



СТРАНА
хороших девочек,
или Коучинг для успешных женщин

Саша Лонго

Саша Лонго

**Страна хороших девочек, или
Коучинг для успешных женщин**

«Accent Graphics communications»

2018

УДК 159.9
ББК 88

Лонго С.

Страна хороших девочек, или Коучинг для успешных женщин /
С. Лонго — «Accent Graphics communications», 2018

Прежде чем оформлять свои мысли в книгу, я задалась вопросом: «Как живет женщина в XXI веке?» И не то, чтобы мне захотелось как-то однозначно ответить на него, просто поразмышлять на тему и осмыслить мое взаимодействие в коучинговом формате с самыми разными Женщинами, которые пытаются найти место в современном, перманентно меняющемся мире. Очень разными женщинами – интровертами и экстравертами, обладательницами безыскусной души, незатейливой, как фиалка или амбициями амазонки и страстной жаждой власти; женщинами, которые стараются достичь высот или просто дожить до завтра; женщинами, искрящимися весельем, или печальными, царственными и величественными или уютными и домашними. . . . Так, легко ли нам живется в XXI веке? Современный турбулентный мир предъявляет к нам массу требований. . . . Мы живем в довольно мачистской культуре – культуре молодых, и просто обязаны выглядеть моложе своих лет. Мы обязаны сохранить «шатающийся» институт семьи. Мы живем в рамках достаточно жестких требований, где четко прописано, как и что должна делать женщина, как она должна выглядеть, за кого выйти замуж, сколько родить детей, чем заниматься в жизни. Слово «должна» сопровождает нас всю сознательную жизнь. . . . Слово «должна» опасно сочетается с нашими внутренними ограничивающими убеждениями о себе. . . . Мы все еще недостаточно умны, недостаточно красивы, недостаточно успешны, недостаточно любимы, недостаточно хорошо готовим. . . . И вот когда мы истребим все эти неправильности в нас, только тогда мы достойны стать счастливыми. Так мы думаем, иногда забывая, что все эти ДОЛЖНЫ откусывают от нашего самосознания, делая нас уязвимыми, теряющими связь с интуитивной и первозданной природой внутри нас. В погоне за выполнением требований внешнего мира, которые искажают нашу истинную сущность и нашими собственными условиями к себе, нам НИКОГДА НЕ ПОБЕДИТЬ! Потому что всегда останется нечто такое, чего будет не хватать, чтобы быть счастливой, успешной, да, ПРОСТО БЫТЬ. . . . Да, просто быть

самой собой. Просто быть разной: интересной, умной, упрямой, вспыльчивой, властной, изящной, чувствительной, трудолюбивой, смешной, грустной, влюбленной, взбалмошной, кокетливой, капризной, изобретательной, отважной, непреклонной, уверенной, настойчивой, романтической, практичной, домашней, гордой, холодной, приводящей в бешенство и вызывающей слезу умиления.... БЫТЬ ЛЮБОЙ! Независимо от мнения окружающих, вне социальных рамок. БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ!! Для себя, с ним, внутри и снаружи. ВСЕГДА!!!

УДК 159.9

ББК 88

© Лонго С., 2018

© Accent Graphics
communications, 2018

Содержание

От автора	7
Сессия 1. Родом из детства	9
Сессия 2. Женские мифы о Вселенной и мужчинах	16
Сессия 3. Как сбалансировать профессиональную самореализацию и личную жизнь	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Саша Лонго
Страна хороших девочек, или
Коучинг для успешных женщин

© Саша Лонго, 2018

© Наталья Сафронова, дизайн обложки, 2018

© Алена Войно, иллюстрации, 2018

© Илья Кондрашкин, иллюстрации, 2018

От автора

Прежде чем оформлять свои мысли в книгу, я задалась вопросом: **как живет женщина в XXI веке?**

И не то чтобы мне захотелось как-то однозначно ответить на него, просто поразмышлять на тему и осмыслить мое взаимодействие в коучинговом формате с самыми разными Женщинами, которые пытаются найти место в современном, перманентно меняющемся мире. Очень разными женщинами – интровертами и экстравертами, обладательницами безыскусной души, незатейливой, как фиалка, или амбициями амазонки и страстной жаждой власти; женщинами, которые стараются достичь высот или просто дожить до завтра; женщинами, искрящимися весельем, или печальными, царственными и величественными, или уютными и домашними...

Так легко ли нам живется в XXI веке? Современный турбулентный мир предъявляет к нам массу требований... Мы живем в довольно machistской культуре – культуре молодых – и просто обязаны выглядеть моложе своих лет. Мы обязаны сохранить «шатающийся» институт семьи. Мы живем в рамках достаточно жестких требований, где четко прописано, как и что должна делать женщина, как она должна выглядеть, за кого выйти замуж, сколько родить детей, чем заниматься в жизни. Слово «должна» сопровождает нас всю сознательную жизнь... Слово «должна» опасно сочетается с нашими внутренними ограничивающими убеждениями о себе... Мы все еще недостаточно умны, недостаточно красивы, недостаточно успешны, недостаточно любимы, недостаточно хорошо готовим... И вот когда мы истребим все эти неправильности в нас, только тогда мы достойны стать счастливыми. Так мы думаем, иногда забывая, что все эти ДОЛЖНЫ откусывают от нашего самосознания, делая нас уязвимыми, теряющими связь с интуитивной и первозданной природой внутри нас. В погоне за выполнением требований внешнего мира, которые искажают нашу истинную сущность, и нашими собственными условиями к себе нам НИКОГДА НЕ ПОБЕДИТЬ! Потому что всегда останется нечто такое, чего будет не хватать, чтобы быть счастливой, успешной, да ПРОСТО БЫТЬ... Да, просто быть самой собой. Просто быть разной: интересной, умной, упрямой, вспыльчивой, властной, изящной, чувствительной, трудолюбивой, смешной, грустной, влюбленной, взбалмошной, кокетливой, капризной, изобретательной, отважной, непреклонной, уверенной, настойчивой, романтической, практичной, домашней, гордой, холодной, приводящей в бешенство и вызывающей слезу умиления...

БЫТЬ ЛЮБОЙ! Независимо от мнения окружающих, вне социальных рамок.

БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ! Для себя, с ним, внутри и снаружи.

ВСЕГДА!!!

Если у вас больше вопросов, чем ответов... В вашей жизни присутствуют сомнения, разочарования, хочется поговорить, поделиться, а самое главное, получить инструменты, которые будут применимы в разных сферах вашей жизни. Обрести почву под ногами, чтобы двигаться дальше и чувствовать, что вы ЖИВАЯ, начните читать эту книгу.

Мне хотелось бы верить, что она вдохновит вас жить уверенно, легко и ярко, по самому большому счету и от самых коренных ценностей, с уважением и любовью к себе. И самое главное, позволит ответить на самый важный вопрос: **кто вы, когда вы – это вы?**

Начала писать и подумала, что мне хотелось бы перейти на ты со всеми читательницами этой книги. Я знаю, что ты нелегко сокращаешь дистанцию. Но все-таки попробуй... Попробуй погрузиться в наше пространство – твоё и моё. В этом пространстве нет места дистанции, социальной значимости и излишнему пафосу. В этом пространстве живет доверие, искренность, наши с тобой чувства о мире, о нем и о себе, твоя уникальность и твой неповторимый путь к своим берегам.

Я приглашаю тебя к доверительной беседе...

С любовью и верой в тебя, Саша Лонго.

Сессия 1. Родом из детства

Женщина – она удивительная...

Она улыбается, когда ей хочется кричать, поет, когда хочется плакать. Плачет, когда счастлива, и смеется, когда боится. Она борется за то, во что верует. Восстает против несправедливости. Не принимает отказа, когда видит лучшее решение. Она отдает всю себя на благо семьи. Ведет подругу к врачу, если та боится. Любовь ее безусловна. Она плачет от радости за своих детей. Радуетя успеху друзей. Умиляется рождению ребенка и свадьбе. Сердце ее разрывается от горя, когда умирают родные или друзья. Но она находит в себе силы продолжать жить. Она знает, что поцелуй и объятие могут исцелить разбитое сердце. У нее лишь один недостаток: она забывает о своих достоинствах...

Передайте это своим подругам, чтобы напомнить им, какие они чудесные...

Передайте это знакомым мужчинам. Иногда и им нужно об этом напоминать!

Все мы родом из детства... И ты, моя дорогая девочка. А о детстве принято либо хорошо, либо никак. У нас тобой было счастливое детство! Ведь часто, даже наедине с собой, нам трудно заглянуть в себя и признать, что оно не всегда было таковым. Что есть в нем и неисполненные желания, и подавленные потребности, и ЧУВСТВА. Разные, о которых не принято говорить. И знать бы нам в лицо подавленные, вытесненные в сферу бессознательного эмоции родом из нашего детства. Иногда на чердаке бессознательного остаются погребенными отчаяние, ярость, гнев, стыд, вина. И эти погребенные чувства – не опознанные и не пережитые – покрывают нас коростой, своего рода защитной оболочкой. Эти не пережитые чувства перерождаются в наши болезненные страсти, с которыми тоже неплохо было бы познакомиться. Это могут быть презрение к другим людям или наши болезненные стремления к разного рода достижению: «Я лучше, быстрее, успешнее, красивее...» Я презираю в других свои бессилые, слабость, одиночество, неуверенность в себе, которые были присущи беспомощному ребенку. Таким образом, рождается наша интроективно-проективная система, о которой ты ничего не знаешь. Не знаешь до поры до времени. Пока это не начнет отражаться на твоём отношении к людям и к себе...

