

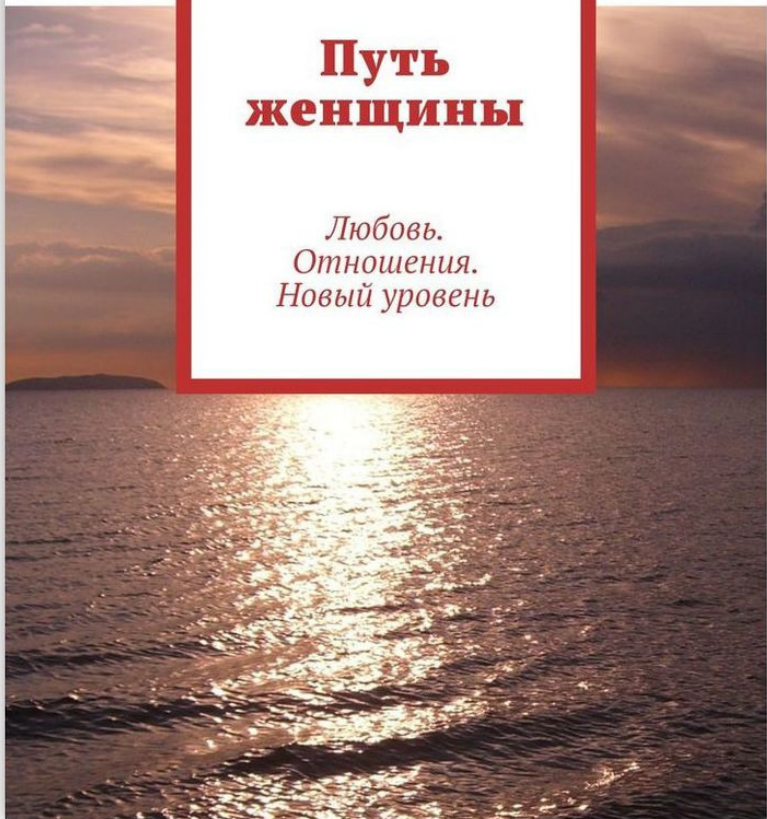
18+

Анна Белая

---

# **Путь женщины**

*Любовь.  
Отношения.  
Новый уровень*



**Анна Белая**  
**Путь женщины. Любовь.**  
**Отношения. Новый уровень**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63754242](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63754242)*

*ISBN 9785005308009*

**Аннотация**

Можно ли создать новые отношения за три месяца? А «отремонтировать» старые? Автор уверена – можно! Эта книга-практикум, книга-трансформер легкими и быстрыми шагами приведет вас к новым счастливым отношениям. Здесь собраны проверенные психологические приемы личностного изменения, превращающие лягушку на кочке в царевну своей судьбы. Вы почувствуете, как меняются внимание, привычки и характер, и сами напишете свою уникальную историю. Рекомендуется к прочтению девушкам от 18 лет и выше.

# Содержание

Предисловие	5
Часть 1. Дары прошлого	14
1. Прощая – прощай	16
2. Правила игры	25
3. Роли женщины в партнерстве	30
Конец ознакомительного фрагмента.	33

**Путь женщины  
Любовь. Отношения.  
Новый уровень**

**Анна Белая**

© Анна Белая, 2024

ISBN 978-5-0053-0800-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

Эта книжка была написана в диалоге с моим прошлым и настоящим. Прошло уже пять лет как я перестала писать книги и даже лирические строчки. Моя прежняя профессия (филолог, исследователь литературы) словно уходила в тень, а новая (психолог и терапевт) еще не набрала силы. Февраль – достать чернил и плакать, как писал Борис Пастернак. Февраль моей жизни.

Но в феврале солнце уже дольше стоит над горизонтом, и за непроглядными серыми тучами можно представить солнечные лучи. И такими лучами стало знакомство с новыми людьми – участниками «Клуба экспертов» и его вдохновительницей Ириной Дель Соль. В диалоге с ними и активной работе над собой я пришла к иному пониманию – зачем я здесь и чем могу быть по—настоящему полезна для людей. И выбрала неуклонное движение к моей аудитории – к женщинам, которые хотят построить новые отношения и жить гармонично и счастливо.

