

Алла
ДАЛИТ



alladalit.ru

КОНЕЦ НАИВНОСТИ

Уроки мудрости для взрослых девочек



ЖИЗНЬ НА MAXIMUM!

Алла Евгениевна Далит
Конец наивности. Уроки
мудрости для взрослых девочек
Серия «Жизнь на MAXIMUM»

текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68312479

Алла Далит. Конец наивности. Уроки мудрости для взрослых девочек:

Издательство АСТ; Москва; 2022

ISBN 978-5-17-152351-0

Аннотация

Возможно, ты из женщин, чьи слезы никто не видел. У тебя за плечами огромный опыт, где есть место победам и поражениям, горечи и утратам. Но ты выстояла перед чередой сложностей и опасностей, ты из тех зрелых женщин, которые «могут все». Но что кроется за этим? Какой ценой дается это умение с поднятой головой и прямой спиной проходить все неурядицы? Душа женщины, как хрустальная ваза, которая, однажды разбившись и будучи склеена, вроде бы цела, но трещинки остались, и мерцает этот хрусталь уже не так ярко, и не дарит свет окружающим, и жизнь становится «пресной».

Автор книги – «та самая» Алла Далит, известный психолог-психотерапевт, транзактный аналитик с многолетней практикой, – каждым точным словом откроет тебе саму себя,

даст ответы на самые главные женские вопросы: в чем мое предназначение, что такое женская сила и как не бояться быть слабой, как не стыдиться своей природы и доверять своей интуиции.

Перед тобой – книга-план, которая вернет блеск глазам, а сердцу – надежду!

В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Вступление. Новый дом для нового этапа жизни	10
Часть 1. Подготовка. Закладываем фундамент	16
Глава 1. Место силы: где будет стоять твой дом?	16
Выбираем место	16
Подземная река	20
Проводим аудит	24
Знать себя	30
Набрасываем общий план	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Алла Далит
Конец наивности.
Уроки мудрости для
взрослых девочек

© Далит А., 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2022

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

*** * ***



Алла Далит – психолог-психотерапевт (транзактный аналитик) с 30-летним опытом практической работы. Кандидат психологических наук, доцент и руководитель программ обучения психологов международного института МИР-ТА. Психотерапевт и преподаватель европейского реестра ИТАА

и ЕАТА. Создатель онлайн-школы психологии «Эффект Дарлит».

Автор и ведущая легендарного «Женского тренинга! И тренингов по изменению сценария жизни и женской инициации.

«Хватит страдать, хватит оборачиваться назад. Хватит винить себя».

* * *

Думала, что прочту быстро! Но быстро не получилось. Какие-то главы я читала по абзацу. Читала один абзац, плакала, вспоминала определенную часть своей жизни и только тогда двигалась дальше. Эта книга – как сеансы психотерапии. Она обо мне и для меня. О женщине и для женщины. «Конец наивности» станет для многих из нас разрешением жить свою счастливую жизнь в любом возрасте.

*Тамара Хестанова,
руководитель медицинского центра Акупунктура. РФ, врач-рефлексотерапевт*

Эта книга – умный план. Она о том, как свернуть с тропы своей личной войны к самому лучшему месту в мире – тому дому, который женщина сама себе выберет и обустроит. О том, как совершить превращение из Амазонки в богатую разными гранями женщину и не попасться при этом в социальные ловушки. О том, как

провести ревизию жизни и узнать себя ту, которую раньше некогда было узнать.

Юлия Пирумова,

гештальт-терапевт, автор книг

Благодаря книге Аллы Далит теперь я знаю, что третий возраст будет самым красивым, интересным, глубоким и самым волшебным в моей жизни! Эти драгоценные страницы – книга мудрости, радости, тайных дверей, новых возможностей и настоящих разрешений на сияние женственности в третьем возрасте!

Натали,

певица и автор песен

Эта книга стала хорошим поводом остановиться, оглянуться и попасть в свой собственный внутренний дом и в ту заветную комнату, где живет та, с которой я всегда была в мысленном диалоге и называла ее – «девочка моя».

Но это была лишь моя тайна! Алла Далит как-то о ней узнала и написала целую книгу о том, как обустроить «мой дом» и как признаться «девочке моей» в любви. А еще это книга о том, как не проспать свое золотое время – третий возраст, в котором начинается все самое волшебное и интересное. И где нам, маленьким и большим «девочкам», открывается обратная сторона Луны. Читая ее, я получила кучу подсказок, а заодно ключей – от

множества собственных тайных комнат.