Давай попытаемся определить, какое поддерживающее послание родом из детства утеряно тобой? И пусть тебя не удивляет, что я сразу же, с первых страниц, пытаюсь вовлечь тебя в какую-то оценку. Ты же хочешь познакомиться с собой настоящей?

Ты хорошая.

Что это значит?

Замечала ли ты, что в детстве ты часто слышала эти слова? Только звучали они от обратного: «Если бы ты была хорошей девочкой, у мамы бы не болела голова...», «Если бы ты была хорошей девочкой, папа чаще бывал бы дома». Ты рано поняла: для того, чтобы тебя любили, нужно быть очень хорошей. А еще тебя не будут бесконечно критиковать, если ты поставишь себе очень высокую планку. И твой внутренний родитель стал самым строгим твоим судьей. Ты повзрослела внутри, иногда поражая окружающих зрелостью своих размышлений. Я вспоминаю одну знакомую женщину, которая в шутку, смеясь, говорила: «Я родилась старой и мудрой».

Прислушайся к себе и оцени это поддерживающее послание по 10-балльной шкале (1 – это точно не обо мне, 10 – это точно обо мне):



Ты нужна.

Что это значит?

Когда-то, будучи маленькой девочкой, ты поняла: любить не могут просто так. Ничего в жизни не дается просто так! Любимый результат, отношение к себе, а тем более любовь нужно заслужить. Нужно быть примерной девочкой, мамин помощницей, замечательной дочерью, радующей своих родителей. Как будто у тебя отобрали право на грусть, на печаль, на обиду и... даже на желания у тебя отобрали право. Нужно заслужить любовь, постоянно отдавая, не имея потребностей, подавляя обиду в маленьком и незрелом сердечке... Это страшно: всегда делать не то, что ты хочешь. Страшно обрекать себя на это ради того, чтобы получить любовь и принятие.

Прислушайся к себе и оцени это поддерживающее послание по 10-балльной шкале (1 – это точно не обо мне, 10 – это точно обо мне):



Ты ценна такая, какая ты есть.

Что это значит?

Когда-то, в раннем детстве, ты услышала и приняла: «Не бывает второго места. Нужно быть хорошей лошадкой для того, чтобы всегда приходиться первой». В тебе поселилось мощное убеждение, замешанное на обиде: «Любят не меня, а мои успехи». Как только ты это поняла, решила, что не имеешь права на провал, не имеешь права быть самой собой и даже на собственные чувства ты не имеешь права. Я вспоминаю таких женщин – они поистине великолепны! Стильные, сильные, яркие, харизматичные, успешные, но как бы не имеющие право быть собой. В них живут внутренние радары, которые улавливают, какой здесь и сейчас ее хотят видеть окружающие. Как много сил и жизненной энергии уходит у тебя, моя девочка, на то, чтобы всегда СООТВЕТСТВОВАТЬ. Боюсь предположить.

Прислушайся к себе и оцени это поддерживающее послание по 10-балльной шкале (1 – это точно не обо мне, 10 – это точно обо мне):



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тебя видят такой, какая ты есть.

Что это значит?

Подсознательной детской установкой, моя девочка, стала для тебя роль «потерянного ребенка». Ты рано поняла, что истинные твои качества, таланты не находят отражения в твоих родных и близких. Ты ДРУГАЯ в своей собственной семье. Ты вглядывалась в маму, папу и понимала, что ни на кого из них ты по-настоящему не похожа. Тебя посещали странные пугающие мысли: а что, если это не твои родные и близкие? Неужели это возможно? А что, если вдруг??? Ты трудно находила друзей и подруг. И чем труднее шел процесс, тем более страстно ты желала получить результат: найти человека, в котором могла бы отразиться. Тебя постоянно сравнивали с детьми из твоего двора, школы, класса, кружков, зачастую не в твою пользу. Ты ранилась об это и навсегда решила, что тебе никогда не быть счастливой и функциональной.

Прислушайся к себе и оцени это поддерживающее послание по 10-балльной шкале (1 – это точно не обо мне, 10 – это точно обо мне):



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ты имеешь право на свой собственный внутренний мир.

Что это значит?

У тебя в детстве случились очень активные родители, моя девочка. Очень активные, эмоционально вторгающиеся, безумно требовательные. Когда-то ты очень испугалась за себя. Психологи называют это «страхом поглощения». Ты решила: «Мне от вас ничего не нужно, лишь бы оставили меня в покое». И выбрала стратегию двойного отстранения – физического и эмоционального. Но страх остался... «Здесь небезопасно, мне лучше не вовлекаться в отношения с другими людьми, может быть слишком больно. Мне хорошо наедине с самой собой, с книгами, с куклами, с моими увлечениями. Я должна обладать таким количеством знаний, которые позволят мне учесть все мои риски, которые закроют, оградят, спасут, дадут ответы на все вопросы, сделают сильной. У меня есть свой собственный мир, который безопасен для меня». И внешне эти женщины производят впечатление уверенных, слегка надменных, отстраненных. Как будто ты, моя девочка, решила никогда не показывать своих чувств и спрятать их за маской. И уж кто, как не ты, можешь поставить в затруднительное положение на переговорах, в дискуссии, споре своими энциклопедическими знаниями?

Прислушайся к себе и оцени это поддерживающее послание по 10-балльной шкале (1 – это точно не обо мне, 10 – это точно обо мне):



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ты в безопасности.

Что это значит?

Когда-то, будучи маленькой девочкой, ты решила, что не можешь опираться на себя, не можешь доверять себе. В тебе появилась тревога. И понимание, что никому в этом мире нельзя доверять. Ты взращивала и нагнетала в себе свою независимость. И вместе с тем в тебе росло страстное желание близости с материнской фигурой (с мамой или какой-то взрослой женщиной, которая заменила ее в твоей жизни). Но и эта растущая потребность не давала тебе ощущения безопасности. И, наконец, вот оно... «Мир, в принципе, опасен!» И чем более авторитетен для тебя человек, тем больше ты не желаешь ему верить. «С одной стороны, с другой...» Ты бунтуешь против устоев и правил, против мужского начала в семье. Ты научилась бороться со своими страхами – либо признавая их, либо преодолевая. Ты можешь «кусаться», испытывая страх. Такие женщины, испытывая потребность в доверии, боятся доверять.

Прислушайся к себе и оцени это поддерживающее послание по 10-балльной шкале (1 – это точно не обо мне, 10 – это точно обо мне):



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

О тебе позаботятся.

Что это значит?

Ты знаешь, что в детстве была чудо-ребенком, своего рода талисманом. И, казалось бы, привыкла говорить о своем детстве ярко, захлеб и весело! Хотя, если ты заглянешь вглубь своих воспоминаний, ты наверняка вспомнишь что-то болезненное о своих отношениях с матерью, как будто тебя «рано отняли от груди». Ты с опаской вспоминаешь директивного отца. Уж он-то всегда знал, как должно быть! Ты рано научилась включать кокетство и очарование. Ты поняла, что, приукрасив действительность и очаровав взрослых, ты сможешь «припудрить» любую свою шалость и «плохость». Поскольку мама «рано отняла от груди», в твоей душе появилась еще одна зарубка: ни к кому и ни к чему нельзя сильно привязываться. Иначе будет слишком больно! Ты переключила внутренний тумблер на возможности, которыми полон окружающий мир. Ведь это чертовски приятно – помечтать и что-то запланировать! В конце концов, предвкушение – самое волнующие переживание, которое только есть в жизни. Ты загнала себя... Ни в коем случае не быть здесь и сейчас. Ведь там, в будущем, столько возможностей. И завтра всегда лучше, чем сейчас. Остановись...

Прислушайся к себе и оцени это поддерживающее послание по 10-балльной шкале (1 – это точно не обо мне, 10 – это точно обо мне):



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тебя не предадут.

Что это значит?

Моя дорогая девочка, тебе очень рано пришлось повзрослеть. В тебе живет чувство вины – как будто ты рано отказалась от своей детской части. Ты так нуждалась в эмоциональной близости со своей мамой, но, увы, она не случилась... В какой-то момент ты растерялась. Потом примерила на себя мужскую роль (отцовскую фигуру) в семье. Тебе захотелось экспериментировать, тем самым снижая болевой порог. Ты рано решила покинуть семью. Скорее всего, рано вышла замуж. Ты рано осознала свои границы, решив раз и навсегда: «Нельзя быть ранимой и доверять другим людям». Ты развила в себе мужское начало настолько, что, став самураем, всегда оставалась начеку, готовая биться за свои границы и границы тех немногих, кого ты пустила в свою жизнь. Ты готова непрерывно контролировать ситуацию и сейчас, даже во сне сжимая кулаки. Ведь контроль дает иллюзию безопасности и надежности границ.

Прислушайся к себе и оцени это поддерживающее послание по 10-балльной шкале (1 – это точно не обо мне, 10 – это точно обо мне):



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ты важна.

Что это значит?

