

Люция СУЛЕЙМАНОВА

**Как попасть  
во дворец,  
если ты  
не Золушка**

18+



Люция Сулейманова

**Как попасть во дворец,  
если ты не Золушка**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

**Сулейманова Л. М.**

Как попасть во дворец, если ты не Золушка /

Л. М. Сулейманова — «ЛитРес: Самиздат», 2018

20-летний опыт работы и практики, плюс успешно проведенные в России и за рубежом (Франция, Италия) семинары на тему отношений вылились в интересную и очень практичную книгу о моделях поведения и ролях мужчин и женщин на примере всем известной сказки о Золушке - одной из самых популярных сказок в нашей жизни. История Золушки - пример, иллюзия, руководство к действию или ловушка? И замечаем ли мы, что подчас являемся героями этой сказки - каждый в своей роли? Эта книга дает практическую возможность проанализировать характеры и варианты их взаимоотношений в реальной жизни и добиться взаимоотношений своей мечты!

© Сулейманова Л. М., 2018

© ЛитРес: Самиздат, 2018

# Содержание

Введение	6
Глава 1. Теория системы или сказка – ложь, да в ней намек	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Выход книги является отличным поводом поблагодарить тех, кто неизменно поддерживал и помогал мне в самых амбициозных проектах и в двадцатилетней совместной работе – людей, с которыми и родились самые лучшие идеи написания этой книги.

Благодарю моего партнера в Центре образовательной кинесиологии профессора, д.п.н. Владимира Латышева и всех моих любимых коллег, сотрудников нашего центра. (Люция Сулейманова)

## Введение

Честно говоря, я очень закрытый по натуре человек. Мне тяжело дается обязательная для каждой сколько-нибудь публичной персоны доля откровенности, и я стараюсь как можно меньше рассказывать о своей жизни. Но в данном случае этому правилу придется изменить. Ведь в этой книге я предлагаю свою теорию типажей и отношений, и вы вправе спросить: а на каком основании, собственно? Что ж, это тот самый случай, когда теория вполне проверена на практике, в первую очередь на моей собственной судьбе. И сейчас я впервые решаюсь немного приоткрыть дверь в мою жизнь.

Я все думала, как начать. И вдруг поняла: да так же, как начинаются все наши любимые сказки. Once upon a time. Жили-были.

Жила-была я. Люция Сулейманова. И однажды, больше года тому назад я ехала вечером в машине. Это были рождественские дни, и Москва вся светилась огнями – острейшее, только в это зимнее снежное время возможное ощущение сказки. И думала я, конечно, о сказках, о том, как порой жизнь повторяет и иллюстрирует их... К тому времени я уже достаточно давно работала над одной любопытной теорией, и множество клиентских кейсов позволили создать целое тренинговое направление. Теория эта строилась вокруг сказки о Золушке: истории моих клиентов очень точно в нее «ложились». Их жизненные сценарии так или иначе напоминали о самой Золушке и о Принце, о Мачехе и Лесничем, о Мачехиных дочках и Короле... И вдруг меня обожгло понимание того, что моя собственная судьба точно так же отвечает этой истории: на разных этапах я была каждой из героинь «Золушки».

