

Юлия **БОЖЕНОВА**

УМНЫЙ ТРЕНИНГ, МЕНЯЮЩИЙ ЖИЗНЬ

**ПЯТЬ
ВРЕМЕН**

**ЖЕНСКОЙ
СИЛЫ**



**ПРОБУДИ
В СЕБЕ
ТАЛАНТЫ,
О КОТОРЫХ ТЫ
МЕЧТАЛА ВСЕГДА!**

ПРАЙМ


Умный тренинг, меняющий жизнь

Юлия Боженова

**Пять времен женской силы.
Пробуди в себе таланты, о
которых ты мечтала всегда!**

«АСТ»

2017

УДК 159.9
ББК 88.53

Боженова Ю.

Пять времен женской силы. Пробуди в себе таланты, о которых ты мечтала всегда! / Ю. Боженова — «АСТ», 2017 — (Умный тренинг, меняющий жизнь)

ISBN 978-5-17-982375-9

Девочка, девушка, женщина – это книга для каждой из нас, ведь она посвящена исследованию самой нашей женской сути – нашей истинной женственности, которая не имеет ничего общего с юбками в пол и «ведической» покорностью, которая у каждой из нас своя, и без пробуждения которой невозможно стать по-настоящему счастливой. Если вы потеряли контакт с собой и не чувствуете своей женской сути, если вы никак не можете найти путь к сокровенному ядру своей личности, к источнику вашей истинной силы, если вы ощущаете, что время меняться для вас наступило, – психолог и архетипотерапевт Юлия Боженова поможет вам сделать первые уверенные шаги к счастливым изменениям в вашей жизни! Конечно, книга будет очень полезна и мужчинам, которые хотят лучше понимать тех женщин, с кем они находятся рядом.

УДК 159.9
ББК 88.53

ISBN 978-5-17-982375-9

© Боженова Ю., 2017
© АСТ, 2017

Содержание

Об авторе	10
Введение	12
Для кого эта книга?	12
Женственность – единственный путь к счастью?	14
Как рождается женщина	15
Этапы становления женственности	17
Этап первый. Девочка	19
Кто я – девочка или мальчик?	19
Влияние матери на дочь	21
Влияние отца на дочь	25
Девочка во мне	28
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Юлия Боженова

Пять времен женской силы. Пробуди в себе таланты, о которых ты мечтала всегда

Я была тем самым любителем «волшебных таблеток», я провела два года в поисках чудесного метода: вот сейчас я «разорву все связи прошлого», шаманка с бубном надо мной станцует, и пр. и пр. – и я наутро проснусь счастливой, с кучей денег и любимым человеком, красавицей-раскрасавицей... но чудо все не происходило... безусловно, были изменения в сознании, но чуда не происходило.

Да если честно, оно еще и не произошло – потому что путь к себе длиной в жизнь... И путь этот, оказывается, не устлан лепестками роз!

В действительности путь изменений лежит через работу души – и это я поняла, когда впервые пришла на консультацию к Юле, когда, я железная леди (как меня называли в некоторых кругах), не знающая ни страха, ни упрека, рыдала взахлеб над останками забытой мной давно любви!

За все время я прошла у Юли 2 тренинга, 8 консультаций, была на 10 групповых встречах.

Но за полгода я достигла огромных результатов: теперь я люблю и хочу жить (а было желание умереть и навязчивые мысли о суициде, которые приходили и уходили); изменилось отношение к родителям – маме и папе, я люблю их очень (а раньше думала о том, сколько мне не дали, и тешила свои претензии и обиды); отпустила своего прошлого мужа, благодарна ему за уроки и ребенка, который наш с ним на двоих (а не для себя одной его родила); я люблю себя до слез, ведь это самое ценное, что у меня есть, – я; я люблю людей со всеми их проявлениями и чувствами, даже которые мне неудобны; я не боюсь выражать свои мысли и эмоции, – и побочным эффектом пришло, что и вывести меня из себя теперь гораздо сложнее, – избавилась от комплекса обесценивая всего, что делаю, и других, перестала себя «пилить», даю себе и другим право на ошибки, мы ж здесь все ученики, встала на путь поиска своего предназначения... Хотелось бы отметить, Юля работает с очень эффективными методиками, но не ждите сиюминутных результатов... ведь вы копили свои обиды и боль не одну жизнь... чтобы прожить, принять и отпустить это, потребуется время!

Юля очень теплая и чуткая, внимательная! Благодарю Юлю за ее важный труд, который она делает для нас с любовью, и Вселенную – за то, что привела меня к ней.

Наталья Миронос

<http://www.julia-bozhnova.ru/uncategorized/326>

Девочки, это отзыв об индивидуальном курсе «архетипы женственности». Сказать, что это здорово, это ничего не сказать! Я благодарна Юлии за ее работу. Этот курс мне помог прожить много ситуаций, которые жили в моей голове, в моем теле. Это нелегко – окунуться в старые забытые раны. Порой были и очень удивительные открытия, я даже и не подозревала в себе какие-то моменты. Но, проживая эти чувства, осознавая в себе какие-то моменты, возникает совершенно новое представление о себе и ощущение себя. Как будто сбрасываются оковы. Я давно не чувствовала себя так легко. Конечно, есть то, над чем еще необходимо работать, и это нормально. Но тем не менее индивидуальная работа самая интересная и плодотворная! И в этом заслуга именно Юлии: она не просто профессионал, но и очень чувственная и сердечная девушка. Юлия очень хорошо чувствует ситуацию и помогает решить запросы. Спасибо Вам!

Анастасия Кузьмина

<http://www.julia-bozhnova.ru/uncategorized/324>

Отзывы на программу «Становление женственности. Девочка. Девушка. Женщина»

Вы не представляете, как я была удивлена, слушая каждый урок, тем, что одно задание перетекает логически-интуитивно в следующее. У меня появлялись вопросы к концу каждого задания – и они сразу же успешно решались в следующем. Это какое-то волшебство, ну или мне очень подходит эта программа.

Я стала увереннее в себе, начала отслеживать свои чувства, это было очень сложно, но настолько эффективно – ни одна психологическая программа со мной подобного не делала.

Я поговорила с мамой впервые за два года без того, чтобы поругаться (для меня это достижение, так как каждый разговор заканчивался ссорой, и поэтому я просто не могла разговаривать с ней из-за внутренней и внешней трясучки и кучи невысказанных ей чувств).

Я поняла, что все гораздо глубже, чем мне казалось, я не думала, что такая глубина, оказывается, есть во мне, и она мне понравилась – это вообще удивительно. Теперь вот ее исследую.

Не поверите – я начала делать то, чем я давно хотела заняться, и сопротивление уменьшилось. А это – непосредственное общение с людьми. Да и с мужем стало легче жить. Хотя бы внешне перестали столько ругаться.

Я нашла в себе глубину! Это так приятно. Раньше сама искала, но боялась туда пойти. Как слепое пятно. А теперь Юля верно и спокойно взяла меня за руку и погрузила меня туда: «Вот, смотри, можешь чувствовать что хочешь, просто смотри, а я рядом, если что». Ох как же я благодарна тебе за этот поворот в себя!

Муж сказал, что я изменилась, стала спокойнее. Я и сама это чувствую, что стала терпимее, спокойнее.

Благодарю, Юлия, за эту трансформацию и помощь в погружение в себя. За этот поворот на 180 градусов в свою сущность. Пока я смотрю туда и вижу черный затягивающий водоворот, но разве и не было у меня подобной цели – посмотреть в этот водоворот! Так как раньше это было о-о-очень страшно. Спасибо еще раз.

Анна Федорова

<http://www.julia-bozhenova.ru/otzyvy-na-master-gruppu/429-otzyv-angeliny-3>

Сейчас мне 32 года. К сожалению, в последние 3–4 года я пребывала в плачевном состоянии: постоянные депрессии, спады настроения, острая неудовлетворенность жизнью, собой, мужчинами. Я чувствовала постоянную усталость, тяжесть в груди, подавленность; ощущение бессилия что-нибудь изменить. И винила в своих бедах всех вокруг, в первую очередь – родителей. Конечно же, я искала ответы, которые не находила ни в книгах, ни в ведических лекциях. Информация приходила вроде полезная, но жизнь коренным образом не менялась. А потом, совершенно случайно, в Интернете я увидела информацию о мастер-группе «Становление женственности», прочла анонс, и во мне зародилась надежда изменить жизнь к лучшему. И к счастью, моя интуиция оказалась права.