Как ты не стараешься, моя девочка, тебе трудно вспомнить свое детство. Ты всегда была «легким» ребенком. Родители, смеясь, говорили, что у них ребенок на «самообслуживании». С самого раннего детства тебе страстно хотелось мира и гармонии в семье. Но эти взрослые... Они часто ведут себя, как дети! Ты с самого раннего детства, с пеленок поняла, что это опасно – активно проявлять себя. «Тем самым я разрушу и без того хрупкий МИР вокруг меня. Если я слишком высунусь, я непременно попаду в неприятности. А я должна быть миротворцем, особенно в своей семье. Неважно, что иногда это приводит к вспышкам деструктивной агрессии». Ты рано поняла: чтобы не быть «козлом отпущения», нужно быть «родителем для родителей». Ну и Бог бы с ними! «Ребята, давайте жить дружно!»

Прислушайся к себе и оцени это поддерживающее послание по 10-балльной шкале (1 – это точно не обо мне, 10 – это точно обо мне):



Заполни эту простейшую табличку, чтобы результаты твоей оценки были сейчас у тебя перед глазами:

Послание из детства	Оценка в баллах
Ты хорошая.	
Ты нужна.	
Ты ценна такая, какая ты есть.	
Тебя видят такой, какая ты есть.	
Ты имеешь право на свой собственный внутренний мир.	
Ты в безопасности.	
О тебе позаботятся.	
Тебя не предадут.	
Ты важна.	

Что же делать, если хотя бы одно из поддерживающих посланий родом из детства оказалось утерянным тобой (ты оценила его на 1–3 балла)? Я предлагаю сейчас сделать одно упражнение – очень важное и глубокое. Я люблю эту технику, и когда-то она очень помогла мне. Поможет и тебе: интегрировать твое утерянное послание в тебя сегодняшнюю, поверить в него относительно тебя настоящей, поселить его в себе, сделать своей частью...

Техника «Интеграция утерянного послания».

Определи для себя на полу (или в своем воображении) линию времени, ее направление. Где точка настоящего на этой линии, где прошлое и будущее?

Ты уже решила, какое поддерживающее послание ты будешь интегрировать сейчас в свою жизнь?

Понимаешь ли ты, девочка, какие чувства связаны с тем, что тебе не хватает этого послания в жизни? Например, тебе не хватает послания «ты хорошая». Когда ты не получаешь/не дополучаешь это сообщение от своего окружения, что ты чувствуешь? Какую эмоцию переживаешь?

Какие у тебя чувства в этом месте, кто тебя окружает? В чем ты здесь нуждаешься? Физически в этот момент ты находишься в первой позиции, приняв свою точку зрения. Ты видишь ситуацию изнутри своими собственными глазами.

Физически переместись в место третьей позиции и рассмотри твои отношения с другим человеком, как если бы ты была наблюдателем или просматривала видеозапись взаимодействия двух или более людей. Что ты замечаешь в их внутренних и внешних «играх»? Что можешь сказать о рисунке коммуникации? Какой ресурс отсюда ты хотела бы привнести в первую позицию? Что нового ты узнала о себе и другом человеке в этой ситуации?

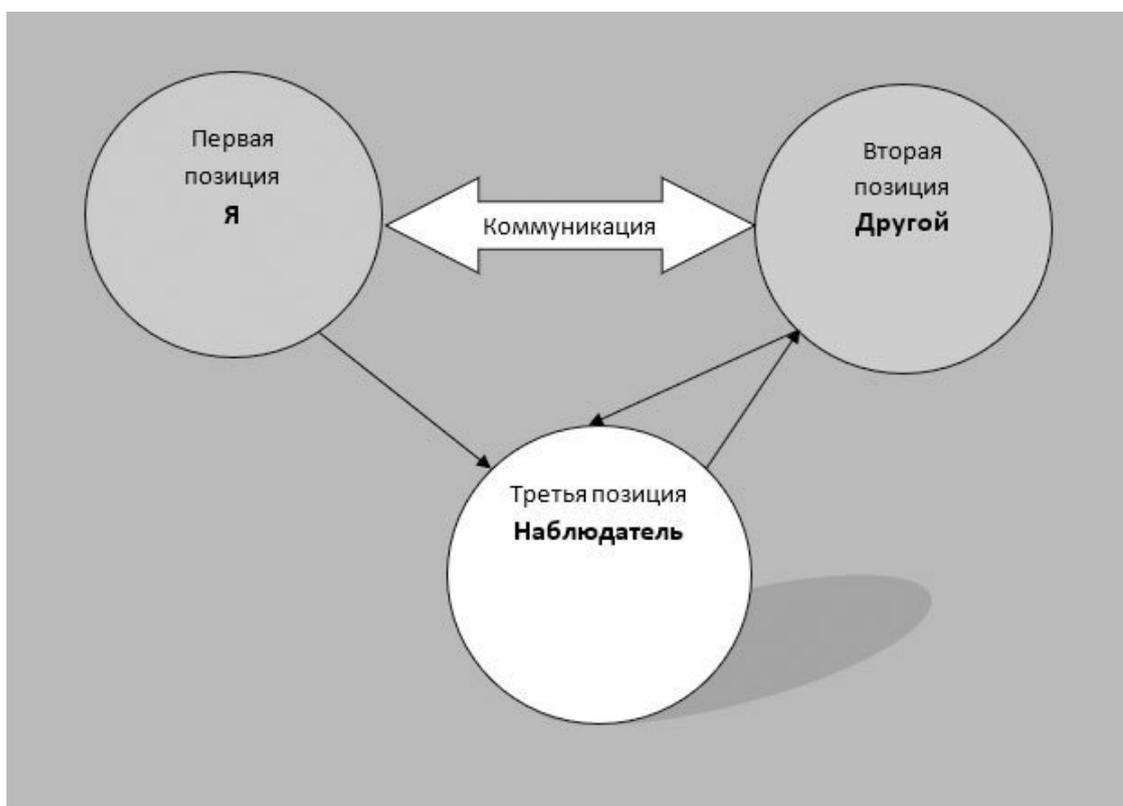
Очень важным элементом осознания является умение принять позицию другого человека в трудной или неоднозначной коммуникации и рассмотреть ситуацию с его точки зрения. Физически выйди из места третьей позиции и переместись в место второй позиции. Представь, что ты на время стала другим человеком. Думай о себе в третьем лице. Посмотри на себя его глазами. Прими карту мира другого человека. Каковы его убеждения в этой ситуации? Чем они отличаются от твоих? Какого ресурса ему не хватает в этой ситуации?

Вновь переместись в место третьей позиции. И вновь обрати внимание на взаимодействие с этим человеком. Что меняется в твоём восприятии? Как ты видишь это взаимодействие со стороны? Какого ресурса ты хотела бы привнести во вторую позицию?

Установи связи из места третьей позиции со всеми участниками картинки перед тобой. Эти связи могут быть в виде нитей, лучей, потоков энергии, сообщающихся колб и т. д.

Наполни ресурсами всех участников картинки перед тобой. Теми ресурсами, которых им не хватает в их коммуникации. Замечай, какие изменения происходят в твоём восприятии коммуникации.

Можно повторять этот алгоритм несколько раз, пока ты не заметишь, как меняется твоё отношение к этой коммуникации. Можешь неоднократно выходить в третью позицию.



Сессия 2. Женские мифы о Вселенной и мужчинах

Мужчина и женщина – две шкатулки, в которых хранятся ключи друг к другу.
Карен Бликсен

Мужчина и женщина – это две ноты, без которых струны человеческой души не дают правильного и полного аккорда.
Джузетте Мадзини

Задумывалась ли ты когда-нибудь, моя девочка, что такое мифы? Расскажу тебе свое видение, а ты решишь, насколько это откликается в тебе. Миф – это своего рода отход от реальности. Это нечто, занесенное в наше сознание вирусным путем. Некоторые наши мифы, на мой взгляд, каким-то образом перекликаются с культурологическими мемами¹. Они, как известно, могут передаваться разными способами. При вертикальной передаче мемов человек получает их «в наследство» от предыдущих поколений – от авторитетных предшественников, родителей или наставников через устную передачу, книги и другие культурные артефакты. Горизонтальная передача идей такого рода, как правило, происходит между людьми одного поколения. В основе любой передачи лежит вирусная этимология. Конечно, это скорее метафора. И она ничего общего не имеет с вирусом разума – любимой темой научно-популярных произведений. Просто, обладая воображением, довольно легко себе представить, как мем-миф, занесенный в твой разум (а мемы вне всякого сомнения зависят от эпохи, культуры, языка, религии, национальной принадлежности, геолокации и т. д.), трансформируется в твоё убеждение. А единственное назначение убеждений? Абсолютно верно! Находить подтверждение себя в твоей жизни. Находить подтверждение себя в окружающем мире.

В качестве примера хочу привести мем-миф о двух половинках, так растиражированный в глянце, сказках, книгах, поп-культуре. Тон взаимоотношений задает уверенность человека, что партнер – это его/ее вторая половинка. Однако подумай о том, что этот мем-миф является формулой созависимых отношений... Только два ресурсных самодостаточных человека могут создать прочный партнерский союз, а не две половинки (0,5×0,5 не равняется 1). Если твой сосуд любви, в том числе к себе, пуст, никакая половинка не в состоянии его заполнить.

Предлагаю определиться с понятийной составляющей, дабы нам с тобой говорить на одном языке: миф вне зависимости от этимологии – это твоя правда (карта мира) о Вселенной, мужчинах и взаимоотношениях. Просто к реальности она иногда не имеет никакого отношения. «Карта местности – это не территория», «меню в ресторане – еще не еда»...

Итак, сейчас мы распустим корсет и «откровенно о сокровенном...» Недаром говорят, что когда встречаются женщины, они говорят только о мужчинах. И в их общении столько обезоруживающих подробностей, что трудно предположить, каким образом все они есть чистая правда. И если каждая из вас сделает за сегодняшний день хотя бы одно открытие – про себя, про него, про вас – эту тему мы точно затронули не зря! Поехали про мужчин?