Ну, посмотрите. Сначала жила-была девочка, и она была довольно старательной и преданной принципам своей семьи, училась и очень хотела оправдать ожидания близких – в общем, классический портрет Золушки. А потом закончилась школа, пришла пора подумать о будущем, и девочка поступила в вуз – знаменитый «второй мед». Биология, иммунология, клиническая психология, увлеченная научная работа – мне хотелось сделать большую и яркую карьеру, создать себе имя, получить статус, амбиции были, прямо скажем, не Золушкины... и правильно, ведь на этом этапе я вполне отвечала чаяниям Мачехиной дочки. Но судьба вновь сделала поворот. Пресловутые «девьяностые», которые я проживала в едином ритме со своей страной, вывели на первый план совсем другие необходимые качества. Я ушла в бизнес, причем в бизнес традиционно мужской, и могу без ложной скромности сказать сегодня, что вполне состоялась на этом поприще. Если поначалу в работе основным для меня был просто финансовый интерес и банальная необходимость кормить семью, то затем увлек процесс, и закономерно последовали эффективные результаты, позволившие компании благополучно пережить все кризисы. В этот период меня вела Мачеха, вовремя пробудившаяся в душе и характере. Парадоксальным образом именно бизнес и вывел меня в итоге на стезю, по которой я с радостью и интересом иду по сей день. Дело в том, что ко мне все чаще стали обращаться партнеры и коллеги, чтобы что-то обсудить и вместе обдумать: оказалось, что я умею слушать и видеть ситуацию, как с позиции собеседника, так и извне. Тут-то я и задумалась о том, что могла бы помогать другим людям профессионально. Быстро сложился круг клиентов, поначалу – из друзей и друзей друзей, как в социальных сетях. Параллельно я получала западное образование и повышала квалификацию. И в конце концов пришла к той точке, в которой нахожусь сегодня. Все это время меня направляла Фея, с ее желанием творить чудеса для людей, утративших веру и силы. В разное время во мне оживали разные же героини прекрасной старой сказки. А потом пришло умение их правильно «миксовать», позволяя то одной, то другой выйти на первый план и помочь мне выбрать правильную стратегию и тактику в зависимости конкретной ситуации. Впрочем, если быть совсем точной, я по-прежнему продолжаю этому учиться – вместе со своими клиентами, а теперь, надеюсь, и с читателями.

Почему я решила написать эту книгу? Потому что в какой-то момент осознала, что все мы неверно понимаем сказку о Золушке и неэффективно используем ее подсказки. Что мы думали об этой истории в детстве и продолжаем думать во взрослой жизни? Что там реализуется мечта простой девочки стать принцессой. Ах, вздыхали мы, Золушка такая удачливая! Если быть вот такой же, тебя все будут любить, а потом, стоит только потерпеть и подождать – и непременно из воздуха соткется и наколдует всяческих приятностей какая-нибудь залетная фея, и жизнь окончательно удастся. При этом остальных героинь – Мачеху и ее дочек – мы привыкли считать лишь злобными и не стоящими внимания и интереса злодейками, а Фею – просто инструментом для раздачи наград хорошим девочкам.

Сказки, которые мы узнаем в детстве, запоминаются на всю жизнь и потом тихонько диктуют нам сценарии поведения. Но что это? Мы ведь поступаем, как Золушка, но почему-то не получаем ее заслуженных призов! А Мачехи и их дочери в реальной жизни, кажется, совсем не пропадают, мало того, побеждают Золушку на ее же поле! Так что же, сказка – ложь? Нет. Нам просто нужно перечитать ее заново, взрослыми глазами опытных людей, отменив все стереотипы и привычные трактовки. Перечитать, примерить на себя и своих знакомых, выучить урок и начать применять новые знания в своей жизни.

Когда-то я тоже думала, что Золушкой быть хорошо и правильно, а главное – это залог того, что однажды ты встретишь любовь и станешь счастливой, отныне и навеки. Поэтому я долго, много и старательно училась и была доброй и милой. Так учили родители, так учила культура. А потом оказалось, что жизнь вовсе не так прямолинейна и предлагает куда больше разнообразных ситуаций и вариантов их разрешения. Я становилась старше и мудрее и понимала, что рецепт счастья не так прост.

Мне хочется поделиться с вами своими мыслями о том, что будет с Золушкой в реальной жизни и как сложится судьба других героинь. А еще мы рассмотрим несколько ролей женщин в жизни, сравнивая их с персонажами сказки, и поговорим о том, почему нужно менять роли по мере того, как развиваются отношения. Эту систему я разработала, исходя из своего профессионального опыта и жизненных ситуаций различных людей – в том числе моих клиентов, с которыми мы успешно используем такой подход. Мне хотелось написать книгу с простой структурой, сначала объяснив теорию вопроса, а потом знакомя вас со всеми участниками драм, комедий и трагедий, которые каждый день разыгрываются между женщинами и мужчинами. Но прежде, чем мы отправимся в путь, позвольте предостеречь вас от проведения прямых аналогий между собой и героинями сказки: они служат лишь отправной точкой для описания более объемных типажей, со всеми плюсами и минусами, живущих в нас и окружающих. Они реальны и узнаваемы.

