Все дороги ведут к себе. Путешествие за женской силой и мудростью

Автор:
Юлия Пирумова

Все дороги ведут к себе. Путешествие за женской силой и мудростью

Юлия Пирумова

Top expert. Практичные книги для работы над собой

Все мы немного Красные Шапочки. Однажды мы делаем шаг за порог родительского дома и попадаем в полный опасностей лес – взрослую жизнь, в которой нет места детским ожиданиям и инфантильным фантазиям. Юлия Пирумова, гештальтпсихолог с 20-летним стажем, руководствуясь сказочным архетипом, предлагает совершить путешествие к себе. Пройти через кризисы и обрести внутреннюю силу. Превратить травмы прошлого в счастье жить настоящим.

Авторские методики и упражнения помогут вам:

• перестать сравнивать себя с другими и обзавестись внутренним компасом;

• принять личностные кризисы как естественное условие перехода к новому жизненному этапу;

• прекратить угождать другим и воспитать в себе смелость не нравиться;

• научиться защищать свою уникальность и уязвимость;

• проработать ошибки прошлого и найти свою собственную идентичность.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Юлия Пирумова

Все дороги ведут к себе. Путешествие за женской силой и мудростью

© Пирумова Ю., текст, 2021

© Иллюстрация на обложке Виктория Бортник, @bortnikv, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

От автора

Вот уже несколько лет я свидетель женских жизней.

Женщины приходят ко мне и рассказывают о том, что их волнует, пугает, напрягает и истощает. Они признаются в том, что заставляет их испытывать стыд или отчего они чувствуют себя виноватыми. И каждый раз я поражаюсь, насколько «изолированными» от других и одинокими они себя ощущают во всех этих переживаниях.

Находясь внутри собственной жизни, почти каждая из них уверена: только ее история полна неприятностей, поражений, тяжелых событий. Им кажется, что только они плохо справляются с тем, чтобы быть взрослыми, сильными и умными. А еще переживают, что их жизненный путь полон остановок, которых у правильных женщин, с их нескончаемым восхождением к зрелости, быть не должно. Они стыдятся естественных кризисов и обвиняют себя в том, что не идут по жизни «как все нормальные люди».

Когда я говорю им, что неприятности, кризисы, стрессы и даже травмы – неотъемлемая часть жизни и совершенно нормально, что все это случается, женщины испытывают облегчение.

Когда я связываю их состояние с циклом жизни, в котором они находятся, – понимают, что с ними все в порядке.

Когда рассказываю, какие задачи пытается решить их психика, чтобы сделать естественный и закономерный шаг развития, их глаза загораются от обретения смысла.

Они вдруг видят себя частью женского мира, в котором у многих из нас похожие этапы, шаги, состояния, переживания. И тогда они выходят из отчужденности и увереннее смотрят на свою историю. Уже не с целью «вычистить» ее от лишнего, а чтобы бережно рассмотреть и дать всему свое место.

Поэтому я и решилась написать гид по женской жизни, чтобы раскрыть те ее стороны о которых мало кто говорит, но они существуют, и мы все их проживаем. Мне захотелось сделать эти знания легальными и доступными для женщин, нуждающихся в ориентирах и понимании, через что они проходят в своем жизненном путешествии и как оно похоже на миллионы других.

И то, что здесь написано, не абсолютная истина. Не нужно считать это безусловным руководством к действию. И воевать с этим потому, что кто-то говорит вам, как поступать и что чувствовать, тоже не нужно. Просто допустите, что с кем-то так может быть. Возможно, и с вами. Пусть не сейчас, а когда-нибудь…

Вступление

Жила-была девочка. И были у нее мама и бабушка, которые души в ней не чаяли. И вот один раз купила бабушка девочке красную шапочку. Но мама спрятала эту шапочку и не дала девочке ее надеть. И в лес не послала. Так и просидела девочка всю жизнь дома. Так и не достались бабушке пирожки. И не стала девочка Красной Шапочкой…

А могло бы быть и по-другому.

Жила-была Настенька. Мать ее умерла, а батенька женился на другой женщине, у которой была своя дочь. И стала эта женщина любить Настеньку пуще своей дочери. Натирала ей щеки свеклой, заплетала до старости косы. Не заставляла ее ничего делать. Не отправила в лес. Так и просидели они всю жизнь в обнимку. Обе любимых доченьки с хорошей маменькой. И не встретила Настенька Морозко. И не дал он ей мужа замечательного и богатств немереных…

В общем, ерунда какая-то получается, а не сказки-подсказки. На самом деле эта книга про сказочный женский квест – лишь интересная форма для богатого содержания, которое есть в сюжетах каждой женской жизни. Сделать эти сюжеты очевидными для вас – вот задача. Поиграть в них. Отразиться в чужих историях. Прикоснуться к другому женскому опыту. Почувствовать причастность к женскому вообще.

Квест – потому что будет следование сюжету шаг за шагом. И еще потому, что форма очень практично-метафоричная. Все это сможет дать новые переживания и точно никого не оставит без открытий о себе и важных ответов.

Каждая из нас ПРИЗВАНА прожить свою жизнь. Сопротивление этому призванию дорого обходится душе. Она начинает ужиматься, чахнуть и болеть…

Но однажды женщина просыпается…

И чувствует: что-то не то.

Как будто она слишком долго спала, укрывшись от мира в замке ложной безопасности.

Или что играет в собственную невинность, когда уже давно пора знать взрослые тайны об этом мире.

Или что слишком много отдала тем, кто живет своей жизнью и не ценит ее дары.

Или что выдохлась там, где ей давно не место.

В общем, женщина с неизбежной очевидностью понимает, что многие части себя она не живет…

Еще какое-то время она пытается прятаться от зова своей новой жизни. Игнорирует неудовольствие и напряжение. Надеется, что все само как-нибудь разрешится. Придет принц и спасет ее. Или, на крайний случай, ее страдания увидит добрая фея и взмахом волшебной палочки разрешит все конфликты внутри и снаружи.

Но однажды она сдастся, признав, что дальше так продолжаться не может.