!Осознай проективную природу любви.

Мы забываем, что наши мифы, касающиеся отношений с мужчинами, часто не предполагают нашей разницы. Мужское и женское – не как биологический пол, а как гендер – ярко проявляются в самых различных областях. Есть мужской и женский стиль в науке, есть муж-

¹ **Мем** – единица культурной информации. Мемом может считаться любая идея, символ, манера или образ действия, осознанно или неосознанно передаваемые от человека к человеку посредством речи, письма, видео, ритуалов, жестов и т. д.

ская и женская поэзия, у мужчин и женщин разный взгляд на личность, личностный рост и развитие, у них разные потребности в любви, мужчины и женщины по-разному относятся буквально ко всему...

Итак, каковы же женские мифы о Вселенной и мужчинах?

Зачастую забывая, что нам положено быть разными, мужчины и женщины не устают разочаровываться друг в друге, царапаться друг о друга сердцами, не осознавая проективную природу² любви. Когда ты влюблена, ты ожидаешь от мужчины того же поведения, тех же реакций, которые естественны для тебя. Ты наивно полагаешь, что он должен чувствовать так же, как ты, желать того же, что и ты. Ты ошибочно исходишь из того, что если партнер любит тебя, он будет вести себя точно так же, как ты, когда любишь кого-нибудь. Для того чтобы как-то научиться относиться к нашим различиям – иронично, легко, с пониманием, уважать их и т. д. – для начала их нужно опознать.

!В основе самоощущения мужчины – достигаторство.

Как женщина выстраивает отношения с этим миром, и как мужчина их выстраивает? Принципы самоощущения у мужчины и женщины – явления разной природы. В основе мужского – достигаторство: насколько мужчина способен добиться высоких результатов в выбранной им сфере деятельности. Мужчина – существо социальное. В нашем обществе – сверхценность. Он живет с ощущением, что способен перевернуть весь мир. Любой мужчина может сказать: «Если бы я был президентом...» Принцип сознания мужчины – анализ, разделение явления на части. На первом месте – всегда самореализация.

!В основе самоощущения женщины – качество взаимоотношения.

Женщина – существо симбиотическое. И разделение явления на части – очень непростая для нас задача. Твой мир синтезирован настолько, что может уместиться в точке твоего «Я». Наверное, именно этим принципом сознания можно объяснить, что женщины, как правило, не ведутся на объяснения мужчин после измены: секс и любовь – разные вещи. Нам чрезвычайно трудно это понять! Именно отсюда умение видеть мир глазами своего мужчины. Вспомните чеховскую Душечку... Он архитектор, и она уже разбирается в стилях архитектуры. Он бизнесмен, и она уже ничуть не хуже смыслит в развитии бизнеса. Он художник, и она начинает рисовать. Он неудачник, и она «съезжает». Для женщины самоощущение определяется ее чувствами и качеством взаимоотношений. Именно в контакте с другими, в возможности делиться собственными чувствами и переживаниями, разделять чужие радости и горести мы реализуем себя. Женщина – это все о контакте (почти как в гештальте³, может быть, отсюда повальное увлечение женщин психологией).

Все остальные наши различия продиктованы различием наших самоощущений. Как ты думаешь, моя девочка, что лежит в основе его интересов? Интересы твоего мужчины сосредоточены на «предметах», «вещах», а отнюдь не на людях и их чувствах. Пока ты мечтаешь о любви, мысли мужчины могут занимать престижные мощные автомобили, компьютеры, технические гаджеты и передовые технологии. Его заботят «вещи», способные помочь ему в достижении тех или иных результатов. Его волнуют вещи, отражающие степень его достигаторства и уровень власти. Помнишь, мы с тобой говорили: самореализация на первом месте. Нужно доказать всему миру свою компетентность. Именно поэтому мужчине так нужно свое, незави-

² **Проективная природа, проекция** – (от лат. *projectio* – бросание вперед) – психологический процесс, относимый к механизмам психологической защиты, в результате которого внутреннее ошибочно воспринимается как приходящее извне. Человек приписывает кому-то или чему-то собственные мысли, чувства, мотивы, черты характера и пр., полагая, что он воспринял что-то приходящее извне, а не изнутри самого себя. Впервые описан Зигмундом Фрейдом.

³ **Контакт в гештальте** – это взаимодействие со средой, например, с другими людьми, без потери своей индивидуальности. В бытовом смысле контакт означает встречу, соединение или связь при сохранении различий.

симое от тебя (как бы он ни любил тебя) личное пространство. Меня иногда удивляет желание некоторых женщин удержать своего мужчину дома, как быка в стойле. Что важно для него? Добиться успеха, быть признанным. Думается, на втором месте для мужчины – всегда его увлечения. А это, моя девочка, как правило, внедомашние виды деятельности: охота, рыбалка, преферанс, гараж, на худой конец...

!Совет и конструктивная критика не являются проявлениями любви для мужчины.

Ты точно разобралась с этой особенностью твоего мужчины? Едем дальше... Теперь ты наверняка сможешь понять, почему твой мужчина так не любит, когда его поправляют или подсказывают, что ему следует делать. Своим непрошеным советом ты как бы ставишь под сомнение его способность добиваться поставленных целей, решать и действовать самому. То есть ставишь под сомнение его мужскую самость. А ты, веками развивая свою интуицию, способность угадывать, предвосхищать желания и потребности других и, соответственно, делать то, о чем тебя не просят, возвращаешь в себе это умение как самое сильное проявление любви. Впрочем, об интуиции мы еще поговорим! Желание улучшить, усовершенствовать все, что только возможно, составляет неотъемлемую часть нашей природы. И если тебе небезразличен мужчина, ты непременно укажешь ему на то, что он может улучшить в себе: начиная от умения одеваться, заканчивая коммуникацией. А заодно дашь совет, КАК лучше это сделать. Советы и конструктивная критика не всегда правильно воспринимаются мужчиной, именно потому, что ты тем самым ставишь под сомнение его мужскую самодостаточность, пытаешь его «исправить», как будто с ним что-то не так. Конечно, все мы очень разные... И ты можешь возразить мне, что твой мужчина сам идет к тебе за советом. И это замечательно! Значит, степень вашего доверия и близости находятся на должном уровне. Я говорю о НЕПРОШЕНОМ совете... Вот тут нужно быть осторожнее!

!Ниагара эмоций и уход в свое внутреннее убежище – абсолютно разные реакции на стресс.

Есть между нами еще одно очень серьезное отличие: мы по-разному ведем себя в стрессе. Наверняка тебе знакома ситуация, когда ты встречаешь ЕГО... И он такой настоящий! И ваши отношения, стремительно набирая обороты, возносят тебя на вершину счастья. Степень близости растет, а с ней и желание перманентного контакта: видеть его, слышать, ну на худой конец получать sms. И вдруг в какой-то момент его выбрасывает из твоей жизни. Ты ничего не можешь понять и с чисто женской логикой решаешь: появилась другая. Конечно, я не пытаюсь сейчас сказать, что так не бывает. Случается... Но бывает и по-другому. Как ты переживаешь стресс? Тебе хочется встретиться с лучшей подругой и выплеснуть на нее все свои эмоции, чувства, переживания... И эта Ниагара слов удивительным, непостижимым образом отрезвляет пылающую голову. Ты выговариваешься, и тебе становится легче. Легче думать, легче жить... Более того, в процессе ты еще раз проживаешь ситуацию... Ну вот, еще чуть-чуть – и ты способна отпустить ее. Когда мужчина переживает стресс, ему необходимо побыть одному. По разным причинам: найти практическое решение проблемы, например. Остыть, прийти в себя. Ему необходимо отодвинуться от тебя на некоторое время. У него появилось ощущение, что он теряет себя. Ваше сближение происходит как будто против его воли, и ему срочно нужно отрегулировать степень сближения. Бизнес пошел в гору, и у него сейчас просто мало времени. Я вспоминаю одну свою знакомую, которой ее мужчина объяснил такое исчезновение реструктуризацией кредитов. В конце концов, ему нужно «реструктуризировать кредиты» – и это может быть еще одна причина, как вариант.

Для того чтобы не ранилась об это, изучай своего мужчину. Он не читает «Cosmo», «Психология сегодня», «Караван историй» и прочее. Он по-другому устроен. Умей быть разной для

него: не только «ужас, какой умной», но и «прелесть, какой дурочкой». Понимая наши отличия, на которых зиждятся поведенческие стратегии мужчин, можно научиться с ними договариваться. Договориться – очень мужское слово. «Как? Мы же договорились?» Также можно научиться транспонировать излюбленные поведенческие паттерны⁴ мужчин в свое искусство соблазнения. Ну, например, чему тебя может научить мужская стратегия исчезновения для того, чтобы отрегулировать степень вашего с ним сближения? Искусству вовремя исчезнуть, например, в момент знакомства. Даже если очень заинтересовал, оставь после себя флер твоих духов, привкус любопытства и номер телефона. Больше ничего! Это сработает, вне всякого сомнения, и усугубится, если исчезновение произойдет на пике возникшего мужского интереса, комфорта от общения и острого любопытства, какая ты... в другой обстановке.

!Мы говорим на разных языках.