Во второй главе о теории системы я познакомлю вас с понятиями семейного сценария и социально одобряемых или неодобряемых ролей. Это поможет в дальнейшем научиться различать истинную или ролевую сущность собственного поведения. Главы с третьей по седьмую посвящены женским типажам и способам распознавания их в себе. В конце каждой главы я предложу вам небольшой тест, позволяющий определить долю участия того или иного типажа в вашей жизни. А поскольку система строится вокруг отношений женщин с мужчинами, о последних мы поговорим в восьмой и девятой главах: с какими основными героями сказки мы встречаемся в жизни, как их распознать и как с ними обращаться, чтобы совместная жизнь была скорее прекрасна, чем драматична. Определив свой типаж и типаж своего партнера, мы перейдем к десятой главе: она расскажет о том, как на разных этапах взаимоотношений взаимодействуют разные мужские и женские типы, и как, развивая свою ролевую компетентность, научиться преодолевать кризисы, которые случаются у каждой пары. Есть ли перспективы развития типажа в сторону идеала (в нашей системе это Королева) – и каковы они? Об этом поговорим в следующей главе. Ну а напоследок подведем итог нашего непростого, инте-

ресного и, надеюсь, полезного путешествия, убедившись, что человеку всегда есть куда развиваться, главное – верно определить направление.

Ну что, пойдёте? Туда, где путь из темного подвала во дворец вовсе не так прост, а встреченные на нем герои – вовсе не те, кем кажутся (в точности как совы из «Твин Пикс»). Переворачивайте страницу и начнем: Once upon a time. Жили-были...



## **Глава 1. Теория системы или сказка – ложь, да в ней намек**

Когда речь идет о какой-нибудь идее или новой системе, люди обычно не очень-то любят теоретическую часть. Теория, параграф в учебнике – это скучно, нам подавай сразу практику, прикладную часть, применение в реальной жизни. Физические формулы? Их актуальность становится понятной, когда, скажем, нужно поднять тяжелый предмет с помощью «рычага». Математические уравнения? Их оцениваешь, когда сводишь семейный финансовый баланс. Химия? Оказывается очень даже кстати при выборе косметического средства согласно составу.

И все же, не пролистывайте, пожалуйста, эту главу: она, правда, важна, и я постараюсь, по мере сил, сделать ее не скучной и обещаю не перегружать вас заумными психологическими терминами.

С тем, что, согласно Шекспиру, весь мир театр, а люди в нем актеры, вы согласны? И о том, что в истории и теории литературы существует всего несколько вечных сюжетов, конечно, слышали? Вот примерно об этом мы и поговорим.

Всю свою жизнь мы играем роли. Иногда меняя их, а иногда становясь заложниками одной-единственной. Можно играть роли, совершенно с ними сливаясь, а можно ими просто технично овладевать. Второе, прямо скажем, предпочтительнее, но и много труднее. И это чрезвычайно важно, когда речь идет об отношениях мужчины и женщины.

Если «застрять» в раз и навсегда назначенной себе роли, отношения развиваться не будут и с высочайшей вероятностью завершатся, оставив после себя только усталость и горечь.

Что мешает нам выйти из единственного амплуа и хотя бы примерить на себя другое? Может быть, мы просто не знаем, как: нас не научили, а мы интуитивно не поняли, как двигаться из роли в роль. Или по какой-то причине мы считаем эту роль основной: может, она нам удобна, может, мы считаем ее самой лучшей (или, точнее, больше всего нравимся сами себе именно в ней).

Но переход от роли к роли неизбежен, если мы хотим развиваться и развивать отношения. Больше всего, пожалуй, здесь уместно знаменитое сравнение со змеей, сбрасывающей с себя шкуру. Или, если выбрать более приятное сравнение, – с гусеницей-коконом-бабочкой. В этих метафорах заключен так называемый путь героя, путь взросления.

