

\*Я\*СОЗДАЮ\*ПАРУ.\*  
\*ПУТЬ\*К\*ЛЮБВИ\*



## **Вступление.**

*Травма это панцирь, заковывающий душу и тело в замороженные слезы. Парадоксально, но это также главный вход, который может привести нас к осознанию, пробуждению и свободе.*

*41 % женщин считают,*

*что в жизни рассчитывать*

*можно только на себя.*

Когда-то давным давно женщины разочаровались в мужчинах, взяли в руки копье и одели на себя доспехи. Они назвали себя Амазонками и создали свое государство. Им было очень больно, они скрыли свою боль за панцирем агрессии и разрушения всяких отношений с мужчинами. Мужчины в этом государстве исполняли роль доноров для рождения детей и домашней прислуги.

Знакомая картина, не правда - ли? Вы знаете такие пары и возможно сами иногда примеряли на себя роль независимой Амазонки. А может, доспехи уже так срослись с вами, что стало вашим вторым «Я», и мешают вам строить отношения, создавать семью, рожать детей и просто чувствовать себя женщиной. Тогда эта книга для вас!

Я абсолютно уверена, что все люди, которые пришли на Землю, должны быть счастливы в паре. У каждого свой путь к счастью, у кого-то длинный, у кого-то короткий. И каждый человек непременно должен пройти свой путь инициаций и взросления, иначе счастье отвернется от него.

Это книга, которая инициирует перемены в вашей жизни. 7 шагов к счастью раскрыты в 7 главах.

Глава 1.

# Панцирь Амазонки

– защита от боли или путь в никуда



## ***Как появляются защиты, и от чего они нас защищают.***

### ***История:***

Жила была девочка. И были у нее папа и мама. Нормальная по всем меркам семья – папа, мама, квартира, летний отдых, Новый год всей семьей, только почему-то ее не покидало все время чувство, что в семье при всей нормальности что-то не так. Папа попивал и иногда побивал маму, а иногда доставалось и ей. Мама при этом всегда искала у нее защиты и эмоциональной поддержки в том, что он «ее мучает», впрочем, папа делал то же самое. Девочка была в растерянности, у нее появилось и укрепилось чувство, что с ней что-то не так. Она гнала мысли от себя и все больше старалась быть хорошей. В подростковом возрасте папа переключился на нее, когда выпивал страстно, с самозабвением избивал ее ремнем с пряжкой, а затем уходил спать. Мать молчала и ни разу не вступилась за нее. Опять один на один с болью в девочке укреплялось чувство, что с ней что-то не так, она даже боялась об этом кому-то рассказывать, и старалась быть хорошей, еще больше обрастая едкой коркой безразличия и холодности. Ей было очень больно, обидно и одиноко, но чувство вины и стыда не давали ей возможности встать на свою сторону, она оправдывала родителей и как могла, избегала разговоров, близости, любого вида совместности. Это было невыносимо видеть людей, которые ежедневно ее предавали. Корка безразличия и холодности становилась все толще. Появилось чувство – а зачем они мне, я сама справляюсь еще и им помогаю. Так она стала единственной взрослой в семье, отодвинув на задний план свои потребности в любви и принятии, близости и безопасности. Она легко со всем справлялась сама, прекрасно училась, была на хорошем счету в школе и у подруг, правда при этом она почти ничего не чувствовала..... Ее сердце покрылось коркой льда и огромным слоем защит. Но так было проще жить и выживать. Так она стала стойким оловянным солдатиком.

### ***Теория:***

Психологическая защита - понятие глубинной психологии, обозначающее неосознаваемый психический процесс, направленный на минимизацию отрицательных переживаний.

Основная защита, которая формируется у девочки со слабым или отсутствующим отцом – это защита «вытеснение» – вытеснение чувств и самого главного чувства - чувства вины, иногда гнева и злости, а также «отрицания» – этого не может быть, он же мой папа, они же мои родители. Надежда на то, что они когда-нибудь станут прекрасными взрослыми и любящими родителями, на которых можно опереться и побыть слабой, беззащитной, наконец, побыть ребенком, то есть «идеализация». Когда девочка становится постарше, то вступает в силу защита под названием «рационализация» - когда она все время пытается объяснить себе и окружающим то, что происходит.

Таким образом, наша главная героиня минимизирует поток отрицательных переживаний, которыми наполнена ее жизнь.

Но я хочу остановиться на одном очень важном аспекте – на формировании глубинного чувства вины и ощущении «СО МНОЙ ЧТО-ТО НЕ ТАК», именно это чувство порождает основной сценарий и мотивы поведения нашей прекрасной Амазонки.

Вина – это и проклятье, и двигатель прогресса Амазонки. Девочка все время старается быть лучше и лучше, пытаясь завоевать любовь, и расположение близких и одновременно она не разрешает себе радости, счастья и часто во взрослой жизни неосознанно наказывает себя, особенно в отношениях. Она ведь не достойна просто любви и принятия, ее любовь – это любовь с условиями.

Гнев и агрессия, рожденные этой ситуацией, этим подчас отчаяньем и безысходностью, заставляет Амазонку взяться за меч.

### ***1.2. Проявление защиты «Панцирь Амазонки» в отношениях.***

***Нарисуй меня в латах  
на голое тело,  
будто вместо халата  
я латы надела,  
я накинула латы,  
как халат, после душа.  
А они маловаты.  
А они меня душат...(В.Павлова)***

И женщина надевает на себя латы, садиться на коня и начинает расчищать себе дорогу мечом и огнем. Она набирает силу, подчас мужскую силу, находит опору в себе и становится опорой другим. Она быстро двигается по карьерной лестнице – у нее для этого все есть. Она никому не доверяет полностью, она знает, что ее безопасность и благополучие зависит только от нее.

Карьера идет в гору, а как же пара???

#### ***История.***

Когда она его встретила, то ей показалось, вот он, наконец, я смогу на кого-то опереться и эмоционально и материально. Появилась она – НАДЕЖДА. Надежда на то, что все ее нереализованное, недолюбленное и незащищенное, наконец, получит любовь, реализацию и опору. Внутренняя девочка, уставшая от роли «взрослого ребенка», неосознанно потянулась к мужчине как источнику силы, мужской силы и возложила на него огромное ВСЕ.

Он уже немолодой и разведенный мужчина, она тоже немолода, но ощущает себя максимум на 25 лет. Ее привлекло то, что он как-то по-особенному к ней относится, с особенной теплотой, особенным вниманием. Это идеал! Его ее сочетание детской незащищенности и стремительной решимости все делать самой. Ее сердце начало

потихоньку оттаивать, лед таял и под ним стали появляться застарелые раны и раночки. Стало иногда больно, иногда очень обидно, иногда яростно и беспощадно. И конечно, появилась она – ВИНА. Это он виноват, он не так сказал, не понял, не доделала, не долюбил. И противное чувство «СО МНОЙ ЧТО-ТО НЕ ТАК». Вина заполняла отношения стремительно и беспощадно, а мужчина все никак не мог понять в чем - же он так сильно виноват, что случилось с такой милой женщиной, почему отношения превратились в бесконечные требования. А лед все таял, а рана все кровоточила, а облегчения все не наступало.

И вот как-то раз случилось событие, ставшее для нашей Амазонки поворотным в отношениях. Он ПОСМЕЛ в субботний вечер выбрать не ее, а встречу с друзьями. И даже не посчитал, нужным извиниться, позвонить. У нее появилось чувство, что ее опять предали, выбрали не ее, не учли ее чувств и желаний. А он просто устал от этих отношений и самое главное, он устал от постоянной ВИНЫ, он устал защищаться и доказывать свою любовь, право на собственный выбор в отношениях.

Они расстались, расстались с усталостью в сердце и пониманием, что так дальше нельзя. У нашей Амазонки укрепилось чувство, что НИКОМУ доверять нельзя, что она может все сама, и что «СО МНОЙ ЧТО-ТО НЕ ТАК».

### ***Теория.***

Как работает эмоциональная травма, полученная в детстве? Ребенок существо, беззащитное и бесконечно любящее родителей. Он открыт миру и чист. Но попадая в определенную ситуацию, созданную взрослыми, может быть серьезно психологически травмирован. Это может быть, как единичный случай, так и длительное и систематическое вмешательство. В случае с нашей Амазонкой речь идет скорее о систематическом воздействии. Ее травма – это систематическая недолюбленность, отсутствие эмоциональной опоры и поддержки, недостаток положительных представлений о себе, своих возможностях, талантах, внешности. Что порождает низкую самооценку и неуверенность в себе.

Чтобы выжить, ребенок вытесняет свои чувства, переживания и саму травму глубоко в подсознание и внешне может выглядеть вполне благополучным. Но травма никуда не исчезает, она дремлет в глубине психике и может внешне выражаться в виде беспричинного гнева, слез, печали, постоянного чувства вины, причем иногда в самое неподходящее время. Травма всегда стремится к излечению, завершению и всегда, если она не исцелена будет о себе напоминать.