Елена Левина,

продюсер Первого канала

Вступление. Новый дом для нового этапа жизни

Я из амазонок – поколения женщин, перескочивших рубеж тысячелетий верхом на горячем скакуне.

До 45 мы не думали, как будем жить, когда придется слезть с коня. Что будет с нашей перетянутой грудью? Вернется ли туда молоко, и сможем ли мы вскармливать детей?

Наши дочери видели нас в сверкающих латах, когда мы сражались за них, за себя, за жизнь. Они выросли в переметных сумках, а потом в седле – за крепкими спинами своих матерей. Они не чувствовали наших мягких животов – их руки обнимали втянутый и закрытый холодным металлом пресс. Они знают твердость наших спин и рук, за которые держались, когда мы летели по жизни – то ли в погоне, то ли от нее. Мы искали безопасность.

И теперь, когда мы спешили, оказалось, что мы все еще не защищены. Мы встали на землю и по привычке озираемся в поисках врага. Мы забыли, как возделывать землю, но очень скучали по этому. Многие остались в ней, пав в боях. Кто-то вернулся с поля битвы калекой.

Наши животы окаменели и не чувствуют прикосновений. Наши бедра развалились от скачек. Наши глаза научились видеть только угрозу, а рот – изрыгать боевые кличи. Ко-

гда мы пытаемся петь колыбельную внукам, получается военный марш или хрип раненой волчицы.

Перетянутые под лук и стрелы груди пришлось ампутировать, чтобы спасти тело. Наши дочери решили сразу «отрезать» груди, заменив их силиконовыми и отказавшись быть матерями. Не стоит винить их за это. Ведь их мамы были женщинами-воинами. Это восхищало и ужасало. Ибо нет ничего более противоестественного, чем женщина и война.

Мы хорошо жарили мясо, но не умели варить каши. Мы показали дочерям, какими слабыми и подлыми могут быть мужчины. Мы выращивали сыновей без отцов, потому что либо убежали от мужей, чтобы не быть убитыми, либо убили в них мужское своими руками. И наши дети были тому свидетелями.

Вокруг было столько опасностей – в открытой степи, в густом лесу, на работе, в семье. Война была везде. Это наши дочери стали бороться за свои права на мирных демонстрациях или в залах суда. Мы же боролись за жизнь с мужьями-алкоголиками, начальниками-самодурами и матерями-ведьмами там, где должны были жить в тепле и безопасности. Наш дом был полем битвы.

Немногие смогли донести себя до психолога, потому что воину трудно признаться во всех своих убийствах. У нас много тайн и секретов. Они сжигают нас изнутри.

Долгие годы мы защищали других, но теперь сами отчаянно нуждаемся в защищенности. Нам нужен мяг-

кий диван для наших переломанных бедер и уютные тапочки вместо шпилек-шпор, камин вместо костра и красивый вид из окна вместо амбразуры. Нам нужен дом.

Я начала строить свой дом там, где упала, выбитая из седла ударом судьбы. Я лежала переломанная, разорванная болью потери и понимала, что на этот раз мне не подняться.

Тысячи раз до этого я вставала, точила свой меч, натягивала новую тетиву и запрыгивала на коня, чтобы продолжать битву. Останавливаться было нельзя.

Но в этот раз я лежала и ждала смерти, потом взяла лопату и начала копать могилу. А позже передумала и стала копать яму под фундамент своего нового дома. С печкой, периной и тапочками у порога. С окнами в пол и флюгером в виде птицы феникса.

Мой боевой конь теперь мирно пасется на лугу возле амбара. Мои доспехи, отполированные и готовые в любой момент отразить удар врага, висят над камином. Ибо это дом бывшей амазонки – повзрослевшей, ушедшей на покой, но воительницы. Она знает цену жизни и смерти. Она защитила своих детей и родителей. Она носит шрамы на теле и душе, как боевые ордена, и гордится ими. Но призналась, что долгие годы скучала по тихой и спокойной жизни, по шелковым юбкам и изысканным разносолам. Это дом мудрой, опытной, сильной женщины-амазонки, внутри которой – где-то между отрезанной грудью и животом – спрятана маленькая хрупкая девочка.

