

ТАТЬЯНА СОКОР

ЖЕНСКИЕ
ИНИЦИАЦИИ
ДЛЯ СОЗДАНИЯ
ЖИЗНИ МЕЧТЫ

ПОДАРИ
СЕБЕ СЕБЯ



Татьяна Сокор
Подари себе себя.
Женские инициации для
создания жизни мечты

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69870964

Подари себе себя: Женские инициации для создания жизни мечты:

ISBN 978-5-907485-75-4

Аннотация

В жизни все не случайно, и у всего есть причины. Мы можем сколько угодно долго прятаться от себя, задаваясь вопросом: что делать со своей судьбой и куда идти? А можем честно ответить себе прямо сейчас и выиграть ценное время.

Автор книги Татьяна Сокор – врач, психолог, сексолог, специалист по инициациям мужской и женской зрелости, автор и ведущая тренингов личностного роста в России и за рубежом, основатель «Академии Инициаций», изменившей жизнь 7,5 тысяч девушек. Сегодня ее международный женский клуб «Девушка на Миллион» объединяет женщин в 106 городах и 8 странах мира.

В самых сложных ситуациях и испытаниях на своем жизненном пути она собирала инструменты для внутренней трансформации, превращая невзгоды в подарки судьбы.

Что такое инициации и как они могут изменить жизнь? Что такое архетип личности и как он влияет на наши решения и поступки? Как мы попадаем в разрушающие отношения и что с этим делать? Почему мужчина – лучший учитель для женщины?

Каждая страница этой книги – это набор авторских методик создания именно тех событий, которые помогут построить самую невероятную жизнь мечты!

Содержание

Глава 1	6
Свет, который уводит во тьму	17
Выход из зависимых отношений	25
Глава 2	29
Как прожить и пережить расставание	32
Ошибки, совершаемые после расставания.	40
Методы восстановления психики	
Ошибки, которые можно предупредить	43
Что помогает пережить боль расставания?	48
Глава 3	53
Мужские и Женские Архетипы	61
Когда и как развиваются Архетипы	90
Глава 4	93
Как работают инициации?	99
Архетип Вечная Девочка	102
Глава 5	107
Конец ознакомительного фрагмента.	115

Татьяна Сокор
Подари себе себя:
Женские инициации для
создания жизни мечты

© Сокор Т.В., текст, оформление

Глава 1

С чего все начиналось



Я стояла в ЗАГСе, в маленьком тесном кабинете бракоразводных процессов и думала: «Интересно получается: когда выходишь замуж, у тебя зал, торжественная обстановка,

музыка. А когда выходишь “из замужа” – комната с желтыми стенами, стол, крупная женщина, которая подписывает документ...» Габаритная дамочка отвлекла вопросом:

– Вы точно решили?

– Да, – не задумываясь ответила я.

Муж был категорически против развода с самого начала. Но теперь он стоял молча – после решения суда мы пришли в ЗАГС в третий раз.

– Значит, точно решили... – устало выдохнула регистратор, склонившись над документами.

Через полоски оконных жалюзи виднелось февральское небо.

Год назад в это время я была уже на последнем месяце беременности. Вместе с мужем мы выбирали клинику, где наш сын появится на свет. Ровно год, за который все рухнуло... Мои мысли перебило бодро-жалостливое: «Умчи меня, олень, в свою страну оленью!» Песня доносилась из приемника в углу. «А вот и торжественная музыка», – с сарказмом подумала я.

– Вот здесь подпись поставьте, – ткнула пальцем вершительница семейных судеб.

Вот и все. Я больше не жена, мы больше не семья. Удивительное ощущение: настолько это просто, как нитку обрезать. Хоп – и пять лет совместной жизни остались где-то там, за подписью на документе.

Когда мне было 17, ни о каком замужестве даже в перспек-

тиве я не помышляла. Зачем это нужно счастливой и общительной девушке с огромным количеством друзей и знакомых, сбежавшей из небольшого военного поселка в город поступать? В то время все мои мечты крутились вокруг белого халата: я ясно представляла, как сдам экзамены в медицинскую академию, как буду учиться, получу диплом и вступлю в борьбу за здоровье человечества.

Для поступления требовалась серьезная подготовка, поэтому почти все свободное время уходило на уроки и занятия с репетиторами. Но в субботу я выкраивала пару свободных часов, чтобы встретиться с друзьями и потанцевать в местном баре – единственном месте встреч в нашем далеком северном поселке. Домой я возвращалась до двенадцати и ни минутой позже (как Золушка): папа строго следил за порядком.

С мужем я познакомилась в компании общих друзей. Он был из тех ребят, которые приезжали на Север за заработком после службы в армии. Этот серьезный и мрачный на первый взгляд парень неожиданно взялся за мной ухаживать. Я не обращала на него внимания больше полугода. Хотя он очень старался и предпринимал разные попытки завязать отношения. В то время отправить курьера с букетом для избранницы было практически невозможно. В военном поселке посреди тайги с цветами было туго. Тем не менее мой поклонник умудрялся их доставать: рвал в чужих палисадниках, заказывал цветы из города за бешеные суммы, а весной соби-

рал в тайге подснежники и приносил их мне в семь утра, чтобы нежные цветы не успели завянуть. Все это выглядело очень мило, но для меня он оставался все тем же другом из компании.

На мое совершеннолетие он испек торт. Всю ночь готовил его на крошечной кухне своей служебной квартиры, чтобы к утру кулинарный шедевр покорило мое сердце восемнадцатью розочками из крема. Я оценила его настойчивость, упорство и даже испытала легкую симпатию. Правда, ненадолго: желание стать врачом все же перевесило. «Еще успею навлюбляться», – подумала я и укатила в Ярославль.

Вернулась через две недели, а на перроне он – с букетом цветов и в выглаженной рубашке. Мистика какая-то. Откуда он мог знать о моем приезде? Подруги рассказали, что он каждый день ходил к поезду с букетом цветов. Две недели ждал моего возвращения и вот встретил – расстроенную и не поступившую. Мне не хватило одного балла, не помог даже красный диплом: конкурс на место был большим. Так что поддержка друга пришлась очень кстати. Такие моменты как раз и позволяют отличить любовь от влюбленности, а мужчину – от мальчика.

Я настроилась поступать на следующий год. А пока впереди было лето, подготовка к экзаменам, репетиторы и... свидания. Он помогал мне оплачивать дополнительные занятия, привозил из города дорогие фрукты и сладости, учил со мной билеты. Мой строгий папа не возражал против от-

ношений с таким молодым человеком, однако о замужестве речи не шло.

Наступило лето 1998 года. Я успешно сдала экзамены в Ярославскую медицинскую академию и наконец стала студенткой первого курса. У нас оставался последний месяц, чтобы побыть вдвоем. Впереди ждала разлука больше чем на полгода – до первых зимних каникул. В день отъезда мы долго стояли обнявшись на перроне и плакали. Привыкнув к такой поддержке, я не представляла, как буду справляться одна в большом и незнакомом городе. Успокаивала мысль, что я еду навстречу своей мечте. Поезд тронулся и понес меня в далекий Ярославль. «А с любовью как-нибудь разберемся», – размышляла я, запивая горько-радостное событие сладким чаем.

Первая осень вдали от дома далась тяжело. Денег не хватало, как и времени: я спала над учебниками – так много приходилось заниматься. Из развлечений могла себе позволить разве что городские парки. Вот и весь досуг восемнадцатилетней студентки. От одиночества спасали письма из дома (звонки по межгороду были дорогостоящим удовольствием). Настоящие, бумажные, в конверте с маркой, они приходили каждую неделю, вызывая загадочную улыбку у вахтерши с проходной.

Прижимая белый прямоугольник к груди, я спешила в свою холодную неуютную комнату, забиралась с ногами на кровать и приступала к чтению. Мы с любимым писали друг

другу о простых житейских радостях, делились неудачами, поддерживали друг друга... В такие минуты серость студенческих будней отступала, и казалось, что он находится рядом. К концу первого курса выросла целая стопка писем. Я купила красивую красную ленту и перевязала конверты. Могла ли я тогда представить, что через семь лет эта пачка самых нежных и добрых слов будет лежать на сумке с его вещами в коридоре общежития, подтверждая мое нелегкое решение о разводе? Нет.

В первый день осенних каникул в дверь тихо постучали. Я открыла и ахнула: на пороге стоял он с букетом белых роз и огромной сумкой с продуктами (видимо, в каком-то письме я перестаралась с описанием скудного студенческого рациона). День обернулся праздником для всего этажа. На нашей страшенькой кухне в конце длинного коридора появился настоящий шеф-повар. Он готовил изысканные блюда из лосятины, которую добыл с отцом на охоте. В духовке запекалась утка, а мы, девчонки, упорхнувшие из-под родительского крыла, с радостью крутились рядом, нарезая лук и картошку для предстоящего пира. Поведение моего избранника было не чем иным, как настоящей мужской ответственностью, щедростью и желанием защищать. Попутно он отремонтировал все, что было сломано. В моей комнате появились новые обои, стало намного уютнее. Невыносимая тоска по дому немного отступила, на душе стало легче и веселее. Тогда я поняла, что мой молодой человек – тот самый муж-

чина, который может и умеет заботиться об окружающих и, что самое важное, способен на настоящие поступки.

Той же осенью, отправляясь на Север, он сказал:

– Больше я тебя тут одну не оставлю. Будем решать этот вопрос.

На Новый год я приехала домой. О том, что моя жизнь вскоре повернет в другое русло, я даже не предполагала. Спустя несколько дней после моего приезда молодой человек пришел в гости с цветами и кольцом просить моей руки. Папа сказал: «Ну, если ты согласна, выходи замуж. Я не против». Мне было 18, а моему избраннику – 21.

Следующие полгода пролетели незаметно. Он стал чаще приезжать ко мне в Ярославль. Мы не спеша готовились к свадьбе. На этом фоне учеба перестала казаться сложной.

Летом мы поженились, отметив событие скромно, по-студенчески.

Первый год после свадьбы наша семья ютилась в семейном общежитии в Ярославле. Я продолжала учиться, а муж устроился на работу. Получал копейки, но поставил цель: максимум через два года переезжаем из общежития в свой дом или квартиру. Он придумал следующую схему: часть зарплаты будем переводить в доллары, а на другую – жить.

Мое благополучие было для мужа в приоритете. Одежду и обувь он покупал в первую очередь для меня и всегда говорил: «Главное, чтобы ты была одета-обута, чтобы в доме была еда, а потом, если останется, себе что-нибудь куплю».

На третьем курсе я предложила:

– Давай я выйду на работу. По учебе вроде втянулась, легче стало.

Он нахмурился и ответил:

– Не придумывай. Если денег мало, то устраюсь куда-нибудь охранником и, поверь, заработаю в три раза больше твоего. Ты должна учиться. У тебя есть цель. Вот и учись, чтобы стать крутым доктором, квалифицированным специалистом. Остальное я решу.

Тему закрыли, и река семейной жизни тихо побежала дальше. Ссоры случались редко, а со временем вообще сошли на нет. Муж всячески поддерживал меня, брал на себя всю домашнюю работу, пока я сидела за учебниками и конспектами. С каждым годом отношения становились все крепче. К очередной годовщине совместной жизни мы наконец-то накопили на поездку к морю и отправились в свое первое романтическое путешествие. Но замечательный десятидневный отпуск закончился в больнице: посиделки на холодном песке у ночного моря спровоцировали у меня острое воспаление почек. С высоченной температурой меня увезли в карете скорой помощи прямо с прибывшего поезда.

Хорошо помню те дни, когда лежала в палате с капельницами в обеих руках. Муж договорился с медсестрой, чтобы та разрешила ему остаться со мной. Несколько ночей он спал рядом на кушетке из смотрового кабинета, а по утрам уходил на работу...

В те годы, не имея никакого представления о семейной психологии, мы жили в общем потоке целей, идей и мечтаний. Научились не замечать и не акцентировать внимание на мелочах, которые обычно провоцируют семейные ссоры, говорить друг другу о своих желаниях и, насколько возможно, исполнять их.

На четвертом курсе я всерьез заинтересовалась наукой. Муж одобрял мое стремление и подарил компьютер, чтобы я могла работать над диссертацией дома. Это была немислимая роскошь! Мы смогли позволить ее себе только благодаря его подработке охранником по ночам.

Своей страстью и тягой к знаниям я вдохновила и мужа на заочное обучение в институте. Хорошее образование могло дать ему больше возможностей для карьерного роста. «Хочу быть женой офицера!» – не отставала я от него. И спустя неделю после нашего разговора он принес проспект с информацией о поступлении.

Совместная учеба хлопот не доставляла: муж все так же помогал по дому, если у меня полным ходом шла подготовка к экзаменам, а я – писала ему рефераты, если он зашивался на работе. Мне нравилось быть женой, ждать вечерами мужа, готовить ужины, накрывать на стол в нашей маленькой комнате и верить в своего мужчину и его успех.

Когда появились мысли о ребенке, он, как человек рассудительный, предложил подождать – прежде хотел встать на ноги. Поэтому сын появился спустя четыре года после сва-

дъбы. Малыша очень ждали и все девять месяцев готовились к его появлению: покупали одежду, коляски, готовили уголок в комнате.

К рождению ребенка наши цели были достигнуты: муж получил диплом и заветные погоны лейтенанта, а еще мы купили дом на берегу Волги! Он был маленьким, но со всеми удобствами и, самое главное, – нашим. А вот дальше... Дальше башня семейного благополучия начала крениться и по кирпичику рассыпаться.