### *1.3 Иллюзия любви или хождение по кругу.*

#### *Теория.*

Поэтому, уже взрослая и внешне благополучная женщина, если травма не исцелена, может выбирать себе партнёров, с которыми проживает те - же чувства и тот - же сценарий. Потому что травма ВСЕГДА стремится и исцелению, а внешний объект – мужчина — это только сцена, на которой разворачивается весь спектр страданий и внутренней драмы Амазонки, даже если она как воспитанная женщина это успешно скрывает. У нее доминируют в отношениях так называемое «надеющееся Я», которое всегда надеется, ждет, и «раненое Я», которое выходит на арену отношений, при столкновении с реальностью и крахе надежд. Они сменяют друг друга, меняются партнеры, но сама драма и ее разворот остается неизменным. Это замкнутый круг. «СО МНОЙ ЧТО-ТО НЕ ТАК» и «МНЕ НИКТО НЕ НУЖЕН» становятся прочными установками личности. И опять надеваются латы, доспехи и опять до новых отношений Амазонка уходит в дела, работу, заботы, а иначе никак, иначе депрессия, но Амазонка не может себе позволить быть слабой и незащитной. Это у нее связано с выживанием. Установка «Я МОГУ РАССЧИТЫВАТЬ ТОЛЬКО НА СЕБЯ» прочно закрепилась в детстве, и другого способа жить она просто не знает.

#### *История.*

А потом снова «Иллюзия любви»....

Он почему-то никак не хотел вписаться в ее идеал, ну никак. Не хотел, и не мог. У него за плечами своя драма, своя травма, он просто не готов... Не готов полностью отдаваться отношениям, не готов к новому браку. Он был готов к медленному и постепенному сближению, постижению друг друга, без истерик... Она ему нравилась, нравилась по - настоящему, но бросить все, бросить себя, свое прошлое было не возможно. Она не понимала, почему он тянет, не делает шагов, не говорит о будущем. Опять я не нужна, опять я все должна сделать сама. Это невыносимо больно и обидно. Но ведь есть страсть, есть отношения, любовь, наконец.

Внутренняя пружина все закручивалась и вырвалась: «Ты такой-же как все - предатель! Уходи!»

Недоумение, разочарование, разрыв....

А мужчина, который давно ее по - настоящему любит и готов ради нее на все не принимается в расчет. Слишком любящий и доступный. Но дорога страданий и страстей привычна с детства, а дорога покоя, любви и понимания кажется скучной и бессмысленной, ведь в ней нет борьбы, нет страсти. И, кажется, что нет энергии, энергии жизни к которой она привыкла.

Глава 2.

# Мой первый парный сценарий.

Отец и дочь-мои крылья или мое проклятье.



## **2.1 Откуда что берется. Отец и дочь.**

### ***История.***

А привыкла она к вот к чему. Отец ее постоянно с кем-то путал, то с женой, то с матерью, то с любимой женщиной, то с соперницей. Какая она и кто она на самом деле девочка плохо понимала. Разноречивые требования и отношение заводили в тупик. Безусловно, он ее любил, хотел, как лучше, но, похоже, сам в себе, своих мотивах и поступках разбирался плохо. В общем, он был не зрел...

А потом он ушел. Ушел окончательно и бесповоротно. И малышка решила, что это она во всем виновата, плохо себя вела. Вот папа и ушел....

И за всем этим стоит любовь... такая вот любовь...

### ***Теория.***

Основная функция отца по отношению к детям – это защита и признание. Защита интересов, безопасности, дающие ощущение тыла и сильного плеча. Что рождает ощущение безопасности мира. Признание – более широкое понятие – признание красивой девочкой, признание любимой дочерью, признание талантов и женской силы, признание ее личностью со своими проявлениями, признание ее всей в головы до пят. Что рождает ощущение признания мира.

## **2.2 Виды сценариев, заложенных в детстве.**

Сценарий будущих отношений с мужчинами закладывается у всех примерно в одном возрасте с 3, 3-5 лет до 6-7 лет. Это так называемый эдипальный период, когда девочка переживает свою первую влюбленность в мужчину. Мужчина, с которым развивается сценарий первой любви – это конечно отец.

### ***Сценарии:***

#### ***Отсутствующий отец.***

Папа был все время занят кем-то и чем-то, на маленькую девочку не оставалось ни сил, ни времени. Когда он приходил домой, его больше раздражали ее хныканья и требования внимания. Он же так устал, так вымотался, а тут еще одна нагрузка. Могла бы, и помочь, как маленькая женщина, а она все требует, ну совсем как ее мать. Хочется развернуться и убежать. А малышка все ждала его прихода, все надеялась на крохи любви, все жаждала признания ее успехов, ведь она так старалась.

*Основное движение - постоянное стремление к близости, любви и постоянное отталкивание.* Это является основой сценария будущей Амазонки. Она будет выбирать вечно занятых мужчин, к которым она будет тянуться, стараться завоевать их расположение и любовь, признание в ней личности и наткнуться на отталкивание и тотальную занятость.

#### ***Доминирующий, подавляющий отец.***

Он главный и его слово закон. Расплата за нарушение закона неизбежна как понедельник. Порядок и закон превыше всего. С одной стороны, это дает ощущение стабильности и неизблемости существования, с другой подавляет все живое и иррациональное. Девочку он свою, как положено, хвалил, как положено, любил, но всегда было это слово «как положено», не хватало тепла, смеха, юмора, праздничного беспорядка. Был здоровый образ жизни, было правильное питание, были регулярные прогулки на свежем воздухе, но не было ангины от вкусного снега, луж по колено и интересных червяков после дождя.

*Основное движение – если я буду соответствовать ожиданиям, то меня будут любить.* Любовь, обусловленная и по всем правилам. Будут и цветы, и подарки, все «как положено», но не от души, а от «положено». Уже выросшая девочка будет выбирать мужчин похожих на отца и постоянно «заслуживать их любовь», пока не надоест.

### ***Гиперпекающий и гиперлюбящий отец.***

Она для него все – и свет в окне и луна на небе. Все его существование принадлежит ей и только ей. Она самая главная женщина в его жизни. Ей завидуют подружки, тайно завидует мать, ведь она Звезда с большой буквы. Ей не надо ничего доказывать и ничего делать, только быть, жить, дышать.

Правда иногда не хватало того самого воздуха. Отец хотел знать о ней все и все контролировать, не было личного пространства, своего времени и наконец, личного выбора. А еще была ревность к мальчикам и даже подружкам, она должна была принадлежать ему целиком, без остатка.

*Основное движение – я всегда любима безусловно, но за это я плачу своей жизнью.* Она будет выбирать мужчин, обожающих ее и страшно ревнивых, или может оказаться в «золотой клетке» редкой птицей за семью печатями.

### ***Эмоционально неуравновешенный отец.***

Она никогда не знала, чего от него ждать. Это была жизнь на вулкане полная страстей. То бесконечное обожание, то внезапное отталкивание, грубость, шлепок. То похвала, то ремень. Невозможно было угадать, что будет сегодня. Внутренняя тревога и неуверенность рождали такие - же поступки, и она все чаще получала шлепки. Но за ними неизменно следовали объятия и поцелуи. Чувство радости и восторга резко и непредсказуемо менялось на чувство отчаяния и неуверенности.

*Основное движение – любовь и ненависть идут рука об руку и резко сменяют друг друга.* Я не управляю отношениями. Отношения – это стихия. Она выберет себе мужчину, с которым будут «американские горки» страстей. Это всегда захватывающие приключения, но выйдя из аттракциона на грешную землю ее, неизменно будет наступать чувство разочарования, и она будет искать новый аттракцион.

### ***Отец «вечный юноша».***

Он всегда весел и задорен, полон жизни и идей. С ним всегда очень интересно. Творчеством и его увлечениями был наполнен дом и жизнь семьи. Но вот почему-то за серьезным советом и подсказкой всегда приходилось идти к маме. И мама выглядела всегда озабоченно и устало. И еще он мог пообещать и не выполнить обещания, это было обидно, но зато потом всегда весело. Его честное и удивленное лицо на вопрос: «Папа, а почему ты не забрал меня с танцев?» обезоруживало и ее и усталую мать.

*Основное движение – любовь без обязательств. Или просто свободная любовь.* Она выбирает мужчину, который говорит: «Я тебя люблю, но я тебе ничего не обещаю». Нельзя - же быть такой эгоисткой, я люблю все человечество, а ты меня ограничиваешь.

### ***Нереализованный отец.***

Он все время был всем недоволен. Правительством, Америкой, ужином, мамой и частенько ей. За ужином говорил, что его никто не понимает, что он талант, а таланты сейчас не нужны. Дочерью он интересовался мало, основной его надеждой был ее младший брат, на которого он возлагал большие чаяния. Дочь его как будто раздражала – то, что она девочка, то, что она так похожа на мать, что эти женщины могут понять в его вселенской трагедии непризнания. Она старалась, но отец всегда был ей разочарован. Малышка чувствовала свою никчемность и тихонько плакала.

*Основное движение – желание быть признанной, любимой и в ответ снисходительное принятие.* Будучи взрослой, она будет выбирать мужчин, которые считают, что «женщина тоже человек, только второго сорта». И все время доказывать свое право на уважение и любовь.

### ***Отец, который не хотел рождения ребенка.***

Отец, когда был немного под «шафе», любил громко рассказывать историю ее рождения. О том, как он не хотел и был против ее рождения, о том, как он не подходил к ней первые два года, они ведь были так молоды. Это мама решила ее оставить, и не пошла на аборт, это мама ее любила и хотела, чтобы она родилась. Какая же у него дочь умничка и красавица получилась. Неприятное сосущее чувство под ложечкой сопровождало весь его рассказ, ей хотелось стать маленькой, незаметной, невидимой или совсем исчезнуть. В эти минуты она мечтала о «шапке невидимке» или большой красивой птице, которая унесет ее в неведомые прекрасные дали.

*Основное движение – я люблю, но я не нужна.* Я бессильна, мир жесток. Такая женщина, повзрослев, будет выбирать мужчин, которые ее предадут и бросают. Или с мужчиной, который по - настоящему любит ее, все время сомневаться в его любви, ждать подвоха, проверять истинность любви.