И тогда женщина отправится в поход за потерянными частями себя. Она ввяжется в разные мероприятия. Это неизбежно. Терапия, йога, ретриты, медитации, расстановки, голодания, тренинги, кружки по интересам и пр. Она найдет проводников. И это прекрасно. Потому что она ищет способ, а не лежит, сдыхая от отчаяния…

Хотя такое тоже бывает. И по-разному. Работа по 24 часа, чтобы не чувствовать и не знать, что уже на пределе. Бегство в отношения, чтобы не понимать, что давно не в этом потребность. Глушить свой зов женщины тоже умеют, чего уж там. Но сейчас не об этом…

Женщины находят разных проводников. Интуитивно откликаются на все, в чем видят потенциал для своей души. Одна ищет силу, другая – бессилие, третья – радость, четвертая – печаль. Каждая пробует разбудить себя в том месте остановки, которая когда-то случилась в трудных для нее событиях. Каждая хочет вернуть то, что у нее было когда-то, но прервалось. Или вообще не появлялось…

По пути она проходит такие острова отчаяния, болота безнадежности и вселенные одиночества, что приходится двигаться только ползком. Это всегда антинарциссическое путешествие. Потому что надежда найти части себя с улыбкой и прямой спиной тает за первым поворотом. Боль и горе неизбежных потерь и разочарований, если с ними столкнуться, быстро стирают безупречный макияж. Но это уже хороший вариант развития событий. Потому что однажды благодаря этому мы становимся Настоящими. Мы собираем воедино те части,

которые растеряли, или те, о которых даже не подозревали до того, как пустились в это путешествие. Благодаря своему пути мы начинаем жить так, как никогда не отваживались.

Читая книгу, вы обнаружите, что прямо сейчас проходите собственный квест, и каждая из вас находится на разном этапе.

Кто-то найдет себя истощенной в токсичных отношениях. Неважно с кем: с мамой, папой, партнером, начальником или даже с работой.

Кто-то в полной мере ощутит напряжение от затянувшейся сепарации от родителей, когда внутри совсем нет права на свободу от них.

Кто-то ясно увидит, как долго отказывался от своих желаний и к какой пустоте и безжизненности души это привело.

А кто-то наконец признается себе, в каком именно кризисе жизни находится, и попросит помощи у Вселенной, чтобы нужные изменения случились.

И тогда, возможно, начнется настоящая магия…

Магия творения женщиной своей жизни. И эта книга будет вам проводником и путеводителем.

Через обесценивание к уважению

Мы не рождаемся женщиной сразу и в одночасье. Мы открываем ее в себе. Формируем и выстраиваем свой пол психически, осваивая то, что значит быть женщиной, реализовываясь ею в разных областях.

Долгое время вместо женственного нами может ощущаться дыра внутри. И не нащупывая того, в чем сами можем быть ценными, мы зачастую испытываем стыд, сравнивая себя с другими женщинами.

Мы учимся с помощью разных защит маскировать эту неуверенность в своей женственности. Можем демонстрировать себя очень даже женщиной, но внутри ощущать себя фальшивкой, которую окружающие вот-вот раскусят, стоит им присмотреться. Мы носим множество масок, скрывающих нашу «дыру». Мы это умеем. И никто, глядя со стороны, даже не поймет, что внутри наша женственность ощущается нами совсем не настоящей…

Часто из-за этого мы не сближаемся с женщинами или сближаемся только теми сторонами, которые не боимся предъявить. Но и это не спасает от стыда за свою женственность. Стыд может дремать глубоко внутри. Так бывает. Каждой из нас приходится проходить свой путь наполнения, открытия себя женщиной, сверки с другими. Каждая из нас инвестирует в женственность усилия, внимание, интерес и т. д. Это нормальный, хороший путь.

А бывает так, что мы изо всех сил стараемся соответствовать чужим требованиям и стандартам, какой должна быть женщина. Мы бегаем по миру, ищем образцы для подражания. Страдаем от фантазий, что таких, какие мы есть, не пропустит выдуманный фейсконтроль женщин и мужчин. Что где-то есть специальные ворота, в которые пускают только «настоящих» женщин. И мы все никак туда не протиснемся, потому что в нас всегда чего-то недостает. То детей, то идеальной фигуры, то правильных отношений с мужчиной.

Не лучше обстоят дела и когда мы застреваем в борьбе против всего этого. Мы злимся на то, что должны чему-то соответствовать. Или вообще отказываемся от этого пути, сопротивляясь самой идее быть женщиной и отрекаясь от своей идентичности, лишь бы не попадать в тиски внешних требований. Мы начинаем видеть их везде! Даже там, где от нас давно ничего не хотят. И боремся с теми, кто в нашей фантазии заставляет нас кем-то быть.

Задача нашей индивидуации[1 - Индивидуация – одно из основных понятий аналитической психологии К. Г. Юнга, означающее процесс становления личности, такого психологического ее развития, при котором реализуются индивидуальные задатки и уникальные особенности человека.] – быть в гармонии с теми, кто мы есть, выйдя из невротических крайностей: «я должна быть совершенной женщиной» – «я ущербная женщина» – «вообще не хочу быть женщиной».

Чтобы, в конце концов, радоваться тому, что мы женщины, а не стыдиться.

Находить в этом удовольствие и наслаждение, а не нести бремя ограничений и зависимости.

Уважать свой опыт и опираться на него, а не называть его сплошной ошибкой и грехом инфантильности.

Доверять себе, своим желаниям, потребностям, ощущениям, переживаниям, а не считать свою природу сплошным эмоциональным недоразумением.

Всем существом ощущать себя абсолютно нормальной, а не стыдиться своей неполноценности.

Верить знанию, полученному из собственного опыта, а не из книг, догм и общественного мнения.

С радостью, удовольствием и интересом общаться и ценить других женщин, а не изолироваться от них в страхе или тревоге.

Использовать свой потенциал и жизненную энергию на реализацию в том, что нравится, а не на доказывание чего-либо себе или другим.

Жить в мире с мужчинами, как равная, но со своей особенной природой…

Здоровый феминизм

Ощущение себя женщиной наряду с тем, что вы просто человек и интересная личность, – важная часть развития и психического созревания. Мы все проходим в этом несколько стадий.

Мы рождаемся девочками и предвкушаем, что, когда вырастем, станем обладать тем, что есть у взрослых.

Мы проживаем юность и молодость, становясь девушками, меняясь телесно и психологически.

Мы входим в состояние женской взрослости, обретая максимум возможностей.

И уходим в закат зрелости, присваивая личный опыт и испытывая удовлетворение от прожитого.

На каждом из этапов (девочка, девушка, зрелая женщина и пожилая женщина) мы обнаруживаем свою разную женственность через:

• Сходство с другими женщинами.

• Различие с мужчинами.

• Наш женский опыт, который инициирует в нас ощущения себя на новом уровне. Например, первые месячные, рождение ребенка, предательство мужчины, климакс и так далее.

Постепенно, шаг за шагом, мы идем от абсолютного непонимания, кто мы и какие мы, к осознанию, что значит быть женщиной конкретно для нас. Выйдя из родительского дома, следуя по своей тропе вслед за интуитивными поисками, встречаясь с разными людьми и событиями, накапливая опыт и обретая мудрость, мы наконец начинаем уважать себя за весь путь.