Мы даже говорим на разных языках. Нам всегда не хватает слов любви. Мы предъявляем своему избраннику массу требований, порой очень противоречивых: он должен быть нежным, любящим, искренним, великодушным, щедрым, мужественным, сильным, самодостаточным, brutальным. Ты никогда не задумывалась, как трудно они совместимы в одном человеке? В нашем социуме мальчику с детства внушают, что он должен быть сильным. Проявление чувств – это проявление слабости. «Ты не должен плакать, ты же мужчина...», ну и т. д. Через призму такого сильного интроекта⁵ мужчине и в зрелом возрасте бывает трудно отдать. Но это все о том, какие мы разные. Помнишь, мы пытались определить, какое послание из детства тобой утеряно? Так вот, эта диссонирующая часть твоей идентичности, прорастая в сознании, может формировать в твоей карте мира следующие мифы о мужчинах и отношениях с ними:

⁴ **Поведенческий паттерн** – единица поведения – одно завершенное сложное действие, которое начинается восприятием окружающего мира и ответной реакцией на него с целью достичь желаемого или избавиться от нежелательного.

⁵ **Интроекция** – (от лат. *intro* – внутрь и от лат. *jacio* – бросаю) – бессознательный психологический процесс, относимый к механизмам психологической защиты. Включение индивидом в свой внутренний мир воспринимаемых им от других людей взглядов, мотивов, установок и пр. (**интроектов**). Термин был предложен в 1909 году венгерским психоаналитиком Шандором Ференци.

Утерянное послание	Мифы о мужчинах и отношениях
Я хорошая.	Если ты узнаешь мои недостатки, ты оставишь меня.
Я нужна.	Ты должен угадать мои желания и потребности.
Я ценна такая, какая есть.	Чтобы быть любимой, я всегда должна выглядеть счастливой, веселой, беззаботной.
Меня видят такой, какая я есть.	Ты должен найти и спасти меня.
Я имею право на свой внутренний мир.	Если я позволю себе близкие отношения с тобой, я потеряю себя.
Я в безопасности.	Близкому человеку нужно доверять – сразу и навсегда.
Обо мне позаботятся.	Быть уязвимым и ранимым человеком всегда плохо.
Меня не предадут.	Если я не буду контролировать себя полностью, наша жизнь превратится в хаос, и я потеряю тебя.
Я важна.	Мы одно целое.

Если ты узнаешь мои недостатки, ты оставишь меня.

Предположим, твой миф: «Если ты узнаешь мои недостатки, ты оставишь меня». Ты вырастила в себе строгого судью, который не позволяет тебе их иметь. Критикуя всех и вся, ты строже всех относишься к самой себе. Твои родители, не всегда эмоционально доступные для тебя, стали причиной твоего движения к намеченной цели – к совершенству. Но достижимо ли оно? Желая изо всех сил сохранить отношения, победить страх быть брошенной, ты напрягаешь все силы для того, чтобы быть безупречной.

Что делать, если это про тебя?

Я знаю, девочка, что для тебя очень важно быть хорошим человеком. И поскольку честность – твоя сильная сторона, будь честна сама с собой. На благодатной почве пустил корни миф: «Если я не буду о-о-очень хорошей, я буду брошенной». Познакомься со своим внутренним судьей. Научись отделять его от себя. Позволь признать, что твои недостатки – это твои же части. И тебе просто необходимо признать их, дабы чувствовать целостность. Более того, когда ты познакомишься с ними, тебе гораздо легче будет принять слабости других людей. Ключевое слово для тебя – ПРИНЯТИЕ. Ты можешь принять то, что не можешь исправить. Когда ты познакомишься со своим внутренним ребенком, твоя взрослая часть – зрелость, проницательность, мудрость, правильность – уступит место спонтанности, радости, энтузиазму, открытости всему новому. Подумай о том, что толика легкомысленности, легкости и даже сумасбродства только пойдут на пользу. Не переживай – мудрость, проницательность и чувство долга никуда не денутся от тебя. Это то, что с тобой навсегда! А потом, почему ты считаешь, что твой любимый еще не знает тебя? И уже давно не принял тебя со всеми твоими маленькими слабостями?

Ты должен угадать мои желания и потребности.

Ты с детства поняла, что проявлять свои потребности – это признак эгоизма. Хорошие девочки должны думать в первую очередь о других, а потом о себе. Ты хорошо усвоила урок: лучше не иметь желаний и потребностей, потому что это может быть очень больно. В какой-то щемящий момент истины ты могла понять, что мало что значишь для дорогих тебе людей. Именно поэтому ты подсознательно боишься высказывать желания твоему любимому. Ты настолько привыкла складывать их на чердаке своего сознания, что в какой-то момент тебе показалось, что удовлетворять желания других – это и есть самое сокровенное твое желание. Но результат – постоянное чувство неудовлетворенности. Ну хоть бы Он догадался, почувствовал, понял... Если человек никогда не высказывает свои потребности, вряд ли они когда-нибудь будут удовлетворены. Ведь никто не обязан догадаться: чего же ты на самом деле хочешь?

Что делать, если это про тебя?

Очень важная часть здоровых отношений – взаимное удовлетворение желаний. Я понимаю, моя девочка, что иногда тебе бывает трудно их даже осознать. А еще тебе бывает трудно понять их уместность. Ты ловишь себя на мысли, что, может быть, твои желания слишком велики? Но тогда ты не удовлетворишь их ни в этих, ни в других отношениях. С чего начать? Не бойся высказывать свои потребности. Я знала женщин, которые настолько боялись озвучить свои желания, что, даже придя с мужчиной в ресторан, просили заказать для них что-нибудь. Если ты шаг за шагом не научишься озвучивать свои потребности (начни с малого), ты всегда в отношениях будешь получать что-нибудь. И твой избранник здесь не слишком виноват. Научись разговаривать с ним, но не для него, а для вас. Сделай первый шаг – облеки в слова свои потребности, обсуди их с ним.

Чтобы быть любимой, я всегда должна выглядеть счастливой, веселой, беззаботной.

Ты поняла довольно рано, что любят не тебя, а твои успехи. А как может выглядеть успешный человек? Он должен выглядеть уверенным, счастливым, беззаботным. Остановись... Жизнь состоит не только из одних побед. Преодоление – тоже важная составляющая успеха. Иногда оно вызывает мобилизацию всех внутренних и внешних ресурсов, иногда приносит горечь разочарования и чувство щемящей пустоты внутри. Человек, не знавший преодолений, не способен ощутить истинный вкус победы, эйфории от нее. Он теряет что-то от гуманности, становясь этакой машиной по достижению успеха. Ты имеешь право на разные чувства – грусть, печаль, тоску, страх одиночества, страх быть неуспешной, горечь утраты. И это так правильно! Ты же живая!

Что делать, если это про тебя?

Сбрось маски, хотя бы наедине с Ним. Позволь себе испытывать разные чувства. Твои опасения уменьшатся в разы, если ты разрежешь пуповину, связывающую твою идентичность с образом успеха. А образ успеха – с веселостью, беззаботностью, счастливостью. Этим ты только отталкиваешь от себя своего любимого. Потому что боишься даже с ним быть настоящей. Не путай нытье с искренностью, с интимностью, которые ты вымываешь из ваших отношений. Просто скажи себе: «Я имею право быть разной... Я имею право быть самой собой».

Ты должен найти и спасти меня.

Просто так получилось, моя девочка, что в детстве тебя посетило одно откровение: чтобы убедиться в том, что тебя любят, нужно быть непростым, сложным ребенком. Нужно быть такой и посмотреть, предпримут ли окружающие какие-то усилия, чтобы удовлетворить твои нужды. Сказано – сделано... Ты мастерски научилась дуться, не разговаривать по нескольку дней, одним словом, изобретательно демонстрировать свое дурное настроение, но ни в коем случае не говорить о нем. Именно поэтому тебе стал как воздух необходим Спаситель, который

позаботился бы о тебе, пока ты ищешь себя и разбираешься со своей депрессией. Твоя драматизация всего и вся и отстранение от людей – приглашение к тому, чтобы найти тебя. Ведь так было в детстве. Когда ты принимала решение сидеть одна весь вечер в темной комнате и погружалась в мир своих чувств, больше всего на свете ты желала, чтобы тебя нашли. Не всегда так получалось, моя девочка, потому что, крича о помощи, ты замыкалась, отстранялась и... молчала. Иногда по нескольку дней...

Что делать, если это про тебя?

Я понимаю, моя девочка, как важно для тебя проверить Его на прочность. Понять, что это именно Он – твой романтический Спаситель. Пойми, что в своих романтических фантазиях ты можешь потерять себя. Ведь это бесконечные американские горки: ты отдаляешься от человека в надежде получить его внимание, выливая на него всю непростую правду о себе (любит – значит, должен принять меня такой, какая я есть), а потом, заглаживая проблему, которая неизбежна при таких отношениях, ты находишь повод помириться. И в этой детской жажде подружиться, загладить свою вину есть тоже чрезмерность. Перестань создавать драмы в своих отношениях с любимым. Ответь себе на вопрос: в чем же действительно причины твоих перепадов настроения? Чем ты расстроена? Какой реакции ты ждешь от своего мужчины? Не перешагнула ли ты ту грань, за которой твое поведение начнет отталкивать от тебя, а не в точности наоборот?

Если я позволю себе близкие отношения с тобой, я потеряю себя.