### ***Отец, которого я никогда не видела.***

Фигура отца была очень привлекательна и одновременно страшила. Были фантазии, представления роились в голове, каждый дядя мог быть ее отцом и каждый Новый год она ждала, что Дед Мороз наконец исполнит желание, и папа появиться в ее жизни. И будет так же, как у других девочек защищать, интересоваться делами, учить кататься на коньках и дуть на ушибленные коленки. А папы все не было и не было... Щемящее чувство одиночества и незащищенности. Мир фантазий, заменяющий реального отца.

*Основное движение – я всегда фантазирую и жду, но он не приходит.* Я ничего не могу поделать с этим миром, он почему-то не слышит моих просьб. Я бессильна. Мой мужчина живет в мире моих фантазий, он не реален. А реальный мужчина почти всегда не соответствует моим мечтам. Такая женщина будет искать в мужчинах идеальную фигуру отца, о которой она имеет смутное представление и всегда разочаровываться.

### ***Слабый, зависимый отец.***

Малышка всегда видела сильную мощную маму, которая все может и слабого, зависимого папу, который был добрый, но совершенно беспомощный. Его частенько было жалко, а иногда страшно видеть таким зависимым. Но она его любила и всегда помогала. Ему хотелось помогать. Опирается на него было невозможно, он был как ребенок. Ощущение от отца как от воздуха, он вроде есть, но его не возможно поймать, на него невозможно опереться..

*Основное движение: Ему всегда надо помогать, он сам не справиться.* Такая женщина будет выбирать хороших, эмоционально зависимых мужчин, которым будет сочувствовать, понимать, помогать встать им на ноги, вырасти. Она будет их двигать, лечить и опекать. Правда иногда у нее будут возникать мысли о том, что она очень устала, что бывает по-другому, что она тоже хочет быть слабой.

### ***Отец, который совершал насилие.***

Это было всегда неожиданно и непонятно за что. Внезапно, больно, обидно и жестоко. А потом пустота. Как черная дыра, нет чувств, нет переживаний, как остановка сердца, остановка самой жизни. За что, почему, что со мной не так, в чем я виновата? Гадкое чувство и внутренний холод. Жить небезопасно, проявлять себя небезопасно, мужчины небезопасны, застывание, замирание. Мир жесток.

*Основное движение: Мужчин надо опасаться, они могут полностью разрушить мою жизнь, вплоть до смерти.* Такая женщина уже, будучи взрослой, если не исцелит рану, связанную с насилием, никогда не сможет полностью доверять миру и мужчинам. Она будет все контролировать, решать сама или просто избегать отношений. Если не произойдет осознания, что это не ее вина, что отец с ней так поступал, то она будет выбирать мужчин склонных к домашнему насилию и повторять детский сценарий.

### ***Здоровое отцовство.***

Она всегда видела улыбающуюся маму и папу вместе. Так хотелось быть с папой, он такой чудесный, она так его любит и боготворит. И папа был рядом, всегда внимателен к любым ее проявлениям. Если она тянулась обниматься – обнимал, если она тянулась поговорить – говорил, если хотелось посидеть на коленях, то он неизменно ее сажал. Это было так чудесно и восхитительно. Она такая - же важная персона как ее мама, это рождало чувство уверенности и спокойствия. А еще папа ее учил разбираться в разных вещах и хвалил за дела. Она так старалась быть полезной - это неизменно было замечено, и похвала не заставляла себя ждать. Внутри все цело. Какая я прекрасная, какой папа прекрасный и любимый, какой мир добрый и щедрый.

*Основное движение – я люблю и неизменно получаю в ответ любовь. Я счастлива любить и принимать любовь мужчины во всех проявлениях. Такая женщина пропустит мимо все остальные типажи мужчин, она выберет себе мужчину способного любить, нести за отношения ответственность.*

Все это движения ЛЮБВИ сквозь травму и боль, вопреки страхам и защитам, благодаря надежде.

Конечно в вашей жизни в разные периоды могут присутствовать фрагменты того или иного сценария. Но всегда есть главная линия сценария, та, которая определила всю вашу дальнейшую личную жизнь.

### ***2.3 Роль семейной традиции.***

Во всех этих историях есть элемент жестокости. Отцы и матери, получившие травму в детстве, качественно и последовательно передают ее дальше, по наследству, как дома и землю. Это часть жизни семьи и норма семьи. Имея такую норму внутри, женщины, как хорошие члены клана принимают и несут ее дальше. Так выражается лояльность системе и принадлежность к ней. Из поколения в поколение создаются пары, в которых живет несчастливость. В таких парах порой много сильных эмоций и гнева. Болезнь процветает.

Жестокость, рожденная однажды, порождает травму нескольких поколений, разрушая здоровый поток любви. Пока... Пока кто-то в семье не остановится, задумается и решит изменить традицию, сценарий, семейную норму.

Глава 3

# Моя история, как часть большого



### ***3.1 История, рассказанная травмой.***

Я появилась в начале 20-го века, году этак в семнадцатом. Моя первая хозяйка была девушка из хорошей семьи, благовоспитанной и радостной. В 1917 году ей было тоже 17 лет, она была тайно влюблена в друга семьи, солидного и взрослого. Друг семьи отвечал ей взаимностью и перспективы рисовались самые радужные. А потом, произошел переворот и его, ее папу и многих их знакомых призвали на борьбу. Жизнь разделилась на до и после. Тягостное ожидание, выживание, известие о смерти сначала жениха, а затем отца. Беспомощность, скорбное бесчувствие, тупик...

Такой всегда помнила ее дочь. И никак не могла понять, почему мама слегка недолюбливает папу, ведь вон он какой красивый, умный, работает мастером на заводе, все его хвалят и уважают. Дочь всегда чувствовала, что ее родители разные, но в чем разница понять не могла. А мать, всегда молчаливая и строгая иногда бросала фразы: «Мужчинам верить нельзя» или «Ты полюбишь, а он тебя бросит» и самая странная фраза «Лучше быть одной, чем жить с плебеем». Все это было не понятно, до момента пока, она сама не влюбилась.

Он был красавец-военный, выправка, дисциплина, долг – пленяли. Они влюбились и поженились, родилась красавица дочь. Ее мать даже как-то воспряла духом, она приняла зятя как родного. А затем командировка в горячую точку и опять известие о смерти... Слезы, гнев, бессилие, скорбное бесчувствие...

Так я как травма стала неотъемлемой частью семьи.. Я стала жить и повторяться, расти и болеть.

Внучка запомнила бабушку тихой и даже безжизненной. Она говорила о каких – то непонятных ей вещах: балах, красавцах военных, благородных дамах. А также, что рассчитывать можно только на себя, мужчина в любой момент может исчезнуть, бросить, умереть. Да, ее родной отец героически погиб, но отчим был к ней ласков, он был на хорошем счету на родном заводе. Маму она заставляла иногда тихо плачущую над фотографией ее родного отца. Она часто была печальна и грустна.

Все это было не понятно пока...она сама не выросла и не стала встречаться с молодыми людьми. Но ни с кем она не могла построить длительных отношений, при сближении с мужчинами, которые ей сильно нравились, ее охватывал панический страх, и она сбегала от них. Мужчины, которые предлагали ей руку и сердце, казались ей недостойными – не благородны, не воспитаны, дурно образованы. У нее образовался замкнутый круг стабильные, земные надежные, которые всегда рядом были ей не интересны и не нужны, она чувствовала себя другой... А мужчин, которые ей были интересны она панически боялась.. Вот и жила одна.. Беспомощность, тупик, хождение по кругу, печаль...

Так я как травма стала устойчивой частью сценария женского поколения семьи... Я стала управлять отношениями и выбором женщин этого рода..У внучки я стала и болезнью тела. Хотела, чтобы на меня обратили внимание, я могла много рассказать. Ведь во мне боль и мудрость, история нескольких поколений.

### ***3.2 Дать место трудным чувствам.***

#### ***Теория.***

Дать место чувствам, посмотреть на травму нескольких поколений, вскрыть ее, прожить до конца и наконец, исцелиться – вот путь выхода из замкнутого круга. Прожить и оставить в прошлом. Разговаривать, облекать в слова, в истории. Перерабатывать горе, травму, говорить о трудных чувствах вслух. «Не закрытый гештальт», как говорят психологи или незавершенное событие, непрожитое полностью до конца и не отпущенное. Оно может выражаться в чувствах, которые не имеют к реальному положению вещей отношения. Все вроде в порядке, все живы, здоровы, а иногда появляется чувство «панического страха за близкого», непонятная скорбь, печаль или немотивированная злость и гнев.

Любое чувство, если его прожить до конца нас отпускает, уходит, давая место новым чувствам и отношениям. Если посмотреть на травму, принимать ее, слушать, что она хочет нам сообщить, то через некоторое время она займет свое место в прошлом и успокоится. Она станет просто историей, частью прошлого.

### ***3.3. Травма страны и личная травма. Традиции страны и семьи.***

А вот семейным посланиям и посланиям женщин нескольких поколений нашей страны противостоять сложнее. В каждой семье, конечно, своя травма, но она отражает травму всей страны. Травму нескольких поколений, которые выживали без мужчин, растили мальчиков без мужчин и вообще привыкли рассчитывать только на себя. Такое было время и условия выживания. Большой поклон этим женщинам героиням.

#### ***Их основные послания:***

«Рассчитывать можно только на себя». На мужчину рассчитывать нельзя, он может быть убит, сесть по доносу, взят в армию и т. д.

