

# Я - ЖЕНЩИНА

Галина ШЕРЕМЕТЕВА

Умение понимать друг друга  
Как найти свою половинку  
Счастье своими руками  
Эти разные женщины  
Мужчины - какие они  
Жить в гармонии  
Тебя ждет успех



# Галина Борисовна Шереметева

## Я – женщина

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8884045](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8884045)*

*Шереметева Г.Б. Я – женщина: Амрита; Москва; 2014*

*ISBN 978-5-00053-106-8*

### **Аннотация**

Я построила дом, посадила много деревьев и вырастила сыновей, но истины, касающиеся женской энергии, стала постигать позже. Не обязательно доказывать миру, что ты – человек, совершая мужские поступки, важно жить в согласии со своими женскими энергиями и тогда вы построите прекрасный гармоничный мир, где не будет места злу, горю и несчастьям. Это путь Женщины!

# Содержание

Введение	5
Мужественность и женственность. Притяжение противоположностей	7
Мужественность женщины	21
Хочу быть мужественной	21
Продуктивность	25
Соревнуюсь с миром мужчин	29
Защищенность	32
Я ему не служанка	34
Мама мне запретила рожать	38
Откуда наши проблемы?	42
Девять месяцев страданий	42
Приход в мир	46
Дальнейшая жизнь	47
В роли сына	48
Добиваясь признания матери	50
Только я в доме женщина	54
Угождая сварливой старушке	56
Внешний вид	58
Где вы?	58
Красота – залог здоровья	68
Конец ознакомительного фрагмента.	71

# Галина Шереметева

## Я – женщина

Для связи с автором: [galina@sheremeteva.ru](mailto:galina@sheremeteva.ru)  
[www.Sheremeteva.ru](http://www.Sheremeteva.ru)

© Шереметева Г.Б., 2009

© Оформление. ООО «Свет», 2014

# Введение

Эта книга написана для женщин. Тем не менее, она несомненно будет интересна и мужчинам, ведь для многих из них женщина остается непонятной и неразгаданной.

**Мужчины и женщины – это совершенно разные существа, населяющие одну планету.**

Деля школьную парту с первого класса, мальчики и девочки забывают о различиях между ними и начинают относиться друг к другу с позиции своего пола. Девочки ждут от мальчиков такой же реакции, как от подруг, ну а мальчики считают девочек нелогичными, так как те не поступают по-мальчишески. Впрочем, некоторые женщины «добиваются успеха», ломая себя, и их поступки и поведение, а зачастую и внешний вид мало чем отличаются от мужских. Вопрос только в том, что женщинам хочется любви, а разглядеть особу противоположного пола в «хорошем парне» – большая проблема.

Не только девушки, но и юноши порой стремятся освоить особенности поведения и внешности противоположного пола. Женоподобный муж у мужеподобной жены – это современная реальность. Сейчас многие женщины зарабатывают больше мужчин, активнее мужчин в социуме и не хотят сидеть дома с детьми, занимаясь хозяйством. Только природу не обманешь, и бездетность, тоска по женскому счастью тер-

зают женщину в свободное от работы время, даже во сне. Работа 24 часа в сутки стала для многих спасением от душевной боли, одиночества и мыслей о неудавшейся любви.

Непонимание себя, своей женской или мужской роли – вот главные причины разбитых судеб. Сексуальное воспитание, введенное в школьную программу, никоим образом не может объяснить и научить женщину быть женщиной, а мужчину – мужчиной. Существующие распространенные стереотипы —

курит и ругается матерными словами – значит мужик,  
обнажена до предела и старается удовлетворить сексуальные потребности знакомых мужчин – значит женщина,  
– делают людей несчастными.

Отсюда неразбериха, которая приносит страдания и душевную боль и не дает возможности найти себя и свою единственную половину в этом огромном мире.

Так как именно на женские плечики ложится обязанность по созданию здорового климата в семье и передачи ребенку отношения к жизни, книга посвящается женщинам.

Эта книга не о соблазнении мужчин и не о способах завоевать их. Соблазнение – это флирт, что подразумевает несерьезные отношения, но всем людям хочется настоящего душевного тепла. Как же найти и определить того единственного, с кем вся жизнь будет наполнена душевным теплом и счастьем? Это главный вопрос, который мы постараемся решить вместе с вами, дорогая читательница.

# Мужественность и женственность. Притяжение противоположностей

Противоположности всегда стремятся друг к другу – это мы прекрасно усвоили, когда изучали физику в школе. Противоположные заряды притягиваются друг к другу, и в этом постоянном стремлении рождается жизнь.

Мужчины и женщины с самого начала существования этого мира тянулись друг к другу: подвластные всемирному закону, они стремились образовать единое целое, гармонию, семью.

Роли, которые выполняли мужчины, всегда сильно отличались от женских: мужчина – добытчик, защитник, воин; женщина – терпеливая и послушная хозяйка дома, хранительница очага, мать.

Мир меняется, меняются отношения и стереотипы женского и мужского поведения. Эмансипация дала свои плоды: теперь женщина везде стремится проявлять себя наравне с мужчиной. Появился новый тип мужественных женщин, это, в свою очередь, создало предпосылки для появления женственных мужчин. Противоположности притягиваются, вот и получаются пары, где мужественная женщина объединяется с женственным мужчиной. Теперь мужественными могут быть как мужчины, так и женщины, женственными – и муж-

чины, и женщины.

Мужественность и женственность определяются по тем направлениям, куда направлено действие. Мужественная энергия – Ян, как называют ее на Востоке, а женственная – Инь. Энергия Ян – центробежная сила, созидающая материальные формы, она активно проявляется вовне. Энергия Инь – центростремительная сила, умиротворяющая, создающая атмосферу спокойствия. Это потенциальная энергия, темнота, бесконечность, из которой происходит все. Тишину, защищенный мир семейных радостей – вот что несет эта энергия.

*Женственные* люди могут достичь карьерных высот и быть при этом крайне недовольными жизнью до тех пор, пока не обретут семью. Только спокойная и уютная обстановка, домашние дела, тихие семейные вечера, когда кошка мурлычет у очага, а дети сыты и веселы, наполняют счастьем женственного человека. Активная социальная жизнь, общественные связи, восхождение по служебной лестнице только забирают у него силы и выбивают его из колеи.

*Мужественные* люди могут, конечно, воспитывать детей и вести домашнее хозяйство, чувствуя, что настоящее дело их жизни где-то ждет их. До тех пор, пока у них не появится цель и возможность направить свои силы на ее достижение, жизнь будет казаться им лишенной всякого смысла, несмотря на то, что в семье и на работе будет полный порядок. Когда азарт борьбы и жажда первенства будоражат кровь, когда

в жизни присутствует риск – жизнь становится наполненной и интересной.

В современном мире создаются пары, когда женственный мужчина женится на мужественной женщине. Она зарабатывает на жизнь, строит карьеру. Жизнь дома ее не интересует и весь быт держится на женственном муже. Карьера занимает все ее время. Занимаясь в спортивном зале на тренажерах, она меняет природой данное тело, считая, осознанно или нет, что становится привлекательнее. Но для кого? Очевидно, что не для мужа.

Часто женщины не задумываются над тем, зачем они занимаются своей внешностью. Впрочем, многие просто скрывают от себя самих такое естественное для женщины желание – нравиться мужчинам. Ощущая себя одинокой, представительницы прекрасного пола неосознанно сообщают это через свою одежду и внешность. Даже живя с мужем, но, подсознательно испытывая неудовлетворенность, женщина начинает усиленно заниматься своей внешностью, если хочет завести знакомства на стороне. Если же она уже совсем не надеется встретить хорошего мужчину, она показывает это своей одеждой и отношением к собственной внешности. У женщин, которые удовлетворены своей жизнью и мужем, просто не возникает сомнений относительно своей привлекательности.

Мы еще вернемся к вопросам внешности и неприятии некоторыми женщинами определенных частей своего тела.

Мужественная женщина остается такой до тех пор, пока не встретит мужчину намного мужественнее и сильнее ее, которому она отдаст излишки своей мужественности. В таком случае они сначала будут воевать, но затем победа мужчины поможет женщине ощутить полноту женственной энергии. Только с ним она сможет стать поистине женственной и изменить весь уклад своей жизни. Однако стоит ли ожидать такого сильного мужчину для того, чтобы испытать горечь поражения? Может, стоит просто заняться восстановлением своей женской энергии и тем привлечь к себе достойного мужчину?

Пока женственность спит, а мужественность превалирует в женщине, ее муж занимает незавидное положение на работе, занимается детьми и проявляет все признаки женственности. Жена такого мужчины говорит, что это ей удобно, но на самом деле она прячется от себя и своих страхов.

