





## ОГЛАВЛЕНИЕ

**ВВЕДЕНИЕ** ..... 11

### ЧАСТЬ I

#### КТО Я? ТРАГЕДИЯ ЖЕНСКОГО МИРА

**ГЛАВА 1. ОТ НЕПОРОЧНОГО ЗАЧАТИЯ К ФЕМИНИЗМУ** ..... 17

*Трансформация отношения к женщине и ее силе: от Лилит к Еве, непорочному зачатию, кострам инквизиции, избирательному праву и феминизму. Мы потеряли доступ к женственности и отчаянно тоскуем об этом.*

**ГЛАВА 2. ОТ МАТЕРИ К ДОЧЕРИ** ..... 31

*Мы вышли из тел своих матерей. Мы отвергли или приняли женское через отвержение или принятие матери. Мы получили сценарии успеха — неуспеха, одиночества — парности от наших матерей и передадим их своим дочерям или внукам. Как работает преемственность сценариев?*

**ГЛАВА 3. ТЕАТР ИНФАНТИЛЬНОСТИ ..... 44**

*Маленькая девочка во взрослом теле. Если выбрать правильную роль, все сложится. Правильная жена, правильная мать, правильная сексуальная партнерша. Ипостаси маленькой девочки — стареющая принцесска, капризный ребенок, вечно голодный кукушонок, послушная старательная отличница, а мужчина — основной ресурс и кормовая база. Как все обрушится к сорока годам и как после этого выжить.*

**ГЛАВА 4. ТЕАТР ВОЙНЫ ..... 61**

*Мужчина — враг. Женщина должна сама бороться за жизнь, работать локтями, не бояться, не верить, не просить, опираться на себя и не ждать помощи. Успешный успех, машина, дом и ребенок, который должен быть лучшим. Полное разрушение или превращение в бесчувственный камень в зрелом возрасте.*

**ГЛАВА 5. ТЕАТР НЕЗАВИСИМОСТИ ..... 74**

*Если ты можешь все сама, значит, потеряны все надежды. Ты совсем одна в этом мире, нет того, кто может утешить и того, к кому можно прислониться. Потеряно доверие, потеряна возможность просить о защите и помощи. Потому что ты точно знаешь: никто не придет. Ты доказываешь всем, что прекрасно справляешься, а внутри тебя плачет в одиночестве маленькая девочка.*

**ГЛАВА 6. ТЕАТР СЕКСУАЛЬНОСТИ ..... 86**

*В мире, увешанном голыми телами, секса как секса все меньше и меньше. Выкинь из головы то, чему учили на женских тренингах. Если возникла проблема с сексом, бессмысленно искать ее в сексе. Она в том, что с тобой происходило намного раньше, — в отвержении женского начала, усвоенных стереотипах и запретах, страхе перед мужским и нежелании разобраться в собственных настройках.*

**ГЛАВА 7. ИСЧЕРПАННАЯ РОЛЬ ..... 101**

*Прежде, чем решиться на шаг в неизвестность, мы в последний раз играем commedia dell'arte — наши маски пытаются спасти мир, которого уже нет. В каждом акте этой пьесы откалывается часть души. Собрать осколки масок невозможно. Остается только узнать, какова ты сама.*

**ГЛАВА 8. ЖЕНСКИЕ КРИЗИСЫ. УТРАЧЕННЫЕ ИЛЛЮЗИИ ..... 105**

*Что мы теряем, оставаясь один на один с кризисом? Веру в справедливость мира, в единственный вариант сценария и — как следствие — веру в себя. Если знать, как развиваются кризисы, проходить их становится легче. Если с тобой еще не случился кризис, все впереди, он придет.*

**ЧАСТЬ II****ЖЕНСКОЕ ЛИДЕРСТВО****ГЛАВА 1. ХОРОШИЕ ДЕВОЧКИ НАЧИНАЮТ И ПРОИГРЫВАЮТ ..... 123**

*Нам рассказывали, как важно быть хорошей. Внушали, что главное — хорошо работать. Где-то умолчали о важном, а где-то — откровенно соврали. У разбитых корыт остаются не злобные старухи, а хорошие правильные девочки. Социум не просто загоняет нас в рамки. Если вовремя не отстроить границы, эти рамки начнут сужаться. «Надо» и «должен» вытеснят «хочу» и «могу», правила станут острыми копыями, направленными в самую сердцевину жизни. Ты потеряешь себя, а с собой — и умение без страха шагать в темноту.*

