



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

*Саша Лонго*

**Саша Лонго**

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

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=36332649](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=36332649)*

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

*НЕФОРМАТ; Оттава; 2018*

## **Аннотация**

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 жадой 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 живет 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!!!**

# Содержание

От автора	7
Сессия 1. Родом из детства	10
Сессия 2. Женские мифы о Вселенной и мужчинах	25
Конец ознакомительного фрагмента.	32

**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 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!!!**

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 – твое и мое. 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 достигаторству: «Я лучше, быстрее, успешнее, красивее...» Я презираю в других свои бессилие, 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):



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10


**Ты нужна.**

**Что это значит?**

Когда-то, будучи маленькой девочкой, ты поняла: любить не могут просто так. Ничего в жизни не дается просто так! Любой результат, отношение к себе, а тем более любовь нуж-

но заслужить. Нужно быть примерной девочкой, маминой 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 обречь 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):



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10


**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 име-

есть 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 се-

бя. 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):


**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, взалхлеб 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):



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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?

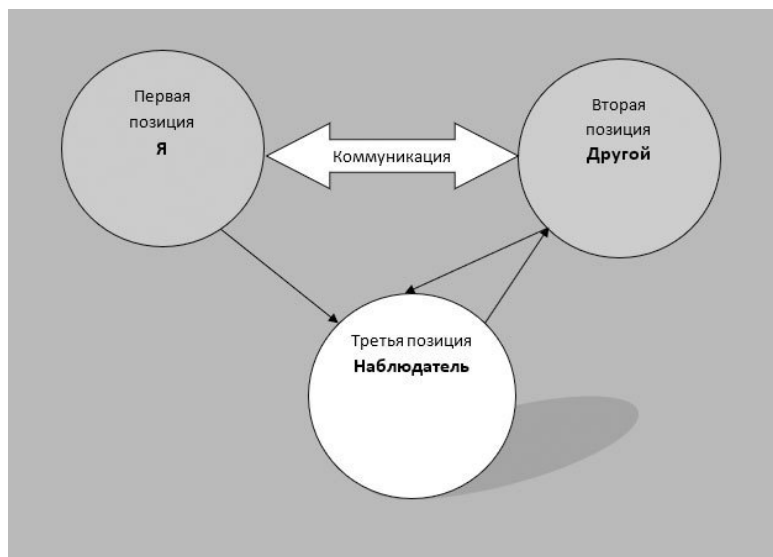
Вновь переместись в место третьей позиции. И вновь обрати внимание на взаимодействие с этим человеком. Что меняется в твоём восприятии? Как ты видишь это взаимодействие со стороны? Какого ресурса ты хотела бы привнести во вторую позицию?

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 коммуни-

кации. 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.*

*Джузеппе 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 мемами<sup>1</sup>. 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 че-

---

<sup>1</sup> **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.

рез 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 твое 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 зависимых отношений... Только два ресурсных самодостаточных человека могут создать прочный партнерский союз, а не две половинки ( $0,5 \times 0,5$  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 зависи-

мости 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 корсеты 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 мужская 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, муж-

чины и женщины не устают разочаровываться друг в друге, царапаться друг о друга сердцами, не осознавая проективную природу<sup>2</sup> 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

---

<sup>2</sup> **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.

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 гештальте<sup>3</sup>, может быть,

---

<sup>3</sup> **Контакт в гештальте** – это взаимодействие со средой, например, с другими людьми, без потери своей индивидуальности. В бытовом смысле контакт означа-

отсюда повальное увлечение женщин психологией).

Все остальные наши различия продиктованы различием наших самооощущений. 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 достижительства и уровень власти. Помнишь, мы с тобой говорили: самореализация на первом месте. Нужно доказать всему миру свою компетентность. Именно поэтому мужчине так нужно свое, независимое 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. Встречу, соединение или связь при сохранении различий.

ны? 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 самостоятельность, 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!

# 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.