Тема отношений определилась еще в 2006 году, когда я только начинала целительскую практику. Затем она усложнилась работой с семейными парами и интересом к системно—семейной терапии, проблемам этики и психоло-

гии личных отношений. Мне встречались клиентки, которые с легкостью впитывали информацию и изменяли свой стиль мышления и условия жизни. Но приходили и те, кто продолжал жить по привычке, ожидая при этом совсем других результатов. Говорят, что спасение утопающего – дело самого утопающего. Целитель и коуч не может, да и не должен настаивать на действиях. Но мне очень хотелось понять тех, кто отказывался от счастья из—за сомнений или страха. Изучая этот вопрос, я получила квалификацию психолога сначала в России (2016), а потом в Швеции (2021), чтобы проводить более тонкую работу с людьми: слушать и действительно слышать их потребности, выбирать лучшие эффективные техники, осознанно ведущие по выбранному Пути.

В 2020 году я покинула свой научно—педагогический панцирь, а также преобразила прошлые негативные события – личные и профессиональные – в сокровища опыта. Благодаря этому я вдруг увидела, что все, чему обучалась как филолог и психолог, и все, что в этом мире мне удалось превратить в радость, может стать ценным знанием для других. А знаниями нужно делиться, чтобы все больше людей смогли при помощи этих инструментов жить счастливо и сбалансированно. Поэтому я написала книгу и вложила в нее размышления и практики, помогающие мне самой развиваться и утончать отношения с противоположным полом.

Книга написана для женщин, которые хотят построить отношения с надежным и достойным человеком. Для тех, кто уже был в отношениях – и разочаровался, и для тех, кто только начинает свой путь в парном союзе и хочет продвигаться уверенно и осознанно. Книга (а точнее, ее первая и вторая части) может быть полезной и для девушек, которые уже счастливы в браке, но хотят превратить отношения в более близкие и доверительные – то есть выйти на новый уровень общения.

Одна из притч говорит: как лицо в воде отражается, так сердце человека – в сердце другого (Притчи 27:19). Отношения с другими людьми имеют для нас уникальную ценность. Мы приходим в мир благодаря любви наших родителей, нас лелеет солнце их доброты и заботы. Мы буквально напитаемся энергией отношений, пока растем в родительской семье, и наши папы, мамы, дедушки и бабушки, как живые источники, наполняют нас своей безусловной Любовью. И все это для того, чтобы мы сами стали творцами и создали новые круги любви и радости – сначала дружеские, а затем интимные.

И тут мы встречаемся с непростыми ситуациями, «странными» реакциями любимого человека, непониманием и конфликтами. Начинается поиск ответа: где же обещанный Эдем любви и приятия? Мы начинаем сомневаться: не сказ-

ка ли это? Летают ли туда самолеты, ходят ли туда поезда? Как же добраться в тот райский уголок?

Эта книга была написана для женщин с искренней верой в то, что страна взаимной Любви существует, и к ней есть пути—дорожки и быстрые средства передвижения. Работая с людьми, уставшими от одиночества и сомнений, желающими создать надежные отношения взаимности и любви, я определила психологические техники, помогающие изменить стиль мышления и жизни и создать счастливый союз на долгие годы.

Вам, дорогие читательницы, нужно просто захотеть оказаться в этой стране! Я буду рада помочь!

Это книга – навигатор вашего желания. Она поможет ответить на такие вопросы: Как влияет семейная история на выбор партнера? Какие стереотипы искажают интимные отношения? Наконец, как изменить это «заклятие» и выйти на связь с настоящей потребностью Души? То есть – на чувство той безусловной Любви, что движет Солнце и светила.

Книга, которую вы держите в руках – это практикум, ее можно сравнить с хорошим электромобилем тесла, который готов перенести вас быстро и экологично в страну Взаимной Любви. Но даже такому эффективному средству пере-

движения требуется сильная батарея. И этой батареей станет ваше истинное желание и усердие. Книга хочет активного участия и применения в жизни уже сейчас. Прочитав одну главку, необходимо тут же, сегодня же, применить технику в жизни. Зарядили батарею теслы на 10% – и вы уже на шаг приблизились к своему будущему, поработали на 50% – шансы встретить любимого увеличились в несколько раз!