«Я должна быть сильная, чтобы вырастить детей».

«На первом месте дети, главное, чтобы у них все было хорошо, а я уж как-нибудь...»

«Хороших мужчин не осталось». Они все убиты, репрессированы или эмигрировали за границу.

«Мужчина должен быть стабильным». Не герой, зато при мне и живой.

«Быть слабой опасно для жизни».

«Мир не безопасен. Все должно быть под контролем».

Вы наверняка вспомните что-то свое, переданное вам бабушками и мамами. Их опыт выживания в нечеловеческих условиях.

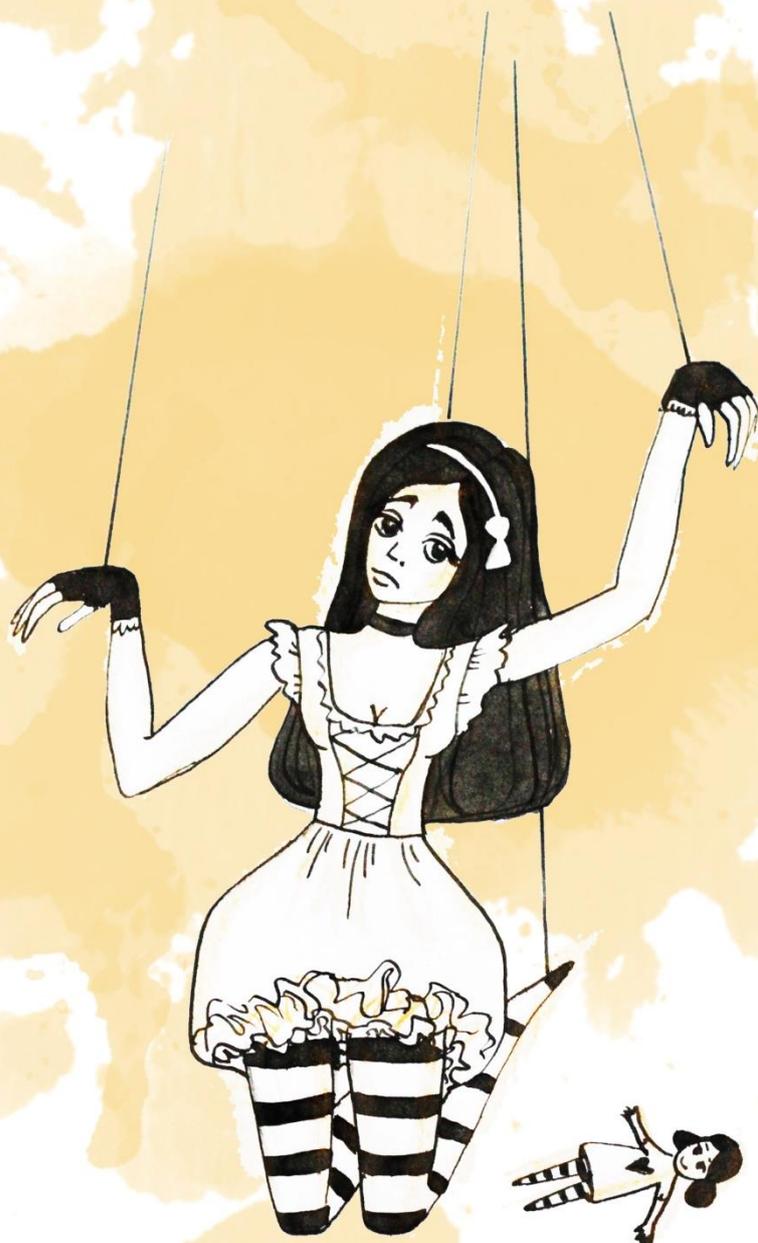
Но ведь сейчас другое время, и люди другие и мужчин много разных – выбирай. Но выполнение заветов матери тоже сродни выживанию. И мы опять идем по той - же дорожке или не идем совсем, потому, что не понимаем своих истинных движений.

Поэтому сейчас так популярны в психологии навыки аффирмаций, формирование новых установок, выход за границы привычного, освоение навыков осознанного построения отношений, запросы в мир и т.д. Это все желание нового поколения быть более счастливым и осознанным в формировании своей жизни. И это прекрасно!

Глава 4.

## Моя основная роль в паре.

Кто я – в кого играю?



#### ***4.1 До боли привычная роль.***

Роли, которые могут играть Амазонки в паре могут быть совершенно разные от агрессивной жертвы до послушной девочки. Это зависит от того сценария и той усвоенной роли в семье к которой она привыкла и с которой она срослась.

То, что объединяет все эти роли – это привычное неблагополучие и привычное страдание. Такая несвобода, – в какие - бы отношения я не вступаю везде рано или поздно обнаруживается и начинает разыгрывать роль неблагополучной, страдающей девочки - женщины. У кого-то она приправлена агрессией, у кого-то скорбно-депрессивными настроениями. И реагирование тоже привычное еще с детства – недовольство вместо радости, самокопание вместо легкости и страдание вместо удовольствия. Что такое любовь – это вообще большой вопрос для Амазонки и в первую очередь любовь к себе. Как - это? - это так как меня любил папа? Лучше уж без любви прожить. Есть другие ценности - успех, деньги, дети, наконец, а любовь понятие эфемерное и непонятное для нашей героини.

Страдание очень привычно для нашей страны. Эта маска скорби и боли даже социально одобряемо. У тебя есть счастливая семья, тогда должно быть плохо с карьерой, есть деньги, тогда у тебя провал в отношениях. А уж если у тебя есть счастливая семья и ты социально успешна – с тобой точно что-то не так, наверняка есть какой-нибудь скелетик в темном чулане. Ну не доверяет наш народ полному благополучию – очень долго и больно страдал.

Роль страдающей женщины, которая все вынесет на своих плечах – самая привычная. Как говорил известный герой «Живут не для радости, а для совести». Такая вот жертва.

Как это не парадоксально Амазонки нужны современному миру, они выносливы, хорошо работают, успешны, целеустремленны, на них можно положиться, в них есть сила. Такой сегодняшний социальный заказ мужчин и современного общества потребления. Больше, выше, сильнее – основные ценности в обществе. Такие женщины приносят хорошую прибыль.

Вот и получается хождение по мукам.

#### ***История.***

Она очень хочет быть счастливой и слабой и мягкой с таким вот придуманным прекрасным и надежным. Но... Жизнь – это реальность. А реальность такова, что на работе требуют план и прибыль, муж не любит напрягаться, а дети нынче очень дорогие. Помните «Не герой, зато при мне и живой». Герои это где-то там не для меня. Да и где они настоящие мужчины нынче... Быть сильной привычно, а слабой небезопасно. Стабильно, зато. Роль эта отзывается иногда в теле, особенно по-женски, но ничего где

наша не пропадала. Такая вот роль женщины – героини. И сильному мужчине нет рядом с ней места, ведь оно уже занято ей самой....

#### ***4.2. Ниточки, за которые дергает партнер. История Буратино и Карабаса Барабаса.***

Карабас Барабас был гениальным манипулятором, и знал, за какую веревочку нужно дернуть, чтобы извлечь прибыль от представления. И всем куклам казалось, что это единственно возможный образ жизни, единственно возможная роль, а Карабас единственно возможный учитель. Иногда женщина живет с таким вот единственно возможным Карабасом всю жизнь.

Какие - же ниточки работают в роли Амазонки?

*Основная ниточка – ты не имеешь права быть самой собой, ты должна....*

Долженствование в выполнении определенной роли создавало стабильность семейной системе, в которой она выросла. Любые изменения несли необходимость меняться окружающим, брать на себя ответственность – а значит, угрозу и пресекались на корню. Таковы условия выживания в семье. Эта ниточка самая прочная, так - как она укрепляется огромным чувством вины. Раз родители недовольны, значит, я делаю что-то не так, я ВИНОВАТА.

Что такое быть самой собой, стало непонятно и страшно.

Запрет семьи мыслить и познавать мир, самой делать выводы и строить свою жизнь. Таким образом, сценарий становится забетонированным прочно и надежно.

Как в истории про Карабаса, у кукол нет выбора.

*Жуткий страх одиночества и лишения любви.*

За эту ниточку можно смело дергать и держать, казалось - бы, смелую Амазонку на крючке годами. А вдруг меня никто больше никто не полюбит????? Желание любви, пусть псевдолюбви сильнее любых доводов. Она рада любым крохам и поглаживаниям.

*Страх лишения мифической или реальной опоры.*

Карабас Барабас был реальной опорой – он кормил, поил, устраивал представления и лишиться такой реальной опоры в жизни, даже исполняя надоевшую роль очень страшно. Лишиться стабильности, постоянства и своей роли.

*Ты не такая...*

Помните «Ах вы бездельники, почему такое вялое представление, я вам сейчас покажу». И сразу внутри появляется мысль – «Я не такая, я что-то делаю не так, не соответствую, не выполняю, не дотягиваю и т.д.»

*Я не достойна любви..*

Мальвина, которая считала, что она достойна большего, просто обрезала ниточки и сбежала. Ее ничто не остановило ни неизвестность, ни страх будущего. Эта установка лишает возможности что-то кардинально изменить. Потому - что с кем ни встречайся, а недостойность все время будет включать сценарий жертвы.

*Жизнь в голове, отсутствие контакта с телом.*

Помните «рационализацию» - защиту, которую Амазонка использует что - бы справиться с реальностью и все объяснить. Амазонки, как правило, очень умные, начитанные и образованные. Это им очень помогает выжить. Но жизнь в голове порождает отъединенность от тела. Тело становится необходимо как инструмент, желательно здоровый.