И тогда мы перестаем бороться со слабостью, глупостью, растерянностью, смущением, страхом и прочим в себе. Потому что мы – женщины и можем быть разными.

Мы больше не боимся своей женственности как причины, по которой нам положено быть зависимыми.

Не отрицаем, что мы женщины, потому что у нас оказывается полно освоенной силы, мудрости, устойчивости, проницательности и многого другого, что мы вынесли из своего опыта.

Прекращаем загонять себя в рамки, которым должны соответствовать, чтобы остаться для себя и окружающих нормальными.

Больше не обесцениваем то, что нам удалось, и не ругаем себя за то, что не удалось.

Мы находим свой срединный путь женственности, на котором можем испытывать к себе благодарность и уважение за то, как живем собственную жизнь.

Женщина просыпается, когда перестает унижать, ненавидеть, обесценивать и критиковать саму себя и женщин вокруг…

Путь Красной Шапочки

Почему в основу квеста положена именно история о Красной Шапочке? Ведь сказка про нее совсем небольшая.

Лично я искренне считаю ее полноценной символической историей про путь женской инициации. Она родилась хорошенькой девочкой, получила от бабушки красный капюшончик, и дальше началось все самое интересное и неизбежное. То, что случается с большинством женщин. То, без чего наша женская судьба не может начаться и развиваться. Без чего мы не становимся взрослыми женщинами.

Сюжет про Красную Шапочку так или иначе проживает почти каждая из нас. Можно сказать, что это первый этап женского квеста индивидуации, после которого Шапочка должна уже превратиться в Красную Шапку.

Выход из родительского дома.

?

Блуждание в темном лесу.

?

Встреча со Зверем.

?

Опыт потери себя.

?

Чудесное обретение.

Можно сказать, что путешествие Красной Шапочки – это символическая тропинка, по которой неизбежно идем все мы.

Мы все рождаемся в какой-то семье, и у каждой из нас есть наследство, с которым родители нас провожают во взрослый путь.

Мы уходим из родительского дома, каждая своим уникальным способом.

Встречаем своего «волка», кем бы он ни был: мужчиной, начальником, нелюбимой работой, истощающей душу. Или тем, что еще больше отчуждает нас от своей природы, желаний, способности любить и быть живой.

И мы тем или иным образом спасаемся, как и Красная Шапочка, выйдя из волчьего пуза.

Это общая канва квеста, закономерные ступеньки игры по переходу к взрослости. Там, где мы равняемся на женщин своей семьи, обнаруживаем разность с мужчинами и обретаем основу женской идентичности[2 - Женская идентичность – психологическое самоощущение и определение себя как женщины.].

Потом мы выходим из родительского дома и идем в путешествие своей жизни, чтобы уже вне контекста схожести с семьей открыть для себя тайну своего пола. Мы выходим в темный лес, блуждаем там, покоряем вершину за вершиной, тонем в топких болотах, чтобы сделать открытие самой себя. И найти наконец ответ на вопрос: «А какая я женщина? И чего именно я хочу?»

Это всегда сказочное, захватывающее, наполненное скрытыми смыслами путешествие. В нем всегда происходит постепенное перевоплощение юной девушки в зрелую женщину. В нем всегда есть инициирующие фигуры и испытания. В нем всегда есть и боль, и страх, и радость.

В этом путешествии мы последовательно решаем много разных задач, но главное – по крупицам собираем свое «я», включая его феминную часть. Никто из нас не избежит этой участи. Рано или поздно вопросы индивидуации постучатся в душу ко всем. В этом путешествии есть шанс проявиться интуитивному поиску нашей души, которая хочет реализовать то, за чем мы пришли в эту жизнь. Иными словами, мы можем услышать зов нашего потенциала. Он звучит внутри нас. Правда, иногда мы делаем все, чтобы его не слышать или не понимать. Тогда он начинает звучать громче и сильнее. На помощь приходит проблема, кризис, болезнь или «воспаление» старых травм. Всякое бывает. Я называю это «поцелуи реальности». Именно через наблюдение за тем, как все это разворачивается, можно услышать, к чему призывает нас собственная жизнь.

В ходе этого путешествия откроются наши явные и скрытые ресурсы, найдутся опоры. Выявятся дары пережитых жизненных ударов. Ведь если бы не наши травмы, мы не стали бы теми, кем являемся.

Это путешествие к узнаванию себя. К приручению своей силы, в чем бы она ни была. В нежности. В ярости. В игривости. В смелости. В яркости.

Именно ради этого и нужно пройти – иногда заново – свое внутреннее путешествие Красной Шапочки…

Дорога через кризисы

Пребывание в родительском доме – лишь первый этап нашего женского путешествия. Другими словами, сначала мы ищем возможности быть похожими на ролевые модели женщин через взгляды мужчин нашей семьи. Мы берем эти женские сценарии в свою жизнь или, наоборот, отказываемся от них, однозначно решая для себя: «Как угодно, только не как они». И это тоже вариант.

В какой-то момент наш путь лежит прочь из дома. И наша женственность оформляется уже в социуме. Именно там мы идем уже своими тропами, проходя кризис за кризисом. В них мы постепенно (при благоприятном раскладе) раскрываем в себе ту личность, которой нам предназначено быть. Чтобы найти собственное сокровище души, что скрыто за пеплом сгоревших надежд, наивных ожиданий и требований к самим себе, придется стоптать несколько стальных сапог и съесть немало железных хлебов, проживая закономерные и естественные жизненные кризисы.

Основными из них являются:

• кризис социализации и способности к близким отношениям (проживается в период от 20 до 30 лет);

• нарциссический кризис потери неадекватных фантазий о собственном совершенстве и грандиозной жизни, которая обязательно должна с нами случиться (от 30 до 40 лет);

• кризис середины жизни, направленный на поиск своего «я» и новых смыслов (от 40 до 50 лет).

В среднем до тридцати лет мы все бегаем по жизни, как Красные Шапочки, решая самые элементарные вопросы: как начать жить самостоятельно, получить образование и найти работу. То есть осваиваем социализацию и навыки разнообразных отношений с людьми, включая близкие и интимные, коллегиальные и нейтральные.