**ГЛАВА 2. ДОМАШНИЕ И ДИКИЕ ..... 133**

*Два полярных женских пути — семья или внешний мир. Сочетаются ли они? Иногда да, иногда нет. Выбирай спокойно — по какому бы пути ты ни пошла, в 40+ ты ввалишься в кризис и пожалеешь о том, что не следовала второму. Дело не в ошибке выбора, а в том, что мы неизбежно задумываемся, как могло бы быть, и начинаем смотреть на тех, кто пошел по той дороге, по которой не пошли мы.*

**ГЛАВА 3. ЛОГИКА ВЛАСТИ ЖЕНЩИНЫ ..... 155**

*Если у тебя нет экономической свободы и готовности быть главным действующим лицом в своей жизни, если ты рассчитываешь на то, что свободу тебе обеспечит любовь мужчины, оставайся дома играть в игры для девочек. Власть, секс и деньги дозволены только взрослым. Есть ли особенности женского лидерства? Есть. Их много. И путь лидера — это всегда путь одиночки: есть лидер и те, кто идет за ним. «Идут за» и «идут рядом» не одно и то же. Пора разобраться в основных принципах женской власти.*

**ГЛАВА 4. ЧТО НАЗЫВАТЬ КАРЬЕРОЙ? ..... 165**

*Вертикальная, экспертная, публичная карьера. А может, частная практика или предпринимательство? Что тебе ближе: власть или влияние, риск или предсказуемость? Хорошая карьера — та, что соответствует твоим ожиданиям и помогает достигать целей. Остальное — проекции и установки. Как найти свой путь и смелость по нему идти?*

**ГЛАВА 5. НЕИЗБЕЖНЫЕ СТОЛКНОВЕНИЯ ..... 175**

*Розовые очки бьются стеклами внутрь. Конечно, развеется множество иллюзий. Сломаются ценности, рухнут представления о себе, исчезнут старые привязанности. Мечта и движение к ней не дают гарантии, что ты дойдешь. Доходят не все. Но если ты знаешь, что будешь делать, когда возникнут сложности, идти будет легче. Удачники и неудачники очень разные в своих сценариях люди.*

**ГЛАВА 6. ТЕНЬ ..... 186**

*Твоя тень, темная сторона, внутренний зверь, которого так страшно показать миру, имеет над тобой власть, пока ты не дашь этой силе имя. Назови свою тень и стань ее хозяйкой. Тень не охотится на тебя, она служит тебе и защищает. Она не обязана нравиться остальным. Она будет продолжать пугать. Всех, кроме тебя.*

**ГЛАВА 7. ВКУС КРОВИ ..... 200**

*Вкус крови — это секс, власть и деньги. Позволить себе хотеть и получить это. Не выпрашивая или воруя, а по праву рождения. Вкус крови может пугать и ошеломлять, может кружить голову — до тех пор, пока ты сомневаешься в своем праве. Принимая себя, ты получаешь то, что тебе положено.*

**ГЛАВА 8. ЭСТЕТИКА ЖИЗНИ ..... 211**

*Наше состояние и пространство напрямую влияют на качество жизни. Нарциссическая забота о теле, доме и отдыхе — это не эгоизм, а мудрость наслаждения собой, блаженство уединения и глубина погружения в себя, открывающие источники покоя и силы.*

## ЧАСТЬ III

### МУЖЧИНЫ В ТВОЕЙ ЖИЗНИ

#### **ГЛАВА 1. НЕ СТЕРЕТЬ СВОЮ ЛИЧНОСТЬ В РАМКАХ ПАРЫ ..... 221**

*«На все готова ради него». Каким боком выходит мужчинам жертвенность женщины?*

#### **ГЛАВА 2. РИСКИ В ОТНОШЕНИЯХ ..... 234**

*Отношения неизбежно изменятся. Да, может случиться разрыв — даже в самой гармоничной паре. Почему нарастает напряжение между партнерами и что с этим делать?*