Сложнее приходится там, где мужественная женщина создает союз с мужчиной, мужественность которого примерно равна ее собственной. Такие союзы образуются скорее потому, что «нужно выйти замуж». Здесь нет полярности зарядов, нет настоящей любви. Скорее всего, их отношения стимулировались извне заинтересованными людьми. Возможно, девушка бежала из дома из-за тяжелой обстановки и плохого отношения родителей. Теперь, найдя человека, понимающего ее проблему, она склоняет его к браку, образовывается новая семья. Эти люди будут стремиться к достижениям на

работе и строить карьеру. Их совместная жизнь скорее станет похожа на поле брани, где каждый защищается от своих проблем и закрыт для взаимопонимания и сострадания к ближнему. Дома их состязание может продолжаться долго, так как каждый привык стремиться к победе. Борьба за первенство будет происходить между ними на всех уровнях.

Почему такое случается?

Предположим, в семье девушки все полностью подчинялись воле отца. Домочадцы были вынуждены жить по принципу: «Не запятнать имя отца, ведь он у нас занимает такой пост!»

Девушка все время хотела обратить на себя внимание и доказать, что и она достойна уважения. Она училась, старалась вести активную общественную жизнь, потом, повинуясь общему стереотипу «успешной» женщины, она вышла замуж. Только тогда выяснилось, что, привыкнув бороться с главенством отца в семье, она не может смириться с главенством мужа. Ей обязательно нужно победить мужа как мужчину и доказать, что это она более всех достойна уважения со стороны окружающих и их признания. Часто каждый член подобной пары стремится перетянуть на свою сторону ребенка и других домочадцев. Детям в таких семьях отведена второстепенная роль, их интересы просто не учитываются.

Бывает и так, что «мужественность» женщины показная и служит защитой от старых проблем. Поэтому, когда по-

является мужественный мужчина, показная мужественность женщины улетучивается.

Интересно, что если пару составляют два женственных партнера, то именно женщина берет на себя более мужественную роль.

По-прежнему встречаются пары, где женственная девушка создает семью с мужественным юношей, но время вносит свои коррективы. Все дело в том, что женщины потеряли умение управлять своей женственной энергией. Все детство и отрочество они были вынуждены соревноваться или быть на равных с мальчиками и забыли о женственной энергии, которая является их силой. Воспитание в современном обществе направлено на развитие мужественной энергии: нужны работники, винтики в механизме, а не барышни. Вот и получается, что с женственностью теперь связывают такие качества как слабость, плаксивость и немощность. Стремясь быть женственными, девушки избегают любого труда и стремятся только получать подарки за свою внешность. Красивая сексапильная кукла заменила настоящую женственную девушку, для которой мужчины были готовы на головокружительные поступки, риск и подвиги.

Часто можно слышать от женщин, что теперь нет настоящих мужчин. Но существует закон равновесия: если нет настоящих мужчин, значит, нет и настоящих женщин. Общество *унисекс* обросло проблемами, решить которые можно только создав полярность между мужственностью и жен-

ственностью. Став женственной, вы поможете мужчине переродиться и стать рядом с вами мужественным. Все зависит от женщин!

Где-то внутри каждого человека живет представление об истинном устройстве мира, и мужеподобные женщины тоскуют о мужественном и сильном рыцаре. Женеподобные мужчины в глубине души ждут появления прекрасной нежной женщины, рядом с которой ему захочется стать настоящим мужчиной, защитником и добытчиком.

Целеустремленные, деловые, непреклонные в достижении поставленных целей, современные женщины приобрели независимость и политический вес. Они смогли заставить окружающих прислушиваться к своим требованиям и удовлетворять их, но обрели ли они истинное счастье?

Если вы держите в руках эту книгу, значит ваши поиски себя и своего счастья не окончены. Возможно, вы устали быть «сильной женщиной». Соревнования, успешно выигранные в мире мужчин, не высушат слез на вашей подушке, когда вы оплакиваете свою личную жизнь, готовясь к очередному бою за лидерство и карьеру.

По сравнению со своими родителями, вы, несомненно успешнее и свободнее. Их жизнь менее гармонична, чем ваша, иначе вы бы удовлетворились копированием семейной жизни своих родителей и шаг за шагом повторяли бы их.

Не стоит отвергать полностью того, что передавалось из поколения в поколение как тайна управления мужчинами.

Кое-что умела делать и ваша мать.

Вспомните! Вы хотели другой жизни, видя положение матери в семье. Вы стремились к защищенности и равноправию. Теперь вас признали за равную и «зауважали» отец и брат, но есть ли у вас женское счастье?

Конечно, в каждом из нас есть мужское и женское. Стремясь к самостоятельности, вы могли развивать в себе мужественные черты, беря пример с отца или брата. Роль жены и матери, которую вы наблюдали в родительской семье, могла напугать вас или заставить отрицать в себе некоторые проявления женской энергии. Теперь, добившись многого, вы хотите счастья. Значит, настала пора учиться, познавать себя и свои женские силы.

Или, возможно, вы – как раз та женщина, которая некоторое время прожила, повторяя жизнь и поведение матери и бабушки, но пришло время меняться. Вы теперь находитесь в раздумьях: та женская роль, что так знакома вам, вас больше не устраивает, а как можно жить иначе, вы еще не знаете. В таком случае, эта книга и содержащиеся в ней практикумы помогут вам измениться.

Сначала давайте определим, к мужеподобному или женоподобному типу людей вы относитесь.

Сентиментальные романы, задушевные, выжимающие слезу сериалы и беседы с друзьями – это удел *женственности*. Если это вас привлекает – у вас много женственной энергии. Жажда испытать любовные переживания, приправ-

ленная шоколадками, тортиками и просмотрами мелодрам – это все отличительные черты женственности.

Страсть к испытаниям, создание себе проблем и радость от их преодоления, борьба, участие в спортивных играх и состязаниях в роли игрока или болельщика, просмотр боевиков и триллеров – все это черты мужественности. Если вы не прочь посмотреть боевик, прокатиться за рулем мотоцикла или машины, обогнать на трассе медленно едущую машину, ругнувшись при этом, – то в вас много мужественной энергии. Желание победить в споре, отличиться, все решить самой, сказать последнее слово – это все игра мужественной энергии.

Чтобы быть притягательным и вызывать сексуальное желание, Ваш партнер должен иметь противоположные Вашим черты характера.

Возможно, Ваш партнер во многом сходен с вами в увлечениях – тогда страдают интимные отношения. Страстность порождается расстоянием между полюсами: чем больше один мужественен, а другая женственна, или наоборот, тем сильнее страсть.

Когда во взаимоотношениях между мужчиной и женщиной различия сглажены, эротические переживания угасают. Там, где исчезает эротика, исчезает сексуальная привлекательность, а вместе с ней – физическое здоровье и духовная открытость.

Два партнера, которые отстаивают в быту и на работе свое

лидерство, сдерживают и прячут друг от друга свои мысли и чувства, поэтому не являются привлекательными сексуальными партнерами. Впрочем, даже секс может быть соревнованием, как на тренажерах: кто больше выдержит.

Раскрыться и объединиться для таких людей означает стать слабыми и проиграть. Никто из них не хочет поражения, поэтому они все больше скрывают друг от друга свои чувства, становясь чужими.

В сексе необходимо полностью отдаться, раскрыться должен тот, кто является более женственным. Он или она становятся плодородной почвой, готовой принять зерно.

Для более мужественного, наоборот, необходимо стать сеятелем, который отдает – сеет в почву свое зерно. Отдающий затрачивается полностью, проходя через катарсис – смерть. Это, как мы уже говорили, свойство мужчин.

Многие люди в современном мире знают это состояние, когда на работу или на указания ближним они затрачивают всего себя, ощущая, что «просто валятся с ног», полностью обессиленные. Такая отдача требуется во время выполнения определенных действий или должностных обязанностей, что для мужчин является нормой. Но для женщин такая резкая затрата сил разрушительна, она вредит их энергии и нарушает работу организма.

Женский организм приспособлен к длительной и умеренной нагрузке. Беременность, работа у конвейера, обучение детей в школе и многое другое – это женская деятельность.

Мужчинам нужна работа, где они могут быстро затратить свою энергию и увидеть результат. Вот почему те мужчины, которые по роду своих занятий вынуждены долго и монотонно работать, приобретают женственные черты. **Женская энергия дает округлость тела, отсутствие рельефности мышц, плавность в движениях.** Такими мы видим многих мужчин, их живот, бедра, ноги и руки приобрели округлости, недаром мужчин с круглыми животами зовут «беременными». В современном мире многие мужчины увлеклись пивом. Пиво содержит вещества, помогающие мужчинам скорее приобрести женственные черты, вот и заполнили города мягкие в движениях и округлые телом мужчины.

Мужественность дает резко очерченные контуры тела, резкость в движениях, желание все быстро сделать до конца.

К сожалению, многие мужские черты прививает девочкам система образования, организованная так, чтобы вырастить «строителя общества», мужественного и социально активного. Времена меняются, но до сих пор система образования строится по-старому. Вот и выходят из школы девушки, ни в чем не желающие уступать юношам. Мужская одежда, прически, привычки и стиль жизни заставляют их отказаться от природной женственности.

