

18+

Натали Мironova

СТЫДОБИЩА И ГОРДОСТИ

*Приключения
сексуальной бабушки*

Психологический роман

ЧАСТЬ I

Натали Миронова
Стыдобища и Гордости.
Приключения сексуальной
бабушки. Психологический
роман. Часть 1

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66486878
ISBN 9785005539977

Аннотация

«Этот дневник необычный. Но это слово не может описать ту бурю эмоций, которые я испытал, читая приключения Оксаны. Не все далось мне легко. Некоторые места в ее дневнике так напрягали, что я несколько дней ходил под впечатлением, обдумывал их и не мог заставить себя читать дальше. Потом прорвало, прочитал все за пару-тройку дней. Теперь возвращаюсь к тем местам, которые зацепили. Надеюсь, что вы поможете мне найти ответы на мои вопросы... Валерий».

Содержание

Аннотация	5
Предисловие	7
Предисловие с благодарностями	10
От автора	13
Введение	16
Стыдобище 1. Прокати нас, Петруша, на тракторе	31
Стыдобище 2. Стыдно быть женщиной	73
Стыдобище 3. Будь как все, не выделяйся! (мамин наказ)	87
Конец ознакомительного фрагмента.	97

Стыдобища и Гордости Приключения сексуальной бабушки. Психологический роман. Часть 1

Натали Миронова

© Натали Миронова, 2022

ISBN 978-5-0055-3997-7 (т. 1)

ISBN 978-5-0055-3998-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Аннотация

Дорогой читатель!

Если вы вырастили детей и радостно стали *жить для себя*,

Если вы раз в пятилетку *меняете что-то кардинально* – место жительства, работу или хобби,

Если вы, *достигнув вершин в профессии*, начали учить другой язык и/или переехали за границу или в другой город,

Если вы *успешны в сексе*, если у вас есть супруг, удовлетворяющий все ваши потребности,

Если у вас есть *любовник* и может, даже не один, который удовлетворяет ваши дополнительные потребности, неудовлетворенные супругом,

Если вы в предпенсионном или пенсионном возрасте, но продолжаете *плодотворно работать*, получая от этого удовольствие,

то эта книга *про успешную бабушку* не для вас.

НЕ ЧИТАЙТЕ!

Вы и так уже все это имеете.

Книга будет скучна тем,

Кто привык во всем винить других,

Кто остановился в развитии,

Кто стал рабом привычек и не хочет от них отказываться.

Эта книга для того,

Кто вдруг проснулся и понял: *жизнь проходит*, а я так и не...;

Кто каждый раз *обещал* себе начать новую жизнь с понедельника, но так и не начал;

Кто иногда *боится* действовать и принять решение;

Кто хочет получить больше *секса*, чем он имеет сейчас или – вообще его получить;

Кто хочет научиться получать *удовольствие от работы* и постоянно совершенствуется;

Кто хочет *разнообразить* свою жизнь и при этом хорошо зарабатывать.

А также эта книга для мужчин и женщин предпенсионного и пенсионного возраста, живущих на постсоветском пространстве и зарубежом.

Книга может стать хорошим подарком от взрослых детей их родителям.

Книга может пригодиться и самим взрослым детям.

Книга написана живым, простым языком и будет понятна широкому кругу читателей. Иронизирует в ней автор только над собой.

Предисловие

*– Засунь своё мнение в жопу!
– Не могу: у меня там диплом
филолога и мечты о
прекрасном будущем.*

В основу книги легли дневники и отчеты по работе над собой Оксаны, одной из дам предпенсионного возраста, бывшей предпринимательницы, перебравшейся в Германию. Дневники нашей героини дополнены выдержками из дневников других учеников клуба КРОСС Ростова-на-Дону, таких же невротиков, как и Оксана. В тело текста дневника врезаны комментарии автора, они приведены курсивом. Цитаты М. Е. Литвака и других мудрецов поясняют поведение героини с научной точки зрения. Читателю дается научное обоснование поступков и эмоций героини. Каждому стыду посвящена отдельная глава. В конце глав идет целенаправленное перемоделирование стыда из отрицательной эмоции в положительную, из стыда в гордость за себя. Там же даются аффирмации, которые читатель может использовать для работы над собой. Тем самым перепрограммируется поведение героини, а заодно и читателя, который теперь имеет реальный механизм для переоценки и переделки своих неэффективных моделей поведения.

Некоторые сцены в этой исповеди покажутся шокирующими для читателей, ведущих строгий моральный образ жизни, читателей со стыдом можно попросить бросить чтение и поставить книгу обратно на полку. Так как стыд – категория морали, то нам, существам социальным, трудно пойти против моральных устоев общества. Поэтому для многих людей бывает легче страдать и даже погибнуть, чем перебороть чувство стыда. Книга же помогает читателю справиться со своими болезненными ощущениями и начать наконец жить счастливо.

Эта книга написана под влиянием идей М. Е. Литвака, члена-корреспондента Российской академии естественных наук, психотерапевта всемирного реестра, автора 50 книг.

Эта книга – результат десятилетней работы автора над собой, результат долгого сотрудничества с учениками М. Е. Литвака, успешных психологов и тренеров клуба КРОСС Ростова-на-Дону: В. Чердаковой, И. Кранк, И. Науменко, С. Веремейцевой, М. Маслова, Б. Литвака и других.

Зачата книга в день 80-летия М. Е. Литвака, 20.06.2018, в г. Ротенбург, Германия, окончена после его смерти, в мае 2021-го.