Когда-то в детстве, защищаясь от эмоционально вторгающихся родителей, ты закрылась раз и навсегда. Ты решила, что безопасно может быть только в своем внутреннем мире и еще знаниях, которые ты накопила, насобирав по крупицам о мире, о Нем и о себе. Ты проявляешь эмоциональную жадность, как бы накапливая так необходимые тебе ресурсы. Ты стараешься установить в отношениях приоритеты на себя, отстраняясь даже от Него. Тебе так необходимо твое жизненное пространство, что ты не желаешь ничего просить у Него в надежде, что Он также ничего не попросит у тебя.

Что делать, если это про тебя?

Такая модель поведения мешает развитию близких отношений. Твои мысли – отнюдь не единственная сторона реальности, которой ты можешь доверять. Если ты поймешь природу своих страхов, ты сможешь стать более свободной и счастливой. Продолжая сжигать мосты и поворачиваясь спиной ко всякому эмоциональному вторжению, ты следуешь за своими разрушительными мыслями. Остановись... Помни, что твой ум может быть эффективным только тогда, когда ты спокойна. Обрати внимание на свое тело. Где в тебе живет твое «хочу», твои эмоции? Рискни пережить свою боль, которая родилась от ощущения отверженности еще в раннем детстве. Впусти МИР в себя. Позволь себе заметить, какое он оказывает на тебя влияние. Почувствуй мир своего мужчины. И тогда ты не потеряешь себя, но приобретешь Его.

Близкому человеку нужно доверять – сразу и навсегда.

Дело не в том, моя девочка, что у тебя самой довольно сложные отношения с Верой. И чем больше ты планируешь, развиваешь стратегии, тем менее защищенной себя чувствуешь. И нет на свете гуру, гида, проводника, который научил бы тебя, как нужно. Взгляни в лицо своей основной боязни – остаться без поддержки и руководства. Именно поэтому это не блестящая идея – сделать ЕГО своим авторитетом! Мы с тобой знаем, что с авторитетами у тебя достаточно сложные отношения. И чем больше ты ассоциируешься со своим тревожным умом, тем больше ты осознаешь себя маленькой, беспомощной, не знающей, ЧТО ДЕЛАТЬ. Именно из-за этой тревожности у тебя никогда не получится доверять Ему раз и навсегда. Ты будешь долго проверять, испытывать, приоткрывая по кусочку свою душу.

Что делать, если это про тебя?

Стань для себя своим собственным авторитетом. Научись доверять себе. Именно тогда ты сможешь принять любовь своего мужчины и своей семьи. Именно тогда ты найдешь вокруг себя безопасное пространство, наполненное отвагой, мудростью, принятием, безопасностью и ВЕРОЙ. Верой, прежде всего, в саму себя. Ты почувствуешь доброжелательность Вселенной, но при этом почва не уплывет под ногами. И это уже не будет основано на уловке твоего изобретательного ума, но на внутреннем знании, что помощь – она повсюду: изнутри, снаружи, – и ВСЕГДА! И тогда тревога уступит место смелости, возникающей на стыке связи с самой собой и с Ним – самым близким и дорогим для тебя человеком! Только тогда ты сможешь выстроить доверие с Ним. Доверие, которое является фундаментом любых отношений. Отдельные люди знакомы только с некоторыми его гранями. И вот еще что: доверие не строится за один день, тем более ночь. И ты обязательно сможешь его выстроить, но только через ВЕРУ в себя.

Быть уязвимыми ранимым человеком всегда плохо.

Когда-то ты решила, что сама о себе позаботишься. У тебя никогда не было особой теплоты и близости с твоей матерью. Нельзя к кому-то слишком сильно привязываться. Но вот в чем парадокс – невозможно выстроить близкие отношения, не открывшись. Ты очень стараешься возвести стену между собой и Им. А что является строительным материалом? Из каких кирпичей ты последовательно выкладываешь свое отчуждение? Из свободы, независимости, удовольствий, приключений, впечатлений. Тебе, моя девочка, трудно воспринимать чувственную информацию. Ты заглушаешь в себе собственную боль, волнение, лишения, грусть. И все время находясь в движении, не замечаешь, не осознаешь ту боль, которую причиняешь другим людям. Ты великолепна в своем изобилии, спонтанности, позитивности, умении выдумать тысячу альтернатив...

Что делать, если это про тебя?

Безусловно, нет ничего плохого в том, как ты думаешь о будущем. Не очень хорошо, что, думая о будущем, ты стремительно теряешь связь с настоящим. Стоит тебе подумать о том, что у вас с Ним уже давно все не очень хорошо, как круговорот твоих мыслей уносит тебя в твои мечты и планы. И все для того, чтобы не разглядеть, не столкнуться лицом к лицу со своим страхом или страхами. Как раз когда тебе становится невыносимо скучно с Ним, остановись на минутку, сделай глубокий вдох и посмотри на самом деле, что с тобой происходит? Близкие отношения с Ним стоят риска открытости, более сфокусированного ума, более спокойного темпа. И если твои отношения с мужчиной можно сравнить с танцем, пусть он будет в темпе Andante. Твои страхи могут быть уменьшены, но не путем возведения барьеров между тобой и людьми, а путем осознания своих чувств и проживания их.

Если я не буду контролировать себя полностью, наша жизнь превратится в хаос, и я потеряю тебя.

Когда-то давно контроль стал для тебя, моя девочка, условием выживания. Ты почувствовала, что необходимо стать взрослой в очень раннем возрасте. И тогда ты взяла бразды правления в свои руки. Ты и сейчас воспринимаешь отношения двоих как борьбу за власть. Не спеши все сделать и решить сама. Оставь что-нибудь и Ему. Контроль – не самая качественная реакция на неудачу. Особенно когда он замешан на боязни зависеть от кого бы то ни было и желании быть главной. Ты излучаешь силу, которая может быть помогающей для одних, пугающей для других. И разрушающей для тебя. Ты как бы заключила самую главную свою сделку с жизнью: «Ты делаешь что-то для меня, а я позабочусь о себе». Таких женщин, моя девочка, довольно много. Они хотят контролировать своих близких, брать на себя ответственность, быть в эпицентре принятия решения. Им искренне кажется, что их мнение – единственно верное: «Будет так или никак!» Но такие женщины даже самых близких и родных людей в какой-то момент начинают воспринимать как свою собственность.

Что делать, если это про тебя?

Ну, во-первых, научись ставить себя на место другого человека. Вспомни самый «свежий» случай, когда ты надавила и заставила сделать так, как считала нужным. Можешь ли ты придумать способ, как ты могла иначе получить желаемый результат? Что бы ты почувствовала, если бы человек просто взял и отдал тебе то, что ты хотела получить без всякого давления с твоей стороны? Проживи случай, когда кто-то пытался надавить на тебя. Что ты чувствовала в этот момент? Признайся себе, что контролировать свою жизнь так важно для тебя из-за боязни, что все, кого ты любишь, могут покинуть тебя или начать действовать против тебя. Эта простенькая мысль может стать поворотной в твоей жизни. Представь себе, что твой контроль может стать формой тюремного заключения для твоих близких. Для того чтобы тебя любили, нужно уметь не только брать, но и отдавать. Представь себе, что перед тобой стоит непростая задача: сбалансировать в своей жизни берудую. Подумай о том, в каких аспектах жизни ты могла бы ослабить хватку и передать контроль Ему? Выбери самую безопасную для себя область. Ну, например, смог бы твой любимый мужчина придумать, куда вы поедете в ближайший отпуск, и каким будет этот отдых? Просто попробуй... И тогда ты перестанешь чувствовать себя натянутой тетивой, ты запоешь, как настроенная струна «голоса любви вечной».

Мы – одно целое.

Другой человек, моя девочка, запросто может стать центром притяжения, осью, вокруг которой вращается твое ощущение себя. Ты настолько не сфокусирована на самой себе, что твои психологические границы растворены. Но даже на стадии очень теплых и близких отношений все равно остаются границы между личностями, и полного растворения одного человека в другом так и не происходит, не может произойти. Откуда же в тебе это странное желание симбиоза? Слиться воедино во что бы то ни стало... Ты, как старинный фотоальбом, в котором хранятся фрагменты памяти, чудесные и незабываемые, но всегда других людей... Ты знаешь, моя девочка, один мой знакомый оперный режиссер говорил: «В отношениях не должно быть полного растворения. Есть чай и есть сахар. Сахар можно растворить в чае. И тогда чай станет сладким, иногда даже приторно-сладким, но сахара уже не будет».

Что делать, если это про тебя?

Попробуй понять, где в тебе живут нежелание видеть проблему, эмоциональное онемение, растворенность в других, подмена их интересами твоих собственных желаний и нужд. Ты как будто мешаешь себе прожить свою собственную жизнь своими же реакциями на события. Перестань думать, что твой вклад в строительство ваших отношений не важен. Перестань бояться конфликтов. Ты это ты, а Он это Он. Бегство в воображаемый мир не спасет ваши отношения. Твое спокойствие позволит перевести конфликт на другой уровень. Миф «мы – одно целое» уходит корнями в твое гениальное умение думать целостно и желание сохранять общность. Подумай о своих границах. И научись хотя бы иногда говорить «нет». Тебе необходимо принять в себе твой гнев, который может быть очень пугающим для твоего «Я». Но с этой позиции внутренней силы ты обретешь неукротимую мощь, благородство и любовь. Понимание, что ты можешь сказать и сделать все, что тебе нужно, и у тебя есть уверенность для этого. Ты сконцентрируешься на том, чтобы угодить себе, но поскольку ты и есть сама ЛЮБОВЬ, ты интуитивно предвосхитишь его желания. И да будет так ВСЕГДА...