Разумеется, если женщина играет мужественную роль, то нарушаются энергетические законы и она не может забеременеть, так как она только «вспахивает поле», на которое не

может засеять семя. Это мужская роль по физиологическому устройству. Умение принимать и сдаваться – великая сила настоящей женщины. Вместо того, чтобы спорить с мужчиной и отстаивать свое мнение, станьте мягкой, сдайтесь и он сам уступит вам.

**Мужчина спорит и бьется только с вашей мужественностью, не видя в это время в вас женщины.**

Что толку говорить ему:

– Ты же мужчина, как ты поступаешь с женщиной!

Для мужчины жизнь – это ринг с мужскими правилами, где женщине нет места.

Если вы вышли на мужской ринг и используете свою мужественность, то не ждите от мужчины другой реакции, кроме желания сразиться и победить. В это время вы для него представляете из себя слабого мужчину, который нагло претендует на его место.

*В тренажерном зале две девушки остановились около мужчины, который занимается со штангой.*

*– Уступите штангу девушкам, вы же мужчина, надо всегда уступать слабым, – говорят они.*

*– Идите отсюда, это мое время, – отвечает им мужчина.*

**Встав в «мужественную» позицию, не ждите от мужчин уважения и признания своей женственности.**

Накачивая мышцы, женщины только усиливают свою му-

жественность.

Уже давно физиологами замечено, что уборка дома укрепляет тело женщины, способствует гибкости и стройности. Ни один тренажерный зал не даст вам такой гармоничной нагрузки на все тело, как домашняя работа. Это секрет долголетия многих женщин. Вы замечали, как мало мужчин доживают до пенсии? И дело тут в нагрузке: раньше, когда были частные, «свои» дома, мужчина регулярно разминался с лопатой, топором, пилой. Теперь, лежа с газетой на диване или сидя у компьютера, мужчина быстро теряет силу. Тренажерный зал, игра с друзьями в футбол, тренировки несколько раз в неделю – это удел мужчин, им необходима разовая перегрузка. Так укрепляется мужественность.

Женщина, пока водит тряпкой по полкам, столам, стенам и подоконникам, подметает всю квартиру, получает такую нагрузку на все мышцы, которая укрепляет и усиливает ее женственность.

Чем больше женственной энергии набрала женщина, тем притягательнее она становится для мужественного мужчины.

Притяжение друг к другу тем сильнее, чем сильнее контраст между мужественным и женственным проявлениями партнеров.

Такие взаимодействия хорошо просматриваются в гомосексуальных связях. Один играет женственную роль, другой – мужественную.

Много говорят о двух половинках яблока, но мало кто думает о том, что у каждой половинки есть срез. Этот срез полностью раскрывает всего человека, до самой глубины. Половинка – максимально открытая и незащищенная сторона, которой касается другой человек. **Только тогда, когда места среза соединятся, образуется целое.**

У любящей и гармоничной пары боль и радость одна.

# **Мужественность женщины**

## **Хочу быть мужественной**

Почему многие женщины в своем поведении стремятся проявлять больше мужественности, чем женственности?

Долгое время женщина считалась второсортным существом и полностью принадлежала мужу, она была заложницей своей «женской чести», с потерей которой общество отторгало ее. Мужчины могли свободно «гулять», а женщина должна была соблюдать свою «чистоту», от «чистоты» или «честности» женщины зависела ее дальнейшая судьба. Чаще всего, брак был неволей: замужняя женщина уже не могла быть такой свободной, как девушка; прическа, одежда и образ жизни менялись, добавлялись только обязанности. Женщины многие столетия жили взаперти.



Если долго существуют запреты, ограничивающие свободу и развитие, то накапливается энергия сопротивления, которая в должное время пробивает плотину запретов и рождает разрушительный поток. Все, что было нельзя, становится доступным, и даже более того. Так происходят изменения в человеческом обществе. Тоталитарный режим сменяется временем вседозволенности, проповедующим свободный секс, насилие и алчность.

Многие столетия неволи привели к возникновению у современных женщин стремления к безграничной свободе, что повлекло за собой отрицание своей женственности. Женщины захотели свободы, которая веками означала мужествен-

ность. Теперь женщины спорят, доказывают, стараются победить мужчин, соревнуются с ними, всю проявляя мужские качества.

Веками, потупив взор, женщина подавала мужчине еду и терпела его упреки и проявление дурного настроения. Теперь женщины как будто хотят отыграться на мужчинах за все прошлые века.

Стремясь обогнать мужчин, некоторые женщины даже потеряли материнский инстинкт.

Теперь часто можно встретить матерей, в раздражении кричащих на своих детей, которые, по их мнению, мешают им и сдерживают свободу. Промежуток времени от родов до того момента, когда они, наконец, могут пойти на работу, представляется для многих тяжелым испытанием.

Потеряв способность к материнству, женщины и по отношению к мужчинам стали более мужественными и испытывают отвращение к уходу за мужем и ведению дома. В погоне за мужественностью, они стараются сделать своего мужчину противоположностью себе, то есть более женственным. Матери делают это с сыновьями и мужьями, девушки – с возлюбленными. Вот и заполнили мир женственные мужчины.

**Женственность подразумевает душевность, глубину, интуицию, способность к творчеству и, вместе с тем, возможность выполнять кропотливую и монотонную работу.**

**Мужественность – более прагматичный взгляд на**

**жизнь, борьбу за выживание, способность самостоятельно что-то сделать и тем стать первым и лучшим.**

Стремление к мужественности сделало некоторых женщин более поверхностными, неглубокими, стремящимися утвердить свое «Я» в общении. Мужчинам же предлагается отойти в тень и уступить политику и бизнес стремящимся вырваться вперед женщинам. Однако природа не дала мужчинам необходимого для материнства телесного строения и во многих странах мира остро встал вопрос падения уровня рождаемости.

Некоторые женщины говорят: я сама все могу решить, без него.

Тем самым они включают свою мужественность, ведь это только мужчина, используя свою энергию, стремится к завершению всего.

«Я решила» – значит, уже завершила действие.

Женская энергия течет непрерывно, не имеет обрывов и острых углов. Плавность, текучесть, гибкость – это свойства здоровой женской энергии. Если женщина стремится заканчивать, резко завершать свое действие, то она ломает себя и трансформирует свою энергию в мужскую. Для женской энергии характерно только обозначение окончания этапа, затем женщина стремится постоянно доделать, усовершенствовать эту работу. Как в воспитании ребенка: сначала выносить, потом родить, но нужно еще воспитать ребенка и поставить его на ноги.

# Продуктивность

Долгие века люди просто жили, выполняя необходимую работу для того, чтобы прокормить и обеспечить всем необходимым семью. Рожали детей, продолжая свой род, воспитывали их в Боге.

В последние столетия многое изменилось: теперь человек работает не только для того, чтобы прокормить семью, некоторые получают денег более чем достаточно не только для этого, но и для собственного возвеличивания. Не так давно с точки зрения общей истории человечества людей стали рассматривать с позиции их продуктивности. В том, что касается домашней скотины, все понятно – курица несет больше яиц, корова дает больше молока, поэтому они более продуктивны и ценны для хозяйства.

В отношении женщины продуктивность рассматривается как способность родить ребенка. Не родила – развод, и мужчина ищет плодovitую. Говоря о продуктивности мужчины, сразу вспоминаются деньги и высокая должность, в свою очередь также приносящая больше денег.

Вот и получается, что если продуктивный (богатый) мужчина берет себе продуктивную (рожающую) женщину, то для общества их брак удачен. Продуктивным, с этой точки зрения, мужчина становится в зрелом возрасте. Впрочем, что такое зрелый возраст? Он может начинаться около 40 и за-

канчиваться в районе 80 лет. Большой капитал и высокий пост молодые не получают. Детородным периодом у женщины принято считать возраст от 14 до 25 лет. Дальше наша медицина приклеивает термин *старородящие*. Весьма неприятно, но это волнует только женщин, про которых так говорят. Хотя женщина способна родить и в 50 лет, чему теперь немало примеров.

Однако уж очень это похоже на селекцию животных. Довольно оскорбительно все это для человека, не правда ли?

Многих женщин отпугивает такое представление об их *продуктивности*. Тяжело воспринимать себя не человеком, а самкой определенного вида животных. Женщины хотят доказать миру, что они равноправны с мужчинами, хотят, чтобы не ограничивали «женский век» 25 годами. Иначе, как в стаде: достигла корова определенного возраста – на убой.

Тяжело ощущать себя выкинутой из жизни и жить с этим чувством все остальные годы. Поэтому женщины стремятся доказать, что в любом возрасте способны быть продуктивными и нужными обществу, не как роженицы, а как полноправные члены общества. Так как в обществе не провозглашено других стереотипов продуктивности, то, отрицая установленный женский стереотип, женщины вынуждены стремиться к мужскому, за что приходится платить, прежде всего, своей женской энергией и здоровьем женских органов.

Пора взглянуть на все это по-другому!