Мы знаем, что обучение иностранному языку или восстановление физической формы требует систематической работы. Но странным образом думаем, что полностью изменили мировосприятие, всего лишь прочитав статью по психологии. Или несколько книг. Но здесь работает та же закономерность: чтобы изменить привычное мышление и получить желаемое, нужна регулярная работа и постоянство в выполнении письменных практик. Работайте с этой книгой так, как вы привыкли на курсах иностранного языка или в спортзале. Тогда она приведет вас к намеченному.

Эта книга – путь героини, которая готова преодолевать кочки сомнений, пучины прокрастинации и снежные лавины откатов и депресняков. Вам нужно заряжать батарею каждый день, то есть применять техники последовательно, не перескакивая через страницу / раздел и не откладывая их на понедельник. И достижение результата гарантировано

уже за 90 суток.

Откуда берется такая уверенность? Она подкрепляется опытом работы с девушками, ищущими спутников жизни. Моя трехмесячная программа решает проблему одиночества тех, кто уже обжегся на отношениях или страдает в нелюбви. Книга, которую Вы читаете сейчас, объединила лучшие, проверенные практикой, техники достижения вершины. В ней перетоплен опыт множества курсов и вебинаров, сотен книг российских и зарубежных авторов (некоторые из них рекомендуются для вдохновения в конце этого издания).

Но поскольку в реальности отсутствовал труд, который бы коротко и по сути приводил женщину любого возраста к счастью в отношениях, мной было принято решение написать именно эту книгу. Возможно, я чрезмерно амбициозна в своем желании помочь сотням и тысячам женщин стать на свой Путь. Но не лучше ли ошибаться, но двигаться к цели? Ведь, как говорится: тот не ошибается, кто ничего не делает.

Проходя практики, описанные здесь, вы восстановите физическое и психическое здоровье, освоите умение делать правильный выбор, получите свободу к новым действиям и утвердите позитивный взгляд на себя и свое окружение. Об этих вторичных результатах часто говорят участницы мо-

их программ, с которыми я работаю онлайн по всему миру. Но самым главным результатом, вершиной Пути женщины, будет, конечно же, встреча самого важного человека и создание новых счастливых отношений. Готовы ли вы двигаться уже сейчас в страну Любви или предпочтете пассивное ожидание принца на белом коне?.. Выбор за вами! Наша с книгой задача – показать дорожную карту и научить пользоваться теслой. Заряжать батарейку желаний и действия Вам придется самой!

Задумайтесь и дайте себе ответ на этот вопрос: вы идете или остаетесь? Если остаетесь, я уважаю ваш выбор, но помните, что самая большая глупость – это делать (или не делать) то же самое, что делали всегда, и надеяться на другой результат. Делайте и мыслите диаметрально противоположным образом, чтобы получить желаемое!

Эта книга не заменит прохождения терапевтической или коучинговой программы, хотя я старалась наполнить ее притчами, метафорами и ассоциациями – чтобы идти к вершине было интересно и весело. Живое присутствие автора вы будете ощущать на каждом шагу Пути. А если вам станет страшно—одинок—сомнительно, напишите мне и поделитесь сомнениями, задайте вопросы, – в конце книги есть ссылки для обратной связи.

Книга была написана в диалоге с моими читательницами. Первая глава посвящена закрытию дверей прошлого: прощению обид, раздаче долгов, отработке жизненных сценариев. Во второй части фокус внимания перемещен в настоящее: укрепляется состояние силы, радости и вдохновения, и вы переходите на новый уровень Себя – счастливой и любимой женщины. Третья часть книги дает рекомендации, как выйти из женского мира в мир мужчин, какие практики общения следует применять и как выстраивать новые отношения.

Каждая часть книги рассчитана минимум на четыре недели проработки. Иногда (и вы это почувствуете) требуется чуть больше или чуть меньше времени. Я рекомендую очень внимательно относиться к своим телесным и эмоциональным состояниям, изучать их и идти в том ритме, который подходит именно вам. Письменные практики (часть 1 и 2) и практики, направленные на активное изменение реальности (часть 3) важно делать, не пропуская. Секрет состоит в том, что отдельные упражнения будут максимально эффективными для одних женщин, а другие упражнения – для других. Работайте с хорошим усердием, даже если практика кажется вам слишком простой. Тем более – если она вызывает сильное сопротивление! Именно там бывает сокрыта самая—самая первопричина, краеугольный камень, и при проработке оттуда пойдет поток энергии изменений в вашей судьбе.