Дом для уставшей от сражений, **утратившей наивность** намного позже невинности, немолодой женщины. Она пропустила годы, когда должна была купаться в любви и танцевать в летящих платьях. Да и платьев у нее не было. Пришло время их купить. Для них понадобится большая гардеробная. Ни в одном старом доме нет для нее места. Нужно построить новый.

В новом доме вместо костра будет кухня с набором форм для пирогов, а боевым ножом можно разделывать мясо на праздники. Навыки зашивания ран и подковывания коней пригодятся для творчества – для этого можно сделать целую пристройку. А спальня... Пусть походный гамак висит в саду, а шкура, на которой прошло столько ночей у костра, будет жить на кресле-качалке. Спальня же станет настоящими покоем Шахерезады. И в постели больше не будет случайных путников.

Она построит специальную комнату для встречи с боевыми подругами и новыми сестрами. Откроет для себя новые формы защиты: больше не понадобятся лук и стрелы. Вместо этого она разобьет сад с целебными травами. Ибо ее сила теперь и в том, чтобы точно знать, сколько капель зелья могут излечить, а сколько погубить.

Это новый вид женщины. Она соберет себя из разбросанных по миру людей и снов, образов Бабы Яги, Девы Марии, Матери Драконов, Малефисенты и станет дочерью Великой Матери в земном воплощении. Ей больше не придется отр-

зать части себя, чтобы быть принятой миром, когда-то напуганным ее силой.

А еще в ее доме будет много зеркал. И в каждом она будет любоваться своими гранями. Улыбаться своим складочкам и восхищаться шрамами. И не будет для нее никого красивее и любимее, чем женщина с серебряными волосами и золотым сердцем. Никакие бриллианты не светятся ярче ее глаз.

Она могла стать злобной старухой, ненавидящей все живое, кастрирующей мужчин и удушающей своих детей. В ее жизни было столько насилия и предательства, что она могла стать коварной отравительницей умов или вечно больной посетительницей поликлиник. Она так устала и видела столько лжи, что могла бы запереться в своей лачуге с тридцатью кошками и отравить запахом весь район.

Но только не женщина-амазонка! Ее дух воина и душа земли верны жизни и знают цену смерти.

Нас много. И ты одна из нас. Мы первыми откроем новый большой период между взрослостью и старостью. Я уже слезла со своего боевого коня, успела залечить раны и даже встретить свою любовь. И самое главное, я построила для себя дом. Я намерена прожить в нем еще много лет и хочу поделиться самым ценным – опытом строительства дома для души – с особыми женщинами, женщинами третьего возраста.

Перед тобой план.

Я проведу тебя от идеи до покупки дверных ручек. Вместе

мы будем корчевать корни на участке и расставлять вазочки в твоих прекрасных спальнях. Я поделюсь секретами выбора строительной бригады и колористики стен. В моем арсенале древние как мир рецепты изготовления раствора для фундамента и новейшие технологии использования энергии для отопления.

Тебе предстоит сделать то же самое – не бойся, мы пройдем этот путь вместе. Шаг за шагом. Без лишних советов и лишних людей. Только мы – женщины на пороге третьего возраста. Возраста старухи, которая **никогда прежде не была так молода и красива, так мудра и полна жизни.**

Новый дом станет последним для тебя в этой жизни. Здесь ты наконец заживешь **своей** жизнью. В которой нет места для чужих и неудобств для своих. Дом этот не будет похож ни на что из прошлого, и в то же время станет точной твоей копией. Как будто «сшили костюмчик по фигуре».

Никогда раньше ты не делала этого. И скорее всего, никто из твоих знакомых. Но я покажу как.

Часть 1. Подготовка. Закладываем фундамент

Глава 1. Место силы: где будет стоять твой дом? *Как, расчищая территорию, не сровнять все с землей*

Выбираем место

Знай свое место, женщина!

До того как сесть на коня и отправиться сражаться за жизнь, мы протоптали дорожки от церкви к кухне, от кухни к постели, потом в детскую, снова к церкви и дальше уже на кладбище.

Наш путь не пролегал по великолепным дворцам, красивым замкам или сверкающим бальным залам. Мы могли заскочить туда только по приглашению и на время. Для того чтобы пройти дорогой, которую до нас протоптали миллионы наших сестер: от церкви к погосту, через кухню и спальню. Иногда мы хотели сократить путь сразу до финального

пункта. Нет ничего страшнее безнадежности. Ничего ужаснее уверенности в таком завтрашнем дне.

И мы сбегали с этого пути, оставляя в капкане отгрызенные ноги или кисти. Мы научились этому у волков и сами стали волчицами. Наши зубы окрепли так же, как характер. Наша доброта стала острой, как скальпель, и загрызть раненого волчонка, чтобы спасти остальных, мы можем так же легко, как прокусить горло врагу. Наши слезы спрессовались и превратились в кварц. Наша кровь застыла гранатовыми браслетами вокруг ран. И мы больше не хотим отвоевывать свое место у тех, с кем должны заниматься любовью и от кого рожать детей.

Наша война окончена.

Мы исследовали дальние берега, куда нас привозили как трофеи. Мы научились создавать уют на месте сожженных деревень и на костях своих родных. Нас брали с собой как службу, как инструмент для рождения новых воинов, как хранилище здоровых генов, как резервуар для слива злости и обиды. **Нам всегда определяли наше место.**

И мы привыкли подчиняться. Самые смелые из нас смогли выбраться из ямы только после того, как она наполнилась доверху телами принесенных в жертву. Легче быть смелой, когда до тебя кто-то уже лег на колючую проволоку. Наша благодарность безмерна. Наша память вечна.

Мы всегда были позади мужчин. Но одно дело – по традиции, чтобы мужчина принял опасность на себя. И совсем

другое – по причине второсортности и обесцененности.

Мы привыкли уступать, не занимать много места, держаться в стороне. Мы уже и не хотим вперед, потому что боимся. И это не было бы проблемой, если бы мы не потеряли главное – **ощущение своего места в этом мире**, где наша душа успокоится, а не упокоится.

Миф про спрятанную богами надежду будет нам ответом: она таится там, где человек не будет ее искать, – в душе. Наше место не снаружи. Оно внутри.

Как давно ты туда заглядывала?

Наше место было создано для нас. Уникальное, особенное, ожидающее именно нас, уготованное самой жизнью. Мы говорим о судьбе, карме, предназначении, тем самым принимая этот факт.

Женское место – особенное. Место, где душа чувствует себя дома. Но однажды нам предстоит покинуть этот дом. Мы должны отправиться на поиски любви. Мужчины сделают круг и, устав от сражений с драконами и ночевок в избушках ведуний, разочарованные, найдут свою любовь дома на перине, под которой спрятана горошина, подложенная мудрой матерью.

А что же мы, женщины? Наш путь совсем другой. Нам не надо отправляться в далекие края. Где вы видели путешествующую яйцеклетку? Это удел сперматозоида. Найти, проникнуть и понравиться, чтобы выбрали именно его. Заставить нас покинуть дом может только сильный голод. Го-

лод по любви. И мы, взяв в охапку душу, в юном возрасте отправляемся искать для нее дом. Пристраиваем ее разным людям, ища в них мудрую мать.

Сытым счастливицам легко выбрать новое место или организовать мужскими силами стройку – достаточно только указать пальчиком с колечком. Такие женщины не живут с мужчинами без колечек, не выбирают декабристов и без домов не остаются. А голодные, не имеющие мудрой матери, попадут в замок Синей Бороды и, унося ноги, будут искать более безопасных владельцев недвижимости. Таким женщинам предстоит трудный путь, ибо выйти из брака с монстром можно либо искалеченной жертвой, либо став похожей на монстра. Из последних и получают настоящие амазонки. Не многим удается остаться живой в душе и завершить свой боевой путь, убить внутреннего монстра и, залечив раны, подумать о доме.

Наша стройка начнется с поиска места. О нем остались очень смутные воспоминания, скорее даже ощущения в теле. Память о том, что когда-то и где-то мы чувствовали себя дома. Возможно, не в этой жизни, не в этой семье и не в этом теле.

Мастерская

Представь, что твоя душа – это дом. Подумай, в каком он состоянии? Как ты себя там чувствуешь? Тебе тепло, уютно? Есть ли в нем все необходимое для жизни и комфорта? Чувствуешь ли ты себя там

полновластной хозяйкой? Знаешь ли ты все уголки своего дома? Какая там кухня, библиотека, спальня, рабочий кабинет?

А теперь представь себя гостем. Хочется ли тебе быть в этом доме? Придешь ли ты туда с подарком? Какие чувства ты испытываешь в гостях у хозяйки?

Счастливицам, которым ничего не захочется менять в увиденном, все-таки не стоит откладывать чтение этой книги – они найдут в ней много нового и полезного. Те же, кто обнаружит необходимость срочного вмешательства, должны отправиться в наше путешествие незамедлительно.

Подземная река

Что самое страшное может случиться с женщиной? Потеря любви? Семьи? Ребенка? Болезнь? Безумие? Нет. Самое страшное – потеря связи со своей женской природой, которая дает жизнь и приносит смерть. Это цикл Жизнь-Смерть-Жизнь, который женщина порождает и поддерживает. Это ее главное предназначение и смысл ее существования.

Одна моя подруга скучает в большом городе по ветру. Ветру степи, в которой она выросла. Она задыхается в своей квартире, и единственное спасение для нее – вспоминать об этом ветре и рисовать его в складках летящей юбки или развевающихся волосах танцующей красавицы. На картинах подруги видна ее непрожитая жизнь.

Другая подруга разводит на подоконнике зелень и разговаривает с ней. Зелень растет так буйно, что приятельница обеспечивает ею всех знакомых. И граммы земли, к которым она прикасается, когда ухаживает за своими растениями, – ее шанс на выживание. Крошечный участок земли, на который даже не поставить голую ступню, чтобы напитаться силой. Но это не дает ее костям усохнуть и наполняет их жизнью.

А третья по ночам вышивает картины. Сплетает нити в причудливые узоры, в которых нерассказанная история ее жизни рвется в мир.

Почему я пишу об этом? Потому что нам, **женщинам**, для полноценной жизни нужен источник. Но это не гламурная жизнь и не модная одежда. Не корпоративное странство или руководящая должность. И даже не особняк и «полная чаша». Все это лишает нас связи с природой, а значит, с собой. И у этой потери есть цена – депрессия. Не просто потеря сил и смысла жизни, не просто плохое настроение и раздражительность. Гораздо страшнее. Попав в замок Синей Бороды, мы понимаем, что у нас есть только два пути – умереть, чтобы заново родиться, или смириться, чтобы так и не начать жить. То есть умирать медленно. Но и это еще не все. Если мы выбрали второй путь, то сами становимся чудовищами, порождающими чудовищ. Мы не можем не порождать. Это наша природа. Если в землю посеять зубы дракона, земля родит убийц. Так и мы, не имея возможности на-

ходить семена самостоятельно, не умея отличать гнилое семя от здорового, становясь от голода всеядными, порождаем то, что убивает нас и все вокруг.

Если все так ужасно, спросишь ты, то почему мир не трубит тревогу? Почему не объявлено военное положение по спасению жизни? Хороший вопрос. Я не знаю. Единственная версия (не моя, но я согласна) – потому что **патриархальный мир не заинтересован в возрождении женского**. Он столько лет его уничтожал, что забыл, ради чего делал это. Наверное, ради власти. Оказалось, власть не приносит счастья и любви. Но признать ошибку может только сильный. А потеряв связь с женственностью, мир потерял связь с силой. Он продолжает делать жалкие попытки найти ее в научно-техническом прогрессе, в космосе, да где угодно. Но каждый раз терпит поражение. И каждый раз, как упрямый подросток, не признает своих ошибок.

А что же мы, женщины? Мы **забыли о своем предназначении и потеряли дорогу к источнику нашей силы**. И только какая-то глубокая, едва осознаваемая тоска, накрывающая нас в моменты неудач, напоминает о родине, которую мы покинули. О душе. О своей женской природе, закованной в тиски правил и норм мужского мира. Подчинившейся сильному ради обещанной любви или из-за страха наказания. Замусоренной ложными мифами о нашем несовершенстве и темной сути. И, как заваленный отходами источник, наша сила ушла под землю. Эта подземная река все еще

жива, но добраться до нее теперь непросто. Нужна смелость, чтобы встретиться с неизвестным. Нужна боль, потому что она главный мотиватор изменений. И нужна верность как частичка веры, не до конца уничтоженной враждебным миром.

Если у тебя есть перечисленное, осталось найти своего проводника, свою старуху в чаще леса, которая знает дорогу к подземной реке. Но не думай, что попасть туда легко. Тебя ждут серьезные испытания. И первое из них – сразиться с демонами, которые будут нашептывать: «У тебя все не так плохо», или «Главное – добыть чудодейственное средство», или «Нельзя нарушать правила и ходить в лес». У демонов много доводов, и иногда они могут говорить с нами устами близких людей. Тогда нам потребуется отчаянная смелость возразить. И сказать: это моя жизнь! Я буду делать то, что я чувствую, и буду ходить в лес. Потому что теперь я знаю, где искать ответы.

Думаю, ты уже догадалась, что нам предстоит не просто уборка, а настоящая перестройка. Очень понятное желание – все сровнять с землей большим экскаватором и сделать вид, что ничего не было. Но мы больше никуда не спешим и ни минуты лишней не ждем. Поэтому начнем с ревизии. Помнишь, как в сказках – прежде всего нужно отделить гнилое зерно от годного? Работа сначала кажется непосильной, но прибегают мышки, прилетают птички, появляются волшебные ручки, и работа спорится.

Но это для молодых девушек. Нам же я рекомендую во-

оружиться более серьезными инструментами. Кое-что придется резать. И иногда без наркоза.

Проводим аудит

Ревизия женского

Как это – быть женщиной? В поисках ответов на этот простой и одновременно сложный вопрос женщины готовы отправиться на край света. Мы не хотим оставаться в неведении.

Одно из важнейших женских качеств – умение различать – утрачено. Это приводит к всеядности. Голод (а потребность сравнима с голодом) не оставит нас, пока мы живы. И мы начинаем поиски. За годы мужской цивилизации мы привыкли доверять мужчинам, следовать за ними. Мы ищем у них совета, забыв, что сами являемся источником мудрости. К нам люди шли за советом, мы – старшие женщины.

А если сосуд пуст? И эта старшая женщина, как потерянная девочка, бродит по миру в поисках ответов на вопросы? Ищет авторитеты, советчиков и учителей. Это значит, что внутри нее – пустота. Поэтому нам надо срочно выявить дефицит в своих знаниях о природе женского и восполнить недостаток. Как? Об этом ты узнаешь в третьей главе, где речь пойдет о том, какими силами мы будем строить дом.

Нам пора многое узнать, и мы не боимся состариться.

Ревизия отношений

Все начиналось с них. Сначала с мамы и папы, а потом мы отправились искать отношения в мире мужчин или женщин.

Для женщин третьего возраста рубежом становится климакс – прекращение репродуктивной функции. Мы перестаем быть сексуально привлекательным объектом для противоположного пола, ведь уже не можем быть продолжательницами рода. Мотивов для серьезных отношений с женщиной у мужчины становится существенно меньше. Еще в прошлом веке можно было бы с уверенностью сказать, что их почти не было.

Но в последние годы все изменилось. Изменились функции семьи. Партнерские супружеские отношения теперь не обязательно подразумевают семью. Как де-юре, так и де-факто. Огромное количество разных форм отношений скоро будет окончательно легализовано, и придется переписывать гору учебников.

Вылетевшие из гнезда дети оставили нас наедине с партнерами, и оказалось, что мы незнакомы и не хотим узнавать друг друга. Статистическая волна разводов в поколении 50–60-летних смывает остатки иллюзий вместе с румянцем молодости.

Итак, детей рожать больше не надо, а сексом зани-

маться можно. Быть в браке не обязательно, а отношения могут быть построены на дружбе и партнерстве. Открывается много возможностей.

Чего точно нельзя допустить – жить без любви и уважения. Нельзя жить ради кого-то. Нельзя жить за счет себя. Лучше, конечно, одной, чем с кем попало. Но одиночество одиночеству рознь.

Чуть позже, в девятой и десятой главах, будем подробно разбираться с тем, чем любовь отличается от всего остального. Почему уединение наполняет, а одиночество опустошает. **Зачем нам отношения с мужчиной, в чем смысл секса и может ли израненная душа лечиться любовью.**

Ревизия семейной сферы

Отношения с родительской семьей могут быть настолько запутанными и отягощенными старыми обидами, что становятся настоящей западней. Кровь, конечно, не водица, но кто сказал, что не зелье?

Старые родители – это не маленькие дети. А как было бы хорошо. Заставил выпить лекарство или пойти прогуляться, и нет хлопот. А так, только и слышишь: «Я никому не нужен», «Скорее бы в могилу», «Ты настроила внуков против меня». Воскресные повинности поездок на дачу, ежедневные телефонные отчеты или попытки выяснить, матери плохо или просто у нее настроение испортилось, и еще

несколько вариантов того, что в правильных книгах называется «родственная близость с пожилыми родителями». Место, где мы должны были наполняться материнским теплом и пирожковыми запахами родного дома, вполне может быть лишь ностальгическим сюжетом советских открыток.