Несколько слов об избраннике.

Спроси себя: «Зачем мне нужен мужчина?» Для денег – пошло, для защиты – глупо... Ты должна сердцем выбирать своего избранника, иначе он может превратиться в злого гения твоей души. Кто из девочек не мечтал о прекрасном принце, спасителе, которого мы часто наделяем силой великого мага, великого волшебника? Нам так приятно строить этот волшебный мир в

нашем воображении. Но иногда, попав в лапы к хищнику, мы взращиваем в себе внутреннего, еще более опасного зверя. Мы начинаем испытывать зависимость от людей, особенно, как нам кажется, близких. Мы как будто все время нуждаемся в их одобрении, подпитке. Мы теряем связь со своими потребностями и нуждами. Растворяем свои психологические границы. Мы становимся жертвой, которую терзает внешний и взращенный нами внутренний хищник. Мы теряем связь с нашими ценностями, сущностным состоянием, разрушаем нашу целостность, потому что наше либидо растекается в разных направлениях. Именно поэтому от человека, рядом с которым нет места развитию, внутренней свободе, принятию, истинной близости и любви, следует держаться подальше. Выбирай сердцем, доверяй своей интуиции...

Про интуицию еще буквально несколько слов. Ты знаешь, но иногда своевременный вопрос вызывает в тебе рост осознания. Что скрыто за видимостью? Что является источником тени на лице? Что скрыто за дверью, за которой есть что-то тайное, запретное, затуманенное, неочевидное? Не пора ли приоткрыть эту дверь и заглянуть внутрь до тех пор, пока тебе не откроется суть дела? Исследуй свои желания, пойми, где в твоём теле живет твоё «хочу». Усиль свою связь с твоим естеством, с той силой, которая развивалась в тебе веками. Интуиция помогает тебе избегать хищников во внешнем и внутреннем мире. Обретя ее, ты обретаешь способность передвигаться на мягких лапах животного первобытного чутья, избегая опасности. Ты обретаешь опору, столь необходимую тебе в жизни. Ты способна быть пантерой – грациозной, мудрой, сильной, хищной, красивой... Знаешь ли ты, что в философских трудах древних греков пантера символизировала Венеру, воинственную богиню любви? А транспозиция этого персонажа в пространство христианской культуры ознаменовалась метаморфозой: хищник стал кротким созданием. Какая прекрасная метафора: ты любвеобильна и целомудренна, спонтанна и склонна к воздержанию, милосердна и жестока, добродетельна и бесстрашна, миролюбива и опасна, терпелива и готова к нападению, однотонна и многоцветна мыслью... Ты РАЗНАЯ. И только ты способна умирить внутреннего хищника, и только ты способна распознать внешнего.

Ты знаешь, наш разговор об интуиции мне хотелось бы закончить следующей метафорой: представьте себе шведский стол, который ломится от яств. Лососина, рыба с овощами, свиные отбивные и мясо по-французски. Бесконечные закуски и салаты – с виноградом, орехами и каперсами. На столе изящно возвышаются меренги, живописной горкой круассаны с разными начинками, маффины, источает аромат яблочный пирог с корицей и грецкими орехами. Представлено бесконечное множество напитков – от горячего шоколада до апельсинового круассона с шампанским. На этом шведском столе много прочей снеди: основных блюд, супов, закусок, десертов. Представь, что ты, не имея аппетита вначале, просто рассматриваешь его. Вдруг в тебе появляется желание. Ты видишь блюдо, которое тебе по вкусу. «Так, – говоришь ты себе, – возьму-ка я это, это и немножко того».

Представь себе, моя девочка, что так ты можешь принять решение не только касательно еды. Нас окружает мир, полный невероятных возможностей. Он манит, проникая в нашу жизнь, возбуждая аппетит там, где прежде его не было. Делая такой выбор, мы выбираем что-то только потому, что это «что-то» в этот момент оказалось в поле нашей видимости. Это не обязательно то, чего мы хотим, но оно нас заинтересовало, и чем дольше мы на него смотрим, тем соблазнительнее оно кажется.

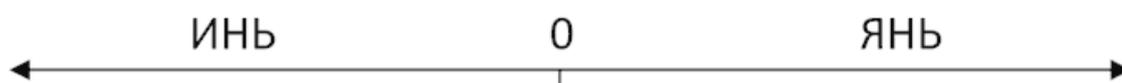
Не смотри постороннам, а, почувствовав себе дикую самость, загляни внутрь и спроси себя: «Чего я жажду? К чему меня тянет? Чего я желаю? По кому томлюсь?» И если связь с твоей интуицией не утрачена тобой, ответ ты найдешь быстро: во сне, с утра под подушкой, в тени на стене, глядя на себя утром в зеркало, в фильме, который вдруг нечаянно посмотрела, в книге, которую не собиралась читать. Спроси свою интуицию, и она обязательно ответит тебе. Придет инсайт: «Ага, вот то, что мне действительно нужно!» Тебе откроется чудесная красота

мира, помыслы и чувства других людей. Ты сможешь разглядеть то, что раньше не видела, – благородство за мелочностью, ранимость за жесткостью, любовь за привычным вниманием.

Именно твоя ожившая и принимаемая тобой интуиция поможет тебе распознать внешнего хищника. И распознав, убежать, петляя и запутывая следы. Либо, оперевшись когтистыми лапами ему на грудь, издать рык, от которого содрогнется земля. Да, будет многоцветна мысленная мудрость твоя... Умей выбрать избранника, ибо присутствие Его в твоей жизни необходимо, как воздух. Умей не ошибиться в Нем. Умей разорвать деструктивные отношения, пока они не начали разрушать твою жизнь.

И на этот счет у меня есть одна притча: представь, что ты средневековая принцесса. Ты стоишь на балконе великолепного замка в роскошном платье в пол с ниспадающими струящимися рукавами, на плечах – шелковый плащ. Вертикальный ритм твоего наряда – отвесные концы рукавов, длинный шлейф, развивающееся покрывало, устремленный вверх головной убор – делают тебя выразительной и прекрасной. Пред тобой все молодые мужчины твоего королевства. И все они желают только одного: стать твоим избранником, заполучить твою руку и сердце. Ты смотришь на них – в глаза, на руки и губы – и размышляешь о том, кому ты могла бы передать твой яблоневый росток? Ты видишь эти глаза... И для себя решаешь: это Он. Вы идете с ним по роскошному оживающему саду. Пахнет яблоками, зеленью и пряной землей. Вы долго выбираете место, где могли бы посадить твой росток. И, наконец, место найдено: в тиши уединенья вы сажаете его в благодатную почву. Время течет незаметно и стремительно, проходит цикл времен года: лето, осень, зима, весна... И самое время собирать урожай душистых сладких яблок. Но ты знаешь, что он не задался в этом году. Ты помнишь, как сама поливала этот саженец, сама заботилась о нем и, в принципе, сама ожидала урожай. Если это так, ты скажешь ему: «Я ожидала, что ты будешь ухаживать за моим деревом. Будешь поливать его. Но я все сделала за тебя. Поэтому я хочу, чтобы ты ушел. Ушел вот в эту дверь. А если ты захочешь вернуться, ты вернешься уже другим мужчиной!»

Помимо развития в себе интуиции тебе необходимо узнать в себе способность различать и анализировать. Помнишь, мы говорили о твоей способности синтезировать мир к точке своего «Я»? Давай разберемся, что значит быть Женщиной. Мне несколько претит формулировка «настоящая женщина». Считаю, что женщина просто не может быть другой. Поэтому мы будем говорить про женский полюс. Давай представим себе два полюса – мужской и женский, которые гармонично дополняют друг друга. Два высших архетипа – Инь и Янь. Инь – крайне женское состояние. Янь – крайне мужское. Представим себе отрезок с точками Инь и Янь на концах. Каждую из нас можно условно разместить в какой-то точке этого отрезка. На этом отрезке есть середина – условная точка ноль, где нивелируется как женский, так и мужской полюсы. Однако находиться в этой точке небезопасно в любом случае. Даже если ты считаешь себя самодостаточной и думаешь о том, что отношения тебе не нужны. В состоянии ОНО лучше не оставаться.



Я не случайно рассказала об этом. Посели в себе внутреннюю мужскую энергию. Помнишь о взаимоотношениях мужчин с Вселенной? На первом месте – достигаторство. Именно эта душевная энергия позволит тебе добиться всего, что ты пожелаешь. Если мужское начало обладает душевной силой, то оно поможет нам и поддержит нас в поисках осознания. Для многих женщин такой аспект, свойственный противоположному полу, становится мостом между потаенным миром внутренних мыслей и чувств и внешним миром. И чем крепче мальчик, который живет в нас, тем более непринужденно, с большим талантом и вкусом мы конкретно

выражаем во внешнем мире свои идеи и творческие замыслы. Он олицетворяет благодать силы и действия. Эта мужская энергия наряду с интуицией позволят нам преобразовать несколько противоречивых убеждений: отсутствие способности разделять и анализировать, отсутствие стремления к самореализации, отсутствие самобытной харизмы, отсутствие решительного действия и четкого плана к нему.

Что еще нужно для того, чтобы снизить риски турбулентного мира и всегда быть интересной своему мужчине?