И партнер естественно подбирается под ваш сценарий и под ваше реагирование. И часто неосознанно дергает за ниточки включая ту или иную установку, превращаясь для женщины в Карабаса Барабаса.

*История.*

Она живет как все. Работа, семья, дети, иногда друзья. Жизнь ей кажется дурным сном, и она никак не проснется. Она думает, вот завтра я проснусь и все изменится. А утром все идет по - старому. Утро сурка, день сурка, ночь сурка и опять утро сурка. Замкнутый круг. Но ведь так многие живут, успокаивает она себя, чем я лучше? Это называется прочные связи или нити судьбы, кому это под силу изменить.

Вот только разве что Буратино...

#### **4.3 История освобождения.**

Когда ожидание ребенка, что его будут защищать, и о нем будут заботиться, не оправдывается, у него формируется основа жизненного сценария. Это похоже на то, как если бы посторонние силы препятствовали росту ребенка: пока он не уступит этим силам, жизнь будет для него трудна, часто невыносима. Таким образом, ребенку приходится отказаться от своих естественных прав и приспособить свои ожидания к ситуации. Этот процесс является решающим для формирования сценария и называется *решением*. *Сценарное решение* — это изменение ребенком своих ожиданий в соответствии с реальностью.

И таким образом утрачивается свобода воли и свобода выбора. Сценарии отнимают у людей самостоятельность! Чем подробнее разработан сценарий, тем меньше степень контроля человека над собственной жизнью и тем сильнее его беспомощность. В состоянии беспомощности человек не может думать, не может самовыражаться, не может

ни работать, ни учиться, не может наслаждаться жизнью, не в состоянии бросить пить или курить, не может встать утром, не может лечь спать вечером, не в состоянии плакать или прекратить плакать. Беспомощность можно чувствовать всегда, можно иногда. Такой вечный Пьеро.

### ***Выход за пределы сценария.***

Вместе с тем у каждого есть шанс преодолеть и изменить свое решение, которое когда-то ограничило способность любить, способность полностью переживать ощущения своего тела, способность эффективно взаимодействовать с миром, то есть освободиться от власти вредоносного сценария. У каждого есть шанс перерезать ниточки.

Выйти за пределы черно-белого или «туннельного видения».

- ✓ Привычно думать, что в личной жизни у меня всегда «черное» с вкраплениями «белого». А непривычно, что бывает черное, белое, красное, фиолетовое и т.д.
- ✓ Привычно страдать, а непривычно радоваться каждому дню.
- ✓ Привычно «ходить по кругу», а непривычно делать выбор каждый день, где я с кем я. И все это на пользу себе.
- ✓ Привычно подчиняться обстоятельствам, а не создавать обстоятельства и события самой.
- ✓ Привычно ждать чего-то, а не совершать поступки во имя себя.
- ✓ Привычно ругать правительство и говорить, что не такое воспитание, родители, а непривычно благодарить и помнить то хорошее, что они сделали.
- ✓ Привычно быть категоричной и жесткой в суждениях, и непривычно вставать на сторону партнера.
- ✓ Привычно диктовать свой сценарий и непривычно впускать в свою жизнь новое, неизведанное и неконтролируемое как Буратино..

У каждой Амазонки есть свое привычно.

### ***Готовность к переменам. Другое решение.***

#### ***История***

Она не помнит, чтобы вокруг нее с самого были счастливые женщины в семье. Никогда. Истории бабушек, мамы, двоюродных тетей скорее удручали. Постоянно обсуждались и рассказывались истории про несчастья или они героически замалчивались. Это было *привычно*. Но эта сильная женщина чувствовала себя немного другой, она не хотела так.. И все - же частенько у нее проявлялись эти сценарии, она в них играла, боролась, плакала и опять страдала.

Но вот однажды, она почувствовала, что роль себя исчерпала, стала как старое платье. Смотря на себя со стороны еще в старом платье, ей казалось, что это какой-то фарс. Затем перестало цеплять и болеть, то, что цепляло и болело раньше. Это было *непривычно* и приносило огромное облегчение и большую свободу.

Появилось что-то новое, захотелось новых выборов, новых людей вокруг, *непривычных* для старого сценария, новых событий, новых целей, выходящих далеко за пределы старой роли. И.. нового гардероба, новой одежды.

Это было смело, это было ярко, это было нагло! И весело, как у Буратино, который разрушил по пути к заветной цели множество старых сценариев и запретов.

И появилось новое слово: **МОЖНО!**

Глава 5 .

# Мой новый выбор, моя новая роль, мой новый сценарий



### **5.1 Примерить на себя новое платье. Новая роль. Осознанный выбор.**

А помните это чувство, купить себе новое платье, да такое, какого никогда не было. Это как новая жизнь, новая роль, новая «Я». Разрешение себе нового опыта. Можно!

Многие говорят - а как-же жизненный урок? Надо отработать карму! Мне кажется – основной жизненный урок – это право выбирать осознанно свой путь и дорогу. Быть счастливой женщиной, уметь это, ежедневно выбирать состояние «любви к себе», ежесекундно направлять вектор не к страданию и борьбе, а к счастью и радости. Отменить карму «страдания и скорби». Вот основной жизненный урок – урок любви, урок выбора пути Любви с большой буквы. Любви к родителям, любви к стране, любви к дому, в котором ты живешь, любви к цветку на подоконнике, к кошке, ребенку, школе, учителям, друзьям и наконец, мужчине.

**Можно!**

- В сценарии с **отсутствующим отцом** женщина спокойно разрешила по отношению к себе проявление любви и заботы. Можно баловать себя и чтобы тебя баловал мужчина, можно принимать время, заботы, любовь мужчины, можно расслабиться и получать желаемое. Можно чтобы любимый, реальный, живой мужчина был рядом.
- В сценарии с **подавляющим отцом** можно будет радоваться жизни просто так и нарушать, менять правила, если на это будет необходимость. Можно говорить о своих потребностях легко и свободно. Можно говорить «нет» тем порядкам, которые разрушают и не несут любви. Можно пожить в беспорядке, а потом его навести по своему усмотрению. Можно снять с себя этот груз «правил»! Экспериментировать, и создавать собственные.
- В сценарии с **гиперопекой**, она стала спокойно принимать любовь и приняла решение не платить за это всей своей жизнью. А самой выбирать кому, как и чем, отвечать. И стала свободной от вины. Ее непривычно – это свобода отвечать на любовь, внимание по своему выбору. Или совсем не отвечать. Ее можно - это быть любимой и иметь свое пространство, свое любимое дело, свою цель, которая не зависит от мужчин. Можно быть свободной и любимой одновременно.
- В сценарии с **эмоционально неуравновешенным отцом** можно выбрать равновесие и в эмоциях, и в жизни, и в мужчинах. По-другому – это так как я чувствую сейчас, а не так как проявляет себя другой человек. Я чувствую сейчас гнев и выбираю, проявлять его или нет и как проявлять. Когда мужчина проявляет свои чувства, я имею право и мне можно участвовать в его чувствах или нет. Эмоции не управляют моей жизнью, я управляю ими. Я владею равновесием в жизни и эмоциях. Можно выбрать мир и покой!

- С отцом *«вечный юноша»* можно выбирать и видеть в своем окружении ответственных, зрелых мужчин, которые отвечают за свои слова и поступки. Можно передавать мужчинам ответственности и избавиться от ощущения, что за все необходимо нести самой ответственность. По - другому – это когда мужчина и говорит, и делает. Это когда можно оформить отношения, подписать брачный контракт и иметь право собственности.
- В сценарии с *нереализованным отцом* можно быть признанной, можно быть уважаемой, можно быть видимой и признаваемой, не только мужчиной, но и всем окружением. Можно проявлять себя, быть разной. Можно реализовать свой талант и заявить о нем миру! Можно быть признанной всем миром и самой собой. Впустить в свою жизнь успех.
- В сценарии, когда *отец не хотел рождения ребенка*, можно быть желанной и любимой просто так. Ее непривычно быть просто нужной мужчине безоговорочно, без всяких, но. Я имею право на жизнь, я имею право на счастье, я имею право быть желанной. Ее можно – я имею право на... на жизнь.
- В сценарии с отцом, *которого я никогда не видела*, важно перестать искать в каждом мужчине неизвестного отца и начать строить реальные отношения с реальными мужчинами. Можно быть рядом с реальным мужчиной, впустить его в свою жизнь и строить самой хорошие отношения. Не ждать и не фантазировать, а строить, может ошибаться, теряться, но не уходить из реальности. Ее непривычно – это то, что мужчина может быть каждый день рядом с ней. И это ее можно!
- В сценарии *со слабым, зависимым отцом* можно скинуть с себя лишний груз ответственности по отношению к мужчинам и отдать им в полной мере ответственность за их жизнь. Можно заниматься своей жизнью, своим счастьем, своими талантами, можно вкладывать в себя! И можно выбирать мужчин и опираться на них, как сильных и мощных. Их непривычно, это отсутствие жалости и сочувствия по отношению к мужчинам как основного чувства. Их непривычно – это видеть в мужчинах их силу, а не их слабость. Их непривычно – это перестать тащить на себе их вопросы и проблемы. Перестать быть для мужчин опорой и начать опираться на них!
- В сценарии с *отцом, который совершал насилие*, можно скинуть с себя груз вины и отдать ответственность за насилие насильнику! Понять, что это не ваша вина и не ваша ответственность. Отдать и выбрать мужчину, которому в голову не придет совершать насилие над женщиной, мужчину, который вас согреет, даст тепло и безопасность. Можно жить без насилия и при этом быть с мужчиной. Можно быть в паре в безопасности. Можно жить в полную силу.
- Женщина, у которой было *здоровое отцовство*, выберет себе мужчину, способного любить и быть любимым, способного нести ответственность за отношения и семью. Она может ошибаться, она может по-разному строить

отношения, но детский опыт рано или поздно приведет ее к равновесной и счастливой модели.