Каждый раздел книги завершается подведением итогов и чек—листом, по которому вы можете сверить свое состояние как по компасу. По ходу работы отмечайте наиболее эффективные упражнения – те, что привели к осознаниям и позитивному изменению внутренней реальности. Иными словами, отмечайте моменты счастья и радости! И попытайтесь не просто сохранять и удерживать их, но и делиться с другими. Это многократно усилит ваш результат!

Желаю вам удивительного и интересного приключения из одиночества в Любовь!

# Часть 1. Дары прошлого

*...Познавая себя и глубинные причины  
собственных негативных реакций,  
я могу в буквальном смысле  
свести на нет механизм  
повторяющихся циклов в своей жизни.  
Р. Шарма*

Дорогая читательница! Для меня загадка – из какой точки отчета ты начинаешь свой путь в новые отношения. Возможно, ты уже была счастлива в паре, и тень прошлой любви отпечатывается в твоей памяти, ощущениях, эмоциях? Возможно, ты только хочешь понять, из какого теста лепит Господь Бог наши связи с другим человеком и получить опыт из этой книги? А может быть, ты уже многократно вступала в отношения и выходила из них – решительно или печально, с триумфом или разочарованием?

Но этот пункт отправления очень важен. Важно все то, что произошло с тобой в любовных и дружеских отношениях до сегодняшнего дня, до этого момента, когда ты открыла книгу.

Не пускаясь в долгие объяснения, хочу предложить тебе сразу же начать практиковать. Чтобы приблизиться к друго-

му – тому единственному, о котором ты мечтаешь, необходимо сначала приблизиться к самой себе. Присвоить себе тот опыт, даже небольшой или «негативный», который ты уже встретила на своем пути.

# 1. Прощая – прощай

Для этого заведи тетрадь отношений, в которую выпиши в столбик всех близких людей, друзей и любимых, с которыми у тебя были / имеются отношения. Затем возьми два маркера – синий и красный – и подчеркни красным тех, кто принес радость в твою жизнь, а тех, кто принес боль и страдание – синим. Безусловно, будут и такие, чьи имена ты подчеркнешь двумя маркерами.

Мы начнем работать с дарами прошлого, передвигаясь от подчеркнутых синим цветом, через тех, кто заслужил две полоски, к подчеркнутым красным. При этом мы будем использовать принцип кругов: нарисуй себя в центре (Я), следующий круг (2) – это твои любовные партнеры (впиши их имена в разные части второго круга, указав годы взаимодействия), третий круг (3) – это дети (если имеются), четвертый (4) – родители, в том числе приемные, пятый (5) – близкие родственники (сестры, братья, бабушки, дедушки), шестой (6) – друзья, коллеги, седьмой (7) – страна и весь Мир.

Сперва мы проработаем круг 2 – отношения с любимыми людьми. Выбери тех, кто подчеркнут в списке синим цветом. Мысленно вызови образ этого человека перед собой на бумаге, вспомни ситуации, которые неприятно поразили тебя,

вспомни их как в фильме – не погружаясь в эмоции. Сейчас ты в роли режиссера и работаешь над фильмом «Мои отношения с...». Ты уже отделилась от неприятной ситуации, но в твоей памяти и даже теле сохраняются следы обиды, боли и других негативных эмоций. Задай себе вопрос: хочу я и дальше нести этот груз в своем сердце и теле? Или я могу раз и навсегда отпустить это, получив импульс к движению вперед?

Если ты решила отпустить и снять груз с плеч, далее ты работаешь с Анкетой Прощения. Ниже прилагается текст анкеты. Сперва ознакомься, а затем заполни ее в Дневнике отношений. Писать следует ВСЕ фразы, дополняя их фактами, ощущениями, размышлениями.

## **Анкета прощения**

«Человек Х. – причина моего недовольства или огорчения в прошлом/настоящем.

– Ситуация —ии, вызвавшая —ие мое недовольство:

– Претензии. Я сержусь на тебя за то, что...

Твое поведение вызывает у меня такие эмоции:

– Я с любовью принимаю свои чувства и больше не осуждаю их. Согласны на 100%?

– Я – хозяйка моих чувств. Никто не может заставить меня чувствовать что бы то ни было. Мои чувства – отражения

того, как я вижу ситуацию. Согласны на 100%?

– Душа создала данную ситуацию для моего обучения и роста. Согласны на 100%?

– Я вижу в моей жизни повторяющиеся ситуации и другие совпадения, которые указывают на то, что у меня было много возможностей исцелиться, которые я в свое время не заметил. Примеры таких ситуаций: ....

– Я готова признать, что для моей души это является ценным опытом, и на то есть определенные причины, которые мне знать не обязательно. Согласны на 100%?

– Мое недовольство данной ситуацией послужило для меня сигналом, что я лишала себя и X любви, что проявилось в неоправданных ожиданиях, осуждении, желаниях, чтобы X изменился, в мысли, будто X несовершенен. (Перечислите свои ожидания и действия, направленные на то, чтобы X изменился).

– Я понимаю, что я расстраиваюсь только тогда, когда кто-то попадает в резонанс с теми моими сторонами, которые я в себе отрицаю, вытесняю и проецирую на других людей. Согласны на 100%?

– X отражает во мне то, что мне нужно полюбить и принять в себе. Согласны на 100%?

– X отражает мое ложное восприятие действительности. Прощая X, я исцеляюсь и создаю для себя новую реальность. Согласны на 100%?

– Теперь я понимаю, что никакие действия X или других

людей не являются ни плохими, ни хорошими. Я отказываюсь от любых суждений. Согласны на 100%?

– Я освобождаюсь от потребности судить и быть правой. Я ХОЧУ увидеть совершенство в ситуации, как она есть. Согласны на 100%?

– Хотя мне еще не понятно, как и почему это происходит, я осознаю, что мы оба получили то, что каждый из нас выбрал на подсознательном уровне. Мы вместе танцевали танец исцеления. Согласны на 100%?

– Я благодарю тебя, Х, за то, что ты добровольно согласился сыграть свою роль в моем исцелении. И я горжусь собой за то, что я сыграла свою роль в твоём исцелении. Согласны на 100%?

– Я освобождаю сознание от этих чувств (перечисленных в пункте 2):

– Я благодарю тебя, Х, за готовность стать зеркалом моего ложного восприятия, и за то, что ты дал мне возможность проявить Радикальное Прощение и принять себя такой, какая я есть.

– Теперь я осознаю, что все пережитое мной (история жертвы) было точным отражением моего нездорового восприятия ситуации. Теперь я понимаю, что могу изменить эту «реальность», просто проявив желание увидеть в этой ситуации совершенство. (Попробуйте увидеть совершенство в данной ситуации – посмотрев на нее как на интересный фильм).

– Я полностью прощаю тебя, (Ваше имя), и принимаю себя как любящую, великодушную и творческую личность. Я освобождаюсь от любой потребности цепляться за негативные эмоции и идеи, несущие в себе ограничения и недовольство собой. Я отказываюсь направлять свою энергию в прошлое и разрушаю все преграды, отделяющие меня от любви и изобилия, которыми я владею. Я – творец своих мыслей, чувств и жизни, возвращаю себе право безусловно любить и поддерживать себя – такую, какая я есть, во всем своем великолепии.

– Теперь я отдаю себя во власть Высшей Силы, которую я называю Богом. Я уверена, что эта ситуация будет и впредь развиваться совершенным образом, в согласии с Божественным руководством и духовным законом. Я признаю свое единство с Источником и чувствую свою связь с Ним. Я вернулась к своей истинной природе, которая есть любовь, и теперь я вновь отношусь к Х с любовью. Я закрываю глаза, чтобы почувствовать, как через меня течет Любовь. Меня переполняет радость, идущая рука об руку с любовью.

– Записка тебе, Х:

Сегодня, заполнив эту анкету, я...

Я всей душой прощаю тебя, Х, поскольку вижу теперь, что ты ничего не сделал плохого и все происшедшее подчинено Божественному порядку. Я благодарю, принимаю и люблю тебя без всяких предварительных условий – такого, как ты есть.

– Записка себе:...

Я признаю, что являюсь духовной сущностью, переживающей человеческий опыт. Я люблю и одобряю себя во всех человеческих проявлениях. (Оригинальный текст анкеты можно найти по ссылке: <https://www.akademiki.biz/biblioteka-jivoi-informacii/vse-ob-emotsionalnom-intellekte/1022-podikalnoe-proshenie>).

Эта анкета обращает взгляд на нас самих как духовные существа, воплощенные на Земле для получения опыта. Можно по—разному относиться к понятиям «Высшие силы» или «Бог», но у каждой из нас есть «высшая инстанция», к которой мы обращаемся, когда чувствуем сильные негативные эмоции. Обращаемся за справедливостью и пониманием.

Заполняя анкету прощения, будь искренна. Если ты только на 25% согласна с утверждением – запиши 25%. Важно заполнить анкету на каждого близкого человека, принесшего в твою жизнь сложные, часто взаимоисключающие, эмоции. Это поможет разобраться со своим богатством как личности, как духовного Я – воплощенного в теле женщины.

Я уверена, что практика радикального прощения вызовет у тебя сильное сопротивление. Наверное, тебе известно, что моменты сопротивления (например, в терапии) – это начало исцеления человека? Важно сделать этот шаг, заглянуть в колодец противоборства. Там находятся многочисленные

демоны страдания. Неужели ты и дальше планируешь путешествовать с ними? Именно потому, что мы не учились отпустить и прощать наших обидчиков, мы можем кружиться по кругу, как в детской игре—ходилке.

По этому поводу многое расскажет притча о монахах и девушке, переходящих реку.

Два монаха дзэн переходили вброд бурную речку. Недалеко от них стояла очень красивая юная девушка, которая тоже хотела переправиться через реку, но боялась. Она попросила монахов помочь ей. Один из них молча взял её на плечи и перенёс на другой берег. Второй монах был в бешенстве. Он не сказал ничего, но внутри он весь кипел: «Это же запрещено! Писания не разрешают монахам даже прикасаться к женщине, а этот не только прикасался, но и нёс её на своих плечах!» Когда они пришли в монастырь, на дворе был уже вечер. Тут раздражённый монах повернулся к первому и сказал:

– Смотри, я должен рассказать об этом настоятелю, я должен сообщить. Это запрещено! Ты не должен был так поступать!

Первый монах удивлённо спросил:

– О чём ты говоришь, что запрещено?

– Ты забыл? – сказал второй. – Ты нёс красивую юную женщину на плечах.

Первый монах рассмеялся и ответил:

– Я перенёс её на другой берег за одну минуту и сразу же оставил её там. А ты всё ещё несёшь её?.. ([https://pritchi.ru/id\\_332](https://pritchi.ru/id_332)).

Вопросы для самоконтроля и дополнительные шаги:

- О чем говорит эта притча, на твой взгляд?
- Как ее смысл связан с анкетой прощения?
- Какие эмоции ты испытывала, заполняя анкету?
- Перечитай вслух одну из заполненных анкет – что ты испытываешь при прочитывании?

Опыт заполнения первой анкеты прощения ни с чем не сравнить. И ощущения в теле, и чувства – особенные. На следующем этапе тебе необходимо выбрать всех обидчиков, подчеркнутых синей линией, и заполнить на каждого из них анкету прощения. Делай это не механически, но с остановками – проверяй свое внутреннее согласие с текстом анкеты. Помни, что устраняешь не обидчиков со своего пути, а *внутренние преграды*, тормозящие движение к на-

стоящей любви.

Если в твоём списке отношений около 100 человек, то понадобится месяц регулярной работы с анкетами прощения. Если вдвое меньше – ты сможешь пройти этот участок пути, полный камней и ухабов, намного быстрее.

Что ты будешь ощущать после выполнения этого задания?

– Сильное облегчение, как будто выбросила чемоданы ненужной ветоши.

– Чувство движения вперед, желание действовать.

– Радость и легкость от осознания того, что живешь!

– Сможешь наслаждаться присутствием любого человека, не раздражаясь.