Мне претит говорить о том, что ДОЛЖНА делать женщина для того, чтобы удержать рядом мужчину. Поэтому основная цель заключительной части этой сессии про искусство вдохновлять – **принимай, но не давай советы.**

Когда мы хотим научить, невидимая связь между нами ослабевает. У меня была знакомая, у которой периодически возникали периоды конструктивной критики и советов. Ее супруг в такие моменты называл ее «училкой». На пике раздражения Он не способен понять, что в твоём случае это проявление любви и заботы. И, самое главное, Его внутренний критик не позволит Ему разглядеть в твоих словах здравый смысл.

Обязательно делись своими чувствами, не прибегая к попыткам заставить его измениться.

Осторожнее с ультиматумами: «если ты не сделаешь это, я буду чувствовать себя...» и т. д. В таких отношениях ты, передвигаясь по кругу, становишься последовательно хищником, жертвой, спасателем. Но этот круг порочен, он ведет к созависимости – глубокой, тяжелой, деструктивной. Осознанной жестокостью фразы, крайней формы состояния созависимости: «Если ты меня оставишь, я не смогу жить».

Попробуй сама удовлетворять базовую потребность в отношениях для того, чтобы твое эмоциональное благополучие не зависело от Него.

Забавно: если мы влюбляемся в кого-то другого, мы сразу это чувствуем и замечаем. Любовь к другим людям сложно перепутать, скажем, с ненавистью или с каким-то другим чувством. Нам не нужно учиться любить других, мы умеем это от природы. А вот как ощущается любовь к себе, знает, увы, далеко не каждый. Однако как только ты полюбишь себя, проблем и трудностей в твоей жизни станет значительно меньше. Любовь к себе – мощнейшая программа в подсознании, которая всю жизнь будет направлять тебя по самому благоприятному пути.

Овладей недирективной поддерживающей речью.

Мы живем так, как мы говорим. О музыке речи мы сейчас с тобой поговорим. И мы, сверкая созвучьями слов, замороженно звеня ими, иногда даже не понимаем, какое огромное значение они играют в качестве наших коммуникаций. Каждая фраза обладает информационной плотностью и звукосемантической выраженностью. Все дело в том, что правильное использование языка открывает нам доступ к определенным ресурсам. Иногда, чтобы создать ресурсы для себя и других людей, достаточно лишь правильно сформулировать предложение. Да, вот так просто... Мы как будто представляем человеку несколько вариантов выбора, но все эти дороги ведут в Рим, то есть к желательной реакции. Сейчас мы будем говорить о речевых оборотах, которые позволят тебе изменить качество твоей коммуникации. А это значит, изменить что-то в своей жизни. Давай обозначим с тобой такие речевые тактики.

Маркируй тезисы и вдохновляй!

Иногда выяснение отношений проходит достаточно бурно. Когда кричат эмоции, в твоей Ниагаре слов трудно выделить ключевые, имеющие особое значение мысли. И в этом случае поможет следующая речевая тактика:

Во-первых, мы договорились...;

Во-вторых, мы решили...;

В-третьих, когда будешь готов, давай вернемся к этому...

Мужчина так устроен, что обязательно обратит внимание на ключевые тезисы, если они были тобой маркированы лингвистическими оборотами, представленными выше.

Маркируй время и вдохновляй!

Эти речевые тактики, связанные со словами типа: *прежде чем; после того, как; пока; с тех пор, как; до того, как; когда, начать, закончить, продолжить, уже, все еще* и т. д., а также использование глаголов в прошедшем и будущем времени, обязательно помогут направить сознание в необходимое русло.

Я бы хотела это обсудить, прежде чем мы примем решение. Предполагается, что вы непременно совместно примете решение.

Как ты сейчас воспринимаешь проблему, которая у нас была до нашего разговора? Можно предположить, что отношение к проблеме изменилось именно после вашего общения.

Ты заметил, после того, как мы обсудили нашу проблему, мы лучше стали понимать друг друга? В данном случае очевидна связь двух явлений – вашего обсуждения возникшей проблемы и большего понимания друг друга.

Все эти предложения направляют внимание собеседника в то русло, которое является актуальным в данном конкретном контексте. Кроме того, семантически твоя речь звучит, как музыка.

Предложи выбор без выбора и вдохновляй!

В основе любого выбора лежит фрустрация⁶. Так устроено наше сознание, что в предложенном выборе есть что-то зыбкое, и нам непременно необходимо сделать выбор. Слово «или» можно использовать, чтобы допустить, что по крайней мере один из предложенных вариантов осуществится.

Ты закончишь работу сейчас или после обеда? Предполагается, что он закончит работу – вопрос только в том, когда.

Ты сначала будешь работать над первой или второй частью? Предполагается, что он будет работать над обеими частями – вопрос только в том, над какой из них он будет работать сначала.

Обращай внимание и вдохновляй!

В основе этой лингвистической тактики слова типа: *осознавать, знать, наблюдать, заметить, понимать, отметить, обратить внимание на...* и т. д.

Это работает приблизительно следующим образом: когда мы ставим подобное слово в начале высказывания, само утверждение уже будто не вызывает сомнений. Ты только интересуешься, обратил ли внимание твой визави на то, что он обладает каким-то вдохновляющим качеством.

Замечаешь ли ты, насколько ты талантлив? Внимание направляется на первую часть лингвистической конструкции – обратить внимание, а вторая не подвергается сомнению. Как будто сейчас главный вопрос – заметил ли Он это?

Дозируй состояния и вдохновляй!

Все дело в том, что с помощью обычной степени сравнения прилагательных и наречий мы также можем направлять внимание нашего собеседника в нужное русло.

⁶ **Фрустрация** – (от лат. *frustratio* – «обман», «неудача», «тщетное ожидание», «расстройство замыслов») – психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей или, проще говоря, в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям. Такая ситуация может рассматриваться как до некоторой степени травмирующая.

Ты заметил, с тех пор как мы стали жить вместе, мы все лучше и лучше понимаем друг друга?

В этом предложении мы применяем несколько лингвистических пресуппозиций:

ты заметил – внимание;

с тех пор как – время;

все лучше и лучше – степень сравнения наречий.

Конечно, ты можешь спросить меня, уж не манипуляция ли это? Разумеется, да. К сожалению, в жизни так случается, что избежать манипулирования не удастся. Но манипулирование должно быть, во-первых, сопряжено с задачей. Ну, например, тебе хочется как-то обойти его внутреннего критика. Сказать что-нибудь вдохновляющее, и так, чтобы он поверил. Подчеркнуть какие-то происходящие изменения к лучшему, поинтересоваться, когда будет выполнена твоя просьба, и при этом быть деликатной. Одним словом, речевые тактики, о которых мы говорили, имеют манипулятивную природу, но должны использоваться как вспомогательное средство к улучшению межличностной коммуникации. Ни в коем случае манипуляция не должна быть самоцелью или ментальной ловушкой для Него. И помни, моя девочка, манипуляция живет вне зависимости от твоего к ней отношения – придают ли ее анафеме или воспевают ее природу. Пусть она станет твоим инструментом вдохновения!

Сессия 3. Как сбалансировать профессиональную самореализацию и личную жизнь

...Если даже вы окажетесь на самом дне горя, если у вас не останется вообще ничего, ни одной живой ушки вокруг, – У ВАС ВСЕГДА ЕСТЬ ДВЕРЬ, В КОТОРУЮ ВЫ МОЖЕТЕ ПОСТУЧАТЬСЯ... ЭТО – РАБОТА!

Коко Шанель

Если ты не готова запастись терпением и так же вооружиться блокнотом и ручкой прямо сейчас, смело можешь пропустить эту сессию, но с тем, чтобы обязательно к ней вернуться. Я предприму попытку рассказать, как можно структурировать свои ценности. За каждой ценностью стоит эмоция. Как это, в принципе, работает?

У каждой из нас могут быть разные цели. Для кого-то это развитие бизнеса, формирование «личного бренда», материальное благополучие, самореализация, умение быть эффективной в профессии, достигать поставленных целей. Для других – творческое раскрытие, познание себя, путешествия, яркая, насыщенная событиями жизнь. Для кого-то – решение семейных проблем, конфликтов, создание крепкой семьи, теплых, доверительных отношений, это общие интересы, взаимопонимание, дом, наполненный радостью, любовью и детским смехом... А кому-то необходимы надежные, интересные друзья, которым можно доверять, на которых можно положиться. Мы все очень разные. Но в этой главе будем размышлять о том, как можно сбалансировать профессиональную самореализацию и личную жизнь.

Как мы уже говорили с тобой, женщина в нашем обществе должна быть эффективной и компетентной во многих областях своей жизни. Опять возникает очень мощный интроект. Именно поэтому я намеренно не обращаюсь к термину «карьера» в общепринятом смысле этого слова. Даже если смыслом твоей профессиональной самореализации ты видишь почетную роль домохозяйки или работу фрилансером, все равно в твоей жизни часть времени ты посвящаешь этим профессиональным занятиям и, соответственно, пребываешь в этой роли. Ты когда-нибудь задумывалась о том, как добиться гармонии в самых разных областях твоей жизни? Любви, семейных отношениях, общении с друзьями, профессиональной самореализации, взаимодействии с окружающими? Как максимально сбалансировать свою собственную жизнь? Ты когда-нибудь задумывалась о том, как ты меряешь свою эффективность? В результатах, достигнутых к определенному возрасту? В эмоциональном удовлетворении тем, что ты сейчас имеешь? В объеме потраченных на это усилий? В качестве достижения очень важных для тебя жизненных целей? Ну что ж, главные вопросы я тебе задала, попробуем на них ответить?

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.