А вот после тридцати – время анализа и синтеза. Девушка постепенно превращается в женщину и становится уже Красной Шапкой. Я считаю следующее десятилетие отрезком не просто накопления опыта, а его активного творения с учетом прошлых ошибок и истинных желаний. Уже есть на что опереться: женская интуиция работает. Плохо только, что иногда потери предыдущего периода влияют настолько, что смелости рисковать и строить жизнь в своих интересах остается немного. Иногда женщина может поддаться страху собственной свободы. Или впасть в депрессию от пережитых неудач. Или склонить голову под гнетом стыда оттого, что не смогла найти подтверждения собственной ценности. И вот тут возрастает значение ее внутренних сил. Того,

как женщина выкарабкивается из этих ловушек. Делая тем самым выбор в пользу жизни.

Мудрость и сила к нам приходят со всем нашим опытом. Но он может остаться просто разрозненными событиями и ситуациями, из которых не усвоен урок и не сделаны выводы.

Считая свой жизненный путь, неизбежно наполненный ошибками, неуспехами и неудачами, плохим и ненужным, мы рискуем навечно остаться «пустыми», «ненаполненными», ущербными. Тем, кому предназначено давно вырасти и превратиться в Красных Шапок, сидят в статусе Шапочек, горюя над неудавшимися безупречными жизнями…

Очищенный от испытаний, трудностей и ошибок женский путь – это, во-первых, просто фантастика. А во-вторых, тупик, который никуда не ведет.

Каждая женская жизнь уникальна и богата сюжетами не просто так. Прикоснуться к своему женскому опыту. Увидеть себя женщиной, наследницей истории, которая уже прожита. Почувствовать опору в том, что пришлось пережить и за счет чего это получилось. Мир никогда не вернется в состояние волшебно безопасной, управляемой мини-вселенной. Проблем с годами не станет меньше. Но будет больше внутренних опор, способностей к адаптивности… Ну и доступа к простой женской мудрости. Наше собственное путешествие Красной Шапочки делает нас взрослыми…

Инициирующие события

Сначала Красная Шапочка учится быть женщиной в родительском доме.

Потом бьется за себя с социумом, пробуя разные модели, иногда бегая по противоположным полюсам требований к себе.

Все для того, чтобы во второй половине жизни, лет после сорока, сесть на символический пенек посреди леса своей судьбы, в котором она вдруг резко перестает ориентироваться, и спросить себя:

«И это все?! Ради кого я все это делала?! Чего я на самом деле хочу? Какая я настоящая?»

Красные Шапочки в это время находятся в отчаянном танце со своей жизнью. Основные задачи зачастую уже реализованы: карьера, семья, дети и даже разводы. Или, наоборот, что-то так и осталось невыносимо невозможным. А время уходит!

Это период, когда женщины живут с очень тонкой кожей, которой больно соприкасаться с упущенными возможностями, потерянными иллюзиями, утекающими сквозь пальцы возможностями. И во всем этом остается необходимость увидеть свою жизнь цельным полотном, единой картиной, чтобы перейти из парадигмы молодости к зрелости, когда жизнь становится бесконечным процессом, а не ориентацией исключительно на результаты. Женщина просто вынуждена найти свою ценность за пределами молодого тела и бесконечных амбиций в мире, где нет ничего невозможного. Если этого переосмысления не случится, то не случится не только зрелости, но и гармоничной старости. Женственность меняет формат. Мы движемся от соответствия или сопротивления чему-то извне к тому, чтобы быть в балансе с той жизнью, которая у нее есть. И это для того, чтобы укрепиться в уверенности, что все было не зря. Мы смотрим на нее как на череду инициирующих ситуаций. Мы производим переоценку того, что с нами было, собирая все в единый путь, который сделал нас женщинами…

Каждой из нас предстоит пройти одно, а чаще несколько событий, которые поочередно будут инициировать в нас Женщину. Через них мы будем идти не к какой-то безупречной и совершенной женственности, а к той индивидуальности, которая ждет повода расцвести, как прекрасный цветок. Правда, разбросанные по жизни мудрость, силу и устойчивость придется собирать в достаточно тяжелых отрезках женского опыта.

Наблюдая сотни и даже тысячи женских историй, я с уверенностью могу сказать, через что в сегодняшних условиях может состояться женская инициация. По моему мнению, конечно. Итак, событиями, инициирующими в нас взрослость, могут быть:

• Аборт или потеря ребенка

• Женатый любовник

• Замужество

• Ребенок. А лучше пара детей

• Измена. С любой стороны

• Абьюзивные и токсичные отношения

• Развод

• Предательство

• Смерть родителя

• Серьезная болезнь

Инициация – это сложный процесс принятия изменений своей женской идентичности вследствие базовых жизненных ситуаций. Он сопровождается, с одной стороны, гореванием и оплакиванием потери прежнего и привычного. А с другой – растерянностью и получением чего-то нового, ранее недоступного. Страх и стыд сопутствуют друг другу и почти неизбежны. И даже нормальны. Именно в этих событиях можно увидеть свою сопричастность к женщинам, с каждой из которых что-нибудь из этого случается. И встать среди них. Одной из них…

Маршрут квеста

Мы не можем отмотать назад свою жизнь, как и заново прожить ее в реальности. Но можем внутренне пройти все заново, чтобы сделать свою историю живой и увидеть себя ее автором. Мы визуализируем свой путь, чтобы по-новому посмотреть на события. И не с позиции женщины, пострадавшей от

несправедливости жизни, а уже из роли собирательницы сокровищ, которые там разбросаны. Да, да! На тропинках, по которым мы ходили, не обращая внимания на уроки жизни, есть шанс обнаружить эти дары и собрать их в свою корзинку Красной Шапочки. Этот процесс и является основой, определяющей то, кем мы являемся, то есть нашу идентичность.

Конечно, у каждой Красной Шапочки уникальный маршрут путешествия к себе. Но важно увидеть, что миллионы женщин рядом прямо сейчас идут очень похожими тропинками. Это поможет обнаружить сопричастность к многим и нюансы своей дороги. Красной Шапочке может быть интересно понять, откуда и куда она идет, где находится сейчас, какие закономерные остановки есть на пути. И какие именно чащи она обречена проходить, соглашаясь на свое путешествие. Ей необходимо знать, с какими вызовами столкнет ее жизнь на каждом этапе и какие задачи она должна решить, чтобы обрести способность стать зрелой. Ей может быть полезно увидеть карту своего маршрута, чтобы сказать себе: «Со мной все в порядке. Я там, где мне положено быть. С неизбежными откатами, остановками и трудностями. Я одна из многих. Никто не проходит свой путь идеально».