– К тебе придут новые друзья, но, возможно, ослабнут старые, отжившие себя, связи.

## 2. Правила игры

В какие роли ты привыкла играть, вступая в диалог с тем или иным человеком? Посмотри на людей третьего круга – твоих родителей. Одинаково ли ты говоришь, двигаешься, думаешь в присутствии каждого из них? А с твоими детьми (круг 4) или родственниками пятого круга? А с друзьями и коллегами? Остановись и просканируй:

– С мамой я говорю как... действую как... думаю как... чувствую как...

– С папой я говорю как... действую как... думаю как... чувствую как...

– С подругой (имя) я говорю как... действую как... думаю как... чувствую как...

– С сестрой (имя) я говорю как... действую как... думаю как... чувствую как...

Отвечая на эти вопросы (лучше письменно) – представляй картинку, если хочется – нарисуй себя и другого персонажа. В каких ролях (дочь, сестра, мама, невестка, коллега, подруга) тебе комфортно, а в каких чувствуешь напряжение? Что стоит за комфортом, а что – за напряжением?

Любая роль, которую мы «играем», со временем стано-

вится набором автоматических реакций, которые мы совершаем не задумываясь, как в ритуале. Так создается «комфорт» (читай: привычность) роли. Даже если мы испытываем сложности в отношениях с родителями, у нас есть типичные сценарии отношений: о чем говорить, как, чего избегать в разговоре и т. д. Можно ослабить автоматизм роли, если последовательно сравнивать, как ты себя ведешь и чувствуешь при общении с разными людьми.

Обычно женщины по—разному общаются с матерью и отцом. Кому ты привыкла рассказывать о своих достижениях — отцу или матери? Кому ты звонишь, если нужно поплакать в жилетку? С кем общаешься, чтобы расслабиться? С кем пойдешь на плаванье или в поход?

В списке родственников и друзей обязательно найдется место тем, которые отбирают энергию, и тем, которые тебя наполняют. Отметь «берущих» и «дающих», и по возможности — что именно они отдают и что получают от тебя. Следующим заданием будет сократить время общения с теми, кто отбирает энергию и внимание, не привнося в твой мир ничего позитивного.

Но вернемся к ролевым играм. Роль — это не только состояние, это часть большой истории, которую можно рассказать глаголами: что ты делаешь в роли дочери? Мама? Сестры?

Коллеги? Подруги? Любовницы? Возьми за отправную точку отношения с самыми близкими родственниками и отследи – на какую сказку это похоже, и какую роль в этой сказке тебе приходится играть? «Золушка»? «Снежная королева»? «Русалочка»? «Морозко»? «Теремок»? Другая?

В твоей ролевой игре может реализоваться только часть сказки. Например, с матерью ты ведешь себя как Золушка с мачехой, но с сестрами чувствуешь явное превосходство – возможно, как Лисичка—сестричка, выгнавшая Зайнушку из лубяного домика. Выбери одну линию отношений (например, я – мама) и посмотри, что это напоминает, какой мотив сказки? Возможен также набор совершенно разных мотивов – в зависимости от периода жизни.

Затем заполни таблицу отношений:

Я	мама	отношения напоминают сказку...	а еще мне это напоминает...
	папа	...	...
	сестра / брат		
	сын / дочь		
	бабушка / дедушка		
	подруга		
	коллега		

Частый вопрос, который задают участницы моих про-

грамм, выполняя это упражнение: нужно ли описывать отношения с уже умершими? Да, желательно, если этот человек представлял особенную ценность для тебя как личность (например, бабушка, которая воспитала тебя), и обязательно – если это ближайший кровный родственник. Даже если ты не помнишь своего папу, в твоём сознании существуют фантазии о том, как бы он относился к тебе. И это тоже часть сказки.

Заполнив таблицу, посмотри, есть ли повторяющиеся сценарии. Последняя колонка говорит о самых глубинных моментах – что ещё это тебе напоминает? Например, такие отношения были у мамы с её мамой, или у папы с братом. Так мы приближаемся к теме повторяющихся сценариев в семье. Исследуя каждую свою роль внимательно и постепенно, ты сможешь провести глубокий анализ мира, в котором выросла твоя личность. Этот мир, удобный или неудобный, ты воссоздаешь своей жизнью – проявляя бессознательную лояльность к членам семьи.

