

Люция СУЛЕЙМАНОВА

Как попасть
во дворец,
если ты
не Золушка

18+



Люция Масходовна Сулейманова

Как попасть во дворец, если ты не Золушка

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=38008946

SelfPub; 2018

Аннотация

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!

Содержание

Введение	5
Глава 1. Теория системы или сказка – ложь, да в ней намек	11
Конец ознакомительного фрагмента.	19

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 ки-несиологии 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 «девятиностые», 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 благополуч-

но 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, сначала – 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 злыми 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 ока-

залось, 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 собственно-

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

Ну что, пойдёмте? 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 про-

сто 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 во все 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 давать 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 недостаточ-

но.

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 типажи, 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 выбира-

ем 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.