Женская сила

Женская сила – это скорее ответ на безвыходность. Хочешь не хочешь быть сильной, а иногда отступать некуда. Позади дети, родители, война, нечего есть и бог знает что еще. И тогда, конечно, женщина «подхватывается» и становится сильной. Зарабатывает, воюет против мира, защищает кого надо…

По моему опыту, такая сила больше пугает, чем радует. Иногда в терапии нам надо пройти свои собственные огонь, воду и медные трубы, чтобы признать ее как ресурс, а не обременение. И не испугаться, что вместе с ней у тебя выросло что-то лишнее и мужское. Что ты осталась при этом женщиной. И тебе отныне не предстоит всю жизнь бегать с шашкой наперевес. И ты не обречена теперь всю жизнь на одиночество…

Это целый психологический этап, в конце которого много облегчения. Когда наконец приходит целостность способностей справляться с женской уязвимостью и другими сопутствующими качествами.

Но женская сила, которую я вижу вокруг, – это не только умение принимать вызовы реальности.

Эта сила объединяет страсть к жизни ростка, пробивающегося через асфальт; гусеницы, закономерно превращающейся в бабочку; искры, упорно разжигающей тлеющее пламя; весны, неизбежно приходящей на смену морозам…

Эта сила в том, чтобы вырасти и стать личностью в совершенно адских условиях детства, как то: насилие, алкоголизм взрослых и разруха вокруг.

В том, чтобы раз за разом пытаться обрести себя, чувствуя ужасающую дыру внутри и пустоту снаружи.

Чтобы найти свой круг и не прекращать учиться у других быть женщиной.

Не потерять эту неиссякаемую страсть жить собственной жизнью, отказываясь от того, что мешает этому.

Испытывать боль, злость на себя, страх, стыд, что опять не получилось, не удалось, но все равно идти дальше.

Возрождаться, не теряя нежности, внимания, доброты к другим.

В том, чтобы оставаться приверженной себе…

Это сила.

Не белое пальто женственности, безупречный путь и безошибочность.

А сопли-слезы-кровь в прямом смысле, которые сопровождают женскую судьбу.

И эту силу женщине тоже нелегко присвоить. Легче обесценить. Не увидеть, не почувствовать. Зациклиться только на ошибках, лежащих снаружи.

Видеть за всем этим страсть и процесс своей жизни – это навык.

Видеть за этим свой путь – ценность.

Когда это видишь – невозможно игнорировать то, что у тебя есть внутри: свою силу жить, быть собой и следовать тому, что для тебя важно…

Для всего этого мы:

• Сначала пройдем по общим этапам квеста:

– Красная Шапочка в родительском доме;

– она выходит на дорогу собственной жизни;

– встречается с Серым Волком.

Это то, что случается с большинством из нас и без чего мы не становимся по-настоящему взрослыми.

• Потом увидим, через какие возрастные кризисы проходит любая Красная Шапка, чтобы последовательно решить важные задачи развития. Мимо этого тоже не проходит никто. И это наш шанс стать счастливее.

• И в конце концов легализуем каждое из инициирующих событий (развод, измену и пр.) и осмыслим их влияние на нашу жизнь. Увидим, что они не только ранили и причинили ущерб, но и многое значили для роста и женского взросления.

С каждой из вас уже все хорошо. Дайте себе шанс это увидеть

Да, путешествие нескончаемо. Наша женская душа никогда не успокоится. Точнее, она обретает покой на время, удовлетворяясь решением актуальных задач, а потом влечет нас дальше. «Жить – значит меняться, меняться – значит взрослеть, а взрослеть – значит непрестанно творить себя самого», как говорил Анри Бергсон[3 - Анри-Луи Бергсон (1859–1941) – французский философ, лауреат Нобелевской премии по литературе 1927 г.].

Эта книга написана, чтобы вы смогли:

• Услышать зов собственной жизни, вашего потенциала. Он всегда есть внутри нас. И звучит то тише, то громче. Иногда мы слышим его и следуем зову. А иногда предпочитаем не замечать и уклоняемся от своего пути. Тогда сама жизнь приходит к нему на помощь и обязательно сделает так, чтобы он прорвался сквозь пелену забот, проблем и бытовых хлопот. Мы вслушиваемся в его уникальную песню, откликаемся вдохновением и идем к тому, ради чего пришли женщиной в свою жизнь.

• Прожить символическое путешествие. В котором точно есть не только хранители и помощники, но и саботажники и вредители. В котором проявится интуитивный поиск, обнаружатся ресурсы, найдутся опоры. А также неизбежно (тоже символически) произойдет взаимодействие ключевых внутренних фигур. Ведь вы верите, что все из-за того, что родители чего-то недодали. И в чем-то это правда.

• Превратить ограничения в ресурсы. Выявить дары пережитых жизненных ударов. Ведь если бы не ваши травмы, то вы не стали бы тем, кем являетесь. И более того, ваш потенциал не может быть реализован, пока не будут присвоены ресурсы старых травм. Поэтому тактика забывания и отщепления негативного опыта не работает, если у души есть призыв к большей целостности.

• Приручить свою силу, в чем бы она ни была. Найти свою женскую витальность. Вот цель любого путешествия в компании прекрасных женщин.

И самое главное. Эта книга не просто даст уверенность, что все, что случилось с вами, – необходимый опыт. Она поможет найти опору в том, что все нормально! Даже если все это произошло – с вами все в порядке. Даже если вы справились

небезупречно – с вами все в порядке. И даже если совсем не справились – все равно вы остаетесь нормальной женщиной. Просто женщиной.

Добро пожаловать!

Часть I

Путешествие Красной Шапки

Мы не можем переписать свою историю.

Но мы можем ее осмыслить:

– увидеть то, что предопределило наше настоящее;

– что из полученного можно взять с собой, а что пришла пора оставить;

– за что теперь только нам придется взять ответственность, чтобы желаемая жизнь наконец-то случилась.

Время Красной Шапочки

Я всегда говорю, что женская жизнь до тридцати – это время экспериментов и поисков. Время проб и ошибок, которые не стыдно совершать. Мы не можем накопить опыт и узнать, кто мы и на что способны, если не используем для этого некоторые ресурсы. В частности, время и душевные силы. Именно для этого нам и дана наша молодость.

Я называю это временем Красной Шапочки. Она родилась в любящей семье, среди женщин, которые души в ней не чаяли.

Тем не менее именно мать отправила любимую дочь из дома в темный лес, в котором водились волки. Для верности дала ей пирожков, маслица и винца, чтобы наверняка. Конечно, Волку некуда было деваться.

Неизбежная встреча состоялась.

И Красная Шапочка попала к нему в постель.

А потом Волк ее еще и пожевал. Слава богу, охотники из пуза вытащили.

Но ведь она уже пожеванная и надкушенная вылезла!

И было бы очень странно, если бы Красная Шапочка, будучи укушенной Волком, стала притворяться, что даже рядом не лежала.