Прохождение всех трех этапов тренинга заняло у меня около полугода. Как оказалось, путь этот был нелегкий, но именно он привел меня к результату, к трансформации... И сейчас, к концу курса, я осознала, как много прожила за этот период, какие завалы разгребла внутри себя, сколько энергетического «мусора» выплакала, вывела из себя – и обиды, и страхи, и злость, и подавленную агрессию. Ведь они все это время жили во мне, забирали силы, искажали мою реальность, а я их не видела, даже не осознавала...

А теперь о главном – ответе на вопрос, что дали мне три этапа мастер-группы? Ответ удивляет меня саму. Основное – МНЕ СТАЛО ЛЕГЧЕ ЖИТЬ! Это сложно описать словами, но я попробую.

Я чаще стала просыпаться с чувством радости на сердце и в мыслях, и с хорошим настроением. В груди стало легче, теплее и светлее. В голове поселились более приятные мысли о себе и о мире – самоподдержка, внутренние комплименты, благодарность. Однозначно появилось больше УВЕРЕННОСТИ в себе и сил что-то менять коренным образом в своей жизни – обновить гардероб, пойти (наконец-то!!!!!!) учиться рисовать, заявить о своих талантах миру и начать пробовать реализовывать их в обществе.

Что особо приятно, я стала меньше зависеть от мнения окружающих и научилась отделять чужое мнения обо мне от ИСТИНЫ. Мягче реагировать на критику, на родителей. Да и вообще, общаться с людьми стало легче, ведь, когда мы не проецируем на окружающий мир свои болячки, обидки, комплексы и страхи, мир показывает нам более объективную и добрую картинку нашей реальности.

В теле появилось больше энергии, я стала больше успевать, важные вопросы решаются быстрее. Само тело стало более расслабленное и мягче, что ли. А еще у меня увеличился денежный поток! И желания стали исполняться быстрее!!! Как мне кажется, во мне просто восстановилось течение Женской Магии, Энергии, которая присуща любой эмоционально здоровой женщине...

В целом, как я уже и писала, мне стало легче и проще идти по жизни, понимая, что ее качество и результаты ЗАВИСЯТ ОТ МОЕГО ВЫБОРА, а не от моего прошлого! Чего всем вам желаю!!!

А еще хочу добавить, что мне в моей трансформации очень помогли индивидуальные консультации с Юлей. Как я чувствую сейчас, они составили 50–60 % моего успеха в движении вперед! Поэтому всем советую хотя бы попробовать, что это такое. Когда тренинг проходишь один, эффект тоже есть – это похоже на то, как будто ты включаешь фонарик и идешь с ним по жизни, освещая себе путь, и видишь причину-следствие, закоулки своей Души и проблемы в другом свете... А после консультаций с Юлей – как будто над твоей дорогой включают большой прожектор, и он освещает еще больший радиус... И ты видишь себя под другим углом, и вопросы решаются быстрее, и понимаешь себя лучше...

Конечно же, я бесконечно благодарна Юлечке за ее труд!!! За то, что благодаря ее вкладу у нас есть возможность лучше узнать себя, погрузиться в свой внутренний мир и навести в нем порядок!!! И просто быть Счастливыми Женщинами!!! Я желаю Юле всех благ на ее пути, благодарных и трудолюбивых учениц!!!

Василиса Заровская

<http://www.julia-bozhnova.ru/otzyvy-na-master-gruppu/359-otzyv-vasilisa-zarovskaya>

Благодарю Вас за замечательный курс! Подводя итоги, хочу отметить, что благодаря Вашей работе мне удалось разобраться со своими чувствами, научиться управлять ими и даже выйти замуж, поэтому не получилось написать отчеты по двум последним заданиям. Конечно, заявление было подано, как и положено, за месяц, но было все очень зыбко, и я сомневалась в правильности своего решения, в своих чувствах. Отношения с мужем стали теплее, чувственнее и более открытыми, теперь я не боюсь сказать, что я чувствую и что я хочу в данный момент, чтобы быть счастливой. Я стала более уверенной в себе, научилась не бояться обидеть кого-то и могу теперь понять, что скрывается за моей обидой на самом деле. Потихоньку приближаюсь к своей цели и очень этому рада! Огромное Вам, Юлия, спасибо за это!

Ирина К.

<http://www.julia-bozhnova.ru/otzyvy-na-master-gruppu/398-otzyv-iriny-mne-udalos-razobratsya-so-svoimi-chuvstvami-upravlyat-imi-i-dazhe-vyjti-zamuzh>

Мастер-группа была полезна, особенно личные консультации у Юлии. Удалось принять отдельные части своей личности, с которыми я привыкла бороться. Это были очень трогательные ощущения и открытие нежности во мне.

Я стала ближе сама себе. Мне легче быть с собой злой, расстроенной, ноющей. Теперь я не борюсь с «негативными» состояниями, а проживаю их.

Я научилась выражать свои чувства в отношениях с мужчиной – это был новый опыт. Преимущественно речь о злости идет, но еще оказалось, что я и нежность выражать не умею – в первый раз за долгое время у меня это получилось.

Я стала более открытой в группах, соответственно, люди ко мне стали проявлять больший искренний интерес.

Я стала себе больше доверять.

Другие говорят, что я стала более светлой и наполненной, как будто излучаю тепло.

Появилось состояние внутренней расслабленности, пока нестабильное, над этим еще надо поработать, но оно есть. А еще трансформировалось мое отношение к собственной активности – хочу больше разрешать себе быть активной. Произошло примирение между активностью и пассивностью во мне.

Наталия Аронова

<http://www.julia-bozhnova.ru/otzyvy-na-master-gruppu/385-otzyv-nataliya>

Мое внутреннее пространство как будто бы расширилось. Я наладила контакт с собой, у меня теперь есть я, и я могу с собой общаться, видеть и слышать себя, отличая свои мысли, чувства и желания от чужих. Мне теперь легко себя слышать. И мнения авторитетов отошли для меня на задний план, я становлюсь сама для себя авторитетом. Улучшилось мое понимание самой себя. Стало ясно, почему я поступала так, как поступала, чего хотела, где поддавалась чужим влияниям, а где, несмотря ни на что, двигалась к своим мечтам, в чем себя обманывала, а где была за себя. Я стала себе доверять.

Я увидела себя более реально. Поменялось мое представление о самой себе. Долго у меня стоял вопрос с моей социальной реализацией. Я все не могла понять: я не чувствую в ней потребности или просто из страха ее избегаю. Теперь у меня полная ясность в этом вопросе. Еще... раньше я переживала, что у меня какой-то творческий блок есть. Увидела, что никакого блока нет, а переживания были по поводу несоответствия меня критериям моих авторитетов (родительским представлениям, точкам зрения разных авторов и пр.). Еще я почувствовала любовь к тем, с кем росла, и их любовь ко мне и заботу. Я теперь не просто умом, а всем своим существом принимаю своих родителей, бабушек, дедушек, тетю и других людей, с которыми выросла, и на самом деле чувствую к ним благодарность. Растворились детские обиды и претензии. Увидела в этих людях реальных, живых людей, а не всемогущих богов. Стала естественней проявляться с ребенком, ушло стремление идеально с ней себя вести. И... ничего ужасного не произошло, просто мне стало легче. Мне стали яснее мои желания и ожидания. И я больше не хочу от них отказываться во имя каких бы то ни было званий (например, просветленной, суперженщиной и прочей ерунды).

Стала, как и хотела, более ответственной по отношению к себе и своей жизни. Стала лучше отслеживать и управляться со своими состояниями. Стала уверенней в себе. И даже стала выражать более открыто свои чувства и мнения с теми, с кем раньше такого позволить себе не могла. И отношения наши стали теплее, а вовсе не обострились, как я того ожидала.

Меньше «гружу» мужа. В чем-то стала терпимее к окружающим.

Стала учиться сама поддерживать себя, давать себе то, в чем нуждаюсь, заботиться о себе, вместо ожидания такой заботы со стороны или чьего-то разрешения.

Мария Тулумбасова

<http://www.julia-bozhnova.ru/otzyvy-na-master-gruppu/386-otzyv-mariya>

Об авторе



Меня зовут Юлия Боженова.

Я практикующий психолог, архетипотерапевт, танцедвигательный терапевт, ведущая тренингов для женщин, автор проекта «Верность себе».