Поэтому в пятой главе тебе предстоит ответить на вопросы: кто теперь главная женщина в доме и что это значит на самом деле? Ты узнаешь, как строить отношения с далекими и близкими родственниками. И конечно же, как проводить родителей и не уйти за ними раньше, чем положено.

Ревизия отношений с детьми

На этапе отпуска начинает рваться там, где тонко. Даже если дети еще не достигли возраста официального выставления за дверь, в мир, то наверняка уже к этому готовятся. Вылетевшие преждевременно будут подкидывать внуков и быстро убегать, чтобы мы не вернули им их же потомство. Позднорожденные будут удивлять продвинутостью и показывать всю остроту разности поколений.

А еще могут быть дети от других браков, законные и не очень, но одинаково жаждущие любви, денег и постоянной готовности матери прижать их к груди, напоить горячим чаем и выслушать страдания после очередного неудавшегося романа. И никто не скажет «мама, ты была права», зато будут жаловаться своим психологам, хорошо если оплаченным из

их кармана. В противном случае нам придется платить еще и своему за то, чтобы он остановил порыв убить и чадо, и его наставника.

Для всей этой юной оравы больше не нужна детская. А что нужно – расскажу в седьмой главе.

Ревизия стаи

Еще один аспект – отношения с женщинами.

Эти отношения могут стать самым важным местом в жизни. Местом для удовлетворения потребностей в безопасности, наполненности, развития и духовности.

Возможно, твоя дружба больше похожа на мужскую встречу за пивом, где вместо машин и премиальных бонусов хвастаются тем, чьи туфли дороже. Это не женская дружба. Это больше похоже на поход за острыми ощущениями в опасное место, где ты лишний раз оттачиваешь боевые навыки. Искренние же отношения с подругами могут конкурировать с семейными и партнерскими. Если дети разъехались, а мужа нет, возможно, подруги – это те женщины, с которыми ты будешь «допроживать» свою жизнь. Это хорошее слово.

Есть ли у тебя такое сообщество? Чувствуешь ли ты это сестринство? Знаешь ли о его силе? Возможно, читая эти строки, ты предвкушаешь тему женской стаи. Иногда это может ощущаться как презрение или скепсис. Многих научили испытывать отвращение вместо удовольствия, вызывая в нас

чувство стыда. Но правда в том, что в одиночку мы уязвимы. Какой бы силой ты лично ни обладала, ты должна понимать, что это никак не защищает от угроз мужского мира. Поэтому в восьмой главе мы спланируем отдельное пространство для встреч с подругами и узнаем, как их правильно выбирать.

Ревизия денег и реализации

Еще один аспект, ревизию которого нужно провести, – это реализация.

Важный вопрос – чем ты зарабатываешь? Вопрос, который в «третьем возрасте» становится острым, как стрела. Ему мы посвятим отдельную главу – шестую.

Если ты все еще уговариваешь себя:

- подождать, прежде чем заняться любимым делом;
- доработать на нелюбимой работе, пока дети не закончат школу или институт или муж не откроет свой бизнес;
- потерпеть, потому что страшно пробовать;
- продолжать работать тяжело, потому что деньги не даются легко,

то пора знать, что времени больше нет и для женщины неприемлемо заставлять себя. Мы делали огромную работу, когда растили детей. Долгие годы это было главным, даже если приходилось совмещать материнство с карьерой. Но теперь, когда дети выросли, областью нашей деятельности может быть только любимое дело. Если это не так, то придется

заплатить высокую цену. И эта цена обратно пропорциональна той, которую женщина могла бы получать за результаты своего творчества. А именно **творение является главной женской способностью**, разве нет? И если мы не творим, то вытворяем. И расплачиваемся своим здоровьем, близостью и разбитым сердцем.

Знать себя

Кроме аудита перечисленных сфер нам предстоит заглянуть в те уголки женской жизни, куда обычно не пускают посторонних и куда мы сами заглянуть боимся. О таких уголках речь пойдет во второй и двенадцатой главах. Как хорошие хозяйки не пропускают мест скопления грязи, так и мы, не боясь испачкаться, должны сделать эту работу, потому что от нее зависит самое главное – жизнь.