#### **ГЛАВА 3. МУЖЧИНА И СИЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА ..... 243**

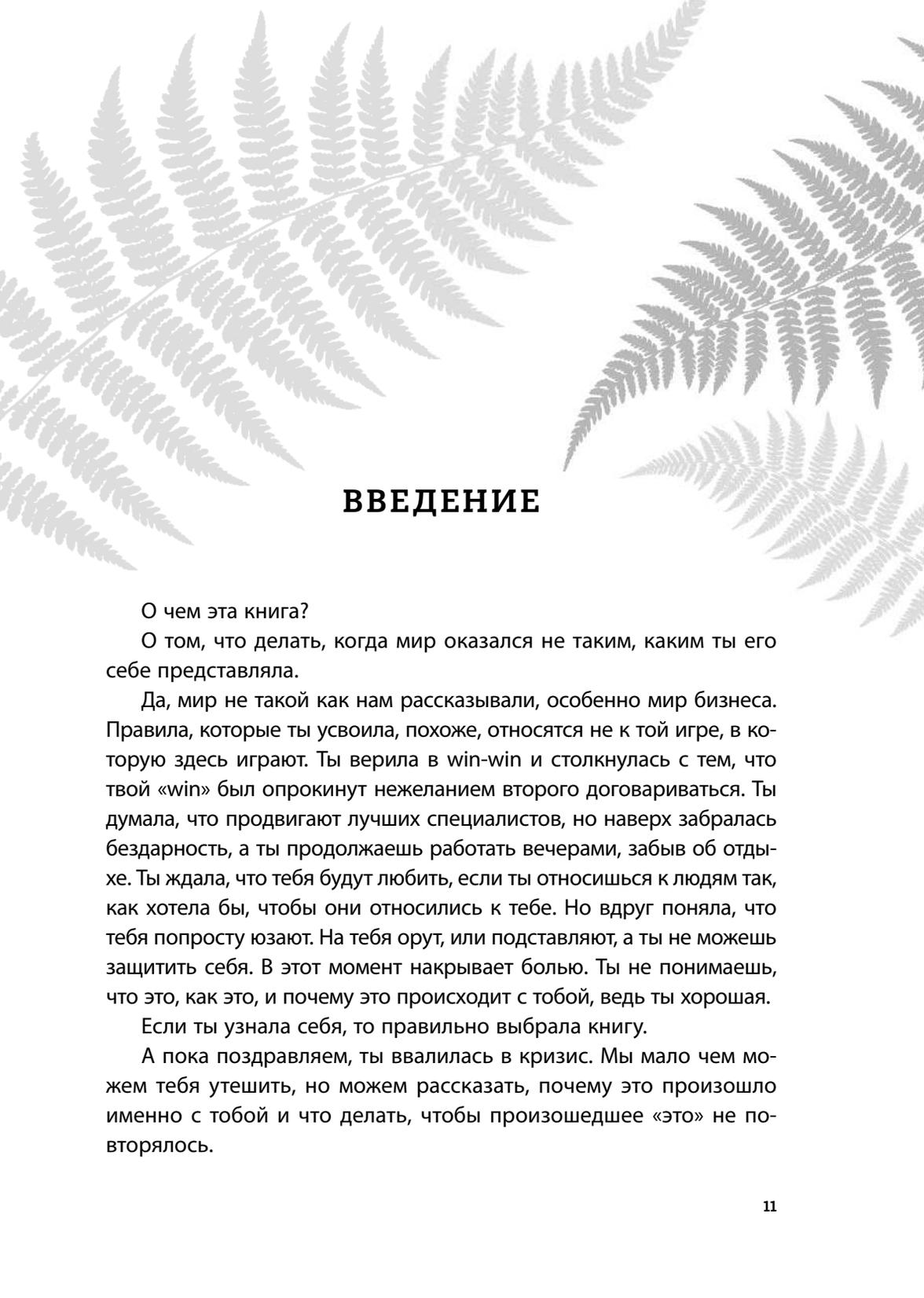
*Мужчин чаруют и манят сильные женщины. Чем более устойчив мужчина, тем меньше его привлекают слабые зависимые партнерши. Как встретить равного и стать равной?*

#### **ЭПИЛОГ ..... 258**



Отсканируйте код, чтобы прочитать истории женщин, которые прошли курс «Бизнес-ведьмы»



The background of the page is decorated with several large, light gray fern fronds. The fronds are detailed and spread across the top and right sides of the page, creating a natural, organic feel. The central text is positioned in the lower half of the page, surrounded by the fern leaves.