Люди приходят в мир не только для того, чтобы зарабаты-

вать себе на жизнь, есть, пить и умирать. Если бы было все только так, то не болела бы душа, стремясь соприкоснуться с чем-то более высоким.

В последнее время понятие женской молодости не зависит от возраста. Достижения медицины, косметологии и изменившееся отношение к жизни привели к тому, что наметилась тенденция к бракам, где мужчина много младше женщины. Произошли изменения в мужском мире: на смену так называемому поколению мужчин 60-х и 70-х годов, зачастую грешившему сильной инфантильностью в силу избалованности женским вниманием, пришла новая плеяда представителей сильного пола, самостоятельных и инициативных, значительно раньше, по сравнению со своими отцами, вовлекаемых в активную деятельность.

Более раннее взросление мужчины приводит к тому, что ему нужна умудренная опытом подруга, которая может его понять, дать ему совет, поддержать и помочь. С такой женщиной он может разделять все радости совместного существования и «роскошь человеческого общения». Для женщины более молодой мужчина является постоянным источником энергии и дает стимул держаться подтянутой, быть в форме как душевно, так и физически.

Каждый человек приходит в этот мир со своей, совершенно уникальной задачей. Эта задача по развитию души и освоению еще одной ступени космической школы, для которой мы вновь и вновь получаем тело и человеческое рождение.

Сейчас вы в теле женщины, но как знать, может быть, в прошлом вы были мужчиной или будущее свое рождение проведете в мужском теле.

Рожать детей, любить их, ухаживать, воспитывать – это прекрасно, но у женщины есть еще одна задача – реализовать мужа, направив его по пути развития способностей.

Мужчина – это тело, тело семьи.

Женщина – душа.

Тело без души мертво, так же и мужчина без женщины. Только объединившись в гармоничный союз, они могут увидеть истину и понять свое предназначение в этом мире.

Нельзя рассматривать мужчину как сундук с деньгами и за это его терпеть – это грех.

Нельзя относиться к женщине только как к возможной матери своего ребенка, не видя в ней человека – это тоже грех.

Самый большой грех – это жить с нелюбимым человеком, в этом грех прелюбодеяния.

Необходимо быть честной перед собой и своими чувствами. Чувствами нельзя торговать, они просто не продаются.

Если есть любовь и взаимопонимание – в сердце живет радость. Каждый человек хочет быть любимым и счастливым, и именно женщина может это сделать своими руками!

# Соревнуйся с миром мужчин

Современные женщины, в силу сложившихся обстоятельств, стремятся стать равными с мужчинами, осваивая многие стороны мужского мира.

Давайте посмотрим, какие характерные особенности имеет мир мужчин в глазах женщины.

Возьмите лист бумаги и вверху подпишите:

## Практикум

### Погоня за равенством

1. Напишите на этом листе ответ на вопрос:

**Что значит для меня престиж?**

Постарайтесь подробно описать, как вы представляете себе престижное положение, в наличии каких вещей оно выражается для вас. Напишите подробный список.

2. Разделите лист пополам вертикальной чертой.

Получилось две колонки.

Теперь одну колонку подпишем:

**Чего я уже добилась на этом пути.**

Над второй колонкой:

## **Что мне еще предстоит добиться.**

Постарайтесь как можно подробнее заполнить обе колонки.

Что можно там написать?

### ***Как выглядит престижная женщина?***

Прическа

Лицо

Фигура

Походка

Руки (ногти, жестикуляция, украшения)

Одежда

Манера разговаривать (использование слов, языков, тембр голоса)

### ***Какие блага у нее есть?***

Машина (какая?)

Дом

Дача

### ***Как выглядит место работы?***

3. Теперь опишите мужчину своей мечты или своего мужа по тем же пунктам.

Мы уже говорили о том, что союз возможен тогда, когда его составляют противоположности.

Чем больше вы написали пунктов, где вы реализовались, как мужчина, тем больше у него должно быть пунктов жен-

ской реализации. Подумайте об этом!

Вы сами, своими руками разрушаете свое счастье, беря на себя мужские функции.

Многие женщины говорят: я ему даю, но он сам ничего не делает. Как я могу на него положиться?

Вы продолжаете использовать мужественную реализацию и энергию, ваш избранник должен быть противоположно-стью, поэтому он вынужден использовать женственную энергию.

**Станьте женственной, и он станет мужественным, все в ваших руках!**

# Защищенность

Желание иметь в лице мужчины защитника, который может постоять за вас, часто приводит к негативным последствиям. И дело в том, что для того, чтобы противостоять обидчику, ваш мужчина должен быть сильнее, агрессивнее, чем угроза, только в этом случае он победит. Ведь вы хотите, чтобы он победил угрожающего вам врага или ситуацию? Однако, через некоторое время после того, как победитель торжествует свою победу, наступает момент, когда он оборачивает свою силу против вас.

Так часто бывает: беззащитная девушка, живя под угрозой насилия, мечтает о сильном защитнике и он, наконец, появляется. Теперь она чувствует себя защищенной, так как он противостоит ее угрозе, но через некоторое время он начинает распускать руки, оскорблять ее и вести себя угрожающе.

Впрочем, в наше время достаточно женщин, которые сами могут постоять за себя. Используя мужскую энергию, они успешно проявляют себя в бизнесе и занимают руководящие посты. Такой женщине не нужен защитник, скорее, наоборот, ей самой приятно ощущать себя защитницей, проявляя силу. По закону притяжения противоположностей, муж ее должен быть столь же женственен, сколь она мужественна. Ожидать от такого мужа активной позиции в обороне

или ждать, что он за вас постоит, невозможно. Однако, вместо того, чтобы довольствоваться тем, что имеется, и видеть в этом хорошее, женщина начинает побуждать мужа к более мужественной позиции. Но тогда она должна стать более женственной, а это может помешать ей в работе.

Вопрос в том, как на работе можно использовать свою мужественность, а дома – женственность, в таком случае муж должен будет с вами дома использовать свою мужественность. К этому мы еще вернемся, а пока рассмотрим еще одну сторону мужественности в женском поведении.

# Я ему не служанка

Решив стать «рабочей единицей» и соревноваться с мужчинами в реализации в обществе, женщины начинают отрицать определенные роли, которые им необходимо выполнять для того, чтобы семья жила гармонично.

Отрицая в себе роль хозяйки или неправильно ее понимая, женщины испытывают неприязнь к уходу за близкими и заботе о них.

– Что я ему, служанка, чтобы следить за чистотой и его внешним видом?! – возмущаются они.

Некоторые стараются избавиться от домашней работы, нанимая домработниц, кухарок, нянь.

Уюта и тепла от таких женщин не получают ни муж, ни дети.

Те, у кого нет денег оплачивать чужой труд по наведению порядка в доме, просто перестают замечать грязь и беспорядок. Они даже считают, что ведут хозяйство, но сильно пахнущий туалет, жирные пятна на одежде и мебели, кухонная посуда, помытая только с внутренней стороны, отсутствие рабочего места на кухне и многое другое сообщают о том, что в доме нет хозяйки.

Многие женщины пытаются мериться с мужем количеством сделанных домашних дел:

– Ты мне должен помогать, почисти картошку! – говорят

они.

– Вот у Серовых мир и гармония, они с мужем все делают вместе: готовят, консервируют, убирают квартиру, – сообщает мужу жена.

Такие женщины хотят, чтобы их муж превратился в женщину. Если им это удастся, то они теряют к нему интерес как к мужчине.

Сострадание к ближним, способность забыть о себе на какое-то время, ухаживать и оказывать помощь – это женственная черта.

Именно этого ждут мужчины от своей женщины, купившись на внешний стереотип женственности. Однако очень часто женщины считают, что ухаживать за мужем – это унижение: пусть пойдёт и сделает все сам, я ему не прислуга!

*Бывает так: мужчина возится с машиной, ему необходимо все закончить до темноты, он устал, но хочет доделать. Жена с подругой собрались обедать и зовут мужа, но он пока не может отойти.*

*Женщины садятся кушать, считая, что все в порядке. Муж, голодный и уставший, поздно вечером заканчивает работу и приходит. Ужинать у него просто нет сил, он валится с ног.*

– Ты будешь есть? Там на плите осталось. Если хочешь, разогрей, – говорит жена.

– Да пошла ты... – шепчет муж и, расстроенный, одиноко ест холодную котлету.

– Что тут плохого? – спросите вы.

Однако жена встала в позицию, отрицающую проявление в ней женственной энергии. Отказываясь заботиться о муже, она разрушает не только их взаимоотношения, но и свое здоровье. Обыкновенно, такое отношение к мужу проецируется и на отношение к ребенку. Неспособная ухаживать за мужем, женщина не может проявлять заботу о малыше, поэтому делает только то, что в глазах знакомых является нормой.

Не ухаживая за мужем, женщина встает на мужской путь и считает, что муж должен выполнять ее требования и прихоти. Оскорбленная тем, что этого не происходит, она жалуется на невнимательность мужа и на то, что он не хочет заботиться о ней.