Типа «Я все та же Красная Шапочка, которая только в лес пошла, и ничего не было…».

Наоборот, это ж какой опыт! Теперь она будет практически инициированной женщиной. А была кто? Просто Шапочкой. И только признав неприятный опыт с Волком, она получает великий женский шанс хоть на какой-нибудь конец. Как бы это двусмысленно ни звучало…

А есть Красные Шапочки, которые усердствуют в том, чтобы вычистить свою жизнь от негативного опыта, притвориться непокусанными. Их истории имеют шанс превратиться в триллер о женской судьбине, которая протекает в основном в бесконечном поиске волков и проигрывании все того же расколдовывающего действа…

Короче. Смысл не в том, чтобы волкам не попадаться. Это как раз нормальный путь. А в том, чтобы не изгонять этот опыт из психики и опираться на него в дальнейшем. Знать, что волки есть.

Что они не всегда встречаются для добра.

Что не с каждым надо уединяться.

Что иногда за приятными манерами скрывается хищник, который может разрушить женскую душу.

Что за встречи с некоторыми волками приходится дорого расплачиваться.

Но самое главное… Девушка узнает, что у нее есть силы пережить это, вернуться, стать устойчивее и мудрее.

Вот почему время Красной Шапочки такое важное. Это наши личные походы по лесам, подъемы в горы и спуски с них, пребывание в собственных пустынях. Ни одна женщина не избежит этого.

Цена перехода от Красной Шапочки к Шапке велика. Это раны в душе и шрамы на сердце. Это килограммы нервов и литры слез. Это километры пути и тонны потерянных иллюзий. Но те, кто выбирает честно платить эту цену, получают шанс найти сокровище: постоянное и устойчивое ощущение «я женщина, и со мной все в порядке». Со всеми вытекающими. С радостью и счастьем быть в отношениях как с мужчинами, так и с женщинами. Как равная с равными. А не с позиций заигрывания, самоутверждения, борьбы, ущербности, доказывания и компенсаций.

Про что на самом деле история Красной Шапочки?

Красная шапочка на голове у девочки – это еще не символ наделения ее статусом взрослой женщины. Это лишь указание на то, что ей предстоит долгий путь. К тому, чтобы через несколько десятилетий она, пробравшись сквозь чащи своих иллюзий и фантазий, гармонично и уверенно могла сказать себе: «Я женщина, и со мной все хорошо».

Красная Шапочка отправляется в путь, выполняя наказ матери, и, будучи хорошей девочкой, не может отказаться отнести гостинец бабушке. Но, по замыслу истории, должно произойти неизбежное: чтобы выход из дома по-настоящему состоялся, девушка должна ослушаться мать. И вместо прямой дороги свернуть на неизвестную полянку, чтобы полюбоваться на цветочки.

И тем не менее то, что Волк в итоге проглотил Красную Шапочку, хоть и находится в косвенной причинно-следственной связи с нарушением материнского запрета, но вряд ли является наказанием за него. Скорее последствием и ответственностью за выбор, который необдуманно сделала девочка, наивно болтающая со злым зверем, притворившимся неопасным.

Кажется, что Красная Шапочка просто пошла в лес по просьбе матери, без всякой собственной задачи. Так зачастую и бывает. Мы просто идем куда-то, не осознавая, что путешествие уже началось, а все герои заняли исходные позиции. Бабушка заболела и улеглась в кровать, олицетворяя собой предлог и причину. Мама сложила пирожки в корзинку и приготовилась быть зовом к странствию. Волк стал оборотнем, готовясь познакомить Шапочку с некой реальностью. А дровосеки наточили топоры и отправились в тот же лес, чтобы прийти на помощь в самый ответственный момент.

Наивность девочки должна быть разрушена. Для этого она произносит все эти «А почему у тебя такие большие?..». И каждый раз получает ответ, который по смыслу должен успокаивать, но только множит подозрения и тревогу. Потому что девушка должна вернуть себе адекватность и доверие собственным чувствам. Если видишь большие уши, глаза и зубы… если чуешь опасность… верь себе и беги. Если тебе кажется, то тебе не кажется. Это в будущем создаст опору на то, что ты все чувствуешь правильно, что бы тебе ни говорили.

Красная Шапочка нарушает единственный запрет. И именно это знание ей предстоит усвоить, побывав в животе у Волка: «Никогда не разговаривай с незнакомцами. Какими бы милыми и безопасными они ни казались». Внутренний конфликт, который решает будущая женщина, в этом и выражается: «Что бы мне ни говорили, я сама умею видеть-слышать-чувствовать. И мне придется научиться защищать себя. Потому что в другой раз охотников рядом может не оказаться».

Она отправлялась в путь, чтобы собрать неизвестные части себя воедино. Как и все мы отправляемся в путешествие, чтобы лучше узнать себя. Красная Шапочка поняла, что может слушать мать, но также и нарушать запреты. Что хочет доверять миру, но тонко чувствует, когда что-то не так. Может пострадать от хищника, но обладает силой спастись.

Волк-оборотень не просто проглотил Шапочку. Он овладел девичьей душой, которая может заледенеть или уснуть из-за такой встречи. Если жизненной силы

у девушки будет недостаточно, то она может стать жестокой мстительницей или несчастной жертвой, оплакивающей свою наивность. Вместо чувствительности и чуткости, внимательности и избирательности Красная Шапочка может отрастить шипы, чтобы больше никто не смог причинить ей боль.

Про что эта история?

Как любимая родными маленькая девочка пошла в дикий лес, ослушалась маму, заговорила с хищником и оказалась в его брюхе. И в итоге спаслась благодаря счастливому случаю и храбрым лесорубам. Или охотникам. Не суть…

Сцена первая: Красная Шапочка в доме у матери. Любовь, покой и блаженство. Безопасность и накопление сил. Все заканчивается, когда девочке вручается алый чепчик и мать решает, что ей пора уйти из дома.

Сцена вторая: гостинцы в корзинке и наказ получен: «Не сходи с тропинки и ни с кем не разговаривай». Девушка выходит за порог. День еще светел, а дорога знакома. Ничто не предвещает беды. Хотя, конечно, она неизбежна. Не зря же все затевалось.

Сцена третья: наказ матери нарушен. Девушка поддается искушению. Настолько же невинному, как и она сама. Она просто сошла с тропинки и заговорила с Волком, пока еще не обладая знанием, чем это может ей грозить. Знание матери не в счет. В конце концов, кто из нас пользуется мудростью матерей?