Свет, который уводит во тьму

Холодным и серым ноябрьским днем я шла по парку. В коляске спал восьмимесячный сын. Я брела, выбирая самые дальние дорожки, чтобы случайно не столкнуться со знакомыми и не поймать на себе сочувствующие взгляды. Я отчаянно прятала слезы – не хотела, чтобы кто-то увидел меня в таком состоянии. «Может быть, это страшный сон? Может, я сейчас открою глаза – и жгучая боль в груди исчезнет навсегда?» Но сон не заканчивался. В моей голове постоянно крутилась мысль: «Как такое могло произойти? Как все могло рухнуть всего за восемь месяцев? Что и где я сделала не так? За что, за что, за что?!»

Мужчина, который нес меня на руках в роддом, звонил туда каждую минуту, оплачивал дорогущую палату, помогал гладить пеленки, гулял с ребенком, – изменился до неузнаваемости всего за восемь месяцев! А все, что мы создавали семь лет, рухнуло чуть больше чем за полгода.

Первые четыре месяца после рождения сына мы жили очень счастливо. Я, как обычная мама, все время хотела спать, он – как обычный молодой папа – помогал мне, забирая малыша на прогулку и позволяя высыпаться днем. Все наши средства уходило на ремонт купленного дома, но мы не жаловались на судьбу. После рождения Дани супруга повысили. Диплом, на получении которого я так настаивала,

сделал свое дело.

Все началось со слов: «Нам нужно больше денег. Давай я буду подрабатывать по ночам?» Предложение мужа было разумным: мы постоянно вкладывались в обустройство «загородного гнездышка», куда так и не перебрались.

Постепенно он стал меньше времени проводить с нами. Появлялось все больше причин для опозданий. И однажды, впервые за семь лет, муж не пришел домой ночевать. Я спокойно легла спать, понимая его занятость на работе. У сотрудника милиции ночные выезды дежурного патруля были обычным делом, к чему я привыкла на второй год совместной жизни.

Позже он стал все чаще задерживаться в загородном доме «из-за ремонта».

Я не возражала. В помощи с сыном не было острой необходимости. Я очень надеялась, что ремонт вскоре закончится, мы переедем и семья воссоединится.

Тем временем маленький ребенок, режущиеся зубы, бессонные ночи, ограниченное количество памперсов (на них не хватало денег), отсутствие стиральной машинки и ежедневная ручная стирка постепенно превращали меня в измученную Золушку, потерявшую ориентиры в жизни.

Совместные прогулки ушли из наших будней, как и разговоры о планах на будущее. Муж забегал домой на короткое время, уходил и приходил, когда мы еще или уже спали.

Тогда я впервые почувствовала, что такое *зависимость*.

У меня отсутствовали собственные деньги. Я была на 90 % включена в воспитание сына. День за днем свобода мужа росла, а моя уменьшалась, и вместе с ней исчезала надежда что-то изменить.

Его диплом, новый статус, должность и, конечно же, повышение уровня дохода стали для нашей семьи испытанием на прочность.

Деньги, когда их долго нет в достаточном для жизни количестве, частенько играют с их владельцем злую шутку. Так случилось и в нашей семье. Офицерские погоны и связи, наличие средств и новые друзья – «мальчишка из маленького городка» наконец дорвался до свободы.

Та осень была самым тяжелым временем в моей жизни. Муж снова и снова пропадал, возвращаясь пьяным и со шлейфом женского парфюма. В один из таких вечеров я решила расставить все точки над «i». Уложив ребенка, я села напротив супруга и спросила: «У тебя кто-то есть? Ты влюбился? Если да, скажи мне. Я не буду тебя держать. Обсудим развод, как и где будем жить. Жизнь одна, и я так больше не могу».

Муж опустил передо мной на колени и заплакал, уверяя, что никого нет. Он оправдывался, что просто устал, и обещал, что вскоре все вернется на свои места. Но ад продолжался.

Прошел еще месяц. Ситуация только ухудшилась, вдобавок у сына резались зубы, и он капризничал не переставая.

Я чувствовала, что сил остается все меньше. Не понимала, что происходило, но выносить ситуацию больше не могла. В свои 24 года мне хотелось жить, а не существовать.

Казалось, будто я подвергалась средневековой пытке, когда вода капля за каплей падает на голову истязуемого, доводя его до сумасшествия.

За месяц, в течение которого не удалось прояснить ситуацию, я начала верить в свое прогрессирующее помешательство.

Муж пытался убедить меня, что в декрете я «насидела» себе психологические проблемы. Он повторял: «Тебе кажется, ты все придумываешь. Просто слишком много сидишь дома с ребенком, и у тебя разыгралась фантазия».

Я позволяла загонять себя все глубже и глубже, на самое дно. Действительно начала верить словам мужа: будто со мной что-то не так из-за длительного пребывания в декрете, будто я ненормальная и пора «лечиться».

Постепенно я стала убеждать себя в том, что мне мерещатся и поздние возвращения супруга домой, и аромат чужого парфюма, исходящий от него.

Именно так и работает *газлайтинг*.

Это разновидность манипуляции, при которой манипулятор отрицает факты, пытаясь заставить жертву сомневаться в собственных воспоминаниях и искажая ее восприятие реальности.

В каких случаях газлайтинг становится возможным? Ко-

гда один из участников теряет уверенность, по разным причинам сильно сомневается в себе, не имея хорошей внутренней опоры и самооценки. Подобная манипуляция чаще всего используется людьми, находящимися в позиции сильных по отношению к слабым. Психолог Робин Стерн (автор книги «Эффект газлайтинга») писал, что жертвами чаще всего становятся женщины, а среди манипуляторов встречается больше мужчин.

Своим появлением термин обязан пьесе «Улица ангела» (правда, больше она известна под таким названием в США). За всю историю кино пьеса была экранизирована трижды: в 1940, 1944, 1956 годах. Фильм Кьюкора «Газовый свет» 1944 года стал самой знаменитой из экранизаций.

Главный герой – манипулятор. Он перекладывает и прячет вещи в доме, создавая тем самым у своей жены ощущение потери связи с реальностью, появления серьезных проблем с памятью и рассудком. Цель – заставить супругу покинуть дом умершей тети, чтобы найти драгоценности.

Действие пьесы происходит в Викторианскую эпоху – в те времена для освещения домов использовались газовые лампы.

Молодая женщина замечает, что по вечерам они меркнут. Сообщает о своем наблюдении мужу, но тот уверяет ее: «Дорогая, тебе это кажется». А освещение действительно меняется, потому что мужчина использует его в

другой комнате для поиска драгоценностей.

Главный герой применяет газлайтинг сознательно. Осуществляя свой тайный умысел, мужчина совершает незаметное эмоциональное насилие над своей женой.

В обычной жизни газлайтинг – достаточно частая форма манипулирования. Инициатор действует мягко, из «лучших побуждений», постепенно внушая мысль, что все не так, как представляете, вы просто запутались и сделали неправильные выводы. То есть, как ни крути, вы виноваты сами. Кроме того, в ход идут обесценивающие шутки и разного рода запугивания. Постепенно вы теряете веру в себя, со вздохом говорите «Ну что поделать, вот такой я неадекват» и «убеждаетесь» в своей никчемности.

Ключевые фразы газлайтера звучат так:

1. «Ты с ума сошла / с головой не все в порядке / тебе помощь нужна». Переводится как: «Проблемы-то вовсе не у тебя, просто ты раскусила, какой я на самом деле. За это усомнись в себе. Пока ты веришь в свою ненормальность, я могу жить дальше спокойно, без перемен».

2. «Ты просто в себе не уверена, вот и ревнуешь». Переводится как: «Мне нравится, что ты в себе сомневаешься. Как только ты что-то скажешь о моих интрижках, я посею в тебе страх потерять меня. В этом виновата не моя двуличность, а твое неверие в себя. Все равно брошу тебя ради кого-нибудь лучше».

3. «Ты слишком эмоциональна / слишком близко прини-

маешь к сердцу». Переводится как: «Дело в том, что бесчувственный я, а не ты чувствительная. Меня не интересуют твои эмоции, если мне от этого нет выгоды. Мне нравится тебя унижать за здоровую реакцию на оскорбления. Продолжай негативить, мне нравится».

4. «Это шутка / у тебя плохое чувство юмора». Переводится как: «Я прикрываю свое насилие шуткой. Мне нравится тебя обзывать и оскорблять. Заставляя тебя ощущать себя неполноценной, я получаю удовольствие и власть над тобой».

5. «Ой, забудь / проехали». Переводится как: «Я не дам тебе времени думать о моих последних проступках. Ты должна отпустить ситуацию, чтобы я мог продолжать эксплуатировать тебя без своих изменений».

6. «Проблема в тебе, а не во мне». Переводится как: «Проблема во мне, но ты этого знать не должна».

7. «Я такого не говорил / не делал, зачем ты сочиняешь?» Переводится как: «Так я ставлю под сомнение твою адекватность и воспоминания о жестоком обращении. Если смогу убедить тебя, что все это – плод воображения, то ты начнешь думать, все ли у тебя хорошо с головой, а не о том, что я нехороший человек».

Все это кажется невозможным, если происходит в отношениях с близким человеком, которому мы всегда всецело доверяли, и потому часто принимается за правду. В дополнение ко всему происходящему я услышала слова, которые

привели меня в чувство и перевернули сознание:

– А куда ты денешься? У тебя маленький ребенок! Ты будешь делать то, что я скажу.

Это было правдой... которую нужно было проглотить, как горькую микстуру. Видимо, пришло время взрослеть – так непросто и болезненно.

Утром я собрала вещи и уехала к родителям, чтобы все спокойно обдумать и понять, как решить проблему. Ранее мы с мужем всегда были на равных: в любви и в отношении друг к другу. И такой поворот стал для меня неожиданным. Больше месяца я пыталась начать диалог с ним. Раньше мы всегда садились за стол переговоров, и нам удавалось прийти к единому мнению. Но в этот раз все было по-другому...

Выход из зависимых отношений

Когда оба партнера заинтересованы в отношениях, договариваться получается без проблем. В случае зависимости одного от другого вместо желания поговорить и разобраться появляется приказной тон и односторонние решения более сильного. Слабому же остается стойко переносить все тяготы.

Мне было очень страшно. Казалось, выхода нет...

Итак. Мне 24 года. Я на пятом курсе медакадемии, на руках восьмимесячный сын. Есть комната в общежитии площадью 12 квадратов и родители, у которых ни разу не брала денег с тех пор, как вышла замуж. На что я буду жить? Я все еще в браке и, несмотря ни на что, люблю своего мужа. Попытки рассуждать здраво не приводили к результату.

Через две недели после моего побега он приехал. Папа выступил мировым судьей. Мы поговорили, вроде бы все выяснили (на самом деле только залепили болячку лейкопластырем), и я согласилась вернуться и попробовать начать отношения с чистого листа.

Дальше события стали разворачиваться очень быстро. На второй день после нашего возвращения супруг заболел ангиной. Болезнь переросла в тяжелую форму, требующую оперативного вмешательства. Его увезли на скорой и прооперировали. Врач, позвонивший мне из больницы, рекомендовал

приносить мужу домашнюю еду, жидкую и протертую, чтобы не использовать капельницы, – супруг глотал с большим трудом.

Больница находилась в 15 минутах ходьбы от дома. Каждый день я варила и протирала пищу, раскладывала все по баночкам, собирала маленького Даню и шла проведать мужа, нагрузив детскую коляску. Это продолжалось несколько дней, пока однажды я не пришла «вовремя»...

Полуголая девица, сидевшая на коленях супруга, стерла все наши недопонимания в один момент.

Может, если бы я вышла замуж за прожженного Казанову, то не сильно удивилась бы и, возможно, действовала по-другому, но в нашей истории принять такое было невозможно. Помню, как я сняла обручальное кольцо, положила его на стол и молча вышла.

В тот ноябрьский промозглый вечер я пребывала в ступоре без мыслей, слез, чувств и, казалось, без жизни вовсе. Ночью я несколько раз умирала и рождалась. Понимала, что не смогу простить мужа, что бы он ни сказал и ни сделал. Дело было даже не в обнаженной девице, а в тех месяцах ада, в который превратилась моя жизнь с ним. Все, что я чувствовала и во что не могла поверить, оказалось правдой!

Интуиция – встроенная функция женщины, и ни одному мужчине не под силу ее обмануть. Бессознательно мы знаем правду друг о друге! Мужчины также на тонком плане чувствуют ее или ложь в словах женщины. Поэтому

врать в отношениях – значит копать себе могилу.

И глубокая яма для нашего брака уже была вырыта. Оставалось присыпать земелькой и поставить памятник тем счастливым годам, которые ушли безвозвратно...

Самое страшное в таком состоянии – пробуждаться по утрам, ведь во сне нет боли, а наяву она обрушивается бетонной плитой, придавливая и не оставляя сил вздохнуть...

Ну что ж, учимся жить с новыми вводными.

За окном мерзкое ноябрьское утро. Вот большой чемодан, который мы купили для первого совместного путешествия к морю. А это рубашка, которую я подарила ему на 23 февраля... Молча, почти без слез, всего за пару часов я собрала весь нехитрый скарб мужа и поверх вещей положила ту самую перевязанную красной ленточкой стопку писем, которые мы писали друг другу на протяжении года учебы в академии.

Каждое действие, совершаемое в тот день, немного помогало свыкнуться с новой реальностью. Предстояло решить самый главный вопрос: на что теперь жить? Я позвонила родителям:

– Я не справлюсь. Не знаю, что делать, как жить дальше...

Мой вес тогда доходил до отметки 47 килограммов, а под глазами не исчезали синяки. Вид малопривлекательный. Глядя на меня, папа сказал: «Ну нельзя так, дочь! Посмотри,

на кого ты похожа! Хорошо так изводить себя! У тебя есть мы, справимся, чего уж там».

Я подала заявление о разводе, заказала такси и отправила мужу все вещи в больницу. Бурная деятельность хорошо помогала забыться. Но это не значило, что шок прошел. Наоборот, все только начиналось.