И Золушке в реальной жизни, чтобы стать королевой и занять трон в королевском дворце, недостаточно избавиться от лохмотьев и облачиться в роскошное платье. Если она сделает ставку только на внешнее перевоплощение, все закончится с последним ударом часов, и платье снова станет грязным одеянием кухарки, кучер – крысой, а карета – тыквой. А хрустальные туфельки? А хрустальные туфельки – в лучшем случае солидными отступными, алиментами или грустными сувенирами вроде фотографий и кольца. И после этого ничего уже не будет, понимаете? Не вострубят фанфары, не побегут глашатаи, и Золушку никто не станет искать: свой шанс она потеряла, даже толком им не воспользовавшись. Потому что по самой своей сути, всей собой осталась Золушкой.

Ой. Что это я говорю? А как же сказка? Ведь в сказке же... Ну да. Там Золушка вышла замуж за принца. И занавес опустился. А если его приподнять и задуматься о том, что было дальше? А дальше, примерно через два года, Принц своей избраннице изменил. Почему?

Давайте начнем со статистики. В южной Европе из каждых 100 (ста) свадеб 69% приходят к разводу. А 40% из этих разводов происходят из-за невозможности или нежелания супругов меняться. В России данные примерно такие же – 60% разводов. И основная их причина – не измены и предательства, а пресловутое «не сошлись характерами»: люди искренне считают, что не подходят друг другу. Подходили-подходили – и вдруг перестали.

А что ж так? Куда исчезает комфорт и гармоничность отношений? В какой момент люди обнаруживают, что стали смотреть не в одном направлении, а в разных?

Простите за банальность, но мы все действительно разные, мы по-разному на все реагируем, мы склонны действовать исходя из своих индивидуальных шаблонов поведения. Я сказала «шаблонов» во множественном числе? На самом деле шаблон у нас чаще всего вообще один на все случаи жизни.

Проводя свое исследование и размышляя над теорией, я очень четко осознала, что спасение – в присутствии и грамотном использовании нескольких разных ролей. Нет, я вовсе не говорю о цинизме, обмане или отказе «быть собой». Я говорю о том, что развитие отношений подразумевает и наше развитие, умение менять поведение и восприятие. Понимая свои роли, учишься выстраивать отношения и избегать скуки, непонимания, конфликтов, взаимного раздражения и, в конечном счете, расставания.

Длительность брака, наиболее подверженного разводу, в России составляет в среднем 5–9 лет. Самый высокий показатель – 28% разводов – именно в этой категории. О чем нам говорит такой период брака? О том, что мужчина и женщина, скорее всего, начинали с взаимных чувств, были влюблены и физически привлекали друг друга. Но что-то произошло, прекратилось, закончилось – и люди больше не захотели, не смогли быть вместе.

Еще одна банальность (впрочем, как сказал, кажется, Бальзак, в основе любой банальности всегда лежит истина): чтобы быть счастливыми в отношениях и развиваться в них вместе, мы должны работать над собой. Нет, просто любить и быть любимой – мало. Важно иметь стратегию. И следовать ей.

Какова стратегия Золушки? Убегать, не давая себя легко поймать. И до определенного момента эта стратегия более чем эффективна: Принц влюбляется.

Все девушки мира, честно прочитавшие сказку до конца, но не знающие, что было потом, после, – считают себя Золушками и радостно применяют стратегию этой ролевой модели. Но они не подозревают, что стратегия эта хороша только на первом этапе отношений, когда требуется поддерживать инстинкт охотника в мужчине, ведя себя мило и одновременно неприступно. Когда же отношения переходят к более близким и глубоким, требуется уже другая энергия.

Нам только кажется, что сюжет этой сказки вечен именно в своей неизменности. Нет. Времена изменились. Архаичному, в старинном духе описанному типу Золушки, играющему на базовых потребностях мужчины, в современном мире не выжить. Спасать свою женщину и принимать на себя полную ответственность за ее судьбу сегодня мужчины уже не хотят. И они не готовы, как в прежние времена, поймав свою добычу, остаться с ней навсегда. Теперь мужчина предпочтет, чтобы ведущая себя, как Золушка, женщина все же могла за себя постоять. А сам он стал целью и ресурсом, за которого в нашей перевернутой реальности борются женщины. Такие рыцарские турниры наоборот – вспомним хотя бы шоу «Холостяк». Мужчина – объект конкуренции женщин, и выиграть в этой борьбе можно, только научившись быть гибкой и разной. «Призом» быть давно уже недостаточно.

Как быть разной? Кого играть? Где взять ролевые модели? А далеко ходить не нужно. В сказке «Золушка», как в волшебной шкатулке, есть ответы на все вопросы и весь нужный набор инструментов. Золушка-то там вообще-то не одна, и ею галерея женских персонажей вовсе не исчерпывается. Просто мы никогда не смотрели на них с этой точки зрения – на Мачеху, Мачехину Дочку и Фею.

О том, каковы они, что собой представляют их типы, стратегии, тактики, недостатки и достоинства, мы поговорим в следующих главах подробно. Но инструкцию по безопасности я оговорю прямо сейчас. Эти роли нельзя примерять на себя бездумно. В каждой кроется огромный потенциал, главное знать точное время и место для его применения.

Скажем, я вовсе не говорю, что от роли Золушки нужно однажды насовсем избавиться, как от ненужного, отслужившего свое балласта. Нет, очень важно сохранить в себе Золушку как магическую составляющую внутреннего ребенка, как историю магического мышления, действенную веру в чудо, силу желания и системность.

Я не случайно вспомнила о внутреннем ребенке. Энергетически Золушка – ребенок-дошкольник лет шести-семи. А вот подросток – это уже Мачехина Дочка (вам пока кажется, что это уж слишком неприятный типаж? А если я скажу, что его позитивное воплощение – Принцесса из «Бременских музыкантов»?). Мачеха же – это зрелая женщина в возрасте кризиса внешних обстоятельств. А Фея – мудрая женщина второй половины жизни.

Но все это не значит, что Мачехина Дочка для вас – пропущенная роль, потому что вам давно не двадцать, а для вхождения в роль Феи придется ждать, скажем, шестидесяти. Энергетический потенциал этих ролей доступен нам в любое время и в любых обстоятельствах. «Ты ведешь себя как ребенок!» – слышали такое? А это в вас не вовремя подняла голову Золушка. «Ты рассуждаешь как старуха!» – а такое слышали? Важно просто не путать роли, не включать их в неподходящий момент, уметь взаимодействовать.

А если этого не делать? Если гордо заявить: «Я – Золушка, и все тут?». Тогда можно, например, так никогда и не понять, что на самом деле вы вообще – Мачеха или Мачехина Дочка, и, согласно сказке, вечно рубить себе пальцы на ногах, чтобы влезть в чужую обувь не по размеру. А еще можно обнаружить, что раз и навсегда выбранная роль обрекает на дурную бесконечность повторений, замкнутый круг, как в «Дне сурка», когда от перемены мест слагаемых сумма не меняется.

Наши семейные модели, опыт, внешние манипуляции часто вынуждают выбирать один и тот же сценарий с разными партнерами или одних и тех же партнеров. Почему? А вот здесь есть повод поговорить об истинном, сценарном происхождении ведущего типажа, задающего рисунок нашего поведения. Истинный типаж от ролевого (это когда мы выбираем оптимальный или одобряемый обществом типаж практически осознанно, делая его своей «фишкой») отличает глубина «залипания»: мы выбрали его еще в детстве, неосознанно реагируя на призыв семейной системы. Там, истинная Золушка часто формируется в семье, где она старшая сестра – нянька для младших детей, или девочка, рано потерявшая мать и принявшая на себя функции хозяйки, или нелюбимая падчерица, или ребенок эмоционально холодных родителей, изо всех сил старающийся заслужить их одобрение. Но вот хорошая новость: истинных Золушек гораздо меньше, чем претендующих на эту роль. Есть ведь люди, для которых это – именно роль, почему-то востребованная и в чем-то выгодная. Следовательно, осознав свое поведение как ролевое, выбранное, почему-либо правильное и полезное, его легче трансформировать в более эффектные роли, когда «Золушка» перестанет работать. Истинным же Золушкам сначала придется работать над осознанием сценария, заложенного семейной системой, и только потом переходить к трансформации этого жизненного кредо в ролевое поведение, полезное только в определенных обстоятельствах. Иначе ей раз за разом придется сидеть над разбитым корытом, изумленное спрашивая себя, за что и почему. Да потому что Золушка на разбитое корыто и обречена! Ну, или на треснувшую мойку, вечно полную грязной посуды.

## **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.