Теперь посмотрим на *правильную* ситуацию:

*Муж возится с машиной, ему некогда пойти домой, чтобы пообедать. Жена приготовила еду и пообедала с подругой, но недолго. Взяв горячий бульон и бутерброды, она отправляется к мужу, чтобы покормить его, возможно даже «с рук».*

Этого мужчины не забывают, такое участие и забота всегда вызывают ответное желание мужчины сделать что-то приятное жене.

**Победить женщина может только заботой и лаской.**

В народе говорят: «Кто же от хорошего откажется?!»

Так вот, именно забота является тем, от чего мужчина никогда не откажется. Всегда необходимо помнить, что **отдавать нужно, ничего не желая взамен.**

В религиозном учении сказано, что отдавая, правая рука не должна знать, что сделала левая. Отдавая заботу и внимание, никогда не нужно считать, что это вклад в банк под большие проценты, которые вы можете затребовать в любой момент.

# Мама мне запретила рожать

Отстаивая для себя право на мужскую модель реализации, женщины начинают воспринимать ребенка как большую проблему, которая остановила их реализацию. Нелюбовь такой матери к своему ребенку обычно компенсируется дорогими подарками и требованием от ребенка больших достижений. Именно через достижения ребенка мать хочет прославиться.

– Это я его так воспитывала! – говорит она.

Вмешиваясь во все дела ребенка, мать постоянно давит своим желанием контролировать. Она хочет быть полностью осведомленной в жизни своего выросшего чада.

Если этот ребенок – девочка, то отношение матери к ней наполнено отрицанием всего женского в дочери и требованиями много и усердно учиться, чтобы «выбиться в люди». Если дочь выходит замуж, то мать воспринимает ее мужа, как врага: дети, рожденные от него, всегда будут чувствовать себя нелюбимыми бабушкой. Чаще всего, такие бабушки просто не хотят становиться бабушками.

Влезая во все дела своей дочери, мать постоянно твердит:

– Зачем тебе ребенок, поживите сначала для себя!

– Пока еще рано заводить детей, надо учиться дальше!

– Какие дети, ты еще сама ребенок!

– Родишь детей – конец твоей карьере, пропадешь заму-

жем!

– Одного вам хватит, нечего голытьбу разводить!

Часто причиной бесплодия является запрет матери рожать.

Чтобы снять эти запреты, необходимо прежде всего оценить те цели, к которым вы стремитесь благодаря установкам своей матери. Если цель близка, то уже близко подсознательное «разрешение» жить согласно своим желаниям и представлениям.

Если же планы Вашей матери относительно Вашей жизни простираются слишком далеко – осознайте, нужны ли они вам в том виде, в каком их когда-то преподнесла вам Ваша мама.

Возможно, такой целью являлась обеспеченная жизнь, но в воображении это обязательно представляется в виде каких-то фетишей. Это могут быть украшения, которые видела Ваша мама у успешной женщины, наличие машины, ковра, дачи.

В чем могла видеть Ваша мама «успешность»?

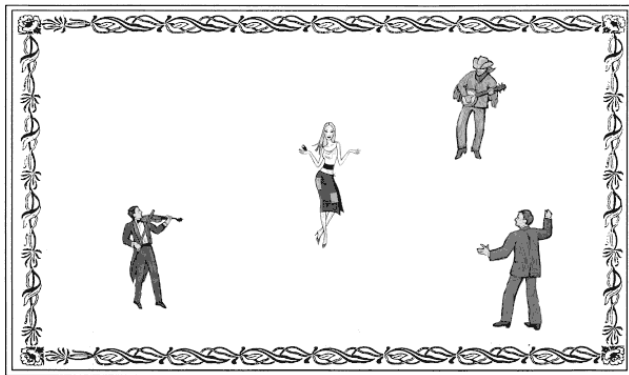
В чем это выражено?

Возьмите лист бумаги и напишите названия тех предметов, обладание которыми, в представлении Вашей матери, могло означать успешность.

Посмотрите, чего вам еще не хватает?

Вы можете пойти путем приобретения этих вещей, чтобы

получить свободу дальнейших действий и реализацию уже своих желаний, а можете выбрать иной путь.



## Практикум

Устройтесь поудобнее.

Пригасите свет и постарайтесь создать себе спокойную обстановку, чтобы никто и ничто вас не отвлекало.

Закройте глаза.

Представьте себя в центре картины. Это картина про Вашу жизнь.

Вокруг вас расположились все предметы – символы успешности в глазах Вашей матери.

Вы обладаете всем этим!

Постарайтесь почувствовать это обладание эмоционально и физически.

Если это, например, машина – сядьте в нее и ощутите запах салона, коснитесь обивки.

Теперь введите в эту картину маму. Пусть она хвалит вас и гордится вами.

Как это выглядит?

Добившись одобрения и признания матери, глубоко вдохните и с чувством удовлетворения откройте глаза.

Через некоторое время вы почувствуете свободу и желаемое начнет осуществляться.

Некоторым женщинам при такой визуализации нелегко «справиться с матерью», которая начинает «присваивать» все, что вас окружает в картине. Отдайте ей все это и скажите: забирай, у меня этого много.

Главное, говоря это, ощутите, что на самом деле теперь вам не составит труда обзавестись всеми этими вещами, если вы этого захотите.

# Откуда наши проблемы?

## Девять месяцев страданий

Девять месяцев ребенок развивается в материнской утробе. Первые месяцы его пребывания в мире учат его воспринимать окружающих «с позиции матери». Все материнские эмоции, обиды и радости становятся эмоциями ребенка. Первая встреча с миром происходит в момент зачатия: мысли и эмоции отца и матери в этот момент передаются ребенку, как «стартовая позиция». Потом, много позже, он будет строить свои отношения, опираясь на полученный от родителей «подарок».

– Если будет ребенок, и мужчина от меня никуда не денется... – думает женщина, побуждая мужчину к сексу.

– Зачем мне дети, я их ненавижу, мне самому хочется получать заботу... – думает мужчина.

– Сейчас ублажу ее и посижу еще за компьютером, надо подготовиться к работе... – строит планы муж.

– Скорее бы уж закончил, мне еще столько посуды надо помыть, да и по телефону поговорить с подругой... – думает жена.

Вот и произошло зачатие. Мысленный настрой отца и матери передался будущему ребенку и будет сопровождать его всю жизнь. Для того, чтобы быть принятым отцом, ребенок всячески станет подлаживаться под него и стараться заинтересовать собой. Мне приходится часто помогать людям, которые до 40 и более лет пытаются добиться признания и любви одного из родителей. На подсознательном уровне им кажется, что если они, наконец, будут приняты и признаны родителем, то жизнь их изменится. Однако, такого признания очень сложно добиться.

Наступает следующий период: мама узнает, что беременна.

- Что теперь делать, придется идти на аборт! – думает она.
- Как я скажу своему отцу, что беременна, он меня убьет!
- А вдруг любимый меня бросит?
- На что мы будем жить с этим ребенком?
- Если узнают, что беременна, выгонят с работы!
- Если узнают, что я в положении, выгонят из общежития!

Эти и подобные мысли посещают женщину, когда она узнает, что беременна. Очень немногие встречают известие о беременности с радостью.

Для ребенка это означает спазм в теле матери, который передается и ему.

– Меня не хотят!

– Я лишний!

– Если меня родят, я всю жизнь буду доказывать им, что имею право на жизнь! – такие мысли появляются у ребенка.

Впрочем, это еще не мысли, а информация, которая появляется в его энергетическом поле.

Далее начинаются проблемы с реакцией отца и родственников на известие о будущем претенденте на их жилплощадь, зарплату и что-то еще. Так как при подобных разговорах мать испытывает стресс и у нее сжимается утроба, ребенок воспринимает информацию полностью, и она добавляется к ранее полученной.

Возможны проблемы на работе с начальством или сотрудниками, и все переживания матери по этому поводу также становятся достоянием ребенка.

Так формируется его отношение к окружающему миру, родственникам и работе.

Рождаясь, с материнским молоком ребенок продолжает впитывать уроки отношения к жизни.

Что воспитывает потом общество, какие качества прививает ребенку? Многое уже оказывается заложенным еще в материнской утробе.

Всем известно, что легче обучать с самого начала, чем переучивать. Так не проще ли научить женщину гармонично воспринимать жизнь и еще задолго до беременности начать относиться к себе как к микромиру, несущему семя новой

жизни?

В современном мире уже существуют школы для будущих мам, где обучают ребенка музыке, языкам и многому другому.

**Главное – гармоничные отношения матери с миром.**

Именно оно формирует здорового и счастливого человека. Если бы только женщины знали об этом!

У каждого человека есть своя мама, и каждая мать проходит 9 месяцев испытания окружающим миром. Почему бы не сделать мир прекрасным? Ведь для этого нужно всего лишь окружить любовью и радостью каждую беременную женщину! Тогда следующее поколение будет совсем иным, его составят счастливые, радостные, здоровые и творческие люди.