Я решила остаться в Ярославле и справляться самостоятельно. У меня оставался один месяц академического отпуска – в январе предстояло продолжать учебу. На первое время пришлось взять денег у родителей, но я точно знала, что это ненадолго, – я обязательно что-нибудь придумаю!

Глава 2

Переломный период



«Расставание – маленькая смерть», – так поется в одной песне, и это самое верное определение.

Мы иногда не осознаем потерю, не проживаем боль, за-талкивая эмоции подальше, лишь бы не чувствовать их никогда. Но без последовательного прохождения через все стадии потери новая жизнь в ином качестве не наступит.

Сейчас, спустя много лет, я могу с уверенностью сказать: проживая этапы расставания, ты постепенно переходишь из одной стадии в другую. И однажды достигаешь точки, в которой воспоминания о прошлой жизни уже не вызывают боли и слез. Знание этих стадий поможет легче и быстрее справиться с непростым периодом.

Как прожить и пережить расставание

Стадия 1. Шок

Измененное сознание в стадии отрицания.

На данной стадии нет осознания, что отношения закончились. Ты что-то делаешь, кажется, даже понимаешь что, но на самом деле живешь еще в той реальности, где человек есть.

Очень часто в этом состоянии нет слез и сильных эмоций, они заблокированы и отключены организмом – такова его защитная реакция.

В это время могут появиться следующие симптомы:

- проблемы со сном, например тревожное пробуждение (можешь проснуться рано утром и уже не сомкнуть глаз);
- проблемы с аппетитом (его нет или настолько повышен, что не замечаешь количество съеденного и не ощущаешь вкуса пищи);
- головные боли;
- сильная физическая слабость (в этот период многие живут на автопилоте, выполняя базовые действия автоматически, зачастую с трудом могут вспомнить, чем занимались, о чем говорили и с кем встречались).

Что делать? Как помочь себе?

1. Принимать реальность, как бы больно ни было.
 2. Прописывать на листочке свои мысли и проговаривать вслух ситуацию (если кто-то хочет обсудить расставание, не нужно глушить эти разговоры – они помогают принять реальность благодаря многократному повторению).
 3. Быть рядом с кем-то близким и поддерживающим, вместе что-то делая (обниматься, молчать, пить чай, обсуждать все, что придет в голову, гулять).
 4. Представлять будущее, хорошее и светлое.
- Выполнение всех этих действий помогает быстрее перейти на следующую стадию.

Стадия 2. Отрицание

Непонимание, несогласие, неверие в произошедшее.

В это время в голове не прекращается круговорот мыслей: «Это какая-то ошибка», «Не может быть», «Все еще будет хорошо, он вернется, и все наладится».

Отрицание случившегося – отчаянная попытка защититься от реальности, сохранить прежнюю жизнь и свой покой.

На этой стадии очень полезно обратиться к психологу. Даже обычное проговаривание деталей расставания помогает выйти из иллюзий и признать реальность.

Как только факт расставания до конца осознается, наступает следующая стадия.

Стадия 3. Гнев, агрессия или эмоциональное освобождение

Сильное чувство гнева – реакция на разрушение важного и дорогого, неумемное желание наказать человека, причастного к этому.

На данном этапе возникают следующие чувства: боль, страх, обида, ненависть к партнеру, ненависть и зависть к окружающим, ведь им сейчас не так больно и тяжело.

Все это полезно и правильно! Самая большая ошибка – подавлять гнев, зажимать его, изображая прощение и понимание.

Если данная стадия не пройдена, боль навсегда остается внутри и не дает начаться новому периоду в жизни и новым отношениям. И самое опасное – может оказать сильное влияние на здоровье, вызвав психосоматические заболевания.

Стадия 4. Торг или желание договориться

Когда гнев и агрессия не дают желаемых результатов, человек старается найти пути возвращения к прошлому, ищет то, что могло бы изменить случившееся, исправить непоправимое.

Зачастую добавляется чувство вины: «Я виновата и пото-

му должна все исправить». Это неверная позиция, потому что она подразумевает жертвенность, а в данном случае ответственность лежит на обоих.

На стадии торга есть риск превратиться в «бедняжечку» и пойти к бывшему клянчить любовь только потому, что нет сил справиться самой, а обращаться за помощью к специалисту в нашей культуре не так популярно.

Предлагаю простую практику, которая поможет удержаться от «повторений». Важно провести ее, не питая иллюзий. Как говорится, «самый простой способ узнать другого человека – расстаться с ним»!

Посмотри на ваше расставание со стороны. Ты там была, ты все видела:

- как он себя вел;
- что говорил;
- как относился к твоим чувствам.

А сейчас я предлагаю тебе ответить на два вопроса, которые вернут контакт с реальностью:

1. Ты действительно хочешь вернуть все, если уже видела своего мужчину и его отношение к тебе в период расставания?

2. Есть ли в ваших отношениях что-то настолько ценное, ради чего вы оба будете стараться их вернуть? Или вернуть все хочешь только ты?

Твоя задача: от боли и жалости к себе не стать «попрошайкой любви» и не растерять остатки своей ценности, ко-

торуую потом придется долго и дорого восстанавливать в кабинете психолога.

Стадия 5. Депрессия

Эта стадия может быть короткой или затянуться на годы. Причем скрытая депрессия гораздо опаснее явной.

Ты вроде бы ходишь на работу, встречаешься с друзьями, соглашаешься на свидания, но все происходит словно в черно-белом фильме, без красок и эмоций. Жизнь становится серой, однообразной, тоскливой, одинокой, и кажется, будто она никогда не станет яркой.

В этот период не хочется никого видеть, нет желания с кем-то разговаривать или что-либо делать. Такое состояние – закономерное следствие предыдущего опыта: много пережито, эмоции хлестали через край. Прямо здесь и сейчас невозможно встряхнуть себя и мгновенно снова стать счастливой и веселой.

Здесь очень важно найти новый смысл жизни, вспомнить, что тебя зажигало или радовало до расставания. Даже если ничего не хочется, найти в себе силы начать что-то делать. Сначала понемногу, просто делать. Постепенно силы будут возвращаться.

Стадия 6. Принятие

Постепенно после расставания приходит время, когда человек начинает осознавать и принимать новую реальность, контролировать ситуацию и принимать новые решения, понимая, что жизнь продолжается.

Каждый человек все эти стадии проживает по-своему: кто-то перепрыгивает через какой-то этап, кто-то – застревает на одном. Все зависит от личных обстоятельств, возраста, типа личности, состояния здоровья, образа жизни. В сложный период развода или расставания с близким человеком очень полезно обратиться к специалисту (психологу). Он поможет пройти стадии без застревания, и срок реабилитации значительно сократится. Кроме того, все чувства, которые образуются в результате проживания этих стадий, должны быть прожиты и проговорены. Только так в новых отношениях не будет повтора боли, пережитой однажды.

Хорошо помню, как выкроила из своего бюджета немного денег, чтобы оплатить консультацию психолога. Даже одна встреча помогла мне выбраться из ямы самобичевания и бессилия и справиться со своим новым положением. Всего за час я получила веру в себя, свою ценность и в то, что справлюсь! На этом «топливе» удалось продержаться последующие несколько месяцев.

Итак, мне предстояла самая непростая стадия – *развод*.

Муж приходил в суд и не давал мне его, аргументируя тем, что любит меня и ребенка. Любой суд в таком случае дает время на примирение. За этот период муж ни разу не предложил мне поговорить и решить проблему. Развод тянулся почти четыре месяца. И каждый раз в зале суда повторялась одна и та же история. На четвертый раз судья не выдержала: «Вы ничего не делаете для того, чтобы помириться. Каждый раз приходите и говорите, что одна хочет, другой нет. Я больше не могу предлагать примирение, поэтому развожу вас».

«Умчи меня, олень, в свою страну оленью...» – доносилось из небольшого приемника на стене.

Я приехала домой со свидетельством о расторжении брака в руках. Положила его на стол и впервые расплакалась. Семьи больше не существовало. Но на руках был ребенок, пятый курс и два рубля в кармане. Как жить дальше – неясно.

«Я не знаю, что ты будешь сейчас делать, но ты будешь что-то делать...»

Думала ли я о том, чтобы вернуться? Все забыть, простить и жить как ни в чем не бывало? Скорее да, чем нет. Но мгновенно отрезвляли вопросы: *«Какой будет моя жизнь через пять лет, если?..»*

• останусь с мужчиной, который молча наблюдал, как я справлялась и выживала на протяжении четырех месяцев бракоразводного процесса, и ни разу не предложил поговорить о случившемся?

- не придумаю, как выбраться из эмоциональной и финансовой зависимости и вырасти, наконец, по-настоящему?

Полученные ответы становились вектором, на который я ориентировалась в выборе дальнейшей жизни.

Ошибки, совершаемые после расставания. Методы восстановления психики

Предательство в отношениях не случается мгновенно: вчера было хорошо, а сегодня он меня предал. К нему ведут незаметные ручейки обид, непониманий и претензий, о которых оба умалчивают, пока те не обрушатся горной рекой.

Есть две крайности, в которых можно обнаружить себя, проживая измену:

1. «Это он во всем виноват!»
2. «Это я во всем виновата!»

Предательство в отношениях не случается мгновенно: вчера было хорошо, а сегодня он меня предал. К нему ведут незаметные ручейки обид, непониманий и претензий, о которых оба умалчивают, пока те не обрушатся горной рекой.

Ну или метание из одной позиции в другую. Но ни первая, ни вторая позиция не являются взрослой и никак не помогают прожить период расставания максимально эффективно. Прощать измену или нет, разводиться или остаться и справляться с этим вместе – нет никакого универсального совета или решения. Возможно, кто-то сможет остаться, простить и забыть, начать новую главу в отношениях, не будет мучиться

сомнениями и подозрениями, не будет выть на луну от боли и обиды, упрекая другого. Честно говоря, я в такой исход не очень верю.

Но если вдруг кто-то достиг такого уровня просветления и при этом не врет себе – ему можно смело памятник при жизни ставить.

Одно известно абсолютно точно:

за развод ответственность всегда несут оба.

Даже если произошло предательство одного партнера – ситуацию создали вдвоем. И если признать это, прожить свою злость, обиду, негодование и боль полноценно, не подавляя, то можно принять решение, которое сделает тебя счастливее.

Я собирала себя по частям и проживала свои чувства как могла: плакала, писала письма и сжигала их, ходила на танцы, к психологу, рисовала свою боль, обиду и отчаяние. И с каждым днем я все четче видела ответ на вопрос, что мне делать.

Я наконец осознала, что все это время предавала самого близкого человека – себя. Я забила на свой отдых, молчала о том, что не нравится в отношениях, пыталась проявлять неуместную гибкость и хотела казаться хорошей женой.

Женщина, которая предает себя, неизбежно притянет предательство в свою жизнь в любом виде...

Как я поняла, что мое решение развестись и поставить

точку в наших отношениях было верным? После верно принятого решения всегда становится легче, появляются силы, потому что энергия больше не уходит на бесполезные сомнения.

- Я смогла признать свои ошибки и простить себя за то, что я несовершенная.

- Я поняла, что больше не предаю себя и не буду оправдывать мужчину, потому что считаю, что любые сложности в отношениях решаются вдвоем, а не на стороне.

- Я поняла, что не могу и не хочу ложиться в постель с тем, кто когда-то был моим самым главным защитником и другом, – я больше не доверяю ему.

- Я больше не хотела искать в себе изъяны и лечиться от паранойи, только чтобы сохранить отношения. После такого удара сохранить их было практически невозможно.

- Я не хотела «сохранять» отношения только ради того, чтобы сын рос в полной семье. Такая жертва не принесла бы счастья ни мне, ни ребенку.

- Я перестала обвинять мужа, признав, что он тоже несовершенен и его никто не учил, как быть мужем. Но это не стало аргументом для того, чтобы остаться.

Можно любить, простить и даже скучать по тому, как было, но уже не хотеть быть вместе. И это нормально.

Ошибки, которые можно предупредить

Ошибка 1. Застрывать в фазе гнева

В такой ситуации ты мысленно ведешь разговоры с бывшим, хотя расставание случилось более года, двух, трех лет назад... Думаешь о нем, ругаешь себя за произошедшее, обвиняешь его, высказываешься, злишься, считаешь козлом, придурком и сволочью. Год за годом об этом слышат твои подруги, мама, даже дети. Злишься не только на него, но и на себя. Сколько раз мне приходилось слышать на своих тренингах от девушек: «Ну как я могла быть такой дурой? Почему сразу не ушла, без потери пяти – десяти лет своей жизни? Почему позволила все это?»

В чем опасность затянувшейся стадии гнева?

Он никуда не ушел и продолжает жить в твоей голове без арендной платы. Злость, мысли о нем, обвинения – все это уничтожает твою жизнь, не давая возможности войти в новые отношения (все еще живешь с ним в своей голове) и блокируя реализацию собственных талантов.

Непрожитый гнев можно определить по некоторым неспецифическим симптомам:

1. позиция «Мне не нравятся мужчины от слова совсем»;
2. полное недоверие и ожидание подвоха от каждого, кто проявляет интерес;

3. состояние «Я живу в шапке-невидимке». Умную, красивую, ухоженную девушку не замечают мужчины или обращают внимание, но не те. У такой представительницы прекрасного пола внутри очень много непрожитой боли, и притянется к ней лишь тот, у кого внутри столько же обиды на женщин...

Заблокированный гнев после расставания будет привлекать партнеров, которые бессознательно могут провоцировать на проживание всего спектра боли, обиды, злости, раздражения. Раз за разом, пока ты не освободишься.

Женщина, которая предает себя, неизбежно притянет предательство в свою жизнь в любом виде...

Как выглядят в жизни непрожитые чувства после расставания

Ты запрещаешь себе думать даже о возможности новых отношений и блокируешь знакомства по принципу «Мне никто больше не нужен», «Я никогда не смогу любить», но в глубине души очень хочешь близких и доверительных взаимоотношений.