Психологов и женских тренеров сейчас огромное количество. Кажется, все пишут об одном, но подходы и ценности у всех разные. Есть тренеры, к которым стоит пойти поучиться наслаждаться, у кого-то стоит «заразиться» состоянием жены, у кого-то – перенять легкость... Чем отличаюсь я?

Мое кредо – это отношения с собой.

Если вы запутались, совсем не видите и не понимаете себя, не можете быть самой собой как женщина и как человек, если ваша истинная суть от вас далеко и вы не можете до нее добраться – это ко мне!

Мне нравится работать на глубине, помогать человеку прийти к сокровенному ядру его личности, где лежат все основные ценности и мотивы, из которых и выстраивается жизнь.

Для меня очень ценно и важно живое в человеке, в каждой женщине. Именно возрождению этого живого и посвящена моя деятельность.

Вся моя работа с женщинами и весь мой проект служит единой цели – помогать быть естественными, настоящими, живыми и счастливыми.

И у нас есть центральная идея: во всем, что мы делаем, – не предавать себя. Так как невозможно быть счастливой, проживая чью-то чужую жизнь, отречься от своих истинных ценностей и потребностей и при этом быть в содружестве с собой.

Наша задача – не переделывать себя, а раскрыть свое «ядро», свой жизненный потенциал. А затем его можно будет направить на реализацию во многих жизненных сферах: будь то любовь, отношения, карьера, творчество и т. п. – и проявиться в них по максимуму, стать автором и режиссером своей пьесы под названием «Жизнь».

Я уверена, что нет неженственных женщин. Есть женщины, которые потеряли контакт с собой, перестали себя слышать, чувствовать, знать...

Я верю, что у каждой женщины есть хотя бы один шанс, чтобы все изменить в своей жизни! Главное – суметь им воспользоваться.

Чувствуете, что время меняться для вас наступило? Готовы увидеть в зеркале свои счастливые глаза? Я рада буду идти рядом с вами по этому непростому, но очень важному пути – к себе!

С любовью, Юлия Боженова

Введение

Для кого эта книга?



Конечно, эта книга прежде всего для женщин, но, конечно, она будет очень полезна и мужчинам, которые хотят лучше понимать тех женщин, с кем они находятся рядом.

Эта книга будет интересна незамужним девушкам и женщинам, ищущим пару; тем, кто только что создал семью или живет в браке уже много лет. Она подойдет мамам с детьми, а также тем, кто только готовится стать матерью; тем, кто пережил развод или расставание и хочет разобраться в себе и подготовиться к следующим отношениям.

Те, кто не замужем и ищут спутника жизни, смогут обнаружить внутри себя скрытые мотивы, по которым бессознательно избегают отношений или выбирают себе не тех мужчин, что приводит к болезненному опыту и разочарованиям.

Те, кто замужем, смогут разобраться в себе и своем партнере, избежать конфликтов и разочарований, сделать отношения более радостными и доверительными.

Те, у кого есть дети, или те, кто готовится стать матерью, смогут научиться лучше понимать своих детей и принять свой переход в материнство. Ведь дети проходят те же периоды развития, что и мы, и переживают те же кризисные моменты. Разобравшись с собой, вы получите возможность легче общаться с детьми.

Эта книга также и для тех, кто проходит кризисы в жизни: кризис отношений, кризис возраста, понимания себя, смысла своего существования – и ищет поддержки на этом пути.

Для тех, кто хочет чувствовать целостность своего «женского Я».

Для тех, кто запутался в бесконечных «надо» и «должна» и перестал слышать себя.

Для тех женщин, которые перестали ощущать свою ценность.

Для тех, кто хочет стать Автором и Хозяйкой своей жизни.

Кому не подойдет эта книга:

- Тем, кто настроен на быстрое и легкое, поверхностное чтение. Эта книга – довольно глубокий взгляд на жизнь женщины, и она не может читаться как легкий роман или гляцевый журнал.

Книга заставит вас заглянуть в себя, изучать себя, думать, чувствовать, осознавать, пересматривать свою жизнь, встречаться с той собой, от которой, возможно, вы убежали. Но вместе с тем вас ждет бонус: обнаружение своей глубины, внутреннего богатства и силы, которыми вы обладаете!

- Тем, кто ищет готовые рецепты, как одним махом решить все проблемы.

В моем арсенале нет волшебных таблеток. Вам придется совершить непростую работу, чтобы разобраться в себе. Но, проделав ее и выполнив те упражнения, которые я предлагаю, вы сможете совершить прорыв в своей жизни.

Какую задачу ставила перед собой я, когда писала эту книгу?

Я хотела дать поддержку и понимание женщинам в тех процессах, которые с ними происходят на протяжении всей жизни, а это череда различных переходов: от девочки к девушке, к женщине и матери, а затем в возраст поздней зрелости. Эти переходы – неотъемлемые части жизни каждой женщины. Они бывают непросты и часто сопровождаются кризисными моментами.

Застревая психологически в одном из таких переходных моментов, женщина может наблюдать, как вокруг нее многое начинает рушиться и она не в силах это остановить и контролировать. Часто подобные состояния приводят в ужас, так как они сопровождаются полной неопределенностью, потерей опоры и ориентиров. Ведь привычные способы действий, которые раньше давали результат, уже не работают. Но любой кризис – это инициация. А значит, переход на новую ступень развития и расширение ваших возможностей.

Через эту книгу мне хотелось дать поддержку и опору тем женщинам, которые находятся на пути перехода в иное качество своей жизни. От беспомощности и растерянности к осознанности, ответственности и занятию авторской позиции в своей жизни.

Мне хотелось счистить тот слой стереотипов и шаблонного восприятия женского пути, который образовался сейчас, когда тема женственности набрала огромную популярность. Мне бы хотелось попробовать научить моих читательниц отделять свое от чужого и наносного и помочь женщинам быть ближе к себе, к глубинам своего существа.

Ведь жизнь по чужим «рецептам», даже самым правильным на первый взгляд, и жизнь в согласии со своим собственным ядром личности – это две разные жизни. В первой женщина часто сомневается: а правильно ли я поступила и сделала, где бы мне найти того, кто даст ответы, и чувствует себя временами беспомощной. Во второй – женщина соединена со своим внутренним «компасом», который безошибочно ведет ее по жизни. **Ведь свою счастливую жизнь можно выстроить, только опираясь на те глубинные ценности и мотивы, которые исходят из ядра вашей личности, а не привнесены извне.**

Женственность – единственный путь к счастью?

Я пишу эту книгу в период, когда волна возрождения женственности набирает свой максимум. На моих консультациях и тренингах побывали сотни женщин, и многие пришли ко мне за инструментами, помогающими раскрыть свою женственность, и с помощью нее решить наболевшие вопросы в своей жизни: выйти замуж, улучшить существующие отношения, которые не радуют, вдохновить мужа «на подвиги», наконец-то найти себя и свое место в мире, разрешить противоречия – карьера или семья, улучшить материальное благосостояние.

У всех женщин была огромная потребность в поддержке, исцелении, обретении уверенности в своем женском и жизненном пути.

Но многие из них искали секрет: как стать счастливой и реализовать себя, создать пару или сделать существующие отношения гармоничными, как найти себя? И считали, что выход именно в развитии женственности и женских качеств. Но так ли это?

И да и нет. Действительно, если у нас нет женской идентичности, то есть понимания и ощущения себя женщиной, это может привести к определенным проблемам.

Но не все в жизни определяется женственностью, это лишь часть целого.

Часто женщин на поиски нового пути толкает неудача в какой-либо сфере жизни, кризисное состояние, когда привычные способы решения проблем не работают, утрата понимания – как жить.

Я встречаю большое число женщин, которые в идее развития женственности стремятся обрести волшебный инструмент, способный исполнить любые их желания. Якобы женственные женщины более успешны, более счастливы в отношениях, лучше обеспечены финансово, их жизнь беспроblemна, и все, что они ни пожелают, приходит к ним легко. Этот миф отправил в гонку за женственностью не одну тысячу женщин. Многие ожидают «волшебного рецепта» и сильно разочаровываются, когда, развивая женские качества, не получают вожаделенных даров.

Но на самом деле базовое лекарство здесь не женственность как таковая, а взрослость. Не та, что по паспорту, а психологическая взрослость, зрелость.

Вот тот самый «волшебный инструмент», который решит все ваши проблемы.

Каким образом? Вы узнаете это, читая книгу.

Мы подробно будем говорить про женский путь: от детства – к старости. Это и есть путь обретения зрелости. Мы начнем из точки, когда женское в нас только начинает формироваться и раскрываться, рассмотрим, как формируется на протяжении всей жизни ощущение и понимание «Я – женщина», рассмотрим те задачи, которые нам приходится решать, чтобы психологически повзрослеть и обрести зрелость.

Как рождается женщина

Наше рождение в мир происходит не только на физическом плане, но и на психологическом. Мы не просто появляемся в женском теле «готовыми» женщинами, на протяжении всей жизни нам еще предстоит признать себя таковыми и прийти к глубинному ощущению «Я – женщина».

В древности, во времена родоплеменных отношений, существовали специальные возрастные ритуалы перехода – инициации, происходившие неоднократно на протяжении всей женской жизни. Они помогали созреть психологически и адаптироваться к новым жизненным и социальным ролям. Перейти от детского состояния во взрослое и стать полноценно функционирующим членом сообщества. У мужчин были тоже свои ритуалы инициаций, которые помогали им перейти из мальчика в мужчину.

Увы, до наших дней данные ритуалы не дошли, почти полностью утрачен их сакральный смысл, остались лишь небольшие обрывки, которые смогли добыть и описать ученые-антропологи, занимающиеся изучением жизни различных племен. Подключившиеся философы и психологи исследовали, какое преобразование личности происходило с человеком, прошедшим инициацию. И многие из современных ученых сошлись во мнении, что во время этих обрядов происходило своеобразное перерождение человека. Он символически умирал в старой роли, например в роли ребенка, и при помощи определенных ритуалов переходил в новую, например в роль девушки или юноши, и включался в эти роли и новый социальный статус, осваивался в них.

Например, и сейчас распространен такой обычай: когда молодая женщина рождает первого ребенка, к ней на несколько дней приезжает мать. Смысл данного действия не просто в том, чтобы помочь дочери справиться с навалившимися новыми обязанностями по уходу за ребенком, а в том, чтобы ввести дочь в новую для нее ипостась матери, помочь ей психологически принять это через передачу собственного опыта материнства.

В древности каждый возрастной переход в женской жизни сопровождался посвящениями: из девочки в девушку, затем в женщину, в мать и в старуху – переход в период зрелости, мудрости, хранительницы женского тайного знания и рода.

Прохождение каждого этапа и соответствующего испытания символизировало готовность к новой роли и к функциям, им соответствующим.

Традиционно считается, что женщинами становятся с началом половой жизни, выходя замуж и при рождении детей. Но это может быть лишь внешней стороной, для реальной инициации этого недостаточно. Она должна состояться и на психологическом плане.

Именно поэтому мы часто можем встретить физически взрослых женщин, но с поведением маленьких девочек или подростков. Или женщин, которые отвергают свое женское начало и психологически становятся мужчинами в женском теле.

Психологически незрелая женщина часто имеет проблемы в личной жизни, ей сложно выстраивать отношения с мужчинами, «девочкам» не нужен секс или ребенок, а «девушкам» порой сложно принять в свою жизнь постоянство отношений, некие взрослые функции, ответственность и заботы.

Что же дает инициация? На психологическом уровне своеобразное разрешение быть женщиной, быть в свое время на своем месте и ощущать себя там комфортно, легко выполнять соответствующие задачи, быть счастливой во всем этом. Созревшая женщина знает, как выстраивать отношения с мужчинами, может гармонично проявлять все свои ипостаси – быть

и женой, и любовницей, и матерью, быть хозяйкой не только в доме, но и в своей жизни. **Она знает свои потребности и умеет устраивать свою жизнь, отвечая сама за себя. Она знает свою природу и живет в согласии с ней.**

Сейчас, в наш век, когда женственность вновь вызывает всеобщий интерес, появляется очень много информации о том, как ее возродить. Кто-то рекомендует начать носить только юбки и платья, переходить на подчеркнута женственную одежду, больше ухаживать за собой, отдыхать, взаимодействовать с природой. Встречаются даже радикальные советы: полностью упразднить все проявления мужского в себе. Лично я не сторонница таких радикальных мер. Мужская часть нам тоже нужна, и в середине книги вы узнаете – для чего.

Да, мы можем удалить все проявления мужского в себе, но так и не прийти при этом к ощущению «я – женщина» и к согласию с собой. Юбка или платье, маникюр, прическа, макияж будут создавать лишь внешнюю оболочку. Потому что без прохождения инициаций, психологического созревания сложно принять свою женственность на глубинном уровне, познать свою природу и обрести женскую силу.

Давайте рассмотрим, как это происходит в современном мире и что мы можем для себя сделать, чтобы завершить те этапы психологического созревания, которые не были пройдены.

Этапы становления женственности

Наше психологическое созревание и принятие своей женской природы происходит, если мы гармонично проходим следующие этапы.

Девочка. На этом этапе мы понимаем, что принадлежим к женскому полу и начинаем осознавать себя девочками. Понимание приходит через маму. Именно она является для нас образцом женственности в это время. На данном этапе для гармоничного развития важно психологическое здоровье девочки и удовлетворение ее потребностей. Главными потребностями являются: любовь, принятие и безопасность.

Если эти потребности удовлетворены, то ребенок может расти, развиваться и переходить в следующий период. Если нет, то он растет физически, а психологически «застревает» в том возрасте, где произошла какая-то травма, либо там, где его потребности не были удовлетворены.

Например, мама критиковала и сравнивала нас с другими, а нам хотелось поддержки и любви. Это неудовлетворенная потребность. Если она не закрыта, то и во взрослом возрасте мы будем постоянно искать маминой любви и одобрения, только в других отношениях, у других людей. Например, мы можем искать маму/папу в мужчине и будем обижаться всякий раз, если он не будет соответствовать нашим ожиданиям. Мы можем искать любви у людей, пытаясь стать богатыми и знаменитыми, всенародными любимцами. Мы можем обижаться на начальницу, так как она может напоминать нам маму своей требовательностью, а мы так хотим одобрения и понимания.

Здесь очень важно наполниться, закрыть свои внутренние дефициты – и тогда можно идти в следующий этап.

Девушка. Это период, когда мы покидаем мир детства. Меняется наше тело, оно становится более женственным, формируется сексуальность. Мы начинаем постепенный вход во взрослый мир. И здесь уже более осознанно формируем свое «женское Я», понимание того, какая я как женщина.

Также это время взлома границ семьи и выход во внешний мир. Девочка в основном живет в границах своей семьи, ей можно то, что позволяют родители. А подросток уже начинает обесценивать авторитет взрослых и хочет самостоятельно решать, что правильно, а что нет.

На этом этапе очень важно самоутвердиться, наработать так называемый авторитет уже среди своих сверстников. Здесь важно самому изведать мир, испытать свои возможности, это время поиска себя. Пробуются разные виды деятельности и даже отношений.

Если мы застреваем на этапе подростка, то вынуждены постоянно кому-то что-то доказывать, гоняться за статусом, переживать, как выглядим в глазах других, отстаивать свое мнение и право жить так, как хочется, и не можем найти свое место в мире.

Женщина. Это время принятия ответственности за свою жизнь, отделения от родителей, обретения полной самостоятельности. Время реализовываться и строить свои отношения, семью, дело.

Если есть ответственность, то приходит состояние «Хозяйка Жизни».

В этом периоде полностью раскрывается сексуальность и чувственность женщины, познается своя глубина, сила. Появляется много энергии для реализации. Приходит состояние «хочу-могу-делаю».

Мать. Этап, когда в жизни женщины появляется ребенок. В нашей психике формируется и крепнет материнская часть, которая нам помогает заботиться о нем. И вместе с этим меняется социальный статус с просто женского на материнский. Идет освоение новой роли.

Старуха. Период поздней зрелости, в котором женщина переживает угасание своей сексуальности, уход от социальной активности и углубление в себя. Здесь инициацией будет принятие своего старения. Если это происходит и женщина находит для себя новые смыслы существования, то она открывается новому опыту жизни – более тонкому, глубокому, в чем-то мистическому. Она обретает мудрость и может оказаться на пике своей «женской карьеры».



Этап первый. Девочка

Кто я – девочка или мальчик?



Любая женщина начинается с маленькой девочки. Давайте разбираться, как же происходит формирование женственности на этом этапе. Это период, когда ребенок осознает свою половую принадлежность. То есть в какой-то момент мы понимаем, что мы девочки, а не мальчики, и начинаем думать о себе как о существе, принадлежащем к женскому полу, и присваивать себе женские роли. Этот процесс происходит примерно в период 3–6 лет.

В первые годы жизни у ребенка нет никаких представлений о различии между полами, но где-то в 2,5–3 года появляется интерес к тому, как выглядят взрослые мужчины и женщины, сверстники, возникает и сравнение себя с ними. В этот момент пристальным объектом исследований для ребенка становится его собственное тело и его устройство. Дети трогают себя, изучают, сопоставляют с другими детьми и взрослыми людьми. И в какой-то момент обнаруживают, что существует разница в строении тел. Простой детский ум основывается только на визуальных различиях и заключает, что детские тела отличаются только одним – наличием или отсутствием пениса.

И здесь начинается очень интересный момент. Для мальчиков их половые органы видны и легкодоступны. Их всегда можно увидеть, например во время мочеиспускания, потрогать, удовлетворить свой детский исследовательский интерес к собственному телу и отпустить для себя эту тему. Но для девочек в этом моменте все немного сложнее, подобное любопытство почти не может быть удовлетворено. Их гениталии остаются скрытыми от них самих, и изучить, рассмотреть их, прийти к какому-то ясному знанию о себе почти невозможно. Это навсегда остается загадкой.

И вследствие того, что это женское любопытство остается неудовлетворенным, детский бесхитростный ум может прийти к выводу, что с девочкой поступили несправедливо – ей чего-то недодали, она ограничена по сравнению с мальчиками.

Эта «несправедливость» растворяется, когда рядом с девочкой есть мама, которая принимает себя как женщину, показывает свою радость и удовольствие оттого, что она женщина. Демонстрирует, что и без этой самой «штучки» жить хорошо и прекрасно и в этом даже есть свои преимущества. Мать для маленькой девочки является образцом для подражания. Через

нее маленькая девочка понимает, что она принадлежит к женскому полу и то, что свойственно матери, как представительнице женского рода, также свойственно и ей. И она через взаимодействие с матерью начинает обучаться женским ролям и тоже определять себя как представительницу женского пола. Так происходит первая инициация в женственность.

Но если в поле зрения девочки есть мальчики, которым ее родители отдают явное предпочтение, оказывают повышенное внимание, например брату, или каким-либо образом демонстрируют свое сожаление, что родилась девочка вместо мальчика, или поступают с ней несправедливо по сравнению с братом или сверстниками мужского пола, то эта фантазия об «ограниченности» получает благодатную почву для развития. И на этой почве девочка может «вырастить» такое решение: быть мальчиком лучше – его больше любят, у него больше привилегий и т. п. Так может произойти отказ от женственности.

Или, например, если нет братьев или мальчики не находятся в привилегированном положении, но девочка является свидетелем сложной и тяжелой жизни матери, то у ребенка также может возникнуть протест против женственности – например, если мать страдает от неудачных отношений с мужчинами, переживает тяжелые драматические события, вынуждена выживать, терпеть боль и лишения. И даже если при этом мама будет делать вид, что все хорошо, дочь все равно будет чувствовать ее боль. Не осознавать, в чем дело, а именно чувствовать: что-то не так.

Как бы взрослые ни хотели верить, что дети ничего не понимают, – это далеко от истины. Да, они не могут логически выстроить всю картину и разобраться во всем, но дети абсолютно точно считывают все чувства – и на основе своих чувств принимают решения.

В итоге девочка может заключить, что быть женщиной и страдать – это одно и то же. И не желая для себя страдания, она не хочет жить так же. А следуя незатейливой детской логике: не страдать – это не быть женщиной! Такие решения принимаются ребенком бессознательно. Конечно, вырастая, девочка уже и не помнит, что такое решение приняла, но это решение может до сих пор работать в ее жизни.

Влияние матери на дочь

Отношения мамы и дочки начинаются в тот момент, когда мать узнает о своей беременности. Мать может и не знать пола своего будущего ребенка, но он, без сомнения, ощущает ее отношение: рада ли она беременности, или это обстоятельство вызывает в ней много тревоги, хочет ли она ребенка или сомневается. Уже в период вынашивания у ребенка закладывается отношение к себе и к миру. Если мать принимает и радуется ребенку, то он получает послание: со мной все хорошо, я нужен, я ценен.

Мать – это самый первый человек, с которым имеет контакт ребенок. И на первых порах жизни ребенка мать представляет для него целый мир, потому отношения с матерью – это проекция отношений с миром. То есть впоследствии отношения с миром выстраиваются по тому же сценарию, что и отношения с матерью. Поэтому эти отношения так важны и являются определяющими в жизни человека. Уже взрослые люди, приходящие на терапию и озвучивающие свои запросы, никак не связанные с матерью, бывают очень сильно удивлены тому, что ее фигура постоянно присутствует в их жизни и влияет на их отношения в разных сферах.

Мать для ребенка – источник безусловной любви и базовой безопасности. Если ребенок чувствует себя любимым матерью, ощущает себя в безопасности, то он чувствует себя так же и в мире – любимым и устойчивым.

До трех лет ребенок находится в слиянии с матерью и полностью зависит от нее. Причем это такая сильная зависимость, что без нее (или без лица, замещающего мать), ее внимания, заботы ребенок не выживет. В общем-то, это база, которая влияет на все сферы жизни малыша независимо от его пола.

Мать вводит ребенка в мир эмоций и чувств. Ребенок проецирует на мать части своей психики и свои бессознательные переживания. Этот механизм в психоанализе называется «контейнированием». Мать как контейнер, в который ребенок складывает все свои неконтролируемые чувства и эмоции. И мать перерабатывает их и возвращает ему назад в более осмысленной и доступной для него форме.

Чтобы быть таким «контейнером», мать должна обладать внутренним ресурсом. Иначе она оказывается не в состоянии вбирать в себя бессознательные переживания малыша. Крики, тревоги и прочие эмоции ребенка могут расцениваться ей как атаки с его стороны или нечто незначительное, на что можно не обращать внимания. В таком случае она возвращает ребенку его же переживания переработанными и становится для него объектом, который усиливает переживания. И это сильно влияет на эмоциональное здоровье ребенка и его развитие.

Для растущей девочки, превращающейся затем в женщину, это чревато тем, что она будет плохо понимать свои чувства и эмоции, не будет знать, как с ними обращаться: либо отключить совсем, чтобы не мешали, либо бесконтрольно выливать на других, и куда бежать самой, когда они захватывают и накрывают с головой, как цунами? А ведь эмоциональная сфера для женщин очень важна. Способность быть чувствующей и восприимчивой – это значимая часть того, что делает женщину женщиной.

И отношения мамы с дочерью влияют на все сферы жизни девочки.

Мать – это всегда образец женственности для дочери. Мать бессознательно передает дочери женские роли. Показывает ей, как быть женой, хозяйкой, матерью и т. п. И, усваивая их, дочь реализует все те же сценарии, что и мать, если действует бессознательно. Даже если разумом дочь может себя контролировать, не желая быть такой же, как мама, то в моменты стресса, тревоги, когда утрачивается этот контроль, дочь неосознанно воспроизводит эти модели поведения. Если, конечно, не осмыслит все эти сценарии в терапии, не переработает их и не выйдет из них.

Мать формирует манеру поведения и общения девочки в социуме. Она показывает, что можно женщине, а что нельзя. Мать служит образцом материнства для дочери.

Мать оказывает влияние на самооценку дочери. Изначально ребенок рождается чистым листом и никак не оценивает себя. И только ориентируясь на отношение своих родителей, ребенок начинает формировать представление о себе, свой «образ-Я». Оценки мамы и папы служат основой для понимания ребенком того, какой он. И как правило, ребенок берет почти все, что дает родитель, впитывает все оценки, как губка, не выбирая.

Если девочке говорить или демонстрировать своим видом то что она неряшливая, некрасивая, глупая и т. п., это сформирует у нее соответствующее представление о себе самой. И, будучи уже взрослой женщиной, она может сомневаться в своем уме, красоте, привлекательности, ценности и т. п. Такие женщины чаще всего себя критикуют, относятся к себе неодобрительно. И могут быть очень ранимы в отношении оценок других людей.

Если мама не давала ребенку необходимого количества поддержки, тепла и принятия, была холодной, отвергающей, сухой, то дочь может сомневаться в своей ценности и нужности. Это очень сильные потребности, и их неудовлетворенность может приводить к бессознательным попыткам через косвенные вещи заслужить принятие и одобрение мамы любой ценой, которая порой оказывается слишком высокой. Например, дочь может строить головокружительную карьеру, изматывая себя, только лишь для того, чтобы получить одобрение мамы. Дочь, желающая получить тепло и принятие, может отправиться искать его вовне, у других людей. И это может внести путаницу и сложности в отношения с этими людьми. Например, начальница на работе может подсознательно восприниматься как мама, и это приводит к смешению личного и рабочего. Любая оценка от женщины-руководителя может восприниматься как мамина оценка, которая ранит, обижает. И это сильно мешает рабочим отношениям.

Позитивные оценки, поддержка со стороны мамы, разделение отношения к личности и поступкам, спокойные разъяснения, что поступки – это не ты целиком, способствуют формированию положительной и устойчивой самооценки. Такие женщины увереннее чувствуют себя с мужчинами, удачнее выходят замуж, более финансово обеспечены, успешнее в карьере. Эта уверенность придает им устойчивость.

Мать дает и понимание того, что такое мужчина в жизни женщины.

Осознанно или неосознанно мать формирует отношение дочери к отцу, формирует ее представления о мужском. Отец – представитель всего мужского. Мать вводит отца в жизнь ребенка, показывает его значимость. Своим отношением к своему мужу или другим мужчинам женщина формирует отношение дочери к мужскому. Если мать осуждает, критикует мужчину, то дочь начинает так же относиться к нему. Если мать не доверяет своему мужу, то дочь сторонится отца.

Все мы, по сути, состоим из мамы и папы, из мужского и женского, и в каждом из нас есть мужская часть – от отца и женская – от мамы. Женщина, которая не принимает своего мужа, может не принимать в своем ребенке ту часть, которая досталась ему от отца. Она может буквально осуждать какие-то проявления черт отцовского характера или неосознанно давать понять дочери, что ей не нравится то, что в ней есть от отца. И для того чтобы сохранить свою близость с матерью, ребенок может отказаться в себе от того, что связывает его с отцом, и тем самым лишить себя ресурсов. Или в душе девочки может образоваться конфликт.

Мама может формировать сценарии общения и поведения с мужчинами.

В какой-то момент своей жизни вы можете обнаружить, что реагируете так же, как ваша мама.

В моей практике был следующий случай: клиентка хотела разобраться в том, почему она постоянно критиковала своего мужа. В процессе разбора мы вышли на конфликт внутрен-

них мужчины и женщины. Причем ее внутренняя женщина вела себя вспыльчиво, нападала на внутреннего мужчину, унижала его, а он при этом становился сникшим и безынициативным. Внутренний мужчина женщины – это проекция реального мужчины. То, что происходило внутри моей клиентки, было и снаружи, в ее жизни.

Далее мы стали искать причину подобного поведения внутренней женщины. И оказалось, что она заимствовала представление о мужчинах у своей мамы, как и способ общения с ними. У мамы не сложилась личная жизнь, она часто разочаровывалась в мужчинах, они не оправдывали ее ожиданий, и потому она критиковала и обесценивала их.

После этого мы провели процесс отделения от маминых представлений о мужчинах, и моя клиентка смогла избавиться от этого фильтра, через который смотрела на мужское. Ее внутренняя женщина стала мягче, внутренний мужчина окреп. Конфликт между ними сошел на нет. Состояние клиентки стало уравновешенным. Через некоторое время наблюдений за собой моя клиентка сообщила мне, что стала более спокойной, количество разногласий в их паре заметно сократилось, и она учится принимать мужа.

Осознавая свои отношения с мамой и то, как они влияют на вашу жизнь, вы можете начать выстраивать более зрелые отношения с миром, другими людьми, мужчинами, с собой.

Несмотря на то что отношения с мамой могли быть для вас не самыми радостными и вы до сих пор чувствуете на нее обиду, ни за что не хотите быть такой же, как она, тем не менее в вас половина – от нее и, борясь с ней, вы отсекаете от себя тот ресурс, который она может дать.

Я уверена, что каждая мать любит своего ребенка и всегда дает ему то, что есть у нее, и так, как она умеет. Моя уверенность произрастает из того, что множество раз на живых тренингах и группах я видела, как в упражнениях материнская фигура всегда давала любовь, но часто дочерям была непонятна форма ее подачи. И когда удавалось пройти через обиды, злость и весь конгломерат чувств к матери, дочери соглашались с этой формой и принимали любовь. А вместе с тем и ресурс спокойствия, принятия, устойчивости.

Упражнение «Обида на маму»

Если ваши отношения с мамой не были самыми радостными и вы носите в себе боль и обиду на нее, то облегчить свое состояние вам поможет арт-терапия.

Попробуйте нарисовать свою обиду на маму. В своем рисунке вы можете отразить всю гамму ваших чувств по отношению к ней: злость, грусть, тоску, невысказанные слова, желания.

Хорошо бы нарисовать даже серию таких рисунков. Каждый раз образы будут меняться. А в процессе рисования вы дадите выход всем переживаниям, что носите внутри себя, и ваше состояние будет становиться легче и радостнее.

Упражнение «Ресурс, который дала мама»

Найдите проявления женских черт и качеств в своей маме. Составьте список. Посмотрите, проявлены ли эти качества в вас?

А теперь составьте список того, чему научила вас мама, что она вам дала? Какие навыки и умения смогла передать? Где вам это помогает в жизни?

И если да, то поблагодарите маму за то, что она наделила вас этими чертами, а также поблагодарите ее внутреннюю женщину. Поблагодарите за те умения, которые она вам передала. Может быть, если возникнет желание, уважение и почтение, можно будет поклониться образу мамы, в знак признания в ней старшей женщины (если нет, то делать это необязательно).

Если вы подписаны на мою рассылку или группу в социальных сетях, то можете поделиться со мной своими результатами от данных упражнений и задать вопросы, которые у вас возникнут.

Влияние отца на дочь

Отец оказывает огромное влияние на развитие своей девочки! Он – первый мужчина в ее жизни, представитель всего мужского рода. Отец предстает перед дочерью в разных обликах, и на этой основе она составляет для себя совокупный образ мужчины, который отпечатывается в ее психике. И в будущем она будет общаться с мужчинами под влиянием этого образа, даже не осознавая этого. Ее отношения с отцом формируют представления о том, как в будущем мужчины должны вести себя с женщинами, в частности именно с ней как с женщиной: что им можно в отношении нее, а что нет и т. п.

Все это закладывается в головку маленькой девочки, оставаясь с ней на всю жизнь, если она не подвергнет этот материал пересмотру и переосмыслению.

Самая большая потребность маленькой девочки – любовь и внимание отца к ней. Окруженная любовью отца, девочка чувствует свою ценность, что закладывает прочный фундамент хорошей самооценки. Также внимание отца дает дочери понимание того, что она может нравиться мужчинам и быть любима.

В период 3–6 лет девочке особенно важно получать одобрение отца, подтверждение того, что она красива и нравится ему. Девочки в это время тестируют на своем отце женские навыки, и внимание и одобрение отца играют для них важнейшую роль.

Тем самым отец оказывает большое влияние на развитие женственности своей дочери.

Тем дочерям, которые не получили признание отца, будет трудно поверить в себя, свою привлекательность и ценность как женщины в будущем. Неосторожные высказывания отца о внешности дочери могут глубоко ранить и надолго лишит ее уверенности в себе.

Неудовлетворенная потребность во внимании будет все время подстегивать дочь искать способы обратить на себя внимание отца. Частным примером того может быть чрезмерная озабоченность женщины своей внешностью, когда она стремится во что бы то ни стало выглядеть блестяще и получать тому постоянное подтверждение, не осознавая, что до сих пор стремится получить признание отца.

Еще один из частных случаев влияния отца на формирование женственности дочери – когда в семье ждали сына и готовились к его рождению, а появилась дочка!

Если новую жизнь принимают с радостью независимо от пола ребенка, тогда все в порядке. А бывает так, что папа отказывается смириться с тем, что сына так и не будет, особенно если детей больше не планируется. Если отец транслирует дочери свое разочарование в ее половой принадлежности, то она может чувствовать себя отверженной и ненужной, ощущать свою «неполноценность». Сценарий жизни девочки строится исходя из того, что ей все время необходимо получать подтверждение тому, что она достаточно хороша, чтобы жить и иметь право проявляться такой, какая она есть.

Возможен и такой сценарий развития событий, когда отец начинает воспитывать дочь как мальчика. Папа вкладывает в нее все, что, по его мнению, должен знать и уметь мужчина, и во многом девочки сами бессознательно принимают правила этой «игры», стремясь быть сыном для папы, лишь с одной только подсознательной целью – заслужить его любовь и признание, которые так необходимы любому ребенку.

Впоследствии это может создать сложности в принятии и понимании своих женских ролей, своего женского начала.

Немало страданий доставляют дочерям отстраненные и холодные отцы. Из-за такого его поведения девочка может решить, что отец ее отвергает, она не нужна ему. И ребенок, который

еще не способен мыслить объективно, может решить, что причина – в ней, она какая-то не такая, плохая, раз не нужна ему и он так себя ведет. Это оставляет шрамы на сердцах маленьких девочек и заметно влияет на общение с мужчинами в будущем.

Им становится сложно устанавливать контакт, быть близкими, открытыми, естественными, находить понимание, общность.

Из-за чувства отверженности, пережитого в детстве, в будущем может возникнуть недоверие и настороженное отношение ко всем мужчинам, а в некоторых случаях, в зависимости от глубины травмы, возможно, блокирование отношений с противоположным полом, чтобы таким образом защитить себя от повторения боли.

Дочери отстраненных отцов часто растут с пустой внутри себя, пытаются заполнить ее теплом, любовью и вниманием других мужчин. И в некоторых случаях они могут даже пускаться в неразборчивые отношения, чтобы заполнить эту пустоту. Но на самом деле ни один мужчина не в состоянии до конца удовлетворить эти потребности, даже будь он самым внимательным и заботливым, потому что они на самом деле направлены на отца, а партнер никогда не сможет им стать.

И если женщиной не будет осознаваться этот факт, то это существенно может осложнять отношения с мужчинами. Ибо если не разделять образы родителя и мужчины, то тогда на партнера будут проецироваться все неразрешенные конфликты с отцом. Поэтому так важно видеть в своем партнере другого, отдельного человека.

Когда отец по какой-то причине уходит из жизни дочери – умирая или расставаясь с ее матерью, то для девочки это также является травмирующей потерей, которая не проходит бесследно. Даже если девочка никогда не видела своего родителя, он все равно оказывает влияние на жизнь дочери. Это пустующее место заполняется фантазиями об отце. Так как у девочки нет возможности составить для себя реальное представление о нем, то его образ может идеализироваться или исказиться до чего-то ужасного. В таком случае ребенок строит отношения не с реальным, а с воображаемым отцом, но в действительности ее представления об общении с мужчинами остаются размытыми. Модели мужских-женских отношений для нее также туманны.

У дочерей, не знавших своих отцов, впоследствии возможны трудности при общении с мужчинами, сформированные в связи с отсутствием опыта контактирования с отцом – представителем всех мужчин, а также с неумением принять и увидеть в мужчине реального, живого человека. Ведь вследствие отсутствия опыта общения с отцом – живым человеком со своими достоинствами и недостатками – их представления о том, как должны складываться отношения с представителями противоположного пола, пропитаны нереалистичными ожиданиями, которые приводят к разочарованиям.

Помимо вклада в развитие женственности своей дочери и в формирование ее отношений с мужчинами, отец оказывает влияние и на ее карьерные успехи, закладывает систему ценностей. Ценности наших отцов во многом становятся нашими ценностями. Отцы выражают свое отношение к тем или иным событиям, и их слова и поведение служат для дочерей определенным примером того, как следует поступать.

Одобрив свою дочь, положительно оценивая ее способности, отцы вкладывают в дочь уверенность в себе, в своих силах.

Вместе с тем папа дает дочери ощущение защиты, безопасности, порядка, структуры, уверенности, авторитета. Или демонстрирует своим примером отсутствие одного, чем вызывает у дочери бурю разных чувств: гнев, разочарование, обиду. И многие женщины, чьи потребности в безопасности, защите, устойчивости не были удовлетворены, часто ищут мужчин, через которых они могли бы получить все это.

Возможно, прочитав этот раздел, вы удивились тому, что отец может оказывать такое влияние на вас и вашу жизнь, и тому, что никогда не смотрели на ваши отношения под таким углом. И вероятно, у вас появились вопросы и возникли чувства, на которые раньше вы не обращали внимания.

Я не знаю, как складывались отношения у вас с вашим папой, был ли он добрым и отзывчивым, являл ли он собой пример успеха и компетентности, был ли мудрым наставником и поддержкой для вас или, наоборот, вызывал у вас лишь огорчения и разочарования, такие, что вы сами отвергаете его.

Но я абсолютно точно знаю, что не существует идеальных отцов, так же как и идеальных матерей. Каждый из родителей дает только то, что ему по силам было дать, и это факт, и наша задача принять это. Ибо, отвергая отца, мы психологически стоим как бы на одной ноге, а вторую не используем, чтобы на нее опираться.

Да, скорее всего, это не будет легко и просто, и на это потребуются силы и время. Но этот пересмотр своих отношений с отцом окажет большое влияние на улучшение качества вашей жизни и на понимание себя как женщины – своей женской роли и отношений с мужчинами. Лучше всего такой пересмотр делать при поддержке психолога и психотерапевта.

Также, чтобы самостоятельно поддержать себя и облегчить свое состояние, вы можете применить упражнения из прошлой главы по отношению к отцу.

Девочка во мне

Несмотря на то что мы уже взрослые, в каждом из нас продолжает жить **внутренний ребенок**. Это такая часть личности, которая является сосредоточением всего детского опыта в нас. Эта часть может быть очень ресурсной, если она здорова, и служить источником творчества, спонтанности, активности, радости, живого интереса к жизни. При здоровом внутреннем ребенке мы чувствуем себя свободно, позволяем себе естественное самовыражение, непосредственность. Мы чувствуем себя уверенно в мире и ощущаем, что это доброе и хорошее место для нас. Мы в ладу с собой.

А если внутренний ребенок травмирован, угнетен, забыт, брошен, испуган, ранен, находится в печали и в ограничениях, не чувствует себя в безопасности, то это состояние напрямую влияет на нашу жизнь и самоощущение.

Как?

Нам не хватает энергии для воплощения задуманных дел. Если с внутренним ребенком нет контакта, то эта часть словно отрезана от нас, и мы не получаем доступ к ресурсам.

Наши реакции на обстоятельства и других людей могут быть обусловлены травмой внутреннего ребенка. Например, вас в детстве мог испугать большой дядя, и сейчас, став взрослой, вы сторонитесь всех крупных мужчин и не хотите иметь с ними ничего общего.

Мы чувствуем одиночество и пустоту, если наш внутренний ребенок отвержен или покинут.

Мы бессознательно ищем добрых родителей в других людях. Ожидаем, что наши мужчины будут внимательными и заботливыми, будут нас баловать, защищать от жизненных невзгод и что рядом с ними нам будет тепло и уютно, и разочаровываемся, обижаемся, если они не хотят выполнять родительскую функцию. Мы злимся на замечание начальницы, хотя понимаем, что оно справедливо, но хотим, чтобы она была ласковее.

Наши реакции в сложных ситуациях могут быть такими же, как у ребенка. Забиться в угол, спрятаться, ничего не решать, ждать, что проблема сама рассосется, или обидеться, уйти и не разговаривать, вместо того чтобы выстраивать конструктивный диалог.

Мы остро ощущаем состояние дефицита, если ребенку внутри нас не хватает любви, признания и внимания. Тогда мы ищем компенсации. Можем требовать от других людей постоянного внимания к себе, налегать на еду, покупать бесконечное количество одежды, стремимся заработать много денег, купить самую дорогую машину и т. п. Все это – способы чем-то заполнить пустоту.

Мы видим препятствия вместо возможностей, если наш внутренний ребенок заперт в ограничения. Мы все еще можем жить теми «нельзя», которым нас научили и которые мы приняли в свою жизнь.

Мы теряем понимание своих желаний и вкус к жизни, если с внутренним ребенком потерял контакт.

Мир видится нам опасным местом, если наш внутренний ребенок не чувствует себя в безопасности.

Мы до упора можем спорить и отстаивать свое мнение, если ребенок внутри нас так и не был услышан и понят.

Мы негативно относимся к себе, отрезаем от себя внутреннего ребенка, считая его источником своих слабостей, проблем, и не хотим иметь с ним ничего общего.

То, как будет чувствовать себя ребенок, зависит от влияния той среды, в которой он рос.

У всех нас разные истории жизни, внутрисемейный климат, опыт общения с родителями. И все это оставляет отпечаток на нас.

В детстве мы воспринимаем мир посредством своих чувств, мы еще не умеем анализировать информацию, раскладывать ее по полочкам, все есть для нас как данность. К примеру, в совсем раннем возрасте мы не способны понимать, что мама устала или занята, поэтому не может сиюминутно отреагировать и удовлетворить все наши желания. Малыш может столкнуться с разочарованием в такие моменты, так как его ожидания не сбываются, и, когда это повторяется не единожды, на основании этого чувства он может заключить, что его не любят, может расценить такое поведение как отказ в любви.

Или, к примеру, мы в своем детстве можем быть свидетелями семейной драмы, резких поворотов в жизнях наших родителей, вместе с ними находиться в сложных и критических ситуациях, видя и проживая все происходящее. Ребенок может столкнуться с потерей одного из родителей, переживать их развод, испытывать постоянное страдание оттого, что один родитель может делать больно другому и т. п. В такие моменты ребенок переживает много чувств, и как бы взрослые ни считали, что дети ничего не понимают, потому что не могут логически выстроить всю картину и разобраться во всем, – они ошибаются. Дети абсолютно точно чувствуют все чувства и атмосферу происходящего. В ответ на это у них возникают свои чувства: страх, горе, обида, боль, злость. И такие ситуации могут оказаться травматичными для детей. Такие моменты, когда мы охвачены сильными чувствами, рожают некоторые решения, бессознательные, конечно, которые могут сформировать сценарий нашей жизни.

Расскажу про такое бессознательное решение одной из моих клиенток, которая пришла ко мне потому, что не могла создать отношения. Мы выяснили, что ее внутренним бессознательным решением было во что бы то ни стало сохранить семью родителей. Она всю свою сознательную жизнь является «модератором» для родителей. Мама критикует папу, папа периодически бунтует и порывается уйти из семьи, все это сдобрено различными «перчеными» сценами с выяснением отношений. И моя клиентка все время вынуждена успокаивать маму, чтобы она излишне не придиралась к папе, уговаривать папу, чтобы он тоже успокоился и не воспринимал маму слишком серьезно.

И так она мечется от одного к другому и, даже живя отдельно, контролирует климат семьи. Она оказалась вписанной в треугольник, и если бы не ее старания, то брак родителей давно бы разрушился. Но вот беда: пока она берет на себя ответственность за отношения мамы и папы, ей совершенно некогда заниматься своей личной жизнью. В ее внутреннем пространстве нет места для мужчины, так как оно наполнено тревогой за родителей.

Мы обнаружили маленькую девочку, которая очень боялась, что родители разведутся и тогда она потеряет кого-то из них, ей придется выбирать между мамой и папой, а это очень больно, ведь для нее важны оба. И ценой громадных внутренних усилий моя клиентка поддерживала их отношения, и к этому ее подталкивал ребенок внутри, охваченный страхом потери. И это держало ее в детском состоянии, она не могла отойти от родителей психологически, повзрослеть внутренне и отправиться во внешний мир, искать себе пару.

Безопасность, принятие, внимание и любовь – база для здоровья внутреннего ребенка.

Мы застреваем в том возрасте, где нас недолюбили, где не была удовлетворена какая-то наша потребность или была получена травма. В результате чего смотрим на мир детскими глазами и используем детские стратегии поведения, даже когда мы уже повзрослели, и это создает определенные сложности. Так как мы уже взрослые, то люди ожидают от нас взрослого поведения и реакций. Но пока мы застреваем в ребенке, нам недоступны возможности взрослого человека и не хватает сил, чтобы справляться со взрослой жизнью.

Если говорить в контексте женственности, то здоровье внутренней девочки будет определять наше женское самоощущение, поведение и те модели отношений с мужчинами, которые мы выстраиваем. Если мы застреваем в ребенке, то нам будет болезненна любая оценка,

которая не оказывается доброжелательной и приятной. Нас будут сопровождать постоянные сомнения в своей «хорошести» как женщины, если это не подтверждают бесконечным вниманием мужчины, впадение в зависимость, излишняя требовательность, обидчивость, тревожность, недоверие к миру, нужда все время в ком-то большом и сильном, чтобы защитил и провел по жизни.

Состояние нашего внутреннего ребенка влияет на то, как мы выбираем партнера. Кто-то может спокойно ждать подходящего человека, ощущая себя при этом счастливым и самодостаточным, несмотря ни на что, а для кого-то это ожидание превращается в мучение. Наша неуемная и болезненная жажда любви исходит из этой травмированной части личности, недолюбленного ребенка, именно ей необходимо удовлетворить эту насущную потребность, так как она живет в дефиците уже много времени.

Для женщин с такими травмированными частями отношения являются средством, которое может обезболить их. И когда им встречается партнер, то на него возлагаются надежды, что он компенсирует весь этот дефицит и недостаток, но другой человек изначально не способен это сделать. Он не может с этим справиться, так как наши истинные, уже не осознаваемые нами потребности ведут к травмирующей ситуации и к людям, причастным к ней, а пришедший в вашу жизнь партнер не имеет к ней никакого отношения. Он принес с собой иное качество любви – любовь мужчины к женщине, но не папы или мамы к маленькой девочке. Поэтому до конца он не сможет компенсировать и восполнить этот дефицит.

Радость от отношений продолжается, пока партнер соответствует вашим ожиданиям, а вот когда он становится тем, кто он есть на самом деле, человеком со своими желаниями, потребностями, мыслями, чувствами, то может наступить разочарование и обесценивание этих отношений. Девочки часто обижаются и разочаровываются оттого, что другой не соответствует их ожиданиям и переключается на себя, отдаляется от них, выстраивая границу. Тогда как психологически зрелая женщина самодостаточна, ей не нужно постоянное присутствие партнера рядом.

Женщинам, живущим с травмированными девочками внутри, сложно доверять мужчинам, они постоянно настороже, в напряжении, не могут расслабиться, так как внутри есть некая уязвимость, и женщина всячески избегает того, чтобы кто-то задел ее больное место. И это рождает распространенный сценарий «я сама» – лучше сделать все самой, чем пережить несоответствие своим ожиданиям и разочароваться. Страх, что мужчина будет опасен, неосторожен, причинит боль, приводит к тому, что своим внешне холодным поведением она отталкивает мужчину, хотя часто внутренне желает, чтобы мужчина был близок, отогрел ее ото льда, стал тем бальзамом, который залечит все раны.

Увы, до тех пор, пока эта травмированная часть не будет вылечена, отношения так и будут выстраиваться на основании внутреннего дефицита, по принципу «дай мне», «вылечи», «компенсируй». Либо женщина будет неосознанно отгораживаться от партнера, ведя отношения к финишу. Подобным отношениям очень сложно перерасти в гармоничное партнерство, где каждый может оставаться самим собой и в то же время быть в союзе с другим, образуя единое пространство взаимодействия. Да и вообще таким отношениям сложно выжить, они всегда в зоне риска.

Здоровье внутренней девочки – прекрасная профилактика попадания в такие ситуации.

Порой вылечить внутреннего ребенка – это большой труд, требующий длительной терапии со специалистом, но уже сейчас можно сделать шаги к его выздоровлению.

Вы сами можете стать для него заботливым родителем и дать все то, чего ему так не хватает. Выслушать, поддержать, успокоить, обнять, защитить, дать внимание и любовь.

Упражнение. «Техника работы с внутренним ребенком. Что бы вы сказали сейчас себе 7-летней?»

Выполнение этого упражнения может вам дать:

- принятие и поддержку, повышение самооценки;
- отпускание тяжелых эмоций;
- прилив сил.

Возьмите ручку и бумагу, найдите для себя минут 15–30, отследите то состояние, в котором вы сейчас находитесь, и начинайте писать письмо себе семилетней. Если кому-то отзывается другой возраст – смело выбирайте его. Например, пишите письмо себе трехлетней.

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.