# Приход в мир

Ну что ж, вот мы и родились. Чужие руки приняли нас из лона матери, и еще некоторое время мы провели вместе с остальными такими же «свертками», далеко от своих матерей. Настал долгожданный день выписки из роддома, родственники встречают молодую мать и рассматривают нас.

– Она совсем не в нашу породу! – говорит мать отца.

– Жаль, что родилась девочка, я так хотел сына, – произносит папа.

– Вот теперь он будет больше любить свою дочь и меньше уделять внимания мне... – думает одна из мамаш.

– Теперь пеленки и крики заполнят весь дом, некуда будет деваться... – говорит бабушка.

В общем, встретили. Так как особой радости родственники не испытали, девочка получает задачу:

- Быть тихой и угождать бабушке.
- Вести себя как мальчик, угождая отцу.
- Не следить за собой и не перетягивать с матери на себя любовь и внимание отца.

Ну, а с породой совсем плохо, теперь для ребенка мир разделен надвое. Одна половина, в той или иной степени, ее принимает, вторая – нет.

## Дальнейшая жизнь

Если продолжить наш сценарий, то впереди дошкольные учреждения и школа. Здесь необходимо отметить, что как к ребенку относятся дома, такое же отношение он встречает и в детских учреждениях. Таким образом, срабатывает Закон Вселенной, которая учит нас осознавать и менять свою жизнь. Ситуация, как нерешенная когда-то задача, время от времени повторяется снова, пока мы не решим ее.

Так, ворчливая бабушка, которой мешает ребенок, превращается в воспитательницу, а затем и учительницу.

Придирчивое отношение матери также переходит к вышеперечисленным особам.

В общем, по тому, как к вам относилась воспитательница, а впоследствии учительница, можно сказать об отношении к вам домашних.

Если вы не поймете этого в младшем возрасте и не научитесь правильно реагировать, – то выйдете замуж за человека, который будет к вам относиться также.

Теперь давайте представим себе, как сложится жизнь девочки, которая родилась вместо долгожданного мальчика.

## В роли сына

Папа хотел сына, а родилась дочь. Через некоторое время, когда девочка уже сможет совершать сознательные поступки, она начнет добиваться признания отца и для этого будет вести себя как мальчик.

Папе становится интересно:

– Еще не все упущено, – думает он и начинает заниматься с дочерью футболом, берет ее на рыбалку и пристраивает ко всякого рода мужским занятиям. Разумеется, стиль одежды и прическа выбираются, исходя из облика мальчика. Короткая стрижка, спортивный стиль одежды, отсутствие украшений – все это становится привычным внешним видом девочки на многие десятилетия. Папа может усердно просиживать с дочерью за уроками, обращая внимание больше на точные науки. В свободное время они вместе паяют приемник или сидят в гараже – папа счастлив, он получил друга.

Для окружающих мальчиков такая девочка – «хороший парень». Она шаркает ногами по полу, изображая морскую походку, плюется, дерется и вообще ведет себя как мальчишка. Иногда она излишне вызывающе себя ведет, чтобы подтвердить свою принадлежность к мужскому полу. Благодаря усердным занятиям с папой, она хорошо разбирается в математике, физике и других вещах, интересных папе. Вырастая, она идет в институт и получает специальность, которая

нравится папе. Но вот начинаются нестыковки – она хочет личной жизни. Появляется молодой человек, который папе не нравится.

– Слабак он, не мужик, – говорит о нем отец.

Молодые люди могут появляться один за другим, и все они будут недостаточно хороши. Папа неожиданно начинает осознавать, что его «сын» – девочка.

Короткая стрижка, мужской стиль одежды, мужественность в поступках и в отношении к жизни (так как она по-прежнему стремится доказать всем, что она мужчина), – все это притягивает противоположность, а значит, женоподобного парня. Все, казалось бы, ничего, если бы природа не требовала родить ребенка, вот тут и проявляются проблемы. Оказывается, что многолетнее отрицание своей женской природы изменило гормональный фон организма. Об этом сообщают болезненные и нерегулярные месячные, во время которых наступает раздражающая слабость. Успешная карьера, уважение сотрудников и начальства, которые не видят в ней женщину и взваливают объем работы как на здорового мужчину – все это не компенсирует бездетности и сексуальных проблем.

Впрочем, некоторые все-таки ухитряются родить, но чаще всего остаются матерями-одиночками. Впрочем, ребенок видит в такой женщине скорее папу, чем маму.

Не правда ли, знакомая картина?

Где же женское счастье?

# Добиваясь признания матери

Не секрет, что некоторые матери не хотят рожать ребенка, а если рожают, то только для отца или чтобы закрепиться в семье.

Такие дети всю свою жизнь могут посвятить тому, чтобы добиться любви и признания своей матери. Представим себе сценарий, по которому будет строиться жизнь девочки.

Чувствуя равнодушие и нелюбовь матери, которая ревнует дочь к отцу, девочка будет стараться всячески угодить ей. С раннего детства такая девочка не требует красивых бантов и нарядного платья, она принимает безропотно то, что дает ей мать. Испытывая ревность к дочери, мать неосознанно старается одеть ее в одежду, похожую на одежду взрослой женщины, или выбирает невзрачные вещи, которые делают фигуру девочки непривлекательной. Дочери приходится слышать от матери множество упреков и оскорблений. Напрасные, безосновательные обвинения сыплются на ее голову, их цель – уничтожить, растоптать все женское в дочери.

Чувствуя себя гадким утенком, такая девочка замыкается в своем внутреннем мире и живет, переполненная обидой. В детском саду, а затем и в школе воспитатели и учителя постоянно придираются к ней и относятся как к самой последней замарашке. Жизнь, открытая для других девочек, недоступна для нее. Замкнутая в своем мире, девочка не мо-

жет даже играть в куклы, так как избегает любых взаимодействий. Она боится услышать новые упреки и оскорбления, и начинает думать, что лучше молчать и таиться. Ей тяжело с девочками, а впоследствии и в женском коллективе.

Вырастая, такая девочка постоянно сталкивается с ревнивым отношением матери, которая даже может отбирать одежду, которую дочь сшила для себя по журналам.

– Что ты так вырядилась, смотри, в подоле принесешь! – кричит мать.

Часто ревность матери к дочери приводит к обвинениям сексуального характера, некоторые матери начинают подозревать дочь в интимной связи с отцом, другие преследуют дочь за любые сексуальные проявления, и даже за менструацию.

– Смотри, уже девушкой стала, теперь забеременеешь, ветром надует! – так говорила мать одной моей клиентки.

Девушка долго думала, что беременность может случиться даже от ветра. Опасаясь говорить на эту тему, она скрывала свои страхи и даже не знала, что делать с менструальной кровью, так как мать не позаботилась рассказать об этом. Теперь экраны телевизоров пестрят рекламой прокладок, видимо, для таких девушек.

Другую девочку мать обвиняла в онанизме и натравливала отца, чтоб он «разбирался с ремнем в руках».

Чего только не придумает воспаленный ум ревнивой женщины, отвергающей чувство материнства.

Девушка вырастает. Обвинения матери «притягивают» к ней изнасилования, которые «подтверждают», что обвинения были не напрасны.

Продолжая ощущать себя гадким утенком, девушка постоянно находит подтверждение этому. Ведь известно, что мы привлекаем к себе встречи и события, которых боимся.

Обвинения и нетерпимое отношение матери заставляют девушку выйти замуж. Она хочет сбежать от матери, но попадает в такие же условия, только теперь на нее давят муж или свекровь.

Многие женщины, чтобы защитить себя от обвинений, жертвуют здоровьем и силами своего организма. Однако, некоторым и это не помогает:

– Уж вся инвалидка, а туда же, все «на сторону смотрит»! – зло шепчет вслед свекровь или муж.

Обычно контакт с матерью не прерывается, ведь той необходимо знать, что дочь несчастна.

Только тогда это отчаявшееся, больное и обессиленное существо получает одобрение и признание матери и мать ее отпускает:

– Все мы, бабы, несчастные, – говорит мать.

Теперь она спокойна, ее дочь не будет счастлива и тем самым покажет матери, что согласна с ее отношением к жизни. Дочь несчастлива, и мать может отпустить ее «с легким сердцем».

Кстати сказать, сердце, чаще всего, болит от неспособно-

сти любить. Такие люди отказывают себе в любви во имя определенной цели. Подтвердить, даже устроив несчастье своей дочери, что она жила правильно и счастья нет – стремление, которое часто проявляется в болях сердца.

Одной знакомой женщине мать сказала:

– Я тебя люблю, ведь ты такая больная и несчастная.