### ***Общие можно:***

- ✓ Можно быть счастливой в отношениях
- ✓ Можно быть самой собой
- ✓ Можно свободно говорить о себе и своих желаниях
- ✓ Можно быть желанной, любимой и признанной
- ✓ Можно принимать любовь с благодарностью
- ✓ Можно отвечать только за себя и детей
- ✓ Можно реализовывать свои таланты и заявлять о них миру.
- ✓ Можно ошибаться, экспериментировать, строить, развиваться и при этом чувствовать себя ТАКОЙ, именно ТАКОЙ КАК НАДО.
- ✓ Можно скинуть груз вины и отдать ответственность тем, кому положено ее нести – родителям!
- ✓ Можно быть ЖЕНЩИНОЙ со всеми ее проявлениями.

### ***5.2 Закрывать старую дверь, и открывать новую.***

#### ***Расстаться с виной.***

Дорогие Амазонки, у меня есть для вас чудесная новость – вы ни в чем не виноваты, с вами все в порядке, вы правильные, вы достойные, вы такие, вы хорошие и прекрасные женщины. С вами все так! Ваши истории – это отражение травм нескольких поколений семьи, страны и ваших родителей. Это не ваша вина и не ваша беда. Вы прекрасны и достойны счастья и любви. Другого отношения к себе, других отношений в паре с мужчинами, другой жизни. Вы не должны нести этот груз, не должны оправдываться, исправлять себя и всю жизнь работать над собой. Вы имеете право на счастье, право на любовь, на безопасность и доверие в отношениях. Вы действительно как никто другой этого достойны! Вы можете скинуть с себя латы, скинуть панцирь, который вас защищал, и быть свободной. Вы можете оставить прошлое прошлому и взять оттуда только опыт и память. Вы можете перевернуть страницу и открыть чистый лист книги вашей жизни. Можно закрыть старую дверь и открыть новую.

#### ***Пришло время простить.***

И, похоже, пришло время простить. Простить своих родителей, своего отца, всех мужчин, с которыми у вас не сложилось, всех кто причинял вам боль.

А самое главное простить себя, перестать носить вину в себе и наказывать. Простить за неудачи, ошибки прошлого и дать шанс себе новой. Перестать чувствовать себя недостойной любви. Поверьте, в мире достаточно источников любви и близости, которые жаждут вас наполнить.

#### ***Впустить в свою жизнь Любовь.***

Любовь переплелась в вашей душе с травмой. По - новому – это когда есть любовь, а травма осталась в прошлом. Есть любовь, прежде всего к себе без всяких «но» и есть принятие себя и своей истории. Любовь исцеляет все и не обязательно, чтобы это была только любовь мужчины или любовь родителей. Есть разные источники любви, вы дорогие мои уже выросли, уже большие и можете выбирать по своему вкусу.

Главное, осознанный выбор дороги Любви, а не страдания и ежедневное служение выбранному пути.

Основная задача женщины, несущей в себе травму научиться быть счастливой самой, независимо от мужчины, его проявлений и желаний.

Главное это открыть в жизни другие источники любви, другие источники счастья, чтобы мужчина не стал единственной спасительной целью, и вы вышли из круга.

Важно научиться быть целой, научиться получать любовь по - разному:

- ✓ Любовь к Богу наполнит вас любовью Бога в десятикратном размере.
- ✓ Любовь к своему телу – всегда даст вам бодрость, энергию и радость.
- ✓ Любовь к природе - даст безусловный и бесконечный источник соприкосновения со всем живым на земле. Наполнит вас единением с самим источником жизни.
- ✓ Любовь к искусству даст прикосновение к гармонии Вселенной и наполнит вас вдохновением и соединением с высшими мирами.
- ✓ Любовь к детям даст такую отдачу безусловной любви от сердца к сердцу, этот источник искренен и свободен от догм.
- ✓ Любовь к своему делу наполнит вас признанием мира и его уважением.
- ✓ Любовь к мужчине даст вам в полной мере почувствовать себя не только человеком, но и женщиной.
- ✓ Любовь к книгам даст вам ответы на многие ваши вопросы и расширит ваше видение мира. Откроет двери в новое.
- ✓ Любовь к путешествиям даст вам новые впечатления, новые знакомства и новые возможности.
- ✓ Любовь к друзьям позволит вам иметь всегда в своей жизни тепло человеческого общения, близость, эмоциональную поддержку.
- ✓ Любовь к выращиванию цветов даст вам энергию роста и цветения.
- ✓ Любовь и принятие своего таланта даст вам раскрыться и соединиться со своей базовой энергией. Быть всегда наполненной смыслом жизни.
- ✓ Любовь к стране и пожелание ей процветания наполнит вас тем-же.
- ✓ Любовь к творчеству позволит вам выразить свой внутренний мир, он наполнит вас вдохновением и полнотой бытия.
- ✓ Любовь к соседям даст вам ощущение, что вы живете не одни, что вокруг есть люди.
- ✓ Любовь к дому, в котором вы живете даст вам наполнение безопасностью, покоем и уютом.
- ✓ Любовь к себе позволит быть в вашей жизни удовольствием, расслаблению и отдыху. Именно она позволит вам снять латы и скинуть с себя груз прошлого.

Таким образом, вы подключаетесь к бесконечному источнику Любви, который исцеляет вас, и чем больше вы отдаете, тем больше наполняетесь из этого источника. Он бесконечен, этот источник, он исцеляет, он наполняет и ничего не требует взамен. Его любовь безусловна. И, как правило, она идет через других людей, или их творения и произведения, фразы, простые улыбки, она идет из большого мира и надо ее просто в себя впустить.

Для Амазонки и ее внутренней травмированной девочки очень важно понять и перестроить сознание на то, что можно и нужно получать, и наполняться безусловной любовью, что есть такой источник, который не травмирует, а исцеляет и наполняет.

И еще Амазонке важно понять и почувствовать, что можно расслабиться, не заслуживать любовь, что естественно быть в безусловном и постоянном потоке любви. За это не надо платить, быть хорошей, быть правильной и удобной. Можно быть самой собой.

Это самый главный шаг Амазонки, шаг от привычного переживания боли к непривычному переживанию любви, покоя и полноты. Перестроить сознание на то, что бывает по - другому, что никто ни в чем не виноват и что состояние счастья и любви может быть ежедневным и привычным состоянием, таким-же как бывшая привычная боль и одиночество.

Можно самой выбирать людей, сообщества и пару, быть настроенной на то, чтобы выбор наполнял, развивал и давал ощущение полноты и счастья.

Как мы видим мужчина не единственный источник любви на Земле и родители тоже. Мир устроен так, что всегда есть Исцеляющий поток любви, который может идти через разные каналы – людей, книги, дело, творчество, искусство, фразы, животных, природу, солнце, детей, страну и т.д. Главное перестать фиксироваться на прошлом, оглянуться по сторонам и открыться новому, открыться другим источникам любви, которые вас исцелят и наполнят.

Если вы будете строить отношения, исходя из травмы, то бесконечно ваш сценарий будет возвращаться к прошлому, и вы все время будете или страдать, или защищаться.

### ***Новые правила игры.***

Представьте, что вы затеяли новую игру, так легче войти в неизведанное, не делайте это как тяжелый, невыносимый труд. Играйте, экспериментируйте, найдите в себе легкость, азарт, задор и молодую энергию увлеченности новым. Вспомните Буратино!

В вашей новой игре у вас будут новые правила:

#### ***1. Правило 1 – выбор, а не жестко прописанный сценарий.***

Вы имеете право выбора каждый день и каждую минуту. Помня при этом, что все вокруг тоже имеют на это право. Когда вы почувствуете, что обусловленность и жесткость правил живет только у вас внутри, вы испытаете огромную свободу и облегчение. У вас вырастут крылья. Договориться с собой и другими вы сможете легко.

**История:** Ей всегда казалось, что это ее судьба и ничего с этим уже поделать не возможно. Все равно все заканчивается одинаково. Бег по кругу. Мужчины уходят в никуда и не объясняют причин. Все жизнь беспросветна, пора поставить на себе крест как на женщине. Карма такая, на роду так написано, гороскоп говорит, что.. и т.д.

Таким образом, вы себя загоняете в этот круг, своими мыслями, программированием, неверием.

**Итак, правило № 1,** не смотря на...(каждый перечислит свое), вы имеете право на выбор, на выход, на чудо, на счастье, на то, что с вами никогда не случилось!

## **2. Правило №2. Я в порядке – ты в порядке.**

Дело в том, дорогие Амазонки, что вы привыкли к чувству, что вы не в порядке, что с вами что-то не так и миром тоже.

Итак, вводим новое правило игры, я в порядке, со мной все хорошо, я живой человек со своими проявлениями, особенностями, историей, я развиваюсь. И ты в порядке, ты тоже живой человек, тебя и бросали, и ты имел успех, ты и я можем быть успешны вместе и попеременно и иметь провалы, болезни, разочарования, это нормально. Скорее это звучит я человек, и ты человек. Это для перфекционистской картины мира Амазонки может быть поначалу очень сложно.