Например, ты можешь ругать своего отца так, как это делала при жизни его мать – даже если ты сама не знакома со своей бабушкой. Скрытые механизмы психологического поля семьи буквально заставят тебя уступить место бабушке при общении с отцом.

Или другой пример: общаясь с сестрой / братом, ты вне-

запно ощущаешь, что проявляешь чрезмерную заботу – так, как это делала когда—то ваша мама. Из роли «взрослый взрослому» ты вдруг перешла в роль «матери», нарушив иерархию семьи. Что тебя заставило это сделать? Как ты себя почувствовала? Зачем тебе это?

Ты, конечно же, спросишь меня: как все эти роли связаны с любовными отношениями? Самым непосредственным образом! Мы переносим в интимные отношения части тех сказок, в которые мы играем с людьми из близкого круга. Именно поэтому многие жены становятся «мамочками» своим мужьям, а некоторые – играют вечных «девочек» или «любовниц». Часто эти компоненты уже были заучены, взяты из книги семьи и Рода как готовые модели.

### 3. Роли женщины в партнерстве

Множественность ролей женщины может отражать начинка ее любимой (часто используемой) сумочки. Мой муж говорит, что моя сумка как дом, в ней есть практически все, – и делает вывод, что из меня вышел бы превосходный офицер. В его мире это звучит как комплимент организованности и продуманности. А моя роль при этом – «его великолепная жена».

А как выглядит наполнение твоей сумочки? Проанализируй! Что в избытке, а чего не хватает? А как ты хотели бы? Напиши об этом! Если упражнение с сумочкой кажется нудным – посмотри на рабочий стол своего компьютера и задай вопрос: Кто эта женщина, у которой такие папки на рабочем столе? Какие у нее качества, характер?

Обязательно запиши! То, что мы не пишем, быстро исчезает с рабочей дорожки памяти. Как только мы записали – дали возможность мозгу искать оптимальные варианты решений / жизни / личного образа.

Каждой роли – свое время и место. Типичные роли женщины связаны с ее развитием – от девочки, девушки – к женщине. Это линейное развитие, оно происходит в любом слу-

чае и биологически обусловлено.

Но есть и вертикальное развитие. Уже в детском возрасте мы развиваем социальные качества: взаимопомощь, поддержку, обмен энергиями с друзьями. Так возникает роль подруги. Это многомерная роль, и в диалоге с женщиной она будет другой, чем в диалоге с мужчиной. Вступая в личные отношения с противоположным полом, мы начинаем видеть разнообразие роли «женщина мужчины», а затем – жены. Роль матери тоже многомерна, она и биологически обусловлена, и психологически измерена – не все женщины «соглашаются» с рождением ребенка и хотят лелеять новую жизнь. Но биологический потенциал стать матерью есть у большинства.

Есть еще одна интересная вертикальная роль – музы и вдохновительницы. Это женщина, претворяющая мир вокруг, волшебница. Дальнейшее развитие женщины в музу может со временем дать удивительные плоды – женщина вступит в роль Ведуньи (или старухи), мудрой наставницы Мира.

На каком этапе развития находишься ты?

Какие роли тебе уж знакомы? В каких ситуациях они проявляются? С какими людьми? Есть ли смешение ролей?

Последний вопрос очень важен. Приведу пример. Одна моя коллега жалуется, что ее мужчины постепенно утрачивают инициативность, становятся «слабаками». При разборе оказывается, что почти всегда в ситуациях, где мужчина хочет проявить активную роль, она ограничивает и контролирует его – как мать своего ребенка. Это пример неэффективного использования типичных ролей.

Есть ли роли, перечисленные выше, которые ты не проживала никогда?

Пример. Девушка быстро вступает в отношения, доходит до интима, мужчина остается у нее жить, но затем выясняется: она не знает, что делать с ним дальше. Она умеет соблазнять, но не умеет выстраивать диалог в отношениях. Иными словами, не умеет жить в роли жены. И поэтому она никогда не была замужем (а ей уже за сорок). Это случай отсутствия модели жены или неприятия самой роли (что может идти из родительских отношений).

# 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.