Как видите, добиваясь признания матери всякими героическими поступками, такие дочери только напрасно тратят силы. Стремясь своими успехами на работе и большой зарплатой добиться материнского одобрения, дочери не могут жить своей жизнью и быть счастливыми. Всю жизнь посвящая реализации на том поприще, которое могло было быть оценено матерью, они этого не достигают. Только тогда, когда они оказываются измучены и больны, матери, наконец, их признают. Убить себя – это не цель жизни. У каждой своя жизнь, которую она может провести для себя и своей реализации, только тогда она почувствует себя счастливой.

# Только я в доме женщина

Некоторые женщины, не видя для себя иной реализации, полностью посвящают себя хозяйству, стремясь быть самой необходимой и ценной на этом поприще. Когда рождается девочка, мать ревностно присматривается к ней, как к сопернице.

Маленькие дети всегда хотят помочь взрослым и стараются перенять навыки работы. Разумеется, не все получается сразу хорошо и быстро. Вот тут-то мать и начинает воевать за свое место. Она кричит:

- Не трогай, только испортишь!
- У тебя руки не к тому месту пристроены!
- Вечно ты все сделаешь не так!

Подобными криками и оскорблениями женщина добивается того, чтобы, как говорят в народе, у ребенка «руки отсохли».

Девочка перестает «лезть» в хозяйство – это очень устраивает мать. Разговоры и замечания по поводу того, что она не помогает, призывают дочь только благодарить мать и ценить ее.

Если дочь опять попробует помогать по дому, будь то готовка, мытье посуды или уборка, она сразу вызовет протест и упреки со стороны матери. Для нее, как для женщины, нет

места в доме.

Все, что ей остается, – искать «мужской» реализации где-то там, вне дома.

К сожалению, и вне дома она также всегда будет чувствовать себя «выкинутой» из рабочего процесса и нереализованной. Свекровь будет отчаянно вмешиваться в ее домашние дела, навязывая свой порядок. На работе ей всегда будут навязывать свои правила другие люди, не давая сделать так, как она захочет.

Если эта девушка станет самовыражаться, например, в искусстве, то ей не будет хватать места для творчества в доме. Обязательно будет находиться кто-то, кому она будет мешать.

Единственный выход – начать наводить уют там, где она оказывается. Создавая свое, хотя бы маленькое жизненное пространство, она постепенно получит возможность его расширять.

Многие дети строят свой домик в комнате под столом или летом во дворе. Туда стаскиваются «самые необходимые» вещи, с помощью которых можно создать уют.

Если в описанной ситуации вы узнали свою, уподобьтесь этим маленьким детям, тем более в Вашем детстве вряд ли были такие игры. Начните с малого, пользуясь тем, что вы сейчас имеете.

Несомненно, впоследствии вы придете к большему!

# Угождадая сварливой старушке

Это сценарий до боли знакомый многим. До сих пор не все еще живут в своих квартирах, коммуналки и жилплощадь бабушки – вполне реальные явления.

Родился ребенок, а старушка или другой родственник считают, что уже достаточно потрудились и могут спокойно доживать свои дни. Тут врывается молодая жизнь, с криками по ночам, мокрыми пеленками, коляской, перегораживающей проход. Чувствуя себя домовладелицей, такая старушка диктует свои условия всем проживающим. Молодые родители в страхе успокаивают младенца:

– Сейчас ОНА проснется и будет ругаться.

Девочка вырастает, и ей хочется бегать, но нельзя. Любые игры и проявления вызывают бурю негодования со стороны пожилой женщины.

Когда девочка сможет выходить одна из квартиры, она с удовольствием покинет этот «коммунальный рай». Компании сверстников на лестничной площадке или в подвале помогут забыться. Ей нет места в ТОМ мире. У нее свой мир, который протестует против правил старушки и подобных ей.

Однако одновременно с этим для нее закрывается мир сверстников с более счастливыми судьбами. Изгой притягивает к себе изгой. Годы идут, а окружение постоянно формируется из тех, кому «нет места» в жизни.

Желание получить «пропуск» в нормальную жизнь заставляет девушку платить за это непомерную цену. Можно стать объектом сексуального использования, и тогда, хотя бы на время, найти какое-то место. Можно подружиться, снимая квартиру, с компанией праздно шатающейся богатой молодежи. Они получают квартиру для «тусовок», а девушка – общение.

Однако все связи будут кратковременные, так как у нее «нет своего места». Личная жизнь, работа – все подчинено этому страшному закону, продиктованному когда-то старушкой. Очень сложно научиться ценить и уважать себя.

Каждому существу в этом мире уготовано свое место, в лесу свое место есть у каждого дерева, кустика, травки. Человек, приходя в этот мир, лишь временно связан с теми, кто его рождает и растит. Дальнейшие связи создаются по его собственному желанию. Старушка или кто-то еще – не Господь Бог, а одно из убогих существ, не нашедших себя и свое истинное Я в этом мире, поэтому она так отстаивает свою квартиру и тишину в ней. Она боится услышать, что так и не поняла, зачем была эта жизнь. Тишина – это смерть. Кто из живых ищет смерти?

Вы пришли в этот мир, и вам даны были испытания. Все испытания даются по силам. У вас много сил, а значит и возможностей – реализуйте их. Будьте творческой личностью и перестаньте оглядываться на злобных старушек, они просто завидуют вам!

# Внешний вид

## Где вы?

Много лет вам навязывали правила, согласно которым вы должны были не мешать одному человеку, угождать другому, воплотить несбывшуюся мечту третьего и так далее. Ваше представление о себе состояло из чужих мнений и ожиданий, поэтому вы теперь не видите себя. Перед вами в зеркале женщина, внешне немного похожая на мать или отца. Часто вы себе не нравитесь, и это нормально, потому что Ваши глаза придирчиво изучают образ в зеркале, выискивая раздражающие в окружающих черты или то, что так не нравится в вас Вашим родителям. Через чужие представления о себе вы смотрите на образ в зеркале, как через мутные и сильно искажающие действительность стекла.

Некоторым очень хочется выглядеть так же, как кинозвезда на обложке модного журнала, но не получается. Жизнь есть жизнь, и в ней все совсем иначе.

Вы идете с работы, усталая, не хотите никого видеть. Ваш внешний образ полностью это отражает, а тут еще ветер или дождь. И вдруг... Вот этого *вдруг* вы в данный момент совсем не хотите.

– Какой принц? – говорите вы. – Мне бы дойти до дома

и упасть в кровать.

Но это вдруг случилось, и теперь перед вами стоит ОН.

Мысленно вы начинаете панически осматривать себя – одежду, прическу, лицо.

– О ужас! – восклицаете вы.

Молодой человек, с которым вы так мечтали встретиться, равнодушно посмотрел на уставшую и растрепанную девушку непонятного возраста, мило улыбнулся, поддерживая вас, и...

Все может произойти в любой момент.

Запомните, самое главное – всегда «находиться внутри себя», и если это Ваш мужчина, он увидит именно вас настоящую!

Не раз мне приходилось встречаться с женщинами, умеющими подать себя. Внешне некрасивые, даже с изъянами в теле, они держались как королевы. Удивительно, но мужчины просто падали к их ногам.

Были и другие встречи, когда красивая и хорошо одетая девушка не может привлечь к себе внимание хороших мужчин и с благодарностью отдается первому, кто, наконец, обратит на нее внимание.

**Секрет совсем прост: мужчины видят то, что вы им показываете.**

**Если вы стесняетесь своего вида, то тем самым заставляете мужчину заметить все то, чего стесняетесь.**

Ваши близкие достаточно поработали над тем, как вы сей-

час выглядите.

Ваша мама постоянно демонстрировала дома, как она устала, своим внешним видом. Этим она «набивала себе цену» в глазах отца и домашних. Теперь вы тоже работаете и внешний вид после работы имеете такой же, как Ваша мама. Ваше подсознание заставляет вас изображать усталость. Вопрос только в том, что вы не ваша мама и перед вами не Ваш отец. Впрочем, я сомневаюсь, что отцу было приятно смотреть на такую жену.

Возможно, вы столько лет доказывали отцу или брату, что вы не хуже их, что теперь выглядите как парень. Встретить при этом мужчину, который увидит в вас очаровательную женщину, непросто.

Родители долго упрекали вас за то, что у вас толстые бедра и ноги. Теперь вы прячете эти места от постороннего взгляда, Ваши брюки висят и одежда на вас большего размера. Балахоны и широкие одеяния полностью искажают контуры фигуры. Как вы выглядите в глазах окружающих мужчин?

Ваши родители патологически боятся секса, и те места Вашего тела, к которым они так часто придирались, связаны для них именно с этим.

Не верьте им! Пока вы прячете эти места, они сами утолщаются. Там живет страх, который заставляет вас изменять походку и осанку.

Вас могли пугать, рассказывая о насилии и грязи в интимных отношениях, поэтому вы боитесь. Ваша одежда демон-

стрирует это.

Ваша мама живет с вами. Она очень боится одиночества и поэтому всячески препятствует Вашему знакомству с мужчинами. Вот уже много лет мама выбирает вам одежду на свой вкус. Именно этот «вкус» исковеркал ее жизнь и жизнь Вашего отца. Теперь этот «вкус» мешает Вашей личной жизни.

Пора заняться Вашей одеждой, а для этого выберите время и постарайтесь остаться одна.

Теперь откройте Ваш гардероб и найдите ответы на перечисленные ниже вопросы.

Лучше всего, если вы займетесь переодеванием, примеряя то одни, то другие вещи.

## **Практикум**

### **ПОСМОТРИ НА СЕБЯ**

Остановитесь перед зеркалом и внимательно рассмотрите себя.

1. Как вы одеты?
2. Как вы одеваетесь, когда отдыхаете дома?
3. Как вы одеваетесь, когда болеете?
4. Как вы одеваетесь, когда идете на встречу с

мужчиной?

5. Рассмотрите свой гардероб и отберите вещи, которые одела бы Ваша мама, бабушка.

6. Теперь отберите те вещи, которые одобрил бы Ваш отец.

Если после этого еще остались вещи, то вы хоть частично, но принадлежите себе.

1. Оденьте на себя вещи, которые отложили для своей матери и посмотрите на себя в зеркало.

2. Оденьтесь так, как одевается Ваша мама, когда хочет доказать свою значимость дома. Возможно, такое одевание у нее предназначено для воздействия на отца или на кого-то еще.

3. Теперь оденьте те вещи, которые одобрил бы Ваш отец. Представьте, что вы с ним куда-то идете.

4. Оденьтесь так, как будто вы нездоровы или больны.

Возможно, не каждая читательница сразу готова произвести над собой подобный эксперимент. Кто-то скажет: я и так все знаю, зачем мне это?

Однако постарайтесь для себя же, решитесь на этот маскарад и посмотрите на себя в зеркало. Подвигайтесь перед ним, измените прическу.

Многие женщины не раз оказываются в ситуации, когда, сидя у полного гардероба, они обливаются слезами из-за то-

го, что «нечего надеть».

В Вашем подсознании живут образы ваших мам и бабушек, упреки и недовольные взгляды отцов и других родственников. Часто так называемый «ВКУС» формируется другими людьми и совсем не соотносится с Вашим видением себя. Это и заставляет вас проливать горькие слезы перед горой вещей, когда вам так хотелось душевно провести вечер и быть красивой. Большое количество вещей, которые теперь разбросаны на полу перед вами – это те вещи, что были куплены в соответствии с чужим вкусом.

Ваша мама одела бы эту блузку и эту юбку. По цвету и фасону эти вещи соответствуют одежде, в которой она ходила на работу.

А вот эти вещи были куплены с мыслью «я в них прохожу до самой старости».

Некоторые вещи вы покупаете впрок, потому что о них вы мечтали уже давно или о них мечтала Ваша мама или даже бабушка. Теперь эти платья, блузки, юбки лежат у Ваших ног и вы понимаете, что не оденете их.

Ваш папа, который хотел иметь сына (а родились вы), был тем, кто диктовал вам «изнутри», когда вы покупали эти брюки и свитер.

Возможно, и Ваша прическа – это «соглашение» с папой. Посмотрите на себя в зеркало. Чего еще вам недостает, чтобы выглядеть более мужественно?

Теперь обратимся к одежде, которую вы носите, когда

больны.

Ваши родители реагировали на определенные «сигналы» Вашей внешности, именно эти сигналы заставляли их больше заботиться о вас и идти на уступки.

- Ребенок даже одеться не может.
- Ребенок болен, одежда ему мешает, очень жесткая.
- Даже причесаться не могу, так больна.
- Вечно потею, все равно, что одеть, лишь бы сухое.

Существует еще много сигналов в поведении и внешнем виде людей, которые говорят о том, что вы нуждаетесь в помощи и заботе.

Подобные сигналы действовали на Вашу маму или бабушку, возможно, были специальные сигналы для папы. Но время прошло, теперь вы взрослая девочка и Ваш муж не воспринимает подобные сигналы. Они могут удручающе действовать на Ваших детей и окружающих, но вы продолжаете ими пользоваться.

Пересмотрите свой «гардероб для болезни». Впрочем, сама болезнь часто является средством манипуляции другими или просьбой о помощи и заботе. Найдите другой способ для того, чтобы привлекать внимание и любовь. Несомненно, сострадание – это прекрасное качество, но, заставляя ближних сострадать, вы вряд ли вызовете у них прилив любви своим ужасным видом.

Одна знакомая дама долго возмущалась и обижалась на своего мужа за то, что он не подходит к ней с любовными ласками. Я просила ее подробно описать мне ту одежду, в которой она ходит дома.

– Причем тут одежда, – вскричала она. – Он меня должен любить и хотеть любую, он же мой муж!

Многие женщины совсем забывают о том, что внешний вид играет очень большую роль в личностных взаимоотношениях. Не поймите меня неправильно. Я никоим образом не утверждаю, что дорогая и модная одежда привлекает внимание и любовь близкого человека. Чаще – совсем наоборот. Пользуясь модной и дорогой одеждой, женщины заявляют о себе:

– Я успешная дама и готова общаться только на этом уровне.

Или:

– Я ищу богатого мужчину, готового содержать меня.

Для мужа подобная одежда порой означает совсем иное:

– Она укоряет меня за мою усталость и отказ заниматься сексом.

– Она стала совсем далекой и чужой.

– Что это она так вырядилась, ищет любовника?

– Хорошо я вырядил эту куклу, но так хочется родного и близкого человека.

Некоторые женщины, чувствуя, что муж теряет к ним интерес, начинают нарочито сексапильно одеваться. Они покупают эротичное белье и одежду, но только еще больше отдаляются от мужа.

Он должен чувствовать Вашу душу, а не только тело. Ведь вокруг так много молодых и сексуальных дурочек, Ваше переодевание показывает ему Вашу глупость и еще больше отчуждает его от вас.

Запомните, вы никогда не переиграете девушку из стриптиз-бара, да вам это и не нужно.

Впрочем, не нужно уподобляться той даме, которая считала, что муж должен желать ее любую. То, в чем она ходила обыкновенно дома, могло вызвать неприятные ощущения и у женщин.

– Я прихожу домой, – рассказывает она, – снимаю все до нижнего белья и так отдыхаю. В воскресный день могу с утра и до ночи ходить в чем спала.

– В чем вы спите? – спрашиваю я.

– В бюстгальтере и длинных трико, еще маминых.

Что говорить о такой женщине? Ее страх сексуального контакта с мужем так велик, что она даже спит «в полном обмундировании», по словам ее мужа.

Некоторые женщины, делая домашнюю работу, демонстрируют, как они устали, ходят в грязном, засаленном и порванном халате, или вообще только в подштанниках. Осо-

бенно это практикуется у женщин среднего и старшего возраста. Они как бы говорят своим близким, что «все сделали и полностью затратили все силы» и что «даже на себя никаких сил не осталось». Однако затратить полностью силы – это мужская черта. Вид таких женщин подчеркивает их мужественность и желание быть главой в доме, распоряжаясь всеми.

Любой человек устает от проявления «мужественности» и хочет отдохнуть душой рядом с женственностью, вспомнить о прекрасном, испытать удивительные минуты счастья, ради которых хочется жить.

# Красота – залог здоровья

Что такое женская красота? Каждая эпоха рождает свой стереотип женской красоты. К сожалению, этот стереотип не всегда соответствует критериям здоровья и жизнеспособности женщины.

Чем увереннее себя чувствовали мужчины, тем естественнее был стереотип женской красоты.

Общество, мужскую половину которого составляли слабые и неуверенные в себе люди, рождало стереотип болезненной и еле живой женщины.



Была мода на бледный вид, для приобретения которого барышни пили уксус.

Японки страдали в маленькой обуви, которая не давала стопе возможности расти. Чем благороднее происхождение – тем меньше колодка для ноги.

Для красоты на шею надевали кольца, тем самым вытягивая ее.

Была мода на осиную талию – девушкам удаляли нижние ребра, затягивали талии в тугие корсеты.

Было время Рубенса, когда красота женского тела выражалась в округлостях и полноте.

Была мода, которая заставляла женщин выбривать волосы надо лбом, показывая ум и породу.

На что только не соглашались женщины, чтобы считаться красивыми.

Желание мужчин самим рисовать кукольные лица своих женщин приводило к «безликой красоте».

Что только ни делали женщины для того, чтобы соответствовать стереотипу красоты, продиктованному психологическими проблемами, существовавшими у мужской части общества.

Бешеный темп жизни в урбанистическом обществе и расширение умственного труда привели к массовому снижению потенции у мужчин – появилась мода на сексапильных женщин, вызывающих сексуальные желания. Даже придумали термин: секс-символ, иначе говоря, еще один ложный стереотип красоты. Силиконовые груди и бедра стали той жертвой, которые принесли женщины в ущерб своему

здоровью. Рак и другие заболевания последовали сразу за такой модой. Впрочем, даже это не помогает многим мужчинам, поэтому им приходится прибегать к просмотру порнофильмов и групповым оргиям.

# 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.