**История:** Она привыкла к высоким целям, достижениям и успехам. Внутри нее все время живет такой вот носатый и занудный критик, который не дает ни на минуту расслабиться и получить удовольствие от жизни. Остановка – равна смерти и поражению. К другим людям и мужчинам она относится так – же измеряя его на выносливость и работоспособность. Только вот радости нет ни в отношениях, ни в жизни. И удовольствия..

**Итак, правило №2** – все в порядке и ты и я, каждый идет своим путем, своей дорогой и проживает свою жизнь.

## **Правило № 3. Я имею право на отдых и наслаждение.**

Умение расслабляться не свойственно Амазонке. Даже лежа на диване, она чувствует напряжение. Напряжение в теле, душе, мыслях. Это напряжение не дает право на наслаждение. Внутри сидит все тот - же червяк или хомяк или очкастый критик и грызет, грызет, грызет. Иногда он грызет партнера и тот не выдерживает.

**История:** Ей все время кажется, что он недостаточно быстро и успешно движется. Все как-то размазано нечетко и медленно. Особенно раздражает, что медленно. И ценность его падает с каждым днем. Все остальные качества – внимательность, сосредоточенность, любовь, умение радоваться жизни, спокойствие, умиротворенность не принимаются в расчет. Ценность их для движения крайне низка.

**Итак, правило № 3** – начиная с 15 мин. в день мы даем себе право балдеть и ни о чем не думать.

***Правило №4 – Сотрудничество, а не силовые игры и соревнования.***

Села на коня и понеслась с мечом наперевес, сметая все на своем пути. Это прекрасное умение, но давайте его оставим, когда вам или вашим детям будет грозить смертельная опасность. В повседневной, ежедневной жизни, такой опасности нет, только если вы ее сами не ищите. Если вы приходите на работу и начинаете соревноваться с мужчинами, предположить не сложно, что будет происходить. Конечно война, так дорогая сердцу и так привычная в жизни.

А теперь представьте, что вам воевать нет необходимости, что как только вы сложите оружие мужчины, вам помогут, договорятся, сами все решат.

Только если вы... только если вы готовы перестать быть главной и делить власть. Но ведь у нас есть правило №1 – право на выбор. Выбор быть разной.

***Правило № 5 – Я могу быть любимой и любить сама.***

Это новое правило игры – в сценарии, жизни, отношениях – любовь есть, и вы ее допускаете до своего сердца, ума и тела. Вы можете сами любить – быть нежной, ласковой, сексуальной женщиной, и вас могут любить, целовать, баловать, покупать подарки и гладить. Главное допустить этот постулат в свою жизнь.

Сразу хочу предупредить, что никакого идеального брака и идеальных отношений в жизни не наступит, но у вас будет возможность сойти с накатанной колеи и строить то, что вам необходимо. Экспериментировать, пробовать, ошибаться, испытать полную гамму чувств, быть живой и подлинной женщиной и наконец, познакомится с собой истиной, со своими потаенными желаниями и стремлениями без лат и доспехов.

***Новый сценарий.***

Итак, сейчас вы будете писать свой новый сценарий или сразу несколько сценариев.

- Я прощаю себя за
- Я прощаю своего отца за
- Я прощаю свою мать за
- Я прощаю своих мужчин за
- Я прощаю людей, которые сделали мне больно за
- Я благодарю себя за
- Я благодарю отца за
- Я благодарю мать за
- Я благодарю своих мужчин за
- Мое новое по - другому – это

- Мои новые можно – это
- Мои новые источники исцеляющей любви – это
- Мои новые действия – это
- Мой новый выбор – это
- Мое новое счастье – это
- Моя новая любовь к себе – это
- Мой новый сценарий с мужчиной – это
- Мой новый сценарий с детьми – это
- Мой новый сценарий с миром - это
- Мое новое чувство внутри – это
- Я готова для этого сделать –

Отвечайте первый раз, спонтанно не задумываясь долго, второй более вдумчиво, а третий более детально и подробно.

Представьте, что вы сейчас открыли чистый лист и пишете на нем свой новый выбор и свою новую историю или может быть несколько историй, ведь теперь у вас есть выбор. Только ваш выбор, по какой дороге идти.

### ***История.***

Для многих, пришедших на одноименный тренинг является открытием то, что новый сценарий можно переписать, находясь со «старым мужчиной», что не надо искать «подходящего». Мужчина, который рядом с вами с удовольствием будет перестраиваться или с сопротивлением держаться за старое, это уже время покажет. Если вы будете делать это медленно, по-женски и постоянно уделять этому время, то перемены пойдут на пользу уже существующей паре, вам и вашим детям.

Представьте, что вы затеяли новую игру, так легче войти в неизведанное, не делайте это как тяжелый, невыносимый труд. Играйте, экспериментируйте, найдите в себе легкость, азарт, задор и молодую энергию увлеченности новым. Немного поиграйте и поэкспериментируйте, будьте спонтанны, слушайте свое тело и чувства.



Глава 6.

# Другие лики женщины.



Амазонка только один из архетипов или проявлений женской энергии внутри нас. На самом деле ваша Внутренняя Женщина богата и другими энергиями и другими сюжетами, вам только необходимо с ними познакомиться.

Итак, договоримся называть их богинями, позволим им пробудиться, выйти на арену вашей внутренней жизни, чтобы вы как женщина стала более свободной и полной.

### ***Еще одно правило игры № 6: Богинь пробуждает действие!***

#### ***Афина.***

- *Первая богиня, с которой я хочу вас познакомить, это богиня Афина. Эта богиня близка по духу Амазонке, но ее отличает мудрость, голос разума и практицизм. Афина, это наша внутренняя женская природа, которая призывает сначала подумать, все взвесить, рассчитать и разложить по полочкам, а затем принимать решение и действовать. Так - же она отвечает за желание учиться и получать новые знания.*

Афину можно призывать, когда захватывают эмоции, когда мысли скачут по кругу, когда необходимо ясное осмысление ситуации. Когда необходимо развеять иллюзии и попасть в реальность. *Ее действие это анализ и планирование. Это состояние хорошо подходит, когда сначала надо хорошенько подумать, а затем сделать. В том числе с новой ролью, сценарием и отношениями с мужчиной. Еще оно называется «включить голову».*

#### ***Гестия.***

- *Богиня Гестия – богиня домашнего очага. Она сосредоточена на внутреннем мире, на внутреннем центре, ее познание мира интуитивно, неспешно и спокойно. Для нее главное внутренний мир, уединенность и размеренность. Когда женщина активизирует в себе это начало, то ей хочется спокойно и размеренно заниматься домашним хозяйством, печь хлеб, наводить порядок – это способ женской медитации, покоя и вечности.*

Гестию необходимо призывать, когда вы вышли из собственного центра, устали от социального бега, когда вам необходим мир в душе и безмятежность, когда не хватает уюта и покоя. *Ее действие – это спокойное и медитативное наведение порядка в шкафу, вещах и мыслях.*

#### ***Гера.***

- *Богиня Гера – богиня брака и жена. Она обеспечивает способность создавать связь, выходить замуж, создавать партнерские и брачные отношения, быть преданной и верной, терпеть и поддерживать партнера в трудный для него период. Это женская сила, которая помогает жить в долгом браке «в здоровье и болезни, в богатстве и бедности».*

Геру можно призывать, когда вы решили, что готовы к долгому и прочному союзу, когда вам необходимо быть верной обязательствам и когда вы хотите выйти замуж. Когда вы стремитесь к целостности через союз и бракосочетание. *Ее действие – я готова и могу стать женой!*

#### ***Деметра.***

- *Богиня Деметра* – богиня плодородия, воспитательница и мать. Это женская природа, отвечающая за материнство. Мадонна с младенцем олицетворяет это состояние. В качестве богини плодородия она обеспечивала человеческий род урожаями. Находясь в этом состоянии, женщина любит обильно кормить, питать, воспитывать, планировать, рожать и вынашивать детей. Она страстно хочет детей. Это воплощенный материнский инстинкт. Это самая щедрая и великодушная часть женской души.

Деметру можно призывать, когда вы решили, что готовы стать матерью, когда вам необходимо быть терпеливой и великодушной по отношению к окружающим или подчиненным, когда вам самой не хватает заботы, вы можете, активизировав эту часть женской души, научиться заботиться о себе и своих нуждах. *Ее действие – забота об окружающих и о себе, рождение детей.*

### ***Персефона.***

- *Богиня Персефона* представляет юность, жизненность и потенциальные возможности для нового роста. Это восприимчивость и открытость для изменений. Способность быть открытой, гибкой или податливой, умеющей подстраиваться под обстоятельства или под окружение. Качества, которые так необходимы сильным Амазонкам. Умение быть хрупкой, наивной, юной. Эта часть нашей женской сущности помогает сдаться, когда это необходимо и подождать, пока не наступит ясность, а обстоятельства не изменятся к лучшему. Покориться судьбе и принять помощь. Также она отвечает за развитие экстрасенсорных и необычных способностей.

Персефону необходимо призывать, важно быть восприимчивой и открытой. Когда обстоятельства выше вас. Когда лучше сдаться и принять судьбу. Или когда вам необходим проводник в ваше подземное царство – бессознательные глубины. *Ее действие – это недействие.*

### ***Афродита.***

И последняя богиня – это *богиня любви и красоты Афродита*. Это творческая женщина и любовница. Архетип Афродиты управляет способностью женщины наслаждаться любовью и красотой, сексуальностью и чувственностью. Она представляет огромную силу изменения. Это женская сила, которая помогает постигнуть творческий процесс во всех его проявлениях, включить чувственное познание мира, интерес к искусству, поэзии, танцам и музыке. И наконец, эта богиня, помогает нам влюбиться и испытывать все безумства любви.