## ВВЕДЕНИЕ

О чем эта книга?

О том, что делать, когда мир оказался не таким, каким ты его себе представляла.

Да, мир не такой как нам рассказывали, особенно мир бизнеса. Правила, которые ты усвоила, похоже, относятся не к той игре, в которую здесь играют. Ты верила в win-win и столкнулась с тем, что твой «win» был опрокинут нежеланием второго договариваться. Ты думала, что продвигают лучших специалистов, но наверх забралась бездарность, а ты продолжаешь работать вечерами, забыв об отдыхе. Ты ждала, что тебя будут любить, если ты относишься к людям так, как хотела бы, чтобы они относились к тебе. Но вдруг поняла, что тебя попросту юзают. На тебя орут, или подставляют, а ты не можешь защитить себя. В этот момент накрывает болью. Ты не понимаешь, что это, как это, и почему это происходит с тобой, ведь ты хорошая.

Если ты узнала себя, то правильно выбрала книгу.

А пока поздравляем, ты ввалилась в кризис. Мы мало чем можем тебя утешить, но можем рассказать, почему это произошло именно с тобой и что делать, чтобы произошедшее «это» не повторялось.

Во-первых, кризисы и катастрофы неизбежны.

Во-вторых, для одних они становятся концом жизни, а для других — эпохой открытий и возвращения к себе.

Какой вариант тебе милее?

Наши кризисы никто не пройдет вместо нас. Мы никому не можем делегировать сопротивление среде. Попытка соблюдать правила, чтобы сделать жизнь предсказуемой и ровной, не делает эту самую жизнь ни ровной, ни предсказуемой, ни безопасной, ни уж тем более справедливой. Мы ищем любви и безусловного принятия. И не находим.

Справедливости нет.

Безопасности нет.

Гарантий нет.

Вечная любовь кончается смертью или разводом.

Нас бросают или бросаем мы.

Дети вырастают и уходят из дома.

Бывает, что они не рождаются вовсе.

Когда с этим встречаешься, понимаешь, что невозможно дальше играть роль «хорошей девочки» и делать вид, что все в порядке, а эти маленькие недоразумения скоро закончатся. Ибо в выдуманном мире розовых пони такого не бывает. В мире бизнеса плохо выживают пони. Как быть, когда по-старому не получается, но не знаешь, как по-новому?

Придется снять розовые очки и посмотреть на мир без них. То, что ты увидишь, сначала не понравится. Понимание сути вещей убивает волшебный флер наивности, но приносит ясность и добавляет красок жизни. После «сначала» наступит «потом», и вот оно-то и добавит тебе удовольствия быть собой, понимая правила детских игр.

Путь становится видимым. На нем всегда есть кто-то, идущий впереди тебя. Если ты чувствуешь, что нужна старшая женщина, мудрая и опытная, которая сможет рассказать что происходит, значит

эта книга оказалась в руках не случайно. Она, как старшая подруга, объяснит «так можно», «так бывает со многими», обнимет и утешит: «я знаю, как сейчас больно», — даст ключ к пониманию себя и происходящего, спокойно и с уважением расскажет, какие ошибки сделаны и как их избежать в будущем. Иногда нам нужно, чтобы кто-то сказал: «С тобой все в порядке, не бойся, иди дальше».

Эта книга — заметки и зарубки, которые мы оставляли, когда проходили свой путь. Она не о целях, которых непременно нужно достичь. Она том, что для тебя уже доступно, но пока неведомо.

Мы набили свои шишки, сплясали на граблях, прошли чертову тучу курсов и перелопатили горы литературы, чтобы понять, что с нами происходит. Что мы проходили? Потерю и обретение себя, осознание своего реального потенциала, умение принимать собственные несовершенства и ошибки, смелость открыто говорить о них, расставание с предписанными ролями и ужас перед решающим шагом в темноту.

Конечно, мы — каждая в свое время — сделали этот шаг.

И знаем, что ты тоже его сделаешь.

Потому что из этой темноты возвращаются живыми и здоровыми, нашедшими смысл и признание.

Те, кто не верит, с трудом сдерживая зависть и удивление, говорят: «Ведьма!»

Но в этом нет мистики.

Любовь к жизни — неотъемлемое право и свойство каждой из нас.

Любовь к себе — искусство, которому действительно стоит научиться.

Путь — то, что вернет нам нас настоящих.

Если ты ищешь семь простых правил «как стать счастливой»; если хочешь, чтобы все наладилось, а ты оставалась прежней «хорошей послушной девочкой», — заканчивай читать здесь. Не пришивай в свою жизнь перемены.

Перемены — дорога для бегущей с волками. Для той, кто не боится войти в туманный лес за ведьминым клубком и пойти по своей тропе. Мы не знаем, что ждет в густом тумане, и никто никогда не даст нам гарантии, что все закончится хорошо.

Боишься? Оставайся дома.

Но если ты не пойдешь в лес, с тобой так ничего и не случится.

Читаешь дальше? Бизнес-ведьмы приветствуют тебя.

Эта книга для тех, кто ведает, что творит.

Она о ночи жизни, и о том, что за ней следует утро.

О том, что реальность нелинейна.

О последствиях жизни по правилам.

О мужчинах, восхищенных сильными женщинами.

О мире, потерявшем женское начало.

О сидящих у очага и бегающих на сильных лапах по лесным тропам.

О том, почему домашним девочкам не даются власть, секс и деньги.

О дочерях.

О боли и внутренней пустоте.

О том, что мы крепче и ярче, чем сами о себе думаем.

О том, как выглядят взрослые бизнес-игры, в которые играют те самые секс, власть и деньги.

Спасибо, что доверяешь своей интуиции. Ты расстанешься с иллюзиями и страхами. Это больно, но взамен обретешь свободу и силу. Правил счастья нет. Есть согласие с собой и миром. За согласием приходит внутренняя целостность, нежность и доверие мужчинам. Ты обретешь спокойствие перед лицом неопределенности.

Если ты ждала подходящего времени или знака, чтобы изменить свою жизнь, — вот они.

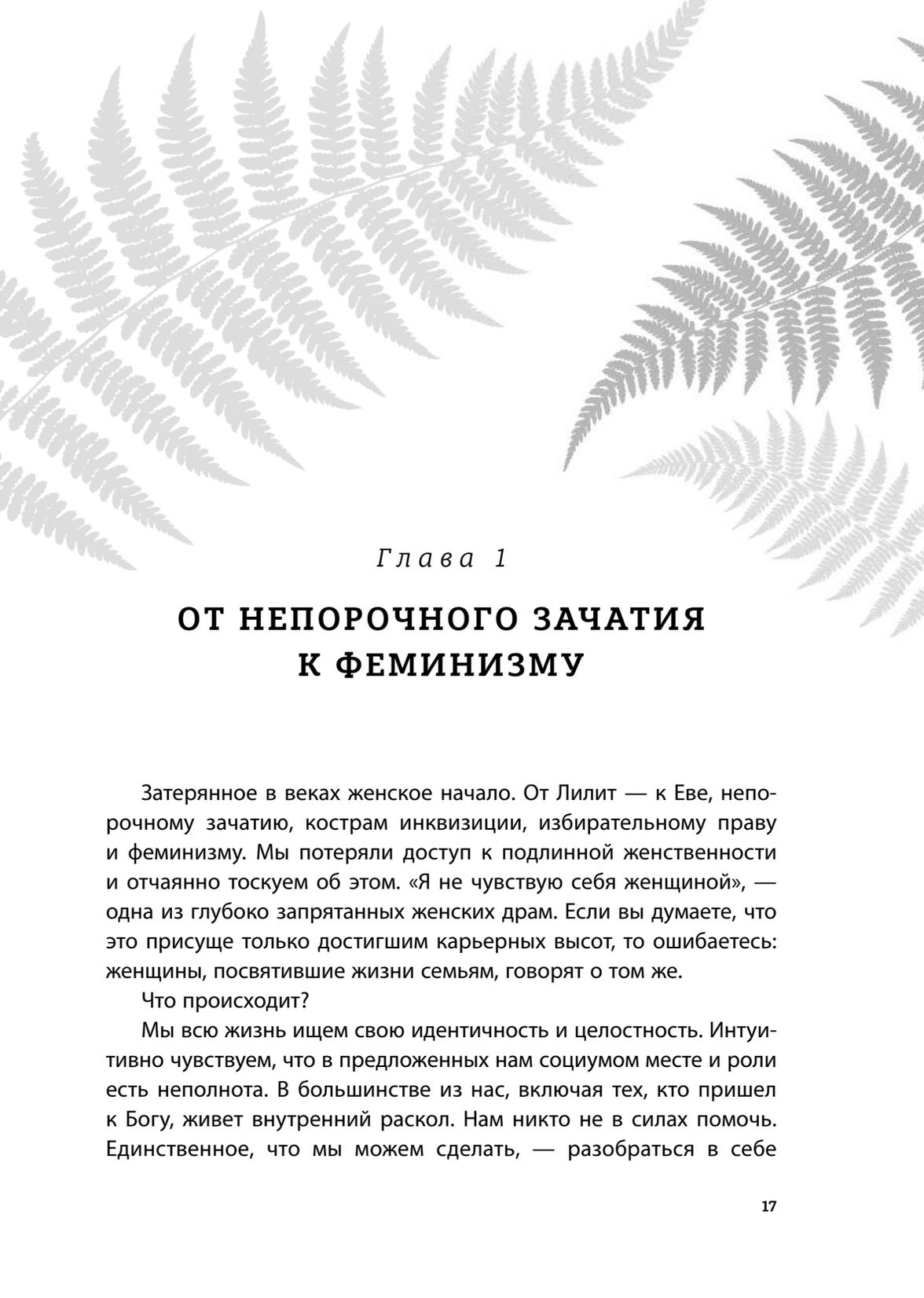
Мы тебе рады.



Часть I

**КТО Я? ТРАГЕДИЯ  
ЖЕНСКОГО МИРА**





## Глава 1

# ОТ НЕПОРОЧНОГО ЗАЧАТИЯ К ФЕМИНИЗМУ

Затерянное в веках женское начало. От Лилит — к Еве, непорочному зачатию, кострам инквизиции, избирательному праву и феминизму. Мы потеряли доступ к подлинной женственности и отчаянно тоскуем об этом. «Я не чувствую себя женщиной», — одна из глубоко запрятанных женских драм. Если вы думаете, что это присуще только достигшим карьерных высот, то ошибаетесь: женщины, посвятившие жизни семьям, говорят о том же.

Что происходит?

Мы всю жизнь ищем свою идентичность и целостность. Интуитивно чувствуем, что в предложенных нам социумом месте и роли есть неполнота. В большинстве из нас, включая тех, кто пришел к Богу, живет внутренний раскол. Нам никто не в силах помочь. Единственное, что мы можем сделать, — разобраться в себе

и в том, почему происходящее с нами происходит именно так. Кому и зачем мы «сдаем» себя, свои интересы, таланты, карьерные возможности.

Во имя чего мы это делаем?

Во имя женского предназначения?

В тоске о внутренней целостности?

Нужна ли нам и тому, во имя чего приносятся жертвы, жертвенность наших неисполненных жизней?

Какова цена вопроса для каждой из нас?

Как и зачем мир пришел к тому, что в нем из всех женских ипостасей остались одобряемыми только девственность, супружество, материнство и слабость? Когда и почему нам отказали в силе? Попробуйте на вкус словосочетания «женщина в силе» и «сильная женщина». Чувствуете разницу?

Когда общество в целом перестает чувствовать себя сильным, оно пытается всем указать «их место» и настоять на том, что природная сущность женщины — слабость. Чтобы хоть как-то оправдать существующее положение дел, придумывает категорию «слабый, еще слабее». Мы позже еще вернемся к этой ситуации.

Женщины-лидеры найдут в этой книге много ориентиров и подсказок. Женщины, избравшие путь слабости и зависимости, будут многим возмущены. Некоторые темы пойдут вразрез с общепринятыми представлениями. Но мы не хотим никого задеть. Не опрокидываем религиозные догмы. Не воюем с мужским миром. Мы размышляем. Если вы беспокоитесь о том, что ваши убеждения могут быть оспорены, отдайте эту книгу той, которая не боится сомневаться.

Первое, о чем следует напомнить: мы не равны. Все мы созданы с разным цветом глаз, разными телами, разной нервной системой. Да, у нас равные права, но разные возможности, в том числе предоставленные природой. Есть женщины — лидеры, и женщины — жертвенные страдалницы. То, что могут первые, никогда не будет доступно вторым. Чем раньше мы поймем, кто мы, тем