Классикой подавленных чувств становится заедание: повышается аппетит, появляется потребность питаться много и/или часто (иногда даже не замечаешь, сколько и что именно ты ешь). Непрожитые чувства провоцируют развитие кожных заболеваний (нейродермит, дерматит), новообразований (миомы, кисты, рак любой этиологии), эндометриоза, выраженной болезненности месячных, проблем с циклом и

гормональных сбоев, сложно поддающиеся лечению акне и проблемы с щитовидной железой.

Застревание в мыслях и чувствах «все о нем» срабатывает как защитный механизм: отбрасывает тебя на тысячи километров не только от новых отношений, но и от реализации своих талантов и проектов. На новую жизнь нет ресурсов и желания. Откуда же им появиться, если душа все еще болит?!

Жить прошлым, сожалениями, обвинениями, обидами, отказываясь от своего роста, – проще. Требуется гораздо меньше сил и энергии, нежели для создания / строительства новой жизни по кирпичику.

Я тоже попала в ловушку непрожитого гнева. На протяжении долгого времени не было никаких сил, ни грамма энергии. Иногда казалось, будто я умерла: просто таскала тело с учебы домой и обратно.

Забегая вперед, скажу:

в какой-то момент обязательно произойдет ситуация, которая поможет разозлиться на свою слабость и сопли. Этап слез когда-то закончится, и наступит новый – период силы.

Выход из состояния жертвы происходит через осознание своей силы. Чтобы выйти из беспомощности, очень полезно разгневаться.

Ты перестанешь плакать и поймешь, что пора переходить на следующий уровень: возвращение к себе другой. Даже если чувствуешь, что быстро

«вылечиться» не получится, выбирай жизнь лучше прежней, счастливее – не для него, а для себя!

Ошибка 2. Проскакивание нескольких этапов, в том числе фазы гнева, и переход в стадию «Я все поняла, приняла, всех простила»

Позитивное мышление, успешный успех, прощение, благодать, принятие – модные явления сейчас. Я ничего не имею против них, но не в контексте прекращения отношений с любимым человеком.

В первую очередь боль расставания сложно переносить нашему Внутреннему Ребенку. Запирать свою детскую часть в чулан и делать вид, что ничего не происходит, – не самый лучший способ выйти в новую реальность, так же как и бросаться в омут новых отношений, закрывая непрожитую боль другим человеком.

Гнев, злость, боль должны быть прожиты, выплаканы и выплеснуты.

Ты злишься:

- если все время мысленно выясняешь отношения с партнером;
- ругаешь и считаешь во всем виноватой только себя (этот вариант хуже первого, потому что агрессия направлена внутрь твоего тела).

Поэтому разрешай себе сердиться. Пиши партнеру гневные письма и, не отправляя, складывай или уничтожай. Позволь боли вылиться! Тысячи женщин на моих тренингах, у

которых не складывалась личная жизнь, обнаруживали у себя забетонированную глубинную обиду и непрожитое расставание.

А еще любыми способами помогай себе справиться с ситуацией, найти силы жить дальше, не гнобить и не обвинять себя.

Поначалу многие приемы я нашла интуитивно. Затем, когда училась на психолога, узнала о них с профессиональной точки зрения.

Что помогает пережить боль расставания?

Прежде всего *разреши себе плакать*. Это эффективнее, чем держать лицо (понятно, что на людях мы и так его держим). Отпусти слезы без всяких «Не ной, соберись, тряпка!». Позволь себе излить боль и сделай это с любовью. Хочешь смотреть грустные фильмы? Смотри. Слушать грустную музыку? Слушай. Когда мы плачем, мы словно вымываем боль из себя. Никому не нужна онкология, поэтому в наших же интересах не утрамбовывать боль, а избавляться от нее.

Тема принятия и любви к себе сейчас звучит чуть ли не из каждого утюга. Это действительно важно! Принимать себя со слезами и соплями, проживать боль со своими не самыми приятными качествами, не убежать, прикрываясь лозунгами «Я его простила!» и «Все будет хорошо!», и признаваться себе, проговаривая:

- мне больно;
- я злюсь на себя;
- я злюсь на него;
- мне обидно;
- я разочарована;
- мне страшно;
- мне кажется, эта боль никогда из меня не выйдет...

Разрешить себе быть честной с собой и признать свои не самые приятные чувства – самый быстрый путь к исцелению.

Если накатывает обида и *хочется кричать – прекрасно!* Можно выплеснуть эмоции на природе: прийти в лес или парк и быстро походить, потопать, сжимая и разжимая кулаки. Такие действия хорошо утилизируют боль, злость, ярость и обиду.

Если внутри живут разговоры-обвинения, дай им волю! Существует замечательная техника: в тот момент, когда тебя охватывает обида и хочется плакать, или устала и провалилась в яму самобичевания, *представь перед собой обидчика и выскажи ему все*, что накопилось, не блокируя эмоции.

Можно также излить свою боль *через письма*. Желательно не печатать их, а писать ручкой на бумаге – не только партнеру, но и себе от его имени. Продолжай до тех пор, пока не почувствуешь освобождение и пустоту внутри. Эта техника работает не только при расставании, но и при любом конфликте. Такие письма гнева и обиды стабилизируют твоё состояние и при общении с оппонентом помогают вести себя выдержанно, принимать взвешенные решения, ведь эмоции остались на бумаге.

За время работы над собой я писала почти каждый день. Это помогло мне довольно быстро выйти из страданий. У меня набралась толстая тетрадь с посланиями к бывшему мужу и мне от него. Я писала до тех пор, пока не высказала все.

В какой-то момент поняла, что разговоры в голове закончились, и мысли переключились на собственную жизнь.

Физическая активность – тоже отличный способ отработать / прожить злость, обиду и претензии и выйти из бессилия и страданий. Иди туда, где есть люди (в фитнес-клуб), записывайся на групповые занятия. Что больше любишь, тем и занимайся: аэробикой, пилатесом, степом. Мысленно представляй, что избавляешься от негативных эмоций. Чем быстрее они по-настоящему растворятся, тем скорее начнется новый этап твоей жизни.

Если любишь воду и пар, лучшим способом снять стресс будут *баня, сауна, хаммам, бассейн* (при отсутствии противопоказаний). Регулярно посещая их, сможешь сэкономить на сессиях психолога. Вспомни, как легко решаются проблемы в объятиях принимающего и любящего человека. Теплая вода – их проекция. Символически это материнская утроба, где нет проблем, боли, страданий, – там хорошо и безопасно.

Балуй свою Внутреннюю Девочку *вкусной едой и объятиями близких*, говори ей каждый день слова поддержки. Окружай себя только поддерживающими людьми.

Не надо анализировать, тем более разрешать обвинять себя или учить, как надо было поступить. Твои действия в сложный момент – лучшее решение проблемы.

Не требуй от себя мгновенного исцеления, но и не залипай в бесконечных страданиях.

Смени обстановку. Место, где вы с партнером были вме-

сте, становится якорем: там даже стены все помнят.

В своей комнате я изменила все, что смогла: переклеила с друзьями обои и купила новое постельное белье, выкинув старое, убрала все, что напоминало о прежних временах.

Новый этап – новый якорь, период, в котором ты классная, счастливая и уверенная.

Идеально восстанавливает психику *отдых на побережье*. Солнце, теплый песок и камни, океан, море и открытый бассейн – сильные согревающие и вынашивающие энергии для нашего Внутреннего Ребенка. Даже несколько дней подобного отдыха могут сократить (или предотвратить) недели болезненного проживания расставания.

Смотри *вдохновляющие фильмы*: о любви и верности, счастливых отношениях, о преодолении и новых возможностях, о том, как люди справляются с подобной ситуацией. Не нужно глубоких драм. Вместо них подойдут мультфильмы, комедии и воодушевляющие кинокартины.

Напиши цели. Это одна из сильнейших практик, которая вытащит из любой ямы. Когда знаешь, ради чего жить, сил становится намного больше. Начинают происходить события, открывающие новый мир.

Какие у тебя планы на ближайшее время? Разреши себе не думать, насколько они реальны, и опиши свои самые смелые мечты.

Даже если у тебя не было тяжелого расставания, составь этот список. Он пригодится далее, когда я познакомлю те-

бя с методикой создания желанных событий в жизни через инициации.

Представь, перед тобой появляется волшебник и говорит: «У тебя есть десять минут для того, чтобы четко и понятно описать жизнь, которую хочешь». Каким будет твой рассказ? Опиши свою жизнь через пять лет: себя, нового партнера, детей, место, где живете, ваши общие занятия, путешествия – все, что представишь. Открою секрет – это упражнение срабатывает на 80–90 % и запускает взрослую стратегию «Я хочу, и, значит, так будет!».

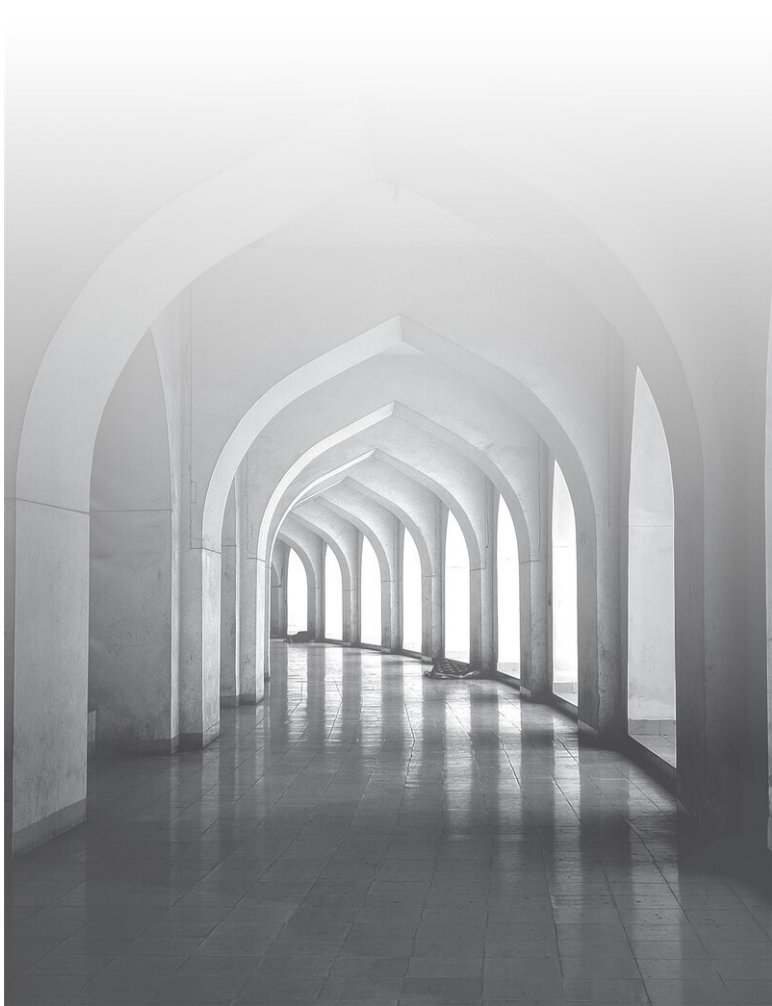
Попробуем?

Прямо сейчас открой блокнот или заметки в телефоне и выполни это упражнение. Не откладывай. Умение делать здесь и сейчас – самый важный критерий, отличающий счастливых девушек от остальных.

Теперь, когда план на пять лет составлен, мы можем приступить к той части книги, которая дает инструменты управления своей жизнью.

Глава 3

Женские и Мужские психические модели



Эта глава подарит тебе ключ к пониманию мужского и

женского начал, себя и близких. С помощью этих знаний ты научишься управлять реальностью и воплощать свои мечты в жизнь. Я поделюсь практиками, которые полностью изменили мою жизнь и вытащили со дна и ощущения «Мне с этим не справиться» к жизни, полной любви, приключений, невероятного окружения и событий, о которых я и мечтать не могла.

Итак, рассмотрим несколько базовых вещей. Здоровая психика любого человека включает в себя три составляющих:

Детское – это наша легкость, игривость, умение мечтать безгранично, играть в жизнь, быть непосредственными, открытыми, искренними и доверяющими миру. Ключевая задача детского – генерировать мечты, идеи, желания. Через свое детское мы ощущаем состояние счастья.

Мужское – наши хорошие границы личности, уверенность в себе, амбиции, ценность себя, своего времени, опыта, знаний, умение за себя постоять, смелое проявление собственных талантов, вера в себя, хорошее либидо, крепкая опора на себя в любой ситуации, умение справляться со сложностями жизни, легкость в принятии решений. Ключевая задача Мужского – дать личности состояние защищенности и чувство, что «все возможно»: найти ресурсы, реализовать желания, созданные в нашем Детском и Женском слоях, составить план, иметь энергию и силы; совершить нужные действия, чтобы желания и мечты осуществились.

Женское – умение генерировать энергию, заряжать ею всех вокруг, теплота, душевность, мягкость (но не мягкотелость), нежность, чувство, интуиция, умение создавать уют, комфорт, красота, эстетика, расслабление и умение отдыхать, принятие своего тела, верность себе, уверенность в себе, ценность, здоровая автономия. Ключевая задача Женского – зарядить энергией Мужское и Детское, создать пространство отдыха для восстановления сил Мужского, потраченного на защиту и добычу ресурсов, и Детского (дать тепло, любовь, поддержку, энергию и принятие).

Таким образом, в личности любой женщины, кроме Женского начала, есть также Мужское – Внутренний Мужчина (Анимус) и Детское – Внутренняя Девочка. А в личности любого мужчины, кроме Мужского начала, есть Женское – Внутренняя Женщина (Анима) и Детское – Внутренний Мальчик.

Личность женщины включает в себя:

Женсконачало. Оно образуется в личности под влиянием матери или другой значимой женщины: бабушки, тети, мачехи, старшей сестры, учительницы, тренера. Как бы мы ни отрицали свою похожесть, женщина очень часто транслирует женскую модель поведения / отношений, полученную от значимой женщины в роду / жизни.

Мужсконачало (Анимус) – Внутренний Мужчина. Это

неосознанная часть в психике женщины, которая формируется через отца или образ мужчины, который его заменяет (значимая мужская фигура в жизни девочки): отчима, дедушки, старшего брата, дяди, тренера в спортивных секциях. Внутренний Мужчина отвечает в личности женщины за уверенность в себе, смелость, границы, четкое понимание жизненных целей и энергию действий, за отношения и контакт с мужским миром: умение понимать, принимать, уважать мужчин, взаимодействовать с ними; а также за социальную реализацию – любимое дело, финансовый достаток.

Детсконачало, или Внутренняя Девочка. Для женщины это энергия творчества, легкости и генерации желаний, здоровый эгоизм, умение жить для себя, легкость, игривость, открытость и искренность.

Личность мужчины включает в себя:

Мужское начало. Формируется по образу отца или мужчины, заменяющего его (дедушки, брата, дяди, тренеров, отчима). Внутренний Мужчина отвечает за силу воли, уверенность, решительность, умение достигать цели, справляться с трудностями, преодолевать жизненные препятствия, верить в себя и свою силу, чувствовать границы личности; успешность и реализацию в социуме, уровень дохода, который мужчина может создать.

Женсконачало (Анима, или Внутренняя Женская

часть) формируется на основе фигуры матери либо любой значимой для мужчины женщины (мачехи, бабушки, тети, учителей). Анима – очень важный аспект для гармоничного развития личности мужчины. Она помогает завоевать этот мир и быть в нем счастливым и принятым. Анима – это деньги. Она генерирует желание их иметь и дает следующее:

- внутреннее разрешение кайфовать от денег;
- ощущение себя сильным и мужественным, без необходимости;
- желание демонстрировать жесткую силу, чтобы все поняли, что ты мужик;
- умение отдыхать и получать кайф от жизни;
- стремление к красоте, уюту и комфорту (становятся понятны женские мотивы быть красивой и ухоженной).

Через Аниму мужчины понимают, как устроены женщины. Им понятны женские чувства, смена настроений, слезы. Они бережно относятся к женщине, к ее переживаниям, способны выслушать, внимательны и при этом реализованы в социуме. А женщины в поле таких мужчин успокаиваются и чувствуют себя защищенными.

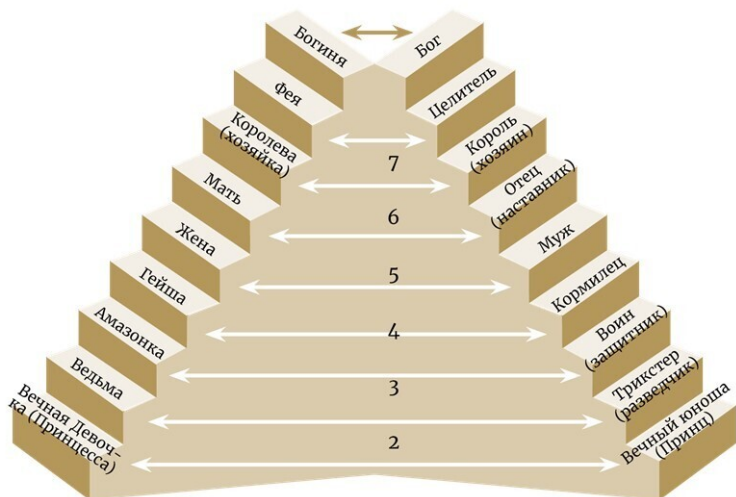
Детское начало (Внутренний Мальчик) отвечает за радость и наполненность жизни, легкость, открытость, генерацию идей, контакт со своими желаниями, умение получать удовольствие от жизни.

Схематично мы можем представить это так (рис. 1):

Существует множество классификаций Архетипов, среди которых нет правильных и неправильных. Есть те, которые больше всего откликаются и помогают понять себя.

Каждый из Архетипов имеет *плюсовую* и *минусовую* стороны (полюсы). Важно научиться использовать во благо любую из них (даже минусовую сторону личности, которую мы обычно отрицаем). Мы взрослеем поэтапно, пробуждая в своей личности разные Архетипы.

Условную последовательность взросления Мужского и Женского в личности можно представить схематично в виде Пирамиды Архетипов (рис. 2).



Мужские и Женские Архетипы

Эта глава, как лесенка, выстроена из ступенек. На каждой из них находится архетипическая пара: Мужской и Женский Архетипы.

С теорией мы ознакомились выше – предлагаю перейти к практике.

Знание особенностей своих Архетипов – это ключ к пониманию себя и окружающих, мощный инструмент для достижения жизненных целей.

Иницируя (активируя, включая) какой-либо Архетип, мы становимся более зрелыми и осознанными, проецируя то же самое на окружающих.

Ступень 1: Вечный Юноша / Вечная Девочка

Вечный Юноша (Принц)

Качества:

- легкий
- юморной
- открытый
- непосредственный
- открыт новому
- любит внимание
- энергичный

- любит эксперименты
- противник обыденности
- легко начинает и легко бросает начатое
- легко очаровывает женщин
- общительный
- сентиментальный
- эмоциональный

Юноша всегда находится в моменте, чувствует ситуацию. К нему нет нареканий по работе – он хороший исполнитель. Не имеет привязанности к месту жительства, легко меняет города и страны.

Плюсовой полюс такого Архетипа наделяет мужчину успехом на творческом поприще (музыкант, художник, поэт), помогает быть свободолюбивым, искренним и легко пробовать новое.

Минусовой полюс Вечного Юноши – недолюбленный, непризнанный, недооцененный ребенок в детстве. Во взрослой жизни он проявляется инфантильностью (Бабник / Нарцисс / Алкоголик / Маменькин сынок / Игрок), вечным поиском авторитетов / кумиров, зависимостью от мнения окружающих, где особенно значимой фигурой может стать отец, мать, старшие братья, сестры. Он не любит дисциплину, конкуренцию и борьбу в мужском обществе, не уверен в себе, склонен к низкой самооценке или завышенной нарциссической, боится реализации в социуме, склонен к болезням, долго и тяжело переживает неудачи и кризисы. Лег-

ко обвиняет других и не видит зону своей ответственности. Предпочитает довольствоваться малым, или, наоборот, у него аппетиты больше реального статуса и положения. Боятся / избегает ответственности, идеализирует мир и людей, потом разочаровывается, обижается и долго помнит обиды. Он мечтает о легких деньгах, ищет признания у женщин, в то же время может испытывать перед ними страх. Его легко заманить в финансовые пирамиды и азартные игры. Юноша склонен к зависимостям: алкогольной, компьютерной, наркотической, легко вовлекается в плохие компании и попадает под влияние авторитетных фигур.

Как применить знание об Архетипе Юноши на практике

1. Если нам часто встречаются мужчины с выраженным полюсом Вечного Юноши, это может сигнализировать о том, что у нас самих много проявлений Вечной Девочки.

2. Минусовые проявления Архетипа Юноши у окружающих мужчин (Маменькин сынок, Нарцисс, Бабник, Альфонс, Игрок, Алкоголик) – знак того, что Мужское в личности женщины незрелое, берущее (т. е. находится на детской стадии развития). А если это так, то, скорее всего, сама женщина, к которой притягиваются такие мужчины, находится либо в полюсе Гиперматери – в очень «дающем» полюсе, что тоже является проявлением женской незрелости, либо в полюсе Вечной Девочки.

Что делать? Пробуждать своего Внутреннего Мужчину

до более зрелых Архетипов. Это даст больше опоры на себя, уверенность, зрелые жизненные стратегии. У женщин с крепким и зрелым Внутренним Мужчиной расцветает женственность, уменьшаются мамские проявления в личности и появляется больше зрелых мужчин в окружении.

3. Можно ли строить отношения с мужчиной, у которого основной Архетип Вечный Юноша? Если это молодой возраст – да, что большинство из нас и делает, когда женятся до 25–30 лет. В пару оба партнера могут зайти с детскими полюсами и вместе вырасти до своих зрелых ролей.

Если это уже зрелый возраст, а мужчина застрял в детском Архетипе, то опять-таки вопрос построения отношений с ним возникнет либо у женщины с выраженным полюсом Гиперматери (мальчику всегда нужна мама), либо у такой же Вечной Девочки (хоть бы какой-нибудь взял). Взрослую, относительно зрелую женщину мужчина на таком этапе развития не заинтересует.

4. Полезно ли взрослому мужчине иметь этот Архетип? Все Архетипы полезны. Небольшая доза плюсового полюса Вечного Юноши делает мужчину позитивным, открытым, любящим жизнь, юморным, легким по жизни, помогает поддерживать адекватный творческий потенциал, генерировать и легко воплощать идеи в жизнь.

Вечная Девочка

Качества:

– легкая

- творческая
- открытая
- непосредственная
- юморная
- искренняя
- эмоциональная
- легко пробует новое
- не ограничивает свои хотелки
- любит флиртовать, наслаждаться жизнью и в полной мере ощущает ее счастье

Плюсовой полюс – Принцесса.

Принцесса наделяет нас легкостью, творчеством, открытостью, непосредственностью, юмором, умением быть искренней, пробовать новое без опаски, желать без ограничений, флиртовать, быть эмоциональной, живой, наслаждаться жизнью и ощущать счастье жизни.

Минусовой полюс – Жертва.

Качества:

- нежелание брать ответственность на себя
- страхи перед будущим и новым
- неуверенность
- комплексы
- жизнь в позиции «Надо», «Это невозможно» и «Я недостойна»
- зависимость от чужого мнения, финансов и жилья
- поиск опоры в другом человеке

- тревожность
- нытье и жалобы
- созависимость
- требовательность
- неумение контролировать эмоции
- подавление своих желаний
- низкая самооценка
- постоянное чувство вины
- частые заболевания: простудные, хронические, плохо

поддающиеся лечению

- низкий уровень энергии и доходов
- ожидание принца на белом коне, который придет и решит все проблемы

Ступень 2: Трикстер / Ведьма

Трикстер

Плюсовой полюс – Разведчик / Хитрец.

Это Архетип предпринимательской смелости, азарта, драйва и умения получить свое. Развитие этого Архетипа обычно приходится на период молодости мужчины и является важным этапом становления его мужественности. Трикстер наделяет обладателя остроумием, находчивостью, желанием рисковать, пробовать жизнь на прочность, находить и получать информацию. Трикстер важен для развития Мужского, он заставляет мужчину меняться, желать власти, сек-

са, динамики, он добавляет в жизнь азарта и веры в удачу. В момент становления и расцвета Архетипа Трикстер – настоящий ловелас. Соблазняет так, что перед ним невозможно устоять. Но отношения с ним длятся недолго: одно увлечение сменяется другим, и даже если он на некоторое время увлечется одной женщиной, построить с ним семью очень сложно. Архетип Трикстера всегда будет манить мужчину приключениями, и на пике расцвета Архетипа мужчина никогда не променяет свободу на постоянство. Этот Архетип влечет мужчину исследовать жизнь, пробовать ее на вкус, изучать ее возможности и собственные способности. Трикстер – своего рода Кот в сапогах, который приводит своего хозяина, оставшегося без наследства, к богатству и славе: хитростью, смекалкой и нестандартным подходом к жизни. Его взгляд устремлен в будущее, он активен, подвижен, ловок, умеет получать удовольствие от жизни. Мужчину-Трикстера невозможно забыть, ведь роман с ним – самое невероятное, что случается в жизни женщины.

Минусовой полюс – Черный Маг.

Это манипулятор и обманщик, яркая харизма помогает ему легко убеждать и подавлять собеседника. Лжив, хитер и использует свой дар убеждать людей, чтобы заставить делать то, что ему выгодно. Ему невозможно отказать. Он скрытен, расчетлив, его сложно прочитать и вычислить. Ради собственной выгоды готов использовать, бросать, уничтожать.

С женщинами может проявляться как Синяя Борода, ко-

гда щедрость быстро сменяется тиранией. Женщине сложно закончить с ним отношения по своей воле. Своих жертв он использует до тех пор, пока сам не потеряет к ним интерес или не найдет новый объект страсти.

Как применить знания об Архетипе Трикстера / Разведчика / Черного Мага на практике

Инициация Трикстера у мальчиков в детстве происходит естественным путем. Мальчишки в период полового созревания стремятся нарушать правила, изучать мир, пробовать его на прочность, хитрить, находить информацию, использовать ее для своей выгоды. Это полезно, поэтому не стоит лишать мальчика возможности получить эти навыки. Но разрешать следует в разумных пределах. Пусть он ошибается, набивает «шишки» – это шанс, что уже в молодом возрасте у мальчика будет развиваться предпринимательский талант и чувство ответственности. Развитие Архетипа полезно поддерживать не только для мальчиков, но и для растущих девочек / взрослых женщин – это делает смелыми, активными, развивает предпринимательские способности, дает вкус жизни, значительно влияет на доход и развитие бизнеса.

Отношения с Трикстером – это приключения, бурные и красивые романы, много красивых слов, в которые он иногда и сам верит, но рассчитывать, что в период становления этого Архетипа мужчина захочет связать себя узами брака, не стоит. Зная об этом, можно входить в такие отношения тогда, когда не хватает драйва, вкуса жизни и страсти, не огор-

чая потом себя стенаниями «Ах, какой же он подлец».

Черный Маг – раненый Архетип Трикстера, в контакт с ним, как в липкую паутину, могут попадать женщины с выраженным Архетипом Девочки-Жертвы, ведь ей всегда нужно найти мучителя, чтобы реализовать свою программу страданий. Отсутствие опоры и развития взрослых ролей толкает раненую Девочку в лапы Черного Мага, что может стать для нее хорошим триггером для побега, роста достоинства и ценности себя.

Ведьма

Плюсовой полюс – Целительница.

Качества:

- имеет хороший иммунитет и здоровье
- выглядит моложе своих лет
- обладает хорошей интуицией
- умеет обозначить личные границы
- хорошо разбирается в людях
- умеет управлять и влиять на поведение
- хорошо понимает себя и свои желания
- чувствует и знает, как помочь себе и другим исцелиться
- относится к людям с теплотой и любовью

Минусовой полюс – Злая Ведьма / Баба-Яга.

Качества:

- затяжное одиночество
- недовольство мужчинами
- озлоблена и завистлива

- обесценивает мужчин словами и поступками
- выглядит неухоженной
- ворчлива
- постоянно критикует и себя, и других
- любит сплетни, подковерные игры, манипуляции
- лицемерит
- часто делает аборт и страдает от хронических женских болезней
- увлекается колдовством и магией

Ступень 3: Воин / Амазонка

Воин

Плюсовой полюс – Защитник / Победитель.

Своей ключевой задачей считает защиту всего и всех, что попадает в радиус его действия. Рядом с ним себя можно чувствовать как за каменной стеной.

Качества:

- целеустремленный
- справедливый
- сильный
- смелый
- рискованный, не боится ошибаться
- стремится масштабировать сферы своего влияния, покорять новые высоты
- обладает хорошим запасом энергии

Защитнику / Победителю постоянно нужно расширять сферы своего влияния, стремиться к большему – к захвату новых ниш, покорению очередных высот или расширению пространства, в котором хочет активно проявляться. Неважно, в какой сфере он ставит себе цели: у него достаточно энергии, чтобы достичь их. Его энергия распространяется и на сферу отношений: покорить, завладеть женщиной, показать себя как лучший любовник. Из минусов: может быть ревнивым, скупым на чувства и равнодушным к потребностям других, «твердолобым» и идти к цели по головам. Иногда целеустремленность и желание быть первым могут обернуться для него проблемами со здоровьем.

Минусовой полюс – Убийца.

Если Защитник всегда имеет цель, в достижение которой вкладывает энергию, то Убийца борется просто ради борьбы, ищет виноватых, размахивает своим мечом направо и налево без цели кого-либо защищать. Может действительно стать убийцей, грабителем, быть причастным к незаконным формированиям, представителем криминальных сообществ или силовых подразделений. Как и у Защитника, у него так же много энергии, но направлена она на разрушение и уничтожение мира. Его основные характеристики: садист и домашний тиран.

Как применить знания об Архетипе Воина / Убийцы на практике

Архетип Воина толкает мужчину жить в постоянной борь-

бе и стремлении достигать цели. Когда достигнута одна, он сразу же создает новую. Этот процесс повторяется бесконечно, потому что Воин никогда не останавливается на достигнутом.

От мужчины с выраженным Архетипом Воина не стоит ожидать, что он станет нянчиться с детьми, сидеть дома и выполнять домашние дела. Скорее всего, он заработает и оплатит все необходимое для семьи, но дома не задержится.

Женщине, которая выбирает для себя Воина, нужно помнить, что этот Архетип влечет мужчину завоевывать, но он абсолютно не умеет отдыхать и восстанавливать силы. Отдых, отпуск, досуг он может принять, только если об этом позаботится его любимая женщина.

Воин никогда не сможет быть счастлив с женщиной с выраженным Архетипом Девочки, даже если она будет в супер-позитивном полюсе. Девочке требуется много заботы и защиты, внимания и тепла, что Воин по определению дать не сможет.

С Амазонкой скорее всего будет постоянная борьба за главенство. Воин никому не позволит потеснить себя с пьедестала. Поэтому самая подходящая для Воина партия – женщина с позитивным полюсом Гейши, умеющая спокойно проводить время в ожидании своего мужчины. Именно она сможет помочь ему восстановиться и покорить новые вершины.

Амазонка

Плюсовой полюс – Охотница.

Качества:

- обладает крепким здоровьем
- вынослива
- сексуальна, стройна
- по-здоровому независима
- способна самостоятельно справляться с трудностями
- имеет хороший доход и умеет создавать деньги
- знает и держит свои границы
- хорошее либидо

Минусовой полюс – Женщина-воин.

Качества:

- стремится к соперничеству
- испытывает потребность к открытым конфликтам
- рассматривает жизнь как вызов
- соревнуется с мужчинами за место под солнцем
- агрессивна
- имеет маниакальную жажду власти
- жестокая
- самоутверждается за счет других
- требовательная
- желает сражаться и доказывать свое превосходство
- избыточно развитая мускулатура

Ступень 4: Добытчик / Гейша

Добытчик

Плюсовой полюс – Кормилец.

Кормилец включает в мужчине осознанную функцию добывать, обеспечивать себя и близких. Если Воин еще может достигать цели для самого себя, то уровень Кормильца автоматически включает заботу о своей семье или племени. Семья мужчины с проявленным Архетипом Кормильца чувствует себя с ним как за каменной стеной.

Качества:

- постоянно «охотится» и ищет нишу, которая могла бы приносить доход
- стремится к изобилию
- заботится о том, чтобы каждый член его семьи мог развиваться в соответствии со своими потребностями

Минусовой полюс – Емеля на печи.

Качества:

- ленив
- любитель устраивать саботаж
- потребности на уровне простого обывателя
- любит перекладывать ответственность
- низкий уровень внутренней мотивации к росту дохода
- мало энергии
- может нуждаться сам и ограничивать потребности семьи

- многое считает невозможным
- подвержен страхам
- не желает искать варианты и способы развития
- может влезать в крупные долги

Гейша

Плюсовой полюс – Жрица.

Качества:

- сексуальная
- эрудированная
- любит эстетику
- милосердна
- романтична
- умеет принимать покровительство мужчины
- умеет отдыхать и наслаждаться
- принимает свою красоту и тело
- умеет вдохновлять своим присутствием
- обладает высоким уровнем энергии и чувственности

Минусовой полюс – Блудница.

Такая женщина продает свою красоту и сексуальность в любых форматах: от дешевой проституции до эскорта. Это происходит потому, что Внутренний Мужчина такой девушки, вместо того чтобы обеспечивать базовую защиту, берет в плен ее Внутреннюю Гейшу. Блудница сильно нуждается в покровителе (папе) и часто зависит от него, выбирая роль любовницы. Она манипулирует, соблазняет и использует мужчин как источник ресурсов, расплачиваясь своими

красотой и телом.

Как применить знания об Архетипе Кормильца / Гейши на практике

Очень часто женщины недовольны доходом своего мужа / мужчины. В данном случае «спящий на печи» Кормилец одинаково незрелый не только у мужчины, но и у самой женщины, высказывающей недовольство. Кормильцем можно и нужно заниматься обоим – это даст денежную опору каждому из партнеров и выравнивает финансовый уровень зрелости.

Неинициированный Кормилец женщины проявляется в тяжелой, нелюбимой работе, стрессе, страхе, что денег не будет. Такая женщина много работает, но мало зарабатывает. Она не получает удовольствия от своей деятельности и окружена мужчинами, которые тоже не стремятся вырасти в доходе или руководствуются принципом «Что бы ни делал, ничего не получается». Рядом с такой женщиной женщина чувствует себя незащищенной, уставшей лошадью, которая тащит все на себе. Деньги в таком случае ей помогает зарабатывать Амазонка, ведь она отвечает за женский достаток.

Инициация Архетипа Кормильца как у мужчины, так и у женщины исцеляет родовые несчастливые сценарии бедности, страха иметь деньги, ограниченности в ресурсах, программ невозможности вырасти в доходе и дает мощное благословение на изобильную и богатую жизнь без чувства вины и страха.

Архетип Гейши тоже имеет большое значение, если мы го-

ворим о финансовом росте. Гейша в личности отвечает за нашу емкость принятия – способность принимать ту или иную сумму денег. Поэтому инициация Кормильца должна обязательно сопровождаться работой с Архетипом Гейши: именно она помогает нам переварить новый уровень денег без чувства страха, вины и долга.

Приведу вам пример метафоры, которая встречается и в реальной жизни: даже если мужчина в семье приносит хороший доход, стремится, учится, растет, а его женщина не имеет желаний, во всем себя ограничивает, боится денег, стесняется быть богатой, зашоренная родительскими программами, не стремится повышать уровень семьи во всех сферах, экономит на себе и всем, чем можно, – Кормилец в какой-то момент истощится и перестанет добывать.

Ступень 5: Муж / Жена

Муж

Плюсовой полюс – Генерал / Предводитель.

Данный Архетип наделяет мужчину качествами, помогающими главенствовать и брать ответственность за свою семью.

Качества:

- активно интересуется здоровьем и развитием жены, вкладывает в нее средства и поддерживает в начинаниях;
- духовный предводитель своей семьи: ведет свою жену и

детей, точно зная направление;

– принимает выверенные решения, которые служат не только его интересам, но и решают задачи близких.

Минусовой полюс – Муж-мальчик.

Качества:

– отказ от ответственности, перекладывание ее на жену;
– отсутствие целей, планов и понимания вектора развития семьи;

– тирания и требование беспрекословного подчинения, давление на членов семьи;

– отсутствие ресурсов для роста и развития;
– разногласия в воспитании детей и в быту;
– жена не реализуется и полностью зависит от него финансово, в любом вопросе полагается только на решение мужа либо берет на себя роль руководителя поневоле.

Жена

Плюсовой полюс – Василиса Премудрая.

Этот Архетип наделяет женщину умением творить, а также слышать, учитывать интересы других без ущерба для себя, создавать духовные и материальные плоды любви: детей, домашний очаг, уют; вдохновлять мужчину на подвиги, безоговорочно верить в него, быть надежным тылом и спутницей.

Минусовой полюс – Жена-пила.

Для нее муж – тряпка и недотепа, а дети – бездари. Архетип включает практически весь спектр качеств Гиперматери.

Мужчины рядом с такой женщиной склонны болеть или получать травмы. У них развиваются сердечно-сосудистые заболевания. Они разоряются, теряя бизнес, уходят к любовницам или ныряют с головой в работу. Увлекаются алкоголем и начинают мало зарабатывать.

Как применить знание об Архетипах Мужа / Жены на практике

В современном мире большая часть браков совершается между Вечной Девочкой и Вечным Юношей, т. е. между людьми, у которых нет знаний о взрослых функциях Мужа и Жены. Это ведет к болезненным отношениям и обоюдным страданиям. Никакой речи о любви и детях в таком случае быть не может. А для счастливого брака обоим необходимо повзрослеть.

Ступень 6: Отец / Мать

Отец

Плюсовой полюс – Наставник.

Качества:

- авторитет и пример для своих детей, включен в их развитие с самого зачатия
- даже если союз с мамой детей не состоялся, создает условия для их здорового образа жизни и развития
- его авторитет построен на доверии
- дети следуют его примеру, и слово отца для них имеет

большой вес

– он сопровождает детей по выбранному пути, прислушивается к их мнению, задает вектор развития и создает безопасное поле для развития и раскрытия их талантов

Минусовой полюс – Потерянный отец.

Качества:

– дети у такого мужчины могут быть рождены без его осознанного желания или оставлены на воспитание матери

– у него нет времени на детей, он равнодушен к воспитанию

– о потребностях детей узнает от их матери

– может проявлять агрессию

– повышает голос в ситуациях, где испытывает сложности

в коммуникации

– от бессилия может применять физические наказания

– излишне контролирует происходящее

– принимает решения единолично, без учета потребностей детей

– может проявлять полное безразличие к наличию детей

Мать

Плюсовой полюс – Хорошая мама.

Качества:

– бережное отношение к себе и другим

– любящее вынашивание (ребенка, идей, проектов)

– принятие и адекватная забота о себе и других

– умение любить

– умение перерабатывать эмоции и чувства ребенка, свои и близких

– душевность

– способность обучать

– умение поддерживать в нужный момент и создать комфортные условия для жизни

– допускает право на ошибку

– принимает себя и других со всеми недостатками

Минусовой полюс – Гипермать.

Качества:

– «клуша»

– проявляет гиперопеку или холодность

– стремится все контролировать

– проявляет полное безразличие к интересам других

– скупа на эмоции

– требовательна

– постоянно критикует

– демонстрирует показную усталость от жизни и ответственности

– требует благодарности и «плату за принесение себя в жертву»

– не умеет видеть в другом человеке взрослого

– безжалостна

– нередко страдает от лишнего веса

– выглядит неухоженной

– раздает непрошенные советы

Как применить знание об Архетипе Отец / Мать на практике

Архетипы Матери и Отца являются очень важными в жизни каждого человека. И это не только про сознательное родительство. Когда в нашей собственной личности оба Архетипа в порядке, у нас исцеляются отношения с собственными родителями. Мы становимся очень продуктивными в жизни. Появляется много сил, идей, и раскрываются все наши таланты, предназначенные на эту жизнь. Мы становимся не только материально богатыми, но обретаем невероятную устойчивость, потому что внутри нас живет сильный защищающий отец-наставник и добрая, любящая мама. К тому же все люди, которые нас окружают в жизни, будут так или иначе похожи на наших внутренних родителей.

Ступень 7: Король / Королева

Король

Плюсовой полюс – Хозяин.

Качества:

- имеет управленческий потенциал и организаторские способности
- честолюбив
- стремится к высоким достижениям
- умеет и желает брать на себя ответственность за других
- влиятелен

- обычно имеет хорошие связи
- ценит свое время
- уважает границы других и требует уважения своих
- имеет склонность к накопительству
- консервативен
- не всегда готов к новому и не любит рискованные способы развития
- стремится расширять сферы своего влияния и возможности для развития

Это Король, имеющий собственное «королевство» (управленец собственной компании / бизнесмен). В своих владениях он создает структуру, правила и нормы, учитывая потребности своих подчиненных. Он умеренно строг, но справедлив, вкладывается и создает вектор для развития не только своей компании, но и семьи. Состоявшийся, самодостаточный, хозяин во всех смыслах этого слова: в его государстве все сыты, бизнес преуспевает, в закромах всегда достаточно запасов.

Минусовой полюс – Тиран / Людоед.

Качества:

- жестокий;
- безжалостный;
- авторитарный;
- критикует других, но не приемлет критики в свой адрес;
- хочет выглядеть идеальным;
- на любую попытку напасть на него реагирует агрессией;

- может иметь несколько любовниц, поскольку для него женщины – это власть;
- не доверяет и контроль по отношению к себе воспринимает агрессивно;
- может быть домашним тираном;
- не гнушается применять физическую силу, придумать систему наказаний и лишений по отношению к «подданным» и членам семьи.

Как правило, это самодур и деспот. В работе и семье действует по принципу «Я начальник – ты дурак». Семью и подчиненных держит в страхе и под строгим контролем. Новые территории Тиран захватывает и расширяет за счет своих подчиненных, чьи потребности никогда не учитываются.

Королева

Плюсовой полюс – Добрая Королева / Хозяйка.

Качества:

- постоянно развивает управленческий потенциал
- занимает руководящую должность и имеет свое «королевство» (компанию, бизнес)
- умеет делегировать
- способна взять ответственность за других
- умеет направить, поддержать, защитить и обучить
- имеет высокий уровень собственного достоинства
- эрудирована
- милосердна
- оказывает покровительство

- обладает стратегическим мышлением
- как истинный лидер, умеет вести за собой
- свой авторитет строит на доверии к себе, умении увлекать идеями и объединять людей

- четко излагает мысли

- заботится о своих подчиненных

Минусовой полюс – Снежная Королева.

Качества:

- жестка и необоснованно строга

- самодур

- удовлетворяет свои потребности за счет подчиненных

- безжалостный управленец, преследующий только свои

интересы

- беспринципна

- малодушна

- меркантильна и мелочна

- требует поклонения и благодарности

- строит манипуляции

- жаждет власти

- гиперконтроль

- постоянно всех критикует

- высокомерна

Ступень 8: Целитель / Фея

Целитель

Плюсовой полюс – Шаман, Целитель или Духовный Учитель.

Качества: мудрый, сострадательный, немного таинственный.

Такой мужчина обладает навыками исцеления души и тела, исполняет роль проводника. Используя накопленный опыт и знания, он помогает людям выйти на путь исцеления и сопровождает их в духовном росте. К нему часто обращаются за благословением и исцелением. Реже и в меньшей степени может нуждаться в материальных ценностях. Для некоторых целителей отношения уже становятся актуальны в меньшей степени, потому что появляются задачи генерировать любовь из других источников.

Минусовой полюс – Негативный Целитель.

Качества – все те же самые, что и у позитивного, меняется только мотив их реализации. Целительские способности такого мужчины используются для личной наживы, мести, контроля, власти и эгоистического обогащения.

Фея

Плюсовой полюс – Добрая Фея.

Качества:

- высокий уровень энергетики
- хорошая опора на себя
- легкое и быстрое исполнение желаний не только своих, но и тех, кто находится рядом
- благословляющая и одаривающая для всего своего окру-

жения

– общение с ней заряжает и мотивирует, поднимает уровень ценности и любви к себе

– она умеет создавать волшебство не только в своей жизни, но и в жизни других

Негативный полюс – Злая Фея.

Качества:

– негативная энергетика

– использует волшебство в целях наживы или мести

Как применить знания об Архетипе Целитель / Фея на практике

Мы знаем, что Фея в сказках – та самая теплая мама, которую мечтает иметь каждая девочка. Развивать (инициировать) в себе добрую часть матери очень полезно каждой женщине. Это делает ее нежнее к самой себе, своим детям и людям в целом. Прокачивание этого Архетипа помогает нам стать той самой одаривающей и благословляющей фигурой сначала для себя, а потом и для окружающих.

Ступень 9: Творец / Богиня

Творец (Бог)

Плюсовый полюс – Творец.

Мужчина, обладающий большим творческим потенциалом, желанием и энергией создавать. Часто выступает в роли новатора, изобретателя, автора и художника. Такой мужчи-

на – создатель чего-то ценного, долговечного, уникального. Главная цель Бога – воплотить в жизнь свои замыслы. Бог мыслит глобально и осознанно исполняет миссию служения другим людям через созданные им творения.

Минусовой полюс – Карающий Бог.

Такой Архетип формируется под воздействием влияния наказывающего родителя. Взрослый человек вырастает и проявляет роль наказывающего родителя в мире, все его творения создаются им не для служения, а для эгоистических целей подавления и управления другими людьми.

Богиня

Плюсовой полюс – Благословляющая Богиня.

Качества:

- умение решать свои задачи и достигать не только материального, но и духовного изобилия
- умение видеть божественную природу любого человека, его лучшие качества
- не тратит свою энергию на оценки и суждения, она направлена на решение проблем
- милосердна

У такой женщины энергия планетарного и общечеловеческого масштаба. Она стремится к улучшению жизни, сохранению экологии, предотвращению войн, голода, болезней. Богиня всегда создает что-то, что влияет на жизнь и мышление значительного количества людей. Именно благодаря Богине мы создаем новые методы лечения, обучения, техноло-

гии и пишем книги.

Минусовой полюс – Карающая Богиня.

Качества: ее интересует решение все тех же вопросов, но с целью личной наживы, мести, подчинения или власти.

Как применить знания об Архетипе Творца/ Богини на практике

Мы раскрываем свои способности создателя чего-либо, поднимаемся на уровень, когда наши мысли касаются не только наших потребностей, – мы смотрим на мир шире: замечаем проблемы человечества и планеты, развиваем без-оценочность суждений и отношений к людям, умение видеть в каждом его Божественные проявления.

Когда и как развиваются Архетипы

Мужская зрелость в какой-то степени привязана к возрасту. Попробуем условно обозначить эти периоды.

До 18–20 лет в мужчинах чаще преобладает Архетип Вечного Юноши. В этот период еще только начинается становление взрослых Архетипов.

20–35 лет – время активного развития Трикстера, Воина и Кормильца. Для мужчин большое значение имеет пример мужчин в роду, отношения с родителями, среда и окружение, в которых они росли.

25–35 лет – время Мужа и Короля. В этот период мужчины хотят и могут взять ответственность не только за себя, но и за свою семью, компанию / сотрудников.

Архетипы Целителя и Творца развиваются с наступлением «мудрого» периода – времени, когда у мужчины за плечами имеется уже значительный жизненный опыт. Но в последнее время эти Архетипы проявляются и у молодого поколения.

Мои наблюдения и многолетний опыт работы с женщинами по всему миру показали:

- Ключевой Архетип, который преобладает в психике современных женщин, – это Злая Ведьма в крепкой связке с Гиперамазонкой и Гиперматерью. Они берут в плен и безжалостно эксплуатируют нашу Внутреннюю Девочку и Гей-

шу, лишая нас возможности работать в удовольствие и жить легкую женскую жизнь.

- Также у огромного количества женщин без привязки к возрасту превалирующим является Архетип Девочки. Детская позиция погружает женщин в жизнь, полную страданий, безденежья, зависимых отношений, боли, слез и нелюбви к себе.

- Многочисленные войны и гибель большого количества мужчин со временем лишила женщин как веры в мужскую защиту, так и самой защиты. Ее просто некому было дать, и женщинам пришлось взять все в свои руки. Так появились полюса гиперфункций Злой Ведьмы, Амазонки, Гиперматери, Снежной Королевы.

- Вековые унижения и зависимое положение, в котором проживали наши бабушки и прабабушки в те непростые времена, вынудили психику женщины развиваться в сторону большей автономии и самостоятельности. Для нас это является большим плюсом, ведь для современных женщин открыты все возможности для реализации и счастливой жизни. Главное – выровнять свои Женские Архетипы и держать здоровый баланс работы, реализации и счастливых отношений.

Отметь у себя в заметках:

- Какие Архетипы больше всего откликаются?

- В описании каких ты видишь знакомые качества?
- Какие Архетипы хотелось бы «включить» / активировать и дать им больше места в жизни?
 - Негативные полюса каких Архетипов хотелось бы уменьшить?
 - С какими из них (возможно, с их негативными полюсами) хотелось бы поработать?
 - Какие Архетипы ты чаще всего наблюдала у окружающих мужчин?
 - Какие Мужские Архетипы больше всего понравились и проявления каких из них хотелось бы видеть в мужчинах?

Глава 4

Что такое инициации



Развод зачастую является жизненной инициацией – точ-

кой роста. Для меня он стал таковой. Началась самая болезненная *инициация* в моей жизни.

Инициация (или посвящение) – обряд, знаменующий переход индивидуума на новую ступень развития. Это своего рода испытание, похожее на то, которое преодолевали наши предки для смены одной жизненной роли на другую.

Например, для того, чтобы мужчины общины приняли юношу в свои ряды, ему предстояло пройти испытание. Взрослые оставляли парня в лесу без еды, одежды и инструментов, из подручных средств только волчья шкура. Юноша должен был научиться выживать: справляться с неблагоприятными условиями, добывать пищу, защищаться от хищников. Если он справлялся с поставленной задачей и выживал, ему разрешали вернуться в общину и выбрать себе жену.

Девушке на выданье для перехода в статус невесты предстояло испытание чужим домом и сепарацией от матери. В возрасте 15–17 лет молодую особу выпускали из родительского гнездышка, отправляя жить в другое место, где ее воспитанием занимались уже другие женщины: обучали домоведению, родовспоможению, уходу за детьми и другим наукам, необходимым будущей жене.

В наше время подобные инициации, с одной стороны, неактуальны, с другой – без них многие люди остаются с большим багажом детских стратегий, которые во взрослом возрасте формируют представление о жизни как о сложном,

испытывающем на прочность процессе существования.

Инициации предполагают преодоление препятствий, выводящее нас на новый уровень зрелости.

В современном мире встречаются следующие инициации.

1. Армия – жизненная инициация мужества для представителей сильного пола.

2. Свадьба – обряд, во время которого молодые объявляют себя парой перед родом и близкими людьми и дают обещание идти по жизни вместе до конца своих дней.

3. Олимпийские игры (как и любые соревнования) – инициация, посвящение в ряды самых сильных в своем виде спорта. Чтобы пройти такое испытание, нужно как следует подготовиться.

4. Школа, институт – «полигоны», где мы проходим испытания, чтобы достичь следующего уровня (первый класс, второй, третий и т. д.).

5. Экзамен, контрольная. Здесь также есть прототип инициации: через испытание понимаешь, готов ли ты к следующему этапу обучения, обладая навыками и знаниями, приобретенными в предыдущий период. Если да, сдай экзамен и переходи. Нет – учись дальше и снова попробуй пройти испытание.

6. Развод – тоже инициация / испытание / экзамен. Он переводит на другой уровень осознанности и понимания ключевых моментов о себе: что важно и что неприемлемо для

меня в отношениях. Развод дает толчок к движению, росту и развитию.

Метод инициаций мужской и женской зрелости создан ростовскими психологами Татьяной Василец и Натальей Романовой на базе метода символдрамы, психодрамы, аналитической психологии Карла Юнга.

Инициации помогают нам через символы и образы напрямую получить доступ к подсознанию, избегая мощных защит психики. С их помощью мы можем получить ресурсы – поддержку собственного, родового и коллективного бессознательного.

Не секрет, что наше поведение на 95 % обусловлено процессами, которые происходят на бессознательном уровне, и лишь на 5 % – процессами, управляемыми с помощью сознания (рис. 3). Получить доступ к тем самым 95 % – означает добыть для себя клад, который спрятан в нас самих.

Сознатель-
ное

Предсозна-
тельное

Бессозна-
тельное



Как работают инициации?

Чтобы не погрязнуть в скучных терминах, объясняю принцип их действия с помощью метафоры. У каждого есть какие-то актуальные желания, мечты и цели. И всем хотелось бы их осуществить. Но, как мудро заметил Альберт Эйнштейн: *«Проблему нельзя решить на том уровне, на котором она возникла»*. Соответственно, необходимо подняться на следующую ступень, и оттуда желание, мечта, цель или задача реализуются намного быстрее и проще.

Представь, что ты стоишь у подножия горы. Что ты видишь? Впереди огромная глыба, справа и слева есть небольшой обзор. Видишь ли ты всю картинку объемно? С такой позиции – нет. А теперь представь, что гора – препятствие на пути к желанию. И пока ты находишься у ее основания, перспектив не видно. Есть только ты, проблема (гора) и что-то неизвестное за ней. У кого-то гора поменьше, у кого-то – Эверест. Без проводника, спецоборудования и подготовки его не покорить, даже попробовать опасно – можно «погибнуть» и не увидеть возможностей, которые откроются на вершине. Многие люди так и остаются у подножия, делая три шага влево, три вправо и три назад – вот и вся траектория жизни. Но есть те, кому интересно: что же, черт возьми, там, за горой?! А на ней? Какие перспективы откроются мне, если поднимусь на самую вершину? Но таких, увы, немного...

Чаще наш мозг напрягаться не любит. Просто так лезть на вершину совсем не хочется, поэтому и живем «в трех шагах».

Но в мире все устроено мудро. Жизнь то и дело подкидывает нам задачку / проблему / беду, которые, даже если не хочешь, становятся волшебным пинком к восхождению... И решение, спасение, избавление всегда находятся там, за вершиной.

Ты можешь бояться, стоять и злиться, понимая, что избежать восхождения не получится, причитать «За что мне эта гора? Все ведь было нормально», но рано или поздно сделаешь первый шаг, начнешь взбираться все выше, сдирая руки и ноги в кровь, и найдешь способы покорить каменную стену.

Жизнь – самая сильная иницирующая штука. Она знает, когда и какие тебе послать испытания для роста.

Любая сложная ситуация, пришедшая в нашу жизнь, сигнализирует о том, что именно сейчас наступило самое лучшее время для перехода на новый уровень.

Итак,

инициации – это упражнения и инструменты, которые дают возможность покорять любую «жизненную гору».

Они научат тебя быть смелой, уверенной, энергичной. По-

дарят шикарное оборудование для скалолазания или даже метафорический вертолет, который за пять минут доставит тебя к пункту назначения.

Например, ты задумала что-то, будь то счастливые отношения, успешный бизнес или улучшение финансового положения. Необходимо пройти испытание, получить внутреннее разрешение и смелость обладать этим в жизни – и запрос материализуется. Никакой магии – просто работа с бессознательным!

Попробуй вспомнить свою жизненную инициацию – испытание, которое прошла.

- *Какое символическое препятствие ты преодолела?*
- *Что чувствуешь сегодня, вспоминая о нем?*

Архетип Вечная Девочка

В идеале у женщин этот Архетип активируется примерно с трех лет и развивается до 18–20 лет. Но сегодня культура инициации зрелости, увы, утрачена. Поэтому данный Архетип может стать превалирующим у взрослых женщин, занимая огромную часть их личности, ограничивая им многие возможности в жизни и закрывая реализацию и счастливые отношения.

Рассмотрим три полюса проявлений Вечной Девочки (рис. 4).



Рис. 4. Полюсы проявлений Вечной Девочки

Если девочка выросла в здоровой семье в атмосфере родительского принятия, без осуждения, отвержения и наказания, Архетип во взрослой женщине проявляется положительными качествами, формируя:

- непосредственность, легкость, общительность;
- восприятие мира добрым и готовым помочь;
- искренний интерес к людям;
- умение открыто и уместно проявлять эмоции и не стесняться их;
- способность легко забывать обиды и зачастую даже не обращать внимания на тех, кто пытается задеть;
- отказываться от того, что не нравится, и не бояться обидеть своим отказом;
- делать только то, что нравится, и жить из состояния «хочу»;
- эмоциональность, мечтательность;
- интерес к миру, стремление его познать, открытость и любознательность;
- опора на авторитеты и кумиров;
- легкость, игривость и бесшабашность;
- вера в добро и стремление быть прилежной девочкой;
- непосредственность и искренность.

Любая сложная ситуация, пришедшая в нашу жизнь, сигнализирует о том, что именно сейчас наступило самое лучшее время для перехода на новый уровень.

Детство и юность тем и хороши, что еще не нагружены ответственностью и сложными жизненными задачами.

Отсутствие родительской любви и поддержки в семье, наличие невротических паттернов обращения с ребенком («Сегодня люблю, завтра ты плохая, уходи», «Заслужи лю-

бовь»), наказаний и унижений приводят к формированию минусового полюса Архетипа – *Прозрачной Девочки*, или *Жертвы*.

Ее характерными чертами будут ранимость, обидчивость, постоянные разочарования, ощущение несправедливости мира. Ей свойственны:

1. Частые болезни. Склонность тяжело переносить неудачи и неблагоприятные условия жизни.

2. Жалость к себе и окружающим и часто возникающее чувство вины, стремление исправлять себя в угоду другим и неумение отказываться от неподходящего и того, что не нравится.

3. Сильная зависимость от мнения старших (родителей, учителей, начальников). Большинство действий совершается с оглядкой: понравится это кому-то или нет, осудят меня или одобряют?

4. Потребность спрашивать разрешения, бесконечно советоваться и получать одобрение своим действиям.

5. Неумение управлять эмоциями (беспричинные частые смены настроения, истерики, эмоциональная распушенность).

6. Страх ошибиться и как следствие – перфекционизм: стремление все делать идеально, быть примером, требовать того же от других.

7. Ощущение себя недостойной, не значимой и не ценной. Оно зачастую становится причиной нахождения женщины в

разрушающих токсичных отношениях и потери остатка веры в себя.

8. Терпение, страдание и постоянное выполнение действий, которые не приносят удовольствия. Жизнь состоит из «надо».

9. Идеализация мира, людей, отношений и нежелание видеть мир реальным с его достоинствами и недостатками.

Женщину с выраженным Архетипом *Прозрачной Девочки* очень сильно качает от чувства никчемности и апатии до агрессии и претензий к людям и миру. За неимением возможности опереться на свою взрослую часть ей характерно закрывать глаза на многие проблемы или смотреть на мир через розовые очки, стекла которых, как мы знаем, имеют свойство разбиваться вовнутрь. С другой стороны, у нее постоянно возникают претензии, требования, обвинения других людей в своих неудачах. Так укрепляется позиция «Он (или они) мне должен».

Еще один полюс развития Архетипа – *Гиперпринцесса*, или *Благословенная Девочка*.

Он формируется у малышки, с самого раннего детства поставленной родителями на пьедестал. В ее семье не выстроены здоровые границы. Вся семья (братья и сестры) служит Гиперпринцессе, исполняя любой ее каприз и желание. Здоровый детский эгоцентризм, который должен быть у каждого ребенка, в этом случае возводится в максимальную степень. «Все в этом мире служит мне и для меня. Я – центр Все-

ленной, и все, что я делаю, – безупречно. Все мои желания должны исполняться по первому требованию».

Пройдя небольшой тест, ты можешь определить, в каком состоянии сейчас находится твой Архетип Девочки. Поставь галочку напротив каждой подходящей для тебя фразы, а позже посчитай количество отметок в каждом столбике.

Глава 5

Взросление



Мне предстояло вырасти. Как бы ни хотелось жалеть себя и жаловаться на судьбу, времени на слезы больше не было.

Я помню тот вечер, когда родители уехали, оставив нам с сыном немного денег. Садиться на их шею я не планировала. Пришло время становиться взрослой и самостоятельной. Нельзя жить с «костылями» в виде мужчины или родителей, когда тебе 25 лет. Мне предстояло выстроить собственную опору в жизни.

Я решила вернуться к учебе. В голове постоянно крутились мысли о том, как найти деньги на няню. Бывший муж отказался помогать. Его не мотивировал даже сын.

— *Ну ничего, поплачешь, посидишь голодная и вернешься*, — сказал он мне в тот день, когда забирал оставшиеся вещи.

Тогда мне казалось, если он отказался от нас так легко, значит, и не было настоящей любви. Эта мысль разбивала сердце и возвращала ту боль, от которой я старалась избавиться. Позже, когда она утихла, мне удалось понять, что ему в тот момент было так же *невыносимо*. Он тоже потерял все, что у него было, и, как и я, не справлялся с болью, закапывая себя своими же словами и поступками еще глубже в яму одиночества. Это стало хорошей мотивацией для выхода из зависимой позиции и превращения из девочки в самостоятельную девушку. Мне нужна была работа. Но какая, если ты студентка с десятимесячным ребенком на руках?

Комендант общежития предложила вариант, который мог бы закрыть сразу несколько вопросов: мыть полы в том же

здании. Для меня это был одновременно самый простой и сложный вариант заработка. С одной стороны, не надо никуда ходить: помыла полы и получила зарплату, превышающую стипендию в десять раз! С другой – я, без пяти минут доктор, с половой тряпкой в руках. Даже звучало больно, а представлять было еще тяжелее. Но другого выхода пока не имелось.

Теперь мой день начинался в пять часов утра. За два часа я должна была успеть сделать уборку на этаже, приготовить смесь ребенку и бежать на учебу. Уставала я так, что на переживания и размышления – а не вернуться ли к мужу? – не оставалось сил. Тряпка и швабра стали самым дешевым и эффективным лекарством от внутренней боли и отчаяния. Я очень стеснялась и боялась, что меня увидят однокурсники. Но меня мотивировало только одно: больше я не буду нуждаться и просить денег.

Сейчас я понимаю: любой труд достойный и приходит в тот момент, когда он максимально полезен. И сегодня тот период моей жизни я вспоминаю с особой благодарностью. Работа и натертый до блеска пол дали мне веру в то, что я смогу, справлюсь, у меня все получится!

Единственное условие, которое помогает нам выбраться из состояния бессилия, жертвы и зависимости, – принятие факта, что не на кого рассчитывать и нам никто ничего не должен.

Мужчина всегда двигает нас к чему-то лучшему, да-

же если сейчас этот способ кажется очень неприятным.

Когда партнер не платит алименты, не помогает после развода, оставляет тебя беременную или в отношениях требует вкладывать деньги в семейный бюджет, он проявляет свои не самые лучшие мужские качества. Однако для женщины подобное поведение становится сигналом: почему я, взрослый человек, требую содержания от другого взрослого?

– Это же отец моего ребенка, хоть что-то же он должен! – так и хотелось мне тогда сказать. – Он ведь тоже принимал участие в создании ребенка.

Позиция «он должен», потому что этот человек – отец вашего ребенка или у вас с ним было много хороших моментов, появляется из детского сознания, которому не хочется расти. Гораздо проще выбить то, что кажется справедливым.

Мужчина никому ничем не обязан, собственно, как и женщина. Он должен только сам себе и вправе решать, помогать жене и детям после развода или нет. Это его личная моральная ответственность. Если мужчина решил не помогать, то бессмысленно объявлять ему войну и выбивать деньги скалкой, судами и приставами. Да, по закону можно получить алименты. Но пусть это будет не содержанием, а подспорьем в создании собственной опоры в виде денег (бизнес, хорошее образование, любимая работа).

Вспоминаю историю одной моей клиентки. В течение долгого времени после развода она жила на алименты, занима-

лась воспитанием дочери, не работала и тонула в бесконечных романах с негодяями. К сожалению, здоровые отношения у «алиментщиц» складываются редко, согласно негласному закону «кто ее содержит, тому она и принадлежит».

Мужчина всегда двигает нас к чему-то лучшему, даже если сейчас этот способ кажется очень неприятным.

Вот еще несколько отзывов от моих клиенток:

...Как только моего бывшего мужа уволили, я осталась на крошечном пособии по безработице. Настал самый темный период моей жизни. Пришлось признать, что все это время я деградировала...

...Я считала себя победительницей! Выиграла у него содержание и хвалилась подругам, какая крутая. Но даже близко не понимала, как проиграла и сколько времени потеряла, прожигая свою жизнь сериалами, одноразовыми романами и тренингами, толку от которых было мало, ибо в развитие после них я не шла, а просто слушала и ничего не делала...

...Я как была маленькой и беспомощной без собственных денег, так и осталась ею. И благодарю Бога и Судьбу за то, что они все так устроили: мне пришлось выживать с маленькой дочкой, вспоминая, кто я, кроме того, что мать, и

найти работу, а вместе с ней и свое предназначение!

Встать на ноги и «выдернуть свою пуповину» из бывшего мужа, перестать ждать помощи от него и жить в позиции «Он должен», найти спасителя внутри себя – все это мне помогли сделать инициации. Я словно проснулась от жуткого сна и начала жить, полностью полагаясь только на себя.

Война не поможет стать зрелой. И счастливой не сделает! Даже если твоя «скалка» сработает и удастся выместить всю обиду, легче станет ненадолго, потому что для многих женщин факт лишения финансовой защиты необходим для становления их зрелой части личности. Научить, образумить, наказать судом, лишит права видеться с отцом за то, что не хочет помогать, – все это гиперматеринский способ защитить ту раненую, обиженную девочку внутри нас.

Замечательно, если мужчина (отец детей) хочет и готов брать за них ответственность, содержать, вкладывать деньги в их образование, развитие – во все, что необходимо для полноценной жизни, даже если мама с папой в разводе. В этом случае женщине не нужно выпрашивать, убеждать в том, что деньги нужны не ей, а детям, и отчитываться за каждую потраченную копейку.

В нашей культуре сегодня активно продвигается позиция «Ты же девочка». В ней нет ничего плохого, но только применять ее к семейной жизни, как и любой другой, нужно дозированно.

Пропагандируемая некоторыми ведическими течениями женственность преподносится частично в формате «девочковости»: муж *должен* взять за тебя ответственность.

Однако ее берут за маленьких детей и дозированно. К 18 годам ребенку хорошо бы во многих случаях нести ее самостоятельно.

Мы часто слышим фразу: «Женщина должна заниматься домом и детьми». Прекрасно, если ей это нравится. Однако хорошо бы, кроме навыков воспитания детей и ведения хозяйства, обладать еще какими-либо способностями, которые сделают жизнь женщины насыщенной и полноценной. Ведь она обязана уметь в случае чего обеспечить себя и не висеть на штанах у мужчины.

В противном случае такая «девочка» может столкнуться со следующими установками:

1. «Он меня не ценит» – значит, что ты перестала быть интересна самой себе.

2. «Он не дает денег». Средства выделяют только детям – у взрослых есть свои.

3. «Он меня не уважает, я чувствую себя ненужной» – значит, ты слишком увлеклась тем, чтобы быть нужной кому-то, и стала совершенно не нужна сама себе.

4. «Он делает то, что хочет, я же вынуждена ждать, просить». Все просто: партнер взрослый, у него своя жизнь, а ты маленькая, так как только дети соглашаются на то, что предлагает взрослый.

Развивая собственную взрослую, зрелую женскую часть, мы открываем большой и интересный мир, в котором всегда есть выбор.

Взрослая женщина не останется с мужчиной, который ее тиранит, из-за жилья, денег или иррационального чувства вины «А как же дети?».

Мне было невыносимо больно не столько от того, что муж отказался помогать, сколько от того, что человек, который в марте нес меня на руках в роддом, в конце ноября того же года отказался от семьи и ребенка.

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.