Сцена четвертая: домик бабушки, которую уже сожрал Волк. У девушки нет поддержки. Ей самой придется распознать замаскированное зло. Но у нее пока нет доверия своим ощущениям. Поэтому она оказывается на пороге смерти. Своей первой гибели в череде всех следующих, которые переживает женщина на протяжении всей жизни. Сцена заканчивается чудесным спасением, воскрешение делает сюжет законченным. Перед нами классическая история о путешествии героини. В каком бы времени она ни жила, к какому бы поколению ни принадлежала… Красная Шапочка обязательно выходит за порог, неизменно нарушает запрет и окунается в правду жизни, обретая свое собственное знание.

Сюжет завершается на эпизоде «Смерть – Возрождение». Но в жизни эта история имеет продолжение. Одно дело – получить в особенном мире знания,

совсем другое – донести их до дома и применить в повседневной жизни. Драма Красной Шапочки заканчивается в момент кульминации. У нее нет продолжения. Что вынесла девушка из своего урока? И как ее трансформация повлияла на дальнейшую жизнь?

Без этого осмысления весь опыт не имеет смысла. То, как меняло нас каждое из переломных событий и кем мы становились в итоге, – это как раз путь нашей индивидуации, который позволяет ощущать себя взрослой женщиной…

Глава 1. Красная Шапочка в родительском доме

Шаг первый. Родиться девочкой

Сегодня вы начнете осмыслять свое путешествие с самого начала. Для чего?

Чтобы посмотреть на него как на последовательное движение к женской идентичности из точки, в которой однажды все началось. Чтобы написать свою историю рождения девочкой там, где вас ждали, где вам были рады… Или нет. Так тоже бывает. У каждой из нас своя история, которая начиналась по-разному.

Наша условная путеводная звезда – Красная Шапочка.

Но поскольку мы будем говорить о том, что она уже выросла, то по мере взросления она превратится в Красную Шапку.

Давайте вспомним, как начиналась сказка:

«Жила-была в одной деревне маленькая девочка, такая хорошенькая, что лучше ее и на свете не было. Мать любила ее без памяти, а бабушка еще больше».

Что очевидно из этого отрывка?

Красная Шапочка очевидно и определенно была девочкой.

Она была хорошенькой. И самой лучшей на всем свете.

Ее любили женщины рода.

Это напоминает идеальный сюжет, которого в реальной жизни у нас в помине не было и быть не могло. Наши мамы были другими. Наши бабушки, даже любя нас, не всегда придавали хоть какое-то значение тому, что мы девочки. А уж папы и подавно. Даже сказочные папы обычно стоят в стороне от того, чтобы видеть и любить в нас именно девочек. Сейчас мы можем грустить и досадовать на это. Но наша задача – не сравнивать сюжет своей жизни с идеальным сценарием. Иначе мы проиграем уже на старте в попытках соответствовать совершенным моделям.

Сейчас мы честно посмотрим на стартовые условия, в которых родились и воспитывались. Это позволит, с одной стороны, начать писать личную историю, а с другой – отделить свою ценность от возможностей вашей семейной системы. С вами изначально может быть все в порядке. Просто никому и дела не было, что вы девочка. Или семья не готова была к рождению еще одной девочки. Или кто-то из родителей всегда хотел только мальчика. Знакомо? В этом нет вашей вины или свидетельства личной незначительности.

Это от вас просто не зависело…

Хотя, может быть, продолжает влиять на самоощущение. Давайте посмотрим как…

Упражнение

Каждая из нас воспринимает себя через набор историй, которые нам рассказывали. Мы не можем помнить своего рождения, но, скорее всего, об этом есть семейная «легенда».

• Напишите свою историю рождения девочкой в вашей семье: были ли вам рады, подчеркивали ли то, что вы девочка, как вообще к этому относились ваши близкие?

• Чувствовали ли вы сами себя девочкой и как относились к своему полу до подросткового возраста? Что для вас это значило?

Типичные ответы, которые я получаю от участниц своих групп, выглядят так:

«Я не очень помню ощущения себя девочкой в семье родителей. Мама наряжала, но как-то «девочковости» мне это не придавало. Папа ждал сына, даже в роддом записки писал, думал, пошутили, что родилась девочка.

Родители до меня потеряли сына.

Вспоминали, что они даже не знали, как меня назвать. Имя дала в итоге тетя, папина сестра». (М.)

«На известие о моем рождении папа произнес: «Опять баба». Была уже одна дочь. Так что, как многие, ждали парня. Ну и все детство я старалась быть парнем, меня ругали за содранные коленки и активные игры. При этом стригли под мальчика в мужской парикмахерской. Ну и все случайные люди вечно называли меня мальчиком.

Так что слышала я только «девочки так себя не ведут». Ну и не вела, я ж не девочка, за что отхватывала от родителей». (А.)

Эти истории показывают в лучшем случае равнодушие и игнорирование, а в худшем – уничижение того факта, что вы родились девочкой. По крайней мере, мы можем так ощущать это долгое время.

Поймите меня правильно: ни в каком гендере нет особенной ценности, дающей ему преимущества перед другим. И речь не о нарциссическом самолюбовании принадлежностью к женскому, позволяющей говорить, что мы особенные. Мы просто исследуем реальность. Как это было? Что мы чувствовали? Замечали ли эти особенности? Приходилось ли нам с самого начала чувствовать неловкость, стыд или недовольство оттого, что мы женщины?

Чаще всего, рассказывая о детстве и о подходах к своему воспитанию, говорят о том, что «быть девочкой» – это:

• во-первых, скорее нести груз завышенных ожиданий о некоем хорошем поведении и соответствии. «Ты же девочка, поэтому… веди себя хорошо, будь послушной, не злись» – и так далее;

• а во-вторых, не иметь тех возможностей, которые даются мальчикам. Это они могут вести себя более свободно и делать что хочется с внешней поддержкой и даже поощрением в том, за что девочку пристыдят или даже накажут…

Возможно, у вас все было не так. Ваше развитие девочкой было поддержано. Особенности пола были поводом не для уничижительного сравнения и повышенных требований, а, наоборот, для поддержки вашей уникальности и возможностей, которые у вас имеются. Я вас поздравляю. Мало кто описывает себя через такую историю. Тогда этот и несколько других шагов вы можете пропустить. Большинство начинают свое путешествие из царства нераспознанности женского и стыда за то, что родились девочками…

Шаг второй. Увидеть сценарии своей женственности

Помните, что в сказке случилось дальше?

«Ко дню рождения подарила ей бабушка красную шапочку. С тех пор девочка всюду ходила в своей новой, нарядной красной шапочке. Соседи так про нее и говорили: «Вот Красная Шапочка идет!»

