

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Обо мне	5

ЧАСТЬ I. ЖЕНЩИНА-МУЗА. КАК ВЛЮБИТЬ В СЕБЯ ВЕСЬ МИР

Пролог.....	28
Женщина-муза и теория трех кругов	28
Глава 1. Любовь к себе	31
Глава 2. Взаимоотношения с мужчинами	37
Глава 3. Взаимоотношения с миром	46
Глава 4. Типичные проблемы женщины	52
Глава 5. Меняющаяся реальность	84

ЧАСТЬ II. КАК ПРИВЛЕЧЬ ДОСТОЙНОГО МУЖЧИНУ

Глава 6. Пентакль успешного замужества	108
Глава 7. Почему вы не можете притянуть достойного и успешного мужчину	120
Глава 8. Уникальная типология мужчин и женщин.....	137

ЧАСТЬ III. КАК ПРОБУДИТЬ ЧУВСТВА В СЛОЖНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

Глава 9. В чем успех гармоничных отношений.....	166
Глава 10. Созависимые отношения	180
Глава 11. Главный секрет в мире женщин, рядом с которыми — успешные состоятельные мужчины.....	191
Глава 12. Международная «Академия трансформации жизни» Елены Сюрр.....	207
Глава 13. Женщина рода.....	217
Глава 14. Женщина третьего тысячелетия.....	225
Глава 15. Спиральная динамика. Уровни сознания	232
Заключение.....	251
Полезные ссылки	253

Пятая боль женщины: считаю себя недостойной, чувствую, что хуже других, а окружающие счастливее меня

Когда предлагают повышение или на вас обращает внимание мужчина более статусный, чем те, с кем вы привыкли общаться, вы этого не принимаете. Наоборот: хочется сквозь землю провалиться. «Нет, это не для меня, слишком хорошо, я недостойна, не доросла!» Вместо того чтобы браться за новую возможность и строить жизнь, как вам хочется, вы уходите в тень, боитесь проявить себя и рассказать миру, кто вы! Потому что внутри нет ни грамма уверенности в себе, лишь ощущение: «Я хуже всех. Всем можно быть счастливыми, а мне — нет».

Причина: та же, что и у предыдущей проблемы. В то время как самодостаточная женщина, даже делая что-то для других, не ждет от них похвалы и признания, женщина с травмой ненужности всегда будет оглядываться назад и размышлять, как и кто на нее посмотрел, что сказал и подумал. Она живет в состоянии оценки и стремится узнать, как и насколько высоко ее оценивает мир, «достойна» ли она.

Если вы узнали в этой женщине себя, я рекомендую вам поставить перед собой цель вернуть свою самодостаточность, проработать все-все травмы и перестать пытаться заслужить любовь окружающих. Потому что, когда женщина пытается заслужить любовь мужчины, о нее вытирают ноги и предают.

В чем проблема? Когда женщине делают больно, не любят и не ценят, это не говорит о том, что рядом с ней одни сволочи. Нет, такие люди — наши учителя, через них мир показывает: с нами что-то не так. Если

вас что-то не устраивает и кажется, будто вас недолюбили и недооценили если предал мужчина и ушел к другой женщине, или на работе не предложили желаемую должность, запомните: дело в вас. Так проявляется травма ненужности, ее надо проработать и выкинуть из себя.

Если вы научитесь любить и ценить себя, огромное количество проблем исчезнет! **Когда вы любите себя, мир любит вас. Лучшие предложения и возможности, достойный мужчина и все самое прекрасное будут показывать на то, что вы теперь любите и цените себя. Но к этому надо прийти.**

Шестая боль женщины: жутко боюсь остаться одна, поэтому терплю пренебрежение, критику, обман

Такая женщина цепляется за людей, боясь остаться в одиночестве. Она выбирает себе мужа не потому, что ей нужен человек, который будет о ней заботиться и относиться к ней как к сокровищу, а потому что рядом должен быть хоть кто-то! Ей больно и сложно в одиночестве, поэтому такая женщина часто останавливает выбор на первом попавшемся мужчине, даже если он не соответствует ее идеальному представлению о спутнике жизни.

Она живет с неидеальной мужчиной только из страха, что другого мужа не найдет. Поэтому цепляется за то, что есть. А мужчина прекрасно знает о ее страхах и ведет себя как подлец: он может бить женщину, издеваться над ней и использовать, а она настолько боится остаться одна, что терпит такое

отношение к себе и раз за разом соглашается на меньшее. «Я скажу что-нибудь, а он меня бросит, и я останусь одна. Навсегда, навеки одна-одиношенька!»

Причина: у страха одиночества бывают разные истоки. Травмы детства или воспитание, при котором девочку часто оставляли одну. Возможно, виноват роддом, где ее отняли от матери и унесли в бокс. Ведь раньше детей приносили только на кормление, а остальное время малышка, которой страшно одной в этом мире, находилась в боксе рядом с такими же орущими детьми. Именно там появляется решение как жизненный шаблон: «Я буду цепляться, чтобы больше не остаться одной!» Так вырабатывается зависимость от других людей, которая в зрелом возрасте сильно мешает. Кто-то, например, живет с мамой до тридцати пяти лет и не может выйти во взрослую жизнь, начать самостоятельный путь. А кто-то, наоборот, в юности при первой возможности выходит замуж, боясь одиночества. Страх парализует, отнимает ресурсы и энергию, не давая почувствовать себя хозяйкой собственной жизни. Женщины опускают руки и соглашаются на любую жизнь, вместо того чтобы набраться смелости, гордости и заявить мужчине, что не потерпят плохого отношения к себе. В итоге они тратят энергию и молодость на первого встречного, жертвуют собой и предают себя ради мнимой нужности.

Когда зависимая женщина приходит ко мне, я четко понимаю: ей тяжело и сложно вырваться из капкана, в который она попала по собственной воле. Да, вероятно, и хотела бы выбраться, но это достаточно сложный и серьезный шаг. Чаще всего без помощи и поддержки психотерапевта сделать его почти невозможно.

Я рекомендую таким клиенткам найти в себе силы и проработать страхи. Поверить в себя и сделать первый шаг к независимости, проработать созависимость с мужчиной, мамой или еще с кем-то, с кем вы никак не можете расстаться. Мужчина, который вас унижал, понимая, что вы боитесь его потерять, в любом случае увидит изменения. И когда он поймет, что ваш страх пропал, а вы поверите в себя и найдете собственную внутреннюю ценность, ваш мужчина, возможно, быстро поменяет свое поведение. Причем так, что вы его не узнаете! Если раньше он поступал с вами несправедливо и делал больно, теперь начнет проявлять уважение и дарить подарки. Или вы спокойно с ним расстанетесь и создадите более гармоничный союз.

Но для этого в себе вам нужно хранить непреклонную уверенность в собственной ценности и внутреннюю свободу. А главное — развиваться!

Седьмая боль женщины: боюсь отказывать и переживаю, что обо мне плохо подумают

Такую женщину с детства приучили быть хорошей и удобной, всем помогать и никому не отказывать. Поэтому она со всем соглашается, даже если ее втягивают в грязную историю, которая ей не нужна. Здравый смысл подсказывает не ввязываться, но страх «как я могу отказать и что обо мне подумают?» оказывается сильнее. Женщина прикладывает все усилия, чтобы доставить удовольствие другим, даже если ей этого не хочется. Почему многие женщины (да и мужчины) не умеют говорить твердое «нет»?

Причина: таким женщинам кажется, что своим отказом они кого-то ранят, сделают больно. Боятся, что о них подумают плохо, назовут алчными или злыми. Корень такого поведения — опять же в детстве. Люди начинают использовать такую женщину, а она думает не о собственных желаниях и безопасности, а о том, как почувствует себя другой человек, что с ним будет и какое мнение о ней он составит!

Перенося фокус внимания с себя на другого человека, вы предаете себя. Принося ему в жертву собственное тело, время и деньги, растрчиваете себя и вашу жизнь. И как бы кощунственно это ни казалось, если вы всегда со всеми соглашаетесь, окружающие начинают воспринимать вашу помощь как само собой разумеющееся. Вы будете стараться, но никто этого не оценит, более того, все сядут вам на шею и даже могут упрекать, предъявлять претензии.

Почему так происходит? Потому что по факту все это время вы жили мнением и желаниями других, а собственных желаний у вас не было. В итоге к вам сформировалось потребительское отношение. Если вы хотите, чтобы вас ценили и любили, прислушивались к вашему мнению и желаниям, нужно проработать свои границы. Научитесь хотеть. Спросите себя: «Хочу ли я делать то, о чем меня просят?» Если нет — смело отказывайтесь. Да, сейчас, когда я проработала в себе умение отказывать, мне легко все это писать, но я понимаю, что для вас это куда сложнее. Однако в этом и заключается проработка.

Мы прорабатываем умение отстаивать личные границы на тренингах в Академии. Это очень серьезная и сложная работа, когда ученицы выписывают все травмы, которые были в их жизни. Вспомните насилие, имевшее место по отношению к вам, — физическое и эмоциональное. Вы и ваше тело хорошо

все помните! Как и моменты, когда нарушали ваши личностные границы, унижали, заставляли делать то, чего вам не хотелось.

Помимо эмоциональных и физических, то есть телесных границ существуют границы пространственные и территориальные. Вспомните, как вас выселили из собственной комнаты, когда родился младший брат или сестра! Или как в ваш дом пришла свекровь и начала вводить свои порядки. Также есть границы сексуального характера, которые нарушаются, например, если в детстве девочку насильно раздевают перед посторонними, а ребенок даже не понимает, что это неправильно. Или понимает, но не умеет выразить протест, испытывает настолько сильный стыд, что хочется провалиться сквозь землю. Люди не думали о том, что чувствует девочка, были безразличны к ее переживаниям: главное, чтобы о них не подумали плохо. А она испытывает жуткую боль оттого, что люди, которые ею пользовались, ни капельки не ценили ни ее саму, ни ее границы.

Такие девочки, вырастая, привыкают жить в страхе боли, в ожидании, что окружающие в любой момент могут плохо с ними обойтись. И принимают это состояние — им кажется, лучше так, чем сопротивляться. Когда девочка принимает решение быть удобной и покладистой, лишь бы в очередной раз не столкнуться с болью и предательством, она проигрывает. Окружающие будут ее использовать, задвигать и ставить на самые низкие позиции в своей жизни.

Кроме того, что такая женщина не может сказать «нет», чужие отказы она тоже принимает на свой счет. Считает себя недостойной, думает, что окружающие все знают лучше, чем она, и беспрекословно соглашается с отказом. Такая женщина становится удобной для чужих манипуляций. Как вообще происходит

манипуляция? Люди понимают наши слабые стороны и начинают ими пользоваться. А женщиной, которая не умеет отказывать, пользуются всегда: она становится ломовой лошадкой, которая обречена до конца дней своих тащить семью финансово, оставаться до ночи на работе по просьбе начальства, но повышения не получит. И как только такая женщина дойдет до пика, устанет, заболеет, физически не сможет продолжать жить в бешеном темпе, ей скажут: «До свидания!»

Понимает ли бедная уставшая женщина, что ею манипулируют? Да, но не до конца. Она живет в состоянии спасателя и хорошей девочки, но, если ее будут обманывать слишком часто, не скрывая истинного потребительского отношения, в ней начнет рождаться злоба. И тогда не останется ничего, кроме как полностью отказаться от общения с людьми и закрыться от мира, который ее предал. Человек фактически выигрывает от негативного и потребительского отношения к себе.

Я прожила такое состояние: много делала для людей, а они меня не ценили и использовали, пока в какой-то момент я не послала всех. На наши тренинги часто приходят женщины, которые долго работали с людьми и теперь искренне их ненавидят. А ведь, по сути, окружающие не виноваты. Да, они пользовались вашим неумением сказать «нет», но не забывайте, что вы сами давали им возможность так к себе относиться.

Вы сами себя предаете, из страха соглашаясь на то, чего не хотите. Допустим, говорите мужу, чтобы он не сидел без дела и нашел работу, а он угрожает разводом, если продолжите на него давить. Вы боитесь потерять мужа и идете на поводу его угроз, позволяете сидеть на вашей шее, сами зарабатываете на содержание семьи. Многие женщины так и живут: терпят горе-мужей из боязни сказать «нет».

Еще один способ манипуляции, которым пользуются мужчины, — надавить на жалость, долг или вину. Дескать: «Я ради тебя стараюсь, а ты не можешь лечь со мной в постель». Иной раз даже просят о помощи, выпрашивают что-то, аргументируя это тем, что именно этой вещи им не хватает для развития. И женщины берут кредиты из благих побуждений, чтобы купить мужчинам то, что они просят. А на деле их просто поимели и обманули.

На тренингах в Академии мы раз и навсегда прорабатываем и убираем с ученицами эти детские травмы, родовые шаблоны и, конечно, травмы души — без них никуда. Да, это сложная техника, но она настолько мощная, что наши ученицы выходят с тренингов, расправив плечи. У них появляется внутренний стержень, чтобы двигаться по жизни с высоко поднятой головой и уметь говорить твердое «нет». Они наконец начинают себя любить, ценить и уважать — и могут с гордостью сказать, чего НЕ хотят. Дома начинают выстраивать сильные границы с мужьями и детьми. В жизни устанавливается порядок, их начинают уважать и почитать, ценить и любить. По сути, они в кои-то веки начинают управлять своей жизнью.