Афродиту необходимо призывать, когда вы хотите влюбиться, когда вам необходимы серьезные изменения в жизни, творчество и творческий процесс, и наконец, феерический секс. Афродита может поддержать вас в любви и умении наслаждаться телом. *Ее действие – это страстная влюбленность в мужчину, творческий проект или произведение искусства и полное следование, отдача своей любви.*

Итог этой главы таков – освобождение от лат - это очень просто и восхитительно. Освобождение вашей истиной внутренней женщины, пробуждение других женских ликов и проявлений, все находится в ваших руках. Необходимо только дать им

пробудиться и узнать себя не только верной Амазонкой, но и тихой Гестией, любящей и принимающей Деметрой, верной женой Герой, страстной и творческой Афродитой, податливой и загадочной Персефоной.

А сейчас вернитесь к страничке с новым сценарием и добавьте в него женского, то, что хочется добавить. Помните, правило № 6 Богинь пробуждает действие!

Глава 7.

**Шаг в счастье, любовь  
и женское достоинство.  
Я достойна!**



*Мы никогда не бываем столь уязвимы,  
как это бывает, когда доверяем кому-то, но,  
как это ни парадоксально, если мы не можем доверять,  
мы не можем найти любовь или радость.  
Уолтер Андерсон.*

### **7.1 Доверие к себе.**

Доверие к себе, то есть доверие своим непосредственным интуитивным восприятиям, позволяет человеку полностью реализовать заложенный в нём потенциал - «Божественную идею». Наше Внутреннее – Я, наша Душа, разговаривает в нами посредством интуиции, через сердце. Не доверяющий себе - не доверяет и другим. Без доверия к себе "страшно" жить в этом мире, приходится постоянно искать опору извне и жить с оглядкой на других. Уровень доверия к любимому человеку всегда примерно такой же, как к себе. Доверие к себе - это способность относиться к себе, к своим внутренним желаниям, потребностям, взглядам, переживаниям - как к ценности. Важно иметь равное доверие к себе и миру.

#### ***Притча о доверии к себе.***

Один брамин шел к себе домой, неся на плечах козленка, которого собирался принести в жертву. На полдороге увидели его мошенники и стали говорить между собой: «Вот бы нам сегодня полакомиться этим козленком».

Составив план действий, они забежали вперед и двинулись по дороге навстречу брамину, разделившись предварительно так, чтобы сначала ему попался один, потом двое, а потом трое. Тот из мошенников, что шел первым, сказал брамину:

«Несомненно, благочестивый, эта собака обладает высокими достоинствами, если ты носишь ее на плечах. Должно быть, она отлично загоняет зверя!». И, сказав так, прошел мимо.

«Что такое говорит этот негодяй? — подумал брамин. — Чтобы я взвалил себе на плечи собаку? Да как это возможно?!»

Как только он поравнялся со следующими двумя мошенниками, те спросили у него: «Что за непотребное дело задумал ты, брамин? Этот жертвенный шнур, четки, кувшин для воды, священный знак на лбу, а на плечах — собака! Тьфу! Или, может быть, она очень хорошо загоняет зайцев и кабанов?». И с этими словами прошли мимо.

Тогда брамин, решив проверить себя, бросил козленка на землю и тщательнейшим образом ощупал его уши, рога, хвост и прочее.

«Вот дураки!» — подумал он. — Приняли козленка за собаку. И как это их угораздило? Он опять взвалил животное на плечи и двинулся дальше.

Тут повстречались трое и говорят: «Смотри, не коснись нас, проходи боком! Почему? Да потому, что ты только знаками чист, брамин, а на деле, видно, охотник, раз с собакой ходишь!». Сказали и прошли дальше.

«Да что же это такое? — подумал брамин. — Но ведь если столько людей говорят одно и то же, значит, это — правда. Да и оборотни в мире — вещь нередкая. А вдруг это ракшаса (демон) в собачьем облике? Еще чего доброго возьмет и примет собственный облик!»

И уже, ни в чем, не сомневаясь, бросил брамин козленка наземь и в страхе, как бы не пришлось совершать потом искупительный обряд, пустился бежать без оглядки.

А мошенники съели козленка.

### ***Создать новую привычку – слушать себя:***

#### ***Свое тело.***

Доверие к себе, это профилактика того, что вас обманут, что вы выберете не того человека, не ту работу. Научитесь слушать эти сигналы очень важно. Первые сигналы подает тело. Очень важна привычка понимать свое тело, доверять его сигналам. Иногда тело просто кричит! Мне плохо, мне больно, мне опасно! Но Амазонка привыкла относиться к своему телу, как инструменту достижения целей, жить в «голове».

Еще важнее научиться ЛЮБИТЬ свое тело. Принимать его и толстым и худым, питать хорошими, а не отравляющими продуктами. Я понимаю, что предложение банально. А вы попробуйте. Пусть сначала это будет искусственно, а затем войдет в привычку. И тело станет источником радости и удовольствия.

#### ***Свои импульсы.***

Что такое импульсы? Как их измерить? Импульс – это подсказка или толчок, который идет изнутри, мимо представлений головы. Поэтому он важен. Он всегда изнутри наружу, а не наоборот. Это про меня и для меня, а не для других. Доверится импульсу изнутри, значит, доверится внутреннему посылу, подсказке.

***История:*** Она очень долго не могла встретить подходящего партнера. Все перепробовала и себя менять и отношение к миру и запросы разные в мир отправлять, а его все нет и нет. Наконец она устала и решила довериться судьбе, расслабилась. Погуляла, поела мороженого, и захотелось ей зайти в маленький уютный ресторанчик. Как импульс изнутри, что-то толкнуло. Зашла, присела за столик, а там «он». Познакомились, пообщались, решили встретиться еще раз. Когда мы только логикой идем к желаемому, оно от нас ускользает, потому, что это голос разума, а не сердца.

#### ***Свою интуицию.***

Чем интуиция отличается от импульса? Интуиция – это знание о чем-то или о ком-то, которое идет в обход длинным умозаключениям. Если импульс – это толчок изнутри, то интуиция «Я это точно знаю, но объяснить не могу». Обычно мы этому знанию не доверяем, не допускаем. А чаще всего оно правильно. Интуитивное знание – приходит из привычки слушать и доверять себе. Это новая привычка. Это тоже движение изнутри наружу, попробуйте доверять ему.

### ***Свои желания.***

Я думаю с желаниями все понятно. Понятно, да не очень. Как часто вы себе разрешаете то, что хотите, а не пропускаете мимо и не оцениваете как глупые, ненужные, нерациональные. Как часто вы спонтанны в исполнении своих желаний?

Ведь по закону равновесия, если вы не позволите себе быть спонтанной (а это тоже доверие к себе), не очень умной, смешной, радостной и веселой, иногда безответственной, рядом в вашем окружении обязательно будет человек, который будет переполнен этими достоинствами. И.. он обязательно будет вас раздражать, пока.. вы не расслабитесь и не разрешите себе безответственно и спонтанно заниматься ерундой.

Подорванное в детстве доверие к себе и окружающему миру восстанавливается медленно, постепенно и плавно. Маленькими шажками и маленькими допущениями.

### ***История.***

Одна женщина, истинная Амазонка, на полном серьезе рассказала, что целый месяц приучала себя вставать в 6:15 утра, а не ровно в 6:00. И это был максимум ее возможностей. Затем в 6:30, затем приходиться на работу не за час, а к 9:00 и освободившееся время посвящать себе и своим желаниям. Это очень успешный и процветающий предприниматель, вот так потихоньку она давала себе возможность расслабиться и побыть собой, а не бизнес - машиной.

### ***7.2 Я стою на пути, а может пора идти.***

#### ***Доверие другим и миру.***

Чтобы сделать первый шаг необходимо еще раз рискнуть. Мир дает нам возможности, когда мы к ним готовы. И никаких гарантий. Еще раз доверится, и встать на путь не обороны и борьбы, а сближения и любви. Можно очень долго рассуждать как надо и избегать реальных отношений. Избегать реальных отношений можно и находясь в официальной паре. Да, мы становимся уязвимыми и не можем все контролировать, но не делая шаг и не рискуя остаемся на безопасном островке под названием «Страх близости».

В полном одиночестве...

#### ***История про первый шаг.***

Ее преследовала идея – войти в отношения, можно, только если ты будешь полностью готова. В первую очередь надо похудеть, во-вторых, сменить имидж и прическу (на таких

как я есть не смотря), в третьих отработать все свои комплексы, страхи и детские травмы и так до бесконечности. Усовершенствование себя, исправление себя, оценивание себя и недовольство. Это занимало все ее мысли и время. Просто встать утром и сказать себе: «Я готова к встрече и знакомству. Я готова сделать этот шаг!» все время откладывалось на завтра. Еще недостаточно стройная, платье не купила, настроение не очень.

А когда оно наступит это идеальное время? И кто его определяет?

Первый шаг – это когда шаг сделан и все. Точка. Без всяких но..

### **Заключение.**

Дорогие Амазонки! Ваше счастье у вас в руках. Вы сильные, умные и ответственные. Подойдите к своей жизни, и к своему счастью вооружившись своим незаурядным умом, новыми знаниями и всей полнотой ответственности за свою! только свою жизнь и счастье. Научитесь слушать себя, доверять себе и следовать себе истиной. Впустите в свою судьбу Любовь и следуйте этой дороге! Любите себя и жизнь. Будьте счастливы!