Многие женщины делают такую ревизию спешно, поверхностно. Быстро пугаются, когда обнаруживают что-то непонятное или не обнаруживают чего-то важного, и срочно бегут учиться. А учиться на пороге третьего возраста не нужно. В привычном смысле. Учиться в юности – это наполнять себя новыми знаниями. Теперь же, когда мы наполнены, иногда «до краев», новое «некуда положить». Теперь важен другой ракурс: как я буду меняться и какие знания я буду брать – решать только мне. Нам, **поколению амазонок, никто больше не указ**. Это не значит, что мы не нуждаемся в но-

вой информации или знаниях. Это значит, что наша ученическая позиция коренным образом изменится.

Мы должны знать себя так хорошо, чтобы легко определять, в чем конкретно мы нуждаемся в данный момент. **Мы не должны больше спрашивать других о себе.** Честно говоря, прислушиваться к мнениям о себе стоит в исключительных случаях и учитывать только мнение тех, кому доверяем. Мы больше не должны смотреть снизу вверх и заглядывать в рот разным гуру, учителям и всем прочим, желающим нас поучить. Хватит чувствовать себя неполноценными и недостаточно хорошими. Думать, что тебе надо себя как-то доделать или улучшить.

Никто не может знать нас лучше нас самих. И если ты еще не познакомилась с собой и не полюбила себя, то у тебя осталось не так много времени. Честно говоря, его и не надо много. Достаточно принять решение: я люблю себя такой, какая есть, и буду защищать себя и заботиться о себе, как самые лучшие мать и отец в одном лице.

Возможно, самое трудное, с чем тебе придется столкнуться на этом пути, – это принять себя такой, какая ты есть: со всеми ошибками и несовершенствами, со всем своим опытом, шрамами, потерями. Готова ли ты простить себя за свои ошибки, за потраченное впустую время, за неверные выборы и все то, за что ты уже с лихвой заплатила? Заплатила своим временем, болью, потерями.

Набрасываем общий план

Третий возраст – самый долгий период из трех. И очень неоднородный. Его можно разделить на три условных этапа.

1. Предклимактерический и климакс (45–60 лет) – активный период.

2. Постклимактерический (60–75 лет) – спокойное время.

3. Период уединения (75–80 и далее) – время созерцания.

Эти цифры очень относительны и зависят от индивидуальных особенностей женщины, важно увидеть последовательность в наступлении этих периодов. На метафорическом уровне их можно определить как три ипостаси: Царствующая королева, Королева-мать и Королева-отшельница.

Царствующая королева

Тебе 45, и однозначно ты – ягодка.

Слегка перезрелая, немного подсушенная, но яркая и привлекательная. Ты не готова больше висеть на ветке. А вино из изюма – не для любителя, а для профессионала.

В тебе столько ресурса, что время устроить предновогоднюю распродажу. Со склада своего опыта ты щедро раздаешь оптом в протянутые руки бесценные дары. Не торгуясь. Еще чуть-чуть, и товар может стать залежалым. Тебе надо освободить место для себя. Для новых опытов, новых людей и

ощущений. Перестать быть складом опыта – теперь ты завод по его производству.

В тебе, как в волшебном сосуде, происходят превращения. Попадая в него, все становится новым. Ты и сама не знаешь, во что превратится случайная встреча или как изменится человек после общения с тобой. В этом есть доля риска и много возбуждения.

Ни с чем не сравнимый зрелый азарт опытной охотницы наполняет кровь пузырьками. Никаких больше бабочек в животе – протеина мало, одна пыльца на стенках желудка. Это все в прошлом. Теперь важны умение ждать, точный бросок и быстрая смерть жертвы. На самом деле новой жизни не бывает без предварительной смерти. Тебе пришлось похоронить иллюзии, чтобы родилась правда. Убить надежды, чтобы создать настоящую близость. Ты уже знаешь, что смерть – это всегда начало нового.

Опыт потерь дал тебе знание, что иногда лучше раньше освободиться самой, чем ждать, пока тебя бросят. Хотя ты уже в курсе, что это невозможно. Невозможно бросить того, кто держит себя на руках.

Первая треть третьего возраста – это период активности. Не тревожной суетливости, невротической беготни или поиска правильных решений. В первой трети женщина уже опытна, знает цену себе и отношениям. Она умеет отличать истинное от ложного, ей больше не надо ничего никому доказывать. Цели достигнуты, амбиции удовлетворены.

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.