Иначе говоря, Красная Шапочка прошла свою первую инициацию. Возможно, у нее начались месячные, приход которых раньше отмечался всем женским сообществом, знаменуя первую стадию созревания. А возможно, бабушка дала ей свое благословение, наделив первым символом женственности и красоты. Но из сказки складывается ощущение, что принадлежность девочки к женскому была очевидна, это подчеркивали и насыщали ее этим знанием. Поощряли привлекательность и любование ею. И символизировали взросление прекрасным предметом. И опять же, это может казаться идеальной историей, которая мало у кого случается. На то они и сказки…

В реальной жизни нам требуется то же самое. Свое первое понимание, что принадлежим к «женской стае», мы получаем, обнаружив свою схожесть с мамой. Еще в детстве мы осознаем, что условно находимся на одной поляне с ними и, когда вырастем, будем именно женщинами. Наша первая ступенька в развитии женской идентичности – это потребность быть похожей на мать, которая знает, как хорошо быть женщиной. Чтобы хотеть быть на этой поляне, мы должны понимать, что там прекрасно и нам есть к чему стремиться.

Но ведь в наших реалиях это просто фантастика, правда? Кто из наших матерей жил (или живет) с ощущением своей ценности? Кто из них разрешил свои внутренние конфликты, чтобы рассказать нам, как это прекрасно – быть девочкой и женщиной? Кому из женщин старшего поколения на самом деле было доступно проживать свою жизнь без явной дискриминации? Я думаю, что даже в современном мире это очень трудно представить, не то что в жесткой патриархальности недавнего прошлого.

Хорошая версия событий закладывалась бы, если бы мама, вполне довольная своим положением и не испытывающая за него стыда или ограничений, транслировала дочери удовлетворение тем, что она женщина. Тогда на это можно было бы опираться как на хороший пример. С этим можно было бы идентифицироваться, вбирать в себя, как опору, на которой потом будут расцветать бутоны нашей женской индивидуальности. Но чаще всего мы в своем ближайшем семейном окружении в детстве этих примеров не имеем. Тогда стартовые условия, в которых развивается наша женственность, могут быть такими:

• Мать была слабой, безвольной, инфантильной или зависимой. И тогда дочь может законно не захотеть брать с нее пример для подражания. Возможно, она даже видит мать униженной отцом или социумом и хочет занять другое положение, выбирая в качестве моделей для идентификации мужчин.

• Подрастающая девочка видит, что мать разочарована, несчастна и не удовлетворена жизнью. В реальности это происходит по вполне понятным и зачастую банальным причинам. Например, когда мама по своей воле или по необходимости выбрала путь «служения» детям и семье. Из-за этого она не смогла реализоваться, проявить другие стороны своей личности, кроме как быть женой и матерью. В зрелом возрасте это неизбежно «догоняет» большинство женщин, которые горюют по упущенным возможностям, попадают в жесточайшие личностные кризисы с переживаниями о жизни, прожитой зря.

Девочка может стать свидетельницей этого и сделать свой вывод: «Если бы у мамы были такие же возможности, как у отца (мужчин), она могла бы стать более счастливой». Мы вольно или невольно хотим копировать модель того родителя, который удовлетворен своей жизнью. И это нормально.

• Мать была холодной, эмоционально недоступной, погруженной в депрессию или просто отсутствующей. К сожалению, нам не приходилось расти в сказочных условиях (как и многим поколениям до нас, безусловно). Большинство из моих клиенток говорят о тяжелых временах перестройки, когда их матери работали на нескольких работах, чтобы прокормить семью. Они, может быть, и хотели бы больше участвовать в судьбе своих дочерей, но просто не могли. И тогда отец мог стать единственным человеком в семье, с которым возможно было установить хоть какие-то близкие отношения. Все это как условие для установления эмоциональной близости и похожести на того, кто хоть как-то откликается на ее нужды.

• Есть еще одна тропинка, по которой мы приходим к отторжению женского: ложное, преждевременное взросление. По каким-то объективным причинам нам пришлось слишком рано повзрослеть. Чаще всего из-за травматических факторов. Например, кто-то из родителей умер и мы взяли на себя ответственность за кого-то из членов семьи. Или росли в ужасе детства с родителем-алкоголиком. Или так случилось, что родители по каким-то причинам отказались от статуса взрослого и передали нам свою ответственность. И не было шанса на поступательное психическое созревание, постепенное отождествление с гендерными моделями, в котором мы бы имели возможность учиться и выбирать. Мы просто стали взрослым. Часто бесполым. Боящимся своих женских особенностей, которые становятся больше напоминанием о нашей опасной для жизни слабости, чем достоинством.

Условно «плохое» развитие сценария, то есть отсутствие возможности идентифицироваться с матерью на первом этапе, вовсе не приговор нашей женственности. Просто на старте личного квеста мы не получаем первых бонусов. Значит, наша задача – обрести их на следующих этапах путешествия.

Упражнение

Итак, в самой первой точке, из которой, как бутон, могла бы сформироваться наша женская идентичность, мы часто не получаем базового «питания» и поддержки. Жить женщиной в патриархальном мире действительно может быть тяжело и даже унизительно. Не самая хорошая ролевая модель, чтобы стремиться на нее походить. Вначале у нас слишком мало мотивации, чтобы обнаруживать хоть какое-то сходство с женским в нашей семье. Это не ставит окончательный крест на том, чтобы прийти к согласию с женственностью в себе. Просто иногда нам требуется больше времени и больше приверженности нашему личному поиску.

А пока ответственно подойдите ко второму заданию. Возьмите ручку, свой красивый блокнот и напишите…

Слова поддержки себе, той девочке, какой вы когда-то были. Напишите из своего состояния сейчас, когда вы хотите поддержать себя маленькую. Как если бы вы точно знали, что девочкой быть хорошо и интересно.

Скажите себе маленькой, как прекрасно вырасти во взрослую женщину. Напишите о том, что даже если мама не знала, как и зачем быть женщиной, то у девочки эти открытия все еще впереди. И вы сейчас уже можете сопровождать ее в этом поиске и путешествии, которое ей предстоит.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Индивидуация – одно из основных понятий аналитической психологии К. Г. Юнга, означающее процесс становления личности, такого психологического ее развития, при котором реализуются индивидуальные задатки и уникальные особенности человека.

2

Женская идентичность – психологическое самоощущение и определение себя как женщины.

3

Анри-Луи Бергсон (1859–1941) – французский философ, лауреат Нобелевской премии по литературе 1927 г.

Купить: https://tellnovel.com/pirumova_yuliya/vse-dorogi-vedut-k-sebe-puteshestvie-za-zhenskoy-siloy-i-mudrost-yu

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити