, а потом вознаградить героя благодарным взглядом и восхищением. Больше добавить нечего.

### Эксперт № 3

Я, наверное, скажу так. Идеальный мужчина – красивый, здоровый, сильный, успешный в бизнесе, добрый, благородный, любящий детей. Это качества почти идеального мужчины. А идеальная женщина – это та, которая делает мужчину добрым, благородным, успешным и т. д.

Что нужно сделать, чтобы мужчина был добрым, благородным, сильным?.. Быть ЖЕНЩИНОЙ. То есть быть чуткой, терпеливой, умной (по житейски), доброй, видящей (имеется в виду не зрение, а умение увидеть цель, объяснить, чего она хочет, увидеть и понять цель мужчины и поддержать его на пути). Наполняющей своего мужчину и их жизненное пространство, умеющей создать тепло и уют. Ну и, конечно, умеющая любить, доверять мужчине, умеющая получать, быть слабой.

Такое мужское мнение об идеальной женщине. Для всех мужчин важна ухоженность, мягкость, чуткость, доверие, терпеливость, женственность, красота. Однако, даже если все эти качества у вас есть, но вы в себя не верите, не считаете себя красивой, замыкаетесь, закрываетесь, прячетесь, тушуетесь, окрашивая флюидами неуверенности все пространство

вокруг себя, мужчина все равно их не заметит. Почему? Потому что вы в них не верите, в себя не верите, с чего же тогда верить ему?!

Задумайтесь, девчонки, как у вас обстоят дела с женской самооценкой? Оцените себя как женщину по 10 балльной системе. Хорошая вы женщина или так себе? Или вы женщина «на 10 баллов», которую все любят, выбирают, оберегают, все дают, защищают? Все ли женские роли в вас гармонично сочетаются или есть те, которые конфликтуют между собой? Пока вы думаете над ответами, буду вынуждена вас чуть-чуть огорчить. Если бы у вас была высокая женская самооценка, у вас не было бы никаких проблем с мужчиной. Вы бы естественным образом жили с пониманием того, что вам все положено, что мужчина должен прийти, спасти вас и все вам дать, а ваша задача – принять все его дары и за это подарить себя. Се ля ви.

Но не огорчайтесь, раз вы уже поняли, что что-то в вашей жизни не так, и озадачились вопросом «как сделать мужчину успешным?», значит, скоро, очень скоро вы повысите свою женскую самооценку, и все в вашей жизни изменится.

**Напишите, пожалуйста, списком, в чем вы несовершенны как женщина:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

**А теперь, также списком, запишите, пожалуйста, ваши женские достоинства, таланты, навыки, умения, женские победы:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Написали? Хорошо. Теперь посмотрите, пожалуйста, на первый список и подумайте, что бы вы хотели сделать, чтобы как-то улучшить себя в этом вопросе, превратив несовершенства в совершенства? Пройдитесь по каждому пункту и придумайте себе что-нибудь приятное, что вас усовершенствует как женщину. Например, если в вашем первом списке есть такой пункт, как «не умею принимать подарки», в качестве «приятной придумки» вы можете написать: «просить у мужчин подарки».

Понимаю, такая «придумка» может вызвать страх: «Ой, а как же я буду просить?! Я же не могу!» Чтобы этого не произошло, превратите все это в игру, впадайте в состояние ребенка и из этого состояния игриво просите. Кроме того, не обязательно сразу просить что-

то дорогое, вы можете для начала попросить шоколадку, заколочку, билет в кино и т. п. При чем просить о мелочах можно (даже нужно) не только знакомых мужчин, но и незнакомых.

*Вопрос:* Наташа, а если в качестве несовершенства написала: «не развиты роли «мама», «жена»», в качестве варианта усовершенствования мне нужно написать: «развивать эти роли»?

*Ответ автора:* Почему нет? Сначала принять их, а потом – в себе развивать. Но это так, если ты хочешь обойти терапию. На самом деле «конфликты», связанные с «ролями», лечатся внутри. Это очень глубокие «конфликты», и я не знаю, сможешь ли ты справиться самостоятельно. Но если ты просто хочешь облегчить себе жизнь, действуй по схеме «осознать – принять – исследовать – развить».

Хорошо. Вы поработали со своими списками несовершенств, переходим к спискам ваших достоинств. Что мы с ними делаем? Правильно, размножаем на ксероксе и везде их развешиваем. Постоянно их читаем, пока не выучим наизусть, а потом все время обращаем на них свое внимание. Оставляем в покое свои несовершенства, играем в те игры, которые придумали, чтобы хорошо проводить время, и все время обращаем внимание на свои достоинства. Такое поведение – залог высокой самооценки.

Если вы чувствуете, что такой вариант не работает, и вы регулярно забываете читать списки, либо просто не верите в то, что там написали, либо «не отпускает» список несовершенств, начните работать с каждым пунктом отдельно. Возьмите первый либо любой другой пункт, главное, только одно достоинство (или несовершенство), и в течение 21 дня как минимум убеждайте себя в нем: «Я красивая! Я красивая!» – говорите себе об этом, находите подтверждение этого, постоянно убеждайте себя в этом, ведите себя так, как ведет себя красивая женщина (найдите в своем окружении действительно красивых женщин и понаблюдайте за ними, как они себя ведут в разных ситуациях – будет вам отличная подсказка), и в итоге вы поверите в то, что вы – КРАСИВАЯ! Затем берите следующее достоинство или качество, в котором у вас низкая самооценка, и работайте с ним по той же схеме. Почему 21 день как минимум? Потому что подсознательные программы перепрограммируются при регулярном повторении от 3 до 7 недель, 3 недели – минимум.

Кроме того, давайте говорить честно, нет таких женщин, у которых по всех пунктам низкая самооценка. Когда на своих тренингах я прошу девочек найти то, что они, как женщины, делают хорошо на 100 %, всегда находится что-то. Кто-то хорошо готовит, кто-то хорошо убирает и держит в чистоте дом, кто-то шьет хорошо, кто-то хорошо просит о помощи, кто-то хорошо вдохновляет мужчину, кто-то может соблазнить кого угодно и т. д., кто во что горазд. Не бывает так, что тотально женщина вся погрязла в низкой самооценке (иначе это в индивидуальную терапию), обычно это лишь несколько пунктов, в которых женщина несовершенна, и с этими пунктами можно и нужно работать.

Хочу обратить ваше внимание, я сейчас говорю о тех несовершенствах, которые вы можете исправить. Те же несовершенства, которые вы не можете изменить, например внешность, вы можете учиться принимать как есть, напоминая себе о том, что если Бог создал вас такой, значит, такой вы и должны быть.

Например, несовершенство заключается в том, что женщина не умеет привлекать мужчин. Тогда ей нужно выписать это несовершенство на лист бумаги, повесить его на шкаф, на холодильник или зеркало, чтобы постоянно наткаться на него взглядом, и в течение 21 дня работать с этим несовершенством – учиться привлекать внимание мужчин. Как?

Для начала нужно понаблюдать за женщинами, которые умеют это делать. Понаблюдать, как и чем они привлекают мужчин, что они делают или, наоборот, не делают, и начать

в себе моделировать их состояние, всячески культивировать его в себе, поначалу исключительно усилием воли. И постепенно, «изнутри наружу», это состояние начнет проявляться, и женщина начнет себя вести по-новому, как те женщины, которые легко привлекают мужчин, и все у нее нормализуется. Главное делать это регулярно, каждый день в течение минимум 3 недель, и не заниматься в это время никакими другими качествами и несовершенствами. Тут оптом не проходит. Очень важно двигаться последовательно.

Отработав одно качество и закрепив его еще в течение 4 недель, можно переходить к следующему качеству или несовершенству.

Люди с низкой самооценкой, как правило, вырастают из окружения, где их постоянно критиковали. Люди с высокой самооценкой (не завышенной, а высокой) обычно вырастают из окружения, которое их постоянно хвалит, поддерживает их, дает позитивную оценку и т. д. И очень важно, когда мы работаем над своей самооценкой, начинаем ее менять, окружать себя такими людьми, которые все время вам будут рассказывать, какая вы замечательная, чудесная, будут поддерживать всячески вас. Окружать людьми, которые будут принимать вас такой, какая вы есть, которым вы будете нравиться и которые вами будут восторгаться.

А людей, которые склонны к критике, нужно несколько «отодвинуть», да и в себе такую склонность постараться изжить (подобное ведь привлекает подобное!). Если вдруг у вас есть проблемы с принятием похвалы, комплиментов и т. п., их нужно срочно изживать в себе и учиться наслаждаться вниманием и восхищением.

И еще очень важный момент, который может повысить вашу самооценку в том или ином вопросе, вам нужно начать учить других женщин тому, в чем вы сами хотите усовершенствоваться. Таким образом, вы, запустив процесс снаружи, постепенно меняетесь внутри.

Не удивляйтесь такому предложению, на самом деле, уча других, вы будете учить себя, потому что все знания и умения на самом деле у нас уже есть внутри, только нет к ним доступа. И если мы сами себе не можем выдать этот доступ, то ради другого человека мы легко можем открыть свои знания. Это довольно известная истина: «Хочешь чему-то научиться, начни этому учить». Например, начав учить женщин, как поднять самооценку, вы начнете погружаться в эту тему, будете читать разные полезные книги, начнете наблюдать за женщинами с высокой самооценкой, анализировать, что в них есть особенного, как они себя ведут, преподносят, на чем основана их высокая самооценка и т. д.

Только не учите маму. Почему? Потому что у нас есть определенная иерархия в семейной структуре. И мама – это не женщина, это мама, это предыдущее поколение, она всегда стоит выше. И мы **никогда** не можем по своей инициативе научить чему-то своих родителей, это всегда плохо заканчивается. Родители, глядя на нас, сами могут что-то понять, по собственному желанию, из своей нужды. Но мы им навязать добро не можем. Это все равно что пытаться заставить течь воду вверх.

Поэтому, как только мы принимаемся учить маму жизни, пытаемся ее спасти, как-то изменить ее жизнь, мы обречены на неудачу. Почему? Потому что в этом случае мы меняемся с ней ролями и, вместо дочери, становимся мамой своей маме, что, во-первых, не есть истина, а во-вторых, зачем нам такой груз?! Но если мама все-таки просит вас чему-то научить ее, отправляйте ее на расстановки.

*Вопрос:* Наташа, а как можно научить кого-то тому, что я сама не умею?

*Ответ автора:* Чтобы научить, например, девушку 17 лет тому, чего ты сама не умеешь, ты начнешь собирать информацию, смотреть нужные фильмы, наблюдать за женщинами, которые «это» умеют, ты будешь все необходимое впитывать в себя, как губка. И в итоге, обучая девушку 17 лет, ты научишься всему сама. Вот так.

*Вопрос:* Наташа, а если у меня нет состояния «любовница» и желания идти на тренинги, направленные на развитие сексуальности, нет, как быть?

*Ответ автора:* Насчет «желания идти на тренинги, направленные на развитие сексуальности, нет»... Это естественно, ты же «глубоко» замужем! Откуда у тебя может взяться такое желание?! Женщина, когда она в целомудрии и замужем, она просто хочет нравиться своему мужчине. Она начинает подстраиваться под своего мужчину, надевать то, что ему нравится, выглядеть так, как ему нравится и т. д. И это нормально, особенно для женщины, у которой сильный архетип «жены», она так свою «любовницу» реализует.

Как быть? Сначала психотерапия. У тебя очень большой запрет на эту энергию. Она в тебе есть, иначе твой мужчина не прожил бы так долго с тобой. Если бы в тебе была бы только энергия «жены», рядом с твоим мужем были бы постоянно какие-то «богини секса».

Кроме того, девочки, нужно понимать, что кроме истинных несовершенств, с которыми нужно либо работать, либо принимать, мы часто еще создаем себе ложные недостатки, которые используем в качестве «защит». Я знаю женщину, для которой очень важна в отношениях близость, но одновременно с этим она боится, что мужчина не откликнется на ее желание близости и тем самым причинит ей боль. И чтобы не чувствовать боли, она создала себе образ «ледышки», с которым по жизни и идет.

Еще один пример: женщина тридцати лет, одинока, очень хочет создать отношения, семью, внутренне добрая, открытая, в ней море любви, но внешне очень серьезная. Такая серьезная, что бывает страшно подойти. А все почему? Страх потерять себя в отношениях, страх, что не сможет сказать партнеру «нет» и отстаивать свои желания, интересы и т. д. Как отделить ложные несовершенства от истинных?

Вариантов несколько. Работая со списком несовершенств, переходя к очередному пункту, например «слишком серьезная», задайте себе вопрос: «А что я потеряю, если стану более мягкой, более открытой для общения?» Если ответ: «Ничего» – все нормально, если потери можно предположить – значит, несовершенство ложное. Еще один вариант разобраться в себе, более глубокий – это индивидуальная терапия, или могу предложить свой выездной тренинг: «Любовь к себе».

Все мы очень часто создаем себе некий образ, который выносим на «фасад», в психологии это называется «персона». В этот образ входят те качества, которые поощрялись нашими родителями в детстве. За них нас любили и принимали, и мы научились их показывать, демонстрировать и проявлять, а качества, которые не принимались и порицались, мы научились прятать. Но они все равно никуда не деваются, они живут в нас, мы о них знаем, мы знаем, что мы не только хорошие девочки, но и плохие. И при этом очень боимся разоблачения, прячем эти черты и делаем все, чтобы даже мы сами с ними не сталкивались, не говоря уже о других людях.

А бывает так, что женщина из протеста выносит на фасад плохие качества и играет в «плохую девочку». У нее внутри есть убеждение, что плохая девочка – это хорошо, и тогда хорошая девочка (нежная, слабая, понимающая, простая, альтруистичная, легкая, веселая) получается спрятана на всякий случай, потому что качества хорошей девочки, по ее убеждениям, это не те качества, которые нужны для жизни. И на тренинге «Любовь к себе» я помогаю девочкам при помощи специальных техник достать из своей «тени» все, что там есть, помогаю открыть все свои качества, и хорошие, и плохие, помогаю интегрировать эти качества и стать девочкам целостными и свободными. Потому как давно известно, что «хорошие» девочки отправляются на небеса, а «плохие» – куда захотят...

## Часть 2. Кто такой мужчина и что с ним делать

### Вместо вступления

Так уж сложилось, что мужчина – это активное начало, и в его природе – достигать. Чтобы вы лучше поняли, в каком состоянии живет мужчина, я вам приведу простой и очень доходчивый пример. Представьте себе, что вы хотите в туалет. И хотите вы в туалет уже часа два как, а туалета нет. Представили себе это состояние?! Вы можете думать в этот момент о чем-то другом, кроме туалета? Вряд ли. Теперь представьте, что вы нашли туалет и его посетили, и вот вы выходите из него... Как изменилось ваше состояние? Просто представьте, ощутите его своим телом. После того как вы все это представите, вы поймете, как живет мужчина.

Мужчина одержим идеей. Он все время детерминирован, он все время определен идеей. И когда он ее реализует, он наконец-то может расслабиться, но лишь до того момента, пока его не захватит новая идея. Так устроен мужчина в «мужском состоянии». А теперь давайте поговорим о тех мужчинах, которые рядом с вами.

Многие женщины задаются вопросом: «Как заставить мужчину «захотеть в туалет»?» Когда я готовила этот проект, я опрашивала очень многих успешных мужчин – они были моими экспертами (вообще, общаться с успешными мужчинами очень интересно, это особенные люди). Так вот, я у них спрашивала: «Правда ли, что добиться успеха вам помогла женщина?» И все они единогласно, единодушно, каждый в свое время, в своей беседе подтвердили мне это, сказав: «Да, за моим успехом стоит женщина».

И тогда я их спрашивала: «А что же такое эта женщина делала? Что она сделала такого, что вам помогло?» И все они (меня поразил ответ, потому что они все сходились в одном) ответили мне примерно следующее: «Она все время что-нибудь хотела» – сказали они, и именно это двигало и двигает каждого мужчину.

Если рядом с мужчиной женщина, которая ему небезразлична, и у нее есть желания, то он будет стараться удовлетворить ее желания. Мужчины так устроены, им нравится делать женщину счастливой. Однако «желать» тоже надо уметь. Наша проблема в том, что, вместо того чтобы «желать» мягко, мы либо начинаем подавлять свои желания и терпеливо ждем, когда у мужчины наладятся дела, а то и, что вообще недопустимо, начинаем ему помогать и даже что-то делать за него, лишь бы ему было не тяжело и не сложно.

Либо, наоборот, начинаем давить на мужчину, продавливая свои нужды и потребности, и в итоге мы из женщины в состоянии «хочу» превращаемся в женщину в состоянии «дай», в женщину, которая постоянно требует, а это, естественно, сильно напрягает наших партнеров. «Что же я тогда должна сделать, чтобы мужчина сам захотел сделать меня счастливой, чтобы встал с дивана и начал действовать?» – спросите вы. Прежде всего, и это очень важно, нужно принять мужчину таким, какой он есть, и перестать его переделывать, а потом... Но давайте не будем забегать вперед, а разберемся во всем по порядку.

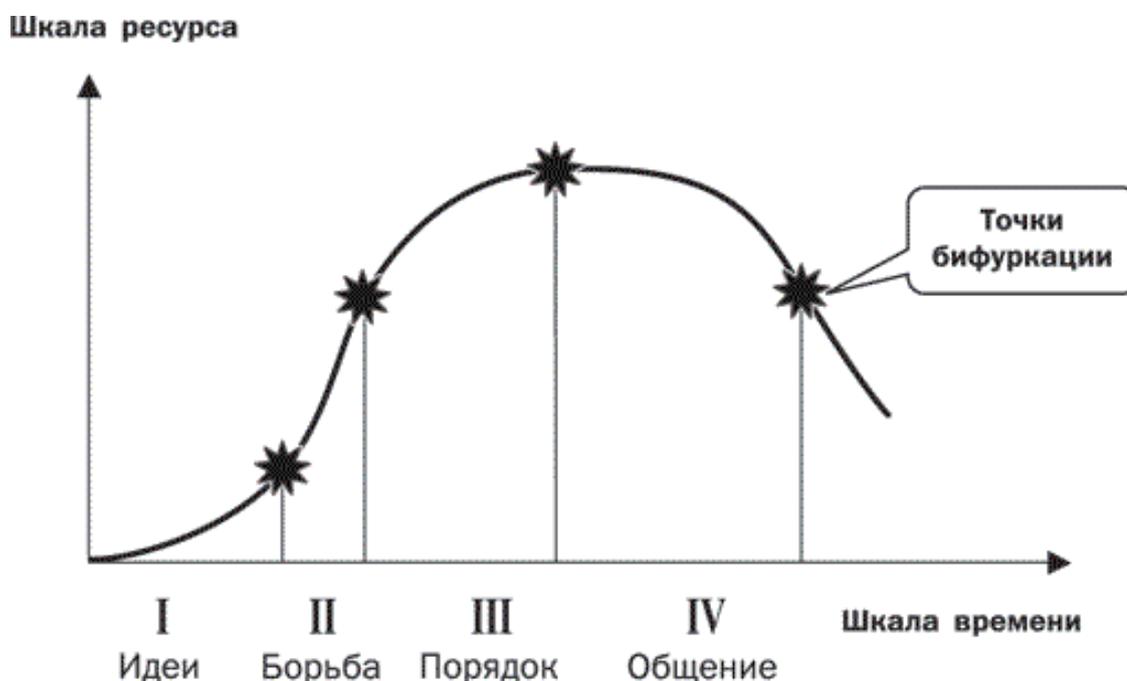
### Развитие по спирали. Основные этапы

Вы знаете, что развитие всего происходит по спирали (или по s-образной кривой)? Слышали? И в развитии есть определенные этапы или закономерности.

В любой системе, которая живет свою жизнь, **есть 4 этапа: этап рождения (зарождения), этап бурного роста, этап стабилизации и этап стагнации, после которого либо опять первый этап – зарождение, либо умирание, система перестает существовать.** Это

можно отнести к развитию эпох, государств, цивилизаций, к развитию бизнеса (бизнес-процессов, каких-то проектов), отношений, семьи и к развитию (реализации) мужчины.

### Этапы развития бизнеса



Чтобы вам была понятна суть каждого этапа, их характерные особенности, рассмотрим этапы развития бизнеса. **Первый этап – это этап идей. Это время, когда бизнес зарождается.** Это время энтузиастов, это время вдохновенных идей людей, готовых работать очень много за небольшие деньги. Со стороны они выглядят странными, они не в общем тренде, они ищут что-то новое, они новаторы. Работают они, работают, и вот идея, которую они продвигают – «выстреливает». И с этого момента начинается переход на новый этап.

Любой переход на любой этап – это так называемые **точки бифуркации** (раздвоения – Прим. ред.), **это те моменты, когда систему очень сильно штормит.** И переход с 1-го на 2-й этап очень сложный, это тот момент, когда система может не перейти на следующий этап, а распасться, умереть. По статистике, 80 % предприятий закрываются в первый год, не сумев реализовать свои идеи.

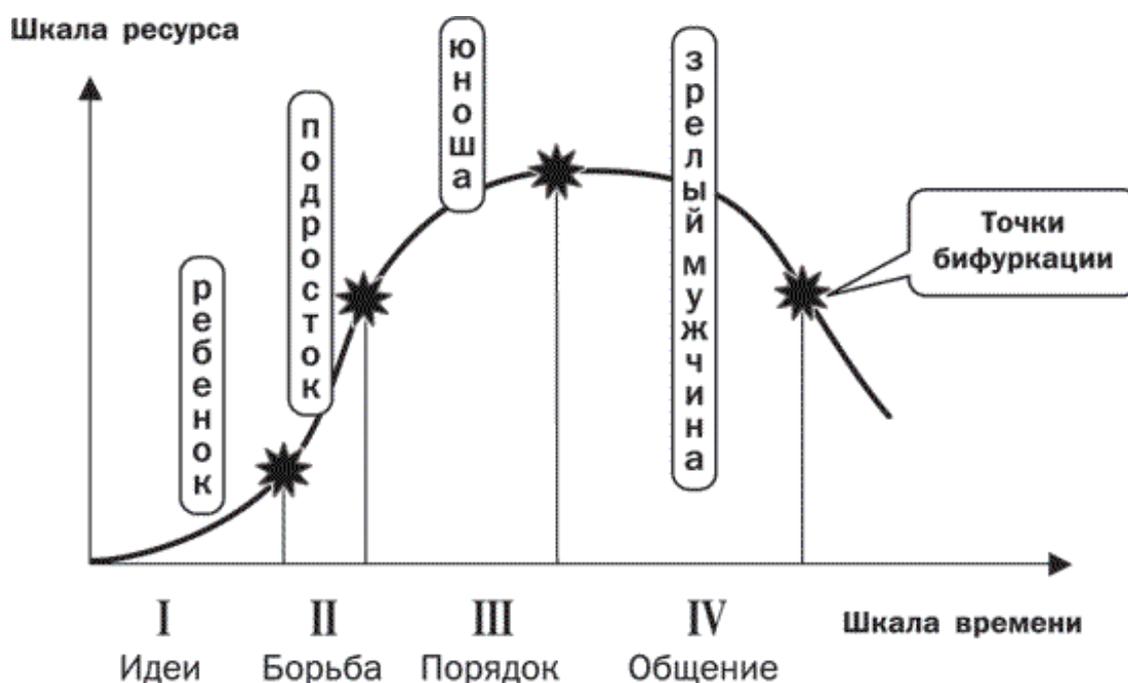
Если же идею получилось реализовать, если она востребована, начинается **второй этап – этап бурного роста или время борьбы за ресурс.** На этом этапе обычно происходит смена состава: смена учредителей или смена работников. И вместо них приходят борцы. Они циничны, профессиональны, нацелены на результат. Это время карьеристов и достиженцев. Это люди-борцы, им нравится жить в драйве, они чувствуют кайф, запуская проекты, организовывая, создавая. На этом этапе очень бурно идет рост. И именно здесь, при переходе со 2-го на 3-й этап компанию ждет очередная точка бифуркации (здесь она очень напоминает черную дыру).

И если через нее компания успешно проходит, она переходит на **третий этап – этап стабилизации или время «прайм».** Это время укрепления позиций, когда создается система, империя, технология, основные правила, функционал прописывается, начинаются интриги, деление власти: кто главный, а кто неглавный, могут появляться неформальные лидеры. На этом этапе мы получаем столько, сколько затрачиваем сил. Это золотое время,

когда система работает сама. И ни один здравомыслящий бизнесмен на этом этапе не модернизирует ее, не трогает, так как она и так хорошо работает.

Затем наступает **четвертый этап – этап застоя**. Этап, когда, что бы вы ни делали, прибыль все равно не растет. Наступает **время отношений**: время коммуникаций, корпоративных вечеринок, выездов на природу, корпоративных тренингов. Результат на этом этапе мало кого интересует, потому что доход у компании стабильный (не растет, но и не падает). И поскольку развитие идет по спирали, **четвертый этап – это либо этап, когда система в какой-то момент идет на спад и предприятие постепенно умирает, либо когда начинается переход на первый этап**, когда появляется новая идея и предприятие начинает осваивать новые горизонты, и снова начинается движение.

### Этапы развития мужчины



Теперь давайте проанализируем этапы развития (реализации) мужчины с учетом s-образной кривой. Итак, **сначала мужчина находится в поиске идей**, он пребывает **в состоянии спонтанного игрового ребенка** (если идей нет, мужчина лежит на диване, пребывая в состоянии подавленного, застроенного ребенка, боящегося что-то делать).

Затем ему в голову приходит какая-то идея, которая полностью захватывает его, и мужчина начинает активно двигаться в определенном направлении. У него появляются новые знакомства, необходимые связи, он начинает с кем-то договариваться о партнерстве, делать бизнес. Ищет кредиты, находит их, что-то делает, рискует... С ответственностью на этом этапе все плохо. Он хочет, как подросток, все делать сам, все решать сам, поступать по-своему, но, так же как подросток, совсем не думает о последствиях и рискует, рискует, рискует...

Женщина, которая в этот момент находится рядом с мужчиной, как правило, либо пугается грядущих перемен, либо становится боевой подружкой. Мужчина на этом – **втором этапе** входит **в состояние подростка**. Любимая женщина перестает быть для него «светом в оконце», и он все чаще и чаще отстраняет ее и говорит ей: «Не лезь, я сам. Не мешай мне. Оставь меня в покое, занимайся своими делами». На этом этапе мужчина много работает,

не ест, не спит, мечется по разным делам с горящими глазами, ну прямо Жуков на войне. То наступает, то отступает.

И вот наконец он приближается к **третьему этапу**, у него появляются первые результаты, наступает **время стабилизации**: растет благосостояние, расширяется предприятие, и мужчина переходит в **состояние юности**. Это время, когда у мужчины начинает повышаться самооценка от того, что он смог, что он сделал, что у него получилось (в некоторых случаях даже «звездная болезнь» случиться может). Мужчина начинает покупать себе «игрушки», которые раньше не мог купить: дорогие часы, машины, мотоциклы, вертолеты, дома, брендовые вещи, суперудочки и т. д. (я пока не говорю об отношениях с женщинами, я просто описываю состояние мужчины на каждом этапе).

Вокруг него появляются люди, на которых он опирается, которые начинают обслуживать его и его жизнь. И он начинает все больше и больше делегировать, чтобы царствовать. На этом этапе мужчина еще не ответственный, а псевдоответственный. Он уже готов чем-то делиться, готов за что-то отвечать, он готов иметь дело с последствиями своих поступков, но пока еще живет по принципу: «сначала я, а потом все остальные».

**На четвертом этапе, этапе застоя, мужчина переходит в состояние зрелости.** Он уже многого достиг, он знает цену успеха. Он знает, сколько нужно работать, чтобы достичь чего-то. Но к новым достижениям он пока не рвется, ему и здесь хорошо. Он почивает на лаврах. (Все эти этапы мужчина проходит, не только когда свой бизнес организует, но и когда карьеру строит, идет к заветной должности и т. д.) В общем, на четвертом этапе мужчина пребывает в состоянии, когда уже можно особо не напрягаться, результат получен, и он держится на определенном уровне. И чтобы бизнес не рухнул, он должен периодически ходить на работу, время от времени выныривать из этого состояния, и хотя бы по чуть-чуть, но строить планы на будущее, осваивать новые горизонты и т. д.

Как раз на этом этапе могут появиться пьянки-гулянки. Энергия ведь есть, но она не направляется ни в новое дело, ни в новый проект. Она просто бурлит внутри мужчины, и его начинает «раскачивать»: появляются странные друзья, странное времяпрепровождение, появляются девочки из ночных клубов и т. д.

*Вопрос:* Наташа, а я слышала, что мужчины сами об этом этапе говорят: «Когда все достигнуто, остается либо запить, либо идти в религию, либо – в политику».

*Ответ автора:* Да, уход в пьянки-гулянки на этом этапе возможен, мы уже говорили об этом. Это либо время застоя, либо закат системы под названием «Мужчина». А вот уход в религию или политику можно расценивать как попытку расти в другой системе.

Дело в том, что, когда мужчина, например, открыл один завод, второй, дальше количество для него уже не имеет значения, потому что система одна, технология понятна... Ему не интересно дальше играть в эту игру – вызова нет. Тогда он идет в политику, например, и там продолжит свою игру.

Сначала, когда он только входит в политику, он пребывает в состоянии ребенка. Вспомните наших политиков, которые только начали себя реализовывать в этой области. Они – мало впечатляют, скорее забавляют! Они только ищут себя: предлагают непонятные проекты, проводят странные предвыборные программы, они как дети в песочнице. Но, если они все-таки задерживаются в политике, после первой бифуркации они попадают в струю, и у них начинается быстрый политический рост.

Далее они занимают определенный... сегмент рынка, назовем это так, чтобы не обижать политиков, и какое-то время почивают на лаврах на этапе застоя. Далее либо уходят из политики в другие области (новый виток бизнеса, религия, путешествия, благотворительность и т. п.), либо начинают движение к новой должности.

## Этапы развития отношений с женщиной

По такому же принципу развиваются и отношения. Сначала происходит знакомство и наступает конфетно-букетный период. Это время одновременно и очень «вкусное», и напряженное, так как многое непонятно: кто, кому, как, что, чего, и очень энергетически затратное время. Все друг в друге нуждаются, все энтузиасты, общие интересы, общие дела, и т. д. **Первый этап** – этап постоянного сближения, это состояние влюбленности, и он длится до первой сильной, очень сильной ссоры (**точка бифуркации**), когда оказывается, что принц – не принц, а принцесса источает не только любовь и ароматы розы.

**В этот момент** наступает понимание, что все мы – живые люди, и есть не только достоинства, которые привлекли друг к другу мужчину и женщину, но и недостатки. В этот момент оба партнера делают друг другу такие послания: «Я больше не буду притворяться. Наши отношения уже достаточно прочные, чтобы ты знал (знала), какой (какая) я на самом деле», и если отношения выдерживают эту ссору (очень многие пары в этот момент расходятся), **происходит переход на второй этап.**

Здесь происходит борьба за власть, конфликты, распределение ролей, настройка, узнавание друг друга, выяснение, кто какой и как с кем нужно общаться. Это процесс поляризации. Если раньше все впадали в состояние «восхитительного симбиоза», то на этом этапе партнеры противопоставляют себя друг другу, проявляют свое эго, отстаивают свою позицию.

Часто мужчина и женщина, не понимая еще друг друга, ссорятся и ругаются из-за мелочей. «Милые бранятся, только тешатся» – как раз об этом. В какой-то момент происходит очень сильная ссора – это переходный этап, – и отношения в очередной раз могут полностью прекратиться либо перейти на новый, третий этап. Переход на третий этап (причем очень быстрый) происходит, когда один побеждает в борьбе за власть, а другой – соглашается с этой победой. Если же никто не хочет «прогибаться» и брать на себя ответственность, этот этап может затянуться надолго. Есть такие пары, которые зависают на втором этапе, они все время портят друг другу жизнь, ссорятся, выясняют отношения, живут в состоянии «войны» и т. д. Почему так получается? Потому что они так и не смогли прийти до гармонизации отношений, до третьего этапа.

**Третий этап – этап переговоров и стабилизации отношений.** Здесь происходит принятие друг друга и позволение друг другу быть такими, какие есть. Мужчина и женщина перестают бороться, утверждая себя, и начинают искать пути мирного сосуществования друг с другом. У многих пар уже дети к этому моменту появляются, и они вроде как ради детей стараются начать жить по-другому, в любви и мире. Либо они настолько духовно продвинуты, что могут осознанно двигаться в гармоничные отношения, и не потому, что так надо, а потому, что они это хотят.

В это время происходит некоторое отдаление друг от друга (естественное отдаление часто путают с охлаждением отношений, но это не так). Если на первом этапе мужчина и женщина «вцепляются» друг в друга, то здесь такой потребности нет, каждый может существовать сам по себе, в своем пространстве. И отношения начинают держаться на ритуалах, на каких-то традициях, которые сложились еще в начале отношений. Например, обязательные совместные ужины, или совместный досуг по воскресениям, или встречи с друзьями или родителями по субботам, или совместный отпуск в июле, или и то, и другое, и третье.

Именно внешняя жизнь на данном этапе держит, сохраняет и как-то развивает отношения, потому что в это время каждый партнер живет немножко сам по себе. И нужно внимательно следить за дистанцией, не допускать ее увеличения, потому что, если она очень

сильно увеличится, может произойти разрыв. Если разрыв не происходит и дистанция не увеличивается, происходит переход на четвертый этап.

На третьем этапе происходит деление зоны ответственности: кто кому что должен, какая ответственность на ком лежит и т. д. Третий этап – очень хорошее время. В это время создается благосостояние семьи. Это время партнерства, гармонизации отношений. Это довольно конструктивный этап, этап договоров и компромиссов, когда партнеры находят такой вариант сосуществования и взаимодействия, когда обоим хорошо. И это лучшее время для женщин-жен, потому что здесь их основная компетенция.

**Четвертый этап – этап застоя или время отношений.** Здесь заканчиваются все серьезные конфликты, и просто становится хорошо друг с другом (либо конфликты заканчиваются потому, что скучно друг с другом). То есть здесь либо нет вообще никакой коммуникации (чтобы о чем-то поговорить, надо сильно напрячься), либо коммуникация умеренная, когда «зачем что-то говорить – и так все хорошо». На этом этапе у мужчины нет особых претензий, он ничего не доказывает, он себе и всем уже все доказал, и поэтому он и вам ничего не доказывает, вы примерно в таком же состоянии находитесь, и у вас «мир, дружба, жвачка». Это то время, когда Веды говорят: «Если чувства ушли, не спешите разводиться, просто делайте каждый свою часть работы. Рано или поздно вы опять влюбитесь в своего мужа».

Это время любви, девчонки. Если у вас все хорошо, если вы в отношениях добрались до этого этапа, значит, вы хорошо знаете его, его «тараканов», его недостатки, как он болеет, как он храпит, как он страдает, когда болеет, как он капризничает и всех изматывает, и вы при этом все равно с ним. Он знает все про вас – как вы спите, как вы выглядите, после бурной вечеринки, какая вы утром с нечищеными зубами, не накрашенная, какая злая в ПМС, и он тоже готов иметь с этим дело. Вы оба расслаблены, вы в состоянии кайфа. Это вкусное состояние, если все хорошо. И из него можно двигаться дальше (однако, если партнерам скучно и пусто друг с другом, развития отношений может и не произойти, и тогда они просто прекратятся).

## Чего ждет мужчина на разных этапах

Каждый этап отношений имеет свои характеристики, и на каждом этапе, как вы уже поняли, происходят разные события. Так, например, влюбленность (**первый этап**) – это период эмоциональной зависимости (фактически у всех). **Второй этап** – это период борьбы за независимость. **Третий этап** – период независимости. **И четвертый этап** – это период взаимозависимости. Здесь каждый друг в друге нуждается, все роли давно поделены, все оговорено, все понятно, ни у кого никаких возражений нет, все в кайфе. Ключевой момент в том, что каждый друг в друге нуждается, и это приятно. И вам наконец-то друг с другом хорошо, но это очень спокойное состояние. Взаимозависимость. Это понятно? Хорошо. Двигаемся дальше.

Итак, как вы уже понимаете, мужчина на разных этапах ждет от отношений с женщиной разного. Когда мужчина пребывает в состоянии «ребенка», когда он находится в кризисе, у него проблемы на работе или в личной жизни, он ждет от женщины материнских проявлений, т. е. ищет женщину-маму (без женщины мужчина в такие периоды либо водку пьет, либо морду бьет, либо задумывается о смысле жизни и ищет ответы на вопросы: «Кто я? Зачем я?» и т. п.). В этот период жизни мужчина, как правило, находится в понуром состоянии и ищет поддержку, ищет женщину, которая бы погладила его по голове и сказала: «Ты мой хороший, не расстраивайся». Вот тут-то нам и пригождается роль Матери, о которой мы говорили выше.

Когда мужчина пребывает в состоянии подростка, на втором этапе, когда у него идет активная борьба за независимость, женщина ему нужна в другом качестве. Он живет под девизом: «Я сам». Но в это активное время ему обязательно надо расслабляться, отвлекаться и хорошенько восстанавливать силы. Тут нам с вами, мои дорогие, сильно пригождается роль Любовницы. Мы его расслабляем, отвлекаем и наслаждаем, и он нам за это благодарен и готов брать нас с собой в свои «военные походы».

В состоянии юноши, на третьем этапе, он тоже все сам делает. Но в это время нужен надежный тыл. Нужен кто-то, кто будет сберегать то добро, которое он в пещеру притащит. Кто им правильно и разумно распорядится. Самое время нам с вами быть умницей Женой. Второй и третий этап – это мужское время, когда мужчина, в общем-то, может обходиться и без женщины. Это не значит, что мужчина в эти периоды жизни будет один, это значит, что в эти периоды ему и забота не нужна (хватает своего ресурса), и заботиться о ком-то он пока не стремится. А вот на четвертом этапе женщина мужчине опять нужна, но в другом качестве, надо же ему о ком-то заботиться!

Для нас с вами, девочки, важно понимать следующее: с точки зрения развития систем первый этап очень энергозатратный (ресурсозатратный), потому что женщине нужно очень много сил вложить в мужчину, в отношения на этапе становления. На втором и третьем этапах, когда мужчина находится в состоянии подростка и юноши, от женщины особых энергозатрат не требуется, все в пределах нормы. На четвертом этапе вообще отдых наступает заслуженный, но по мере приближения к переходу на первый этап ресурсозатраты опять возрастают.

Итак, на первом этапе мужчине нужна женщина-мама, которая будет о нем заботиться и всячески поддерживать его, на четвертом – женщина-дочка, о которой он сам будет заботиться, на третьем этапе – женщина-жена, так как это время партнерства, а на втором – женщина-любовница, так как страсти, которые кипят на этом этапе, может выдержать только заинтересованная, коммуникативно-компетентная женщина. Кто такая любовница? Это женщина, которая умеет выстраивать отношения, это женщина, у которой хорошо развита эмоциональная сфера, она хорошо управляется со своими и с чужими эмоциями. То есть она умеет эмоционально выравнять любую ситуацию. На втором этапе у мужчины очень много страстей, а к любовнице, как ни приди, она или успокоит, или взбодрит, или вдохновит, или... – в зависимости от того, что надо. «Нормотимик» такой, понимаете? Человек, который стабилизирует систему, сглаживает. И конечно, дарит наслаждения и удовольствия – эдакая награда воину после битвы и победы над врагом.

## Мужское мнение

**Наталья Покатилова:** Скажи, когда у мужчины наступает этап идей, этап поиска, непонимания куда двигаться, что делать и возникает, возможно, ощущение беспомощности, какое женское поведение может помочь ему пройти через этот этап максимально легко и быстро, как тебе кажется?

### Эксперт № 1

Ну, во-первых, это, безусловно, поддержка, второе, это – участие, желание разделить с мужем, с партнером эти идеи, даже если женщина в них особо ничего не понимает. Как это? А так. Ведь женщина обладает исключительной мудростью и часто очень сильно чувствует, что мужчина, особенно в период «стартапа» (от англ. *start-up* – запускать), замороженный всякими разными идеями, развитиями, вариантами этих идей, может упустить важные моменты, потому что на данном этапе многие идеи кажутся несостоятельными или,

наоборот, – суперуспешными, но это не всегда соответствует реальности. И поэтому женская мудрость, пронзительность, интуиция мужчине в этот момент бывает остро необходима!

Идеи рождаются в головах, но реализуют их люди, и только любимая женщина может искренне высказать свою точку зрения, предположить, подсказать, смогут эти люди эту идею реализовать или нет. Только любимая женщина может честно, но мягко указать на какие-то недочеты и недоработки, увидеть плюсы в минусах и сказать о них.

Как это может выглядеть в женском поведении, словах? Ну, например, мужчина находится в состоянии стартапа, у него есть какая-то идея и он пытается ее развивать, ищет пути реализации, постоянно думает о ней, проживает, прокручивает ее внутри себя... Конечно, с этой идеей мужчина приходит и домой. И даже если он придерживается мнения, что жена не должна принимать участие в его делах, что мужчина все сам должен решать, он все равно выдает какую-то информацию.

И женщина в свою очередь может в спокойной манере поддержать мужчину в его идее или сказать ему аккуратно, что это «фуфло», если это действительно так. Достаточно нескольких аргументированных фраз, чтобы подтолкнуть или высветить другое, нужное, направление. Но сказать это нужно так, чтобы мужчина думал, будто он сам все решил.

Также очень нужно принятие и поддержка в момент ошибки. Со всяким же бывает. Мужчине очень важно чувствовать поддержку, когда он ошибся. Если это так, он чувствует, несмотря на то, что на работе облом, дома все хорошо, и это мотивирует его на свершение следующего шага.

**Наталья Покатилова:** Потом наступает этап активной борьбы за ресурсы, бурного развития. Туда побежали, сюда побежали, кредит взяли, кредит потеряли, отдали. Если он квартиру заложит? Какая задача женщины на этом этапе? Не лезть, а что делать?

### Эксперт № 1

Тут лучше не лезть. Нет, секундочку-секундочку. Я говорю про неэкстремальное решение вопроса. Никаких закладов. Поддержка! Просто поддержка! Ну, и если представится случай, можно что-то посоветовать, подсказать ход развития событий или т. п., как на этапе стартапа. На этом этапе, когда у мужчины все получается, он очень счастлив. Он смотрит в зеркало и говорит: «Спасибо мне, что есть я у себя, такой Гарный Хлопец».

У нас всегда предварительный этап движухи опережает конечный, и поэтому нам кажется, что уже все хорошо, все получилось, движение есть, все – это жизнь. Нам важно движение. Иногда нам даже результат не важен, главное, чтобы в процессе деньги были.

**Наталья Покатилова:** Ну а потом, когда результат уже появляется и наступает этап стабилизации?

### Эксперт № 1

А вот потом, когда появляется результат, после распределения ресурсов, наступает стабилизация, появляется и возможность посмотреть, что получилось, оценить результаты, возникает острое желание рассказать любимой о своих успехах. Ведь кому еще хвастаться? Конечно, дражайшей.

И ответ, оценка, реакция любимой на этом этапе очень важна. Важно, чтобы она проявила интерес, поддержала, восхитилась... И ни в коем случае никакого порицания. Даже если, идя к этому результату, мужчина проводил мало времени с любимой и для нее результат не так значим, как для нее.

Так же женщине важно чувствовать и понимать, не женился ли ее мужчина на своем деле, бизнесе, или что у него там. И если все-таки женился, мягко возвращать его в семью. Ведь бизнесы, дела приходят и уходят, а женщина должна оставаться, даже несмотря на мужскую доктрину (я считаю, ошибочную), что женщина приходит и уходит, а за бизнес надо держаться. По сути вещей, это губительная стратегия, потому что... Ну, в идеале бизнес можно создавать хоть каждую неделю. И какой смысл цепляться за один, если потом можно создать другой? Это просто бабки.

А женщина, которая является твоей берегиней, наполнителем пространства, которое у тебя есть, не важно – большое оно, маленькое, грандиозное, большие деньги, маленькие деньги, сапожник ты или олигарх. Если ты найдешь женщину, которая будет реально наполнять твое пространство – это большое счастье в жизни. Да и когда все валится, бизнес рушится, тоже важно держаться вместе, что бы ни происходило.

И еще, к вопросу об успехе. Хорошо, если женщина, будет понимать, что на волне успеха ее мужчину может понести: поездки на острова, за границу, Турция, Египет, у кого какие ресурсы... Рестораны, бани... И вот тут главное удержать мужчину от соблазна, чтобы он не пустился во все тяжкие. Каким образом? У каждой женщины свои способы. У кого-то секс, у кого-то участие. Меня моя любимая женщина, когда такая ситуация сложилась, убедила, что все это ни о чем, что мой потенциал велик и я могу сделать нечто большее. Нашла деликатные, но правильные слова, которые меня убедили, что она права.

**Наталья Покатилова:** То есть фактически она перевела тебя на следующий виток? В следующий стартап?

### Эксперт № 1

Да, и я пошел учиться. И невзирая на то, что мы потом с ней расстались, я все равно очень ей благодарен за то, что она поддерживала меня, когда мы были вместе, не высказывала неудовольствие за то, что я целыми днями пропадал на работе и приезжал вечером усталый. Не предъявляла претензии, что секс не каждый день, что в выходные я мог уехать по работе или на учебу. Приняла перераспределение домашних обязанностей, которые временно с меня перешли на нее. Все это было для меня *огромной* поддержкой тогда. Такое женское поведение, принятие ситуации помогло мне выйти на другой качественный уровень. Я имею в виду и бизнес, и личностный рост.

**Наталья Покатилова:** А если вдруг у мужчины все посыпалось?..

### Эксперт № 1

Ну а если все посыпалось, очень важно, чтобы женщина не отдалялась, а наоборот, была близка мужчине, давая понять ему «мы с тобой в одной лодке». Мы с тобой вместе это начинали, мы обязательно что-нибудь придумаем. И если, не дай бог, начинают квартиры в залоге вылезать или другие серьезные проблемы, обязательства, женщине обязательно нужно вникать в ситуацию, полностью понимать, что происходит. И обязательно выказывать своему мужчине безусловную поддержку, но в обмен на информацию о ситуации, чтобы не было игры «втемную».

Почему это так важно? Потому, что мужчина в этом состоянии может в «эффект влипания» впасть, когда кажется, что еще тысячу долларов вложить, и все наладится. А потом еще тысячу, и еще тысячу, и так далее, пока семью до краха не доведет. Так что в этой ситуации

женщине надо смотреть в оба, владеть информацией и, безусловно, поддерживать мужчину, мягко направляя его при необходимости.

Если же женщина начнет «пилить мозги», она вмиг отрубит себе канал доступа к информации и тогда вообще не узнает, что происходит, потому что муж будет приходить все позднее, все пьянее и все озлобленнее. Конечно, ведь очень неприятно признавать, что ты неудачник. Для любого мужчины это очень тяжелое бремя и очень острые переживания. Потеря самоуважения – это практически самое худшее, что может произойти с мужчиной.

Познакомиться с мужчиной мы можем на любом этапе его развития, но правила игры будут очень разными. Знакомство на первом этапе, когда мужчина находится в кризисе, прямо противоположно знакомству на третьем этапе. Знакомство на третьем этапе – это когда у мужчины все хорошо. В бизнесе все процессы налажены, здоровье хорошее, жизнью доволен. Он «на коне», и спасать его не надо. На этом этапе задача женщины – очень правильно вписаться в жизнь мужчины. Что имеется в виду? Поясняю.

Когда мужчина находится на первом этапе, вы, вступая с ним в отношения, можете вносить в них что-то свое, в том числе и свои правила игры, так как мужчине нужна эмоциональная помощь, поддержка, ваша энергия, и если вы способны ему все это дать, он выполнит ваши условия.

На третьем этапе ситуация другая. Успешный мужчина нужен многим, он востребован, у него все хорошо, он нравится женщинам, и это он проводит кастинг, он выбирает. На третьем этапе мужчина живет по принципу: «Принимай меня таким, какой я есть, и тогда, возможно, ты будешь со мною рядом. Мне нравится это, это и вот это, и ты должна это делать вместе со мной», или «ты должна вести себя так-то и так-то со мной», или «я жду от тебя вот этого, вот этого и вот этого, поэтому будь добра».

Мужчина на этом этапе не позволит переделывать себя и свою жизнь. В связи с этим ваша задача – понравиться этому мужчине и мягко встроиться (подстроиться) в его жизнь, приспособиться. Иначе произойдет «смена экспозиции».

При знакомстве на втором этапе мы его будем, с одной стороны, соблазнять и отвлекать от битв, а с другой стороны, должны быть обязательно нескучной и всячески разделять с ним его кураж и экстрим. Должны быть готовы демонстрировать безрассудство, смелость и готовность к риску, чтобы он в нас узнал свое состояние и «родственную душу». Никакого будущего, только здесь и сейчас и ветер в лицо...

Если же мы знакомимся с мужчиной, находящимся на четвертом этапе, в состоянии зрелости, мы должны понимать, что это время женщины-дочери. На этом этапе мужчина готов давать, опекать, заботиться, готов делиться. В это время он к женщине снисходительно относится: «Боже! Боже! Чем бы дитя ни тешилось...»

И чем больше вы, как дитя, тешитесь, тем ему интереснее. И это естественно, ведь на этом этапе мужчина в роли «отца», а значит, ему нужна «дочь». Пребывать в роли «дочки» хорошо, но заигрывать не стоит. Ведь после четвертого этапа обычно наступает снова первый, и на первом этапе мужчине уже будет нужна женщина-мама, а не женщина-дочь. И если вы будете не способны дать ему нужную энергию, не сможете перестроиться из «дочки» в «маму», ваши отношения, скорее всего, пошатнутся и дадут трещину.

Да, девочки, надо уметь чувствовать своего мужчину, подстраиваться под него. Надо понимать, что для того, чтобы он рос и развивался, вы должны ему давать ту энергию, в которой он нуждается на каждом своем этапе. Если вы будете мужчине нужную энергию давать – он будет с вами, если не будете – он остановится в своем развитии и станет неудачником либо найдет другую женщину, которая даст ему то, что ему нужно. Третьего не дано. И это очень важно понимать, и всегда помнить об этом.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.