В результате внутренней работы со стыдами и страхами героиня Оксана, мать троих детей и владелица успешного бизнеса, в возрасте 47 лет смогла расстаться с третьим мужем-алкоголиком и переехать из Сибири в Ростов-на-Дону, где продолжила работу над собой. Через полтора года упор-

ных посещений семинаров, слез и отчетов она смогла уехать в Германию и даже там закрепиться, не выходя замуж за немца и преодолевая визовые преграды. В Германии она с нуля изучила немецкий язык, поступила на филологический факультет со специализациями «Германистика» и «Славистика» в немецкий Университет, успешно закончила и его и многочисленные курсы повышения квалификации и стала преподавать немецкий язык мигрантам.

Красной нитью через всю книгу проходит стремление героини осуществить свои детские мечты, выдвленные в подсознание: жить за границей, стать дипломированным филологом, написать книгу и профессионально танцевать. Героиня добилась всего этого за 10 лет, научившись жить для себя. Жизнь заиграла красками и стала намного интереснее.

Тем самым героиня Оксана доказала прежде всего себе самой, что и в предпенсионном возрасте можно начать жить с чистого листа. Для этого надо только поменять в своей голове собственные стыды на гордости за себя, а страхи на радости.

У меня как автора книги есть много созвучного с Оксаной: мы одного возраста, много схожего в биографии, но все же мы разные.

В 2018 году в свои 55 лет автор начала, а в 57 закончила писать книгу «Стыдобища и Гордости».

Предисловие с благодарностями

Это не научный роман, т. к. у автора нет ни научной степени по психологии, ни даже хоть какого-нибудь сертификата психолога.

Это не художественное произведение, т. к. книга больше направлена на проработку жизненного сценария героини, ведь в книге даются комментарии по поводу ее поступков и мыслей.

Это и не коучинг, т. к. в книге нет прямых указаний типа «10 секретов как избавиться от страхов что-то начать». В ней вообще нет никаких указаний и читатель волен сам решать, что ему с прочитанным делать.

Поэтому я уже слышу,
как ученые критикуют комментарии неизвестного доселе автора, посмевшегося выступить с позиции психолога,
как филологи критикуют простой стиль дневника,
как специалисты по Германии критикуют высказывания героини об этой стране,
как патриотично настроенные россияне критикуют героиню за отношение к Родине.

Ввиду этого сразу хочу высказать благодарность всем, кто высказал свои критические замечания еще до выхода книги в свет и тем, кто сделает это после. Я даже предлагаю вашу критику писать автору на почту samushec@mail.ru – зачем

держат в себе желчь. Держание в себе отрицательных эмоций по нашей теории разрушает тело как раз того человека, кто эту критику в себе носит и пережевывает, не выбрасывая из организма. А мне ваша критика поможет книгу переработать и улучшить.

Я благодарна своим детям, они своим существованием сильно повлияли на эту книгу. Они принимают меня такой, какая я есть и радуются моим успехам. Это большая поддержка для меня. Я благодарна своим внукам и невестке за то, что они у меня есть.

Я благодарна всем коллегам по несчастью, посещавшим со мной клуб КРОСС в Ростове-на-Дону. Они своими жалобами на жизнь показали глобальность проблем, поднятых в этой книге. Своими же историями успеха они же постоянно поддерживали во мне уверенность, что и я, и моя героиня сможем стать сильнее, избавиться от «драконов», сидящих внутри нас и от порочного круга проблем, постоянно отсюда-то возникающих.

Я благодарна Михаилу Ефимовичу Литвак и его команде КРОСС.

Я благодарна многим-многим другим психологам, лекции которых я слушала на YouTube и которые сильно повлияли на мое мировоззрение.

Я благодарна моему бывшему гражданскому мужу, который всегда был уверен в том, что из меня выйдет хороший писатель.

Я благодарна своей племяннице, живущей в Кельне, и своим подругам за их поддержку.

Я благодарна средствам коммуникации, интернету и всем тем возможностям, которые он предоставляет. Ведь, пройдя по ссылке И. Науменко к сайту Кати Иноземцевой, я смогла в проекте #FreePablicitySchool «Пишу книгу за 90 дней» осуществить свою детскую мечту, стать писателем.

Я благодарна издательству «Ридеро».

И конечно, я благодарна моему жизненному сценарию. Ведь если бы все в моей жизни складывалось благополучно, без проблем, то эта книга никогда не увидела бы свет.

От автора

Есть такой метод «**Сценарное перепрограммирование**», по которому ты пишешь свою автобиографию, а потом психолог ищет и устраняет неполадки в корнях твоей личности, начиная с детства. Сценарий, заложенный в тебя любимыми родителями, перепрограммировать приходится долго, кропотливо и процесс этот довольно болезненный. Зато потом неврозом и психосоматическими заболеваниями ты болеть не будешь. После сценарного перепрограммирования ты становишься сам себе режиссер, как сценарист сам переписываешь родительский сценарий и живешь дальше радостным и здоровым человеком. Твоя уверенность в себе растет с каждым днем, она становится твоим вторым состоянием, уверенность находится внутри тебя и излучается тобой вовне, это чувство наполняет тебя спокойствием и радостью жизни.

Не надо только путать этот процесс переписывания жизненного сценария с механизмом психологической защиты под названием «трансформация», которая наблюдается у алкоголиков, наркоманов и курящих людей. Они свой недостаток трансформируют в достоинство, и... тогда его уже не нужно исправлять!

Мы же будем постепенно перепрограммировать Оксанины **стыдности в гордости**, чтобы она начала наконец ра-

доваться жизни и смогла бы сказать про себя вот так оптимистично:

*Я такая лапочка! Я такая цаца!
На меня, красавицу, не налюбоваться!
Я такая умница, я такая краля!
Вы такой красавицы сроду не видали!
Я себя, любимую, холю и лелею,
Ах, какие плечики, ах, какая шея!
Талия осиная, бархатная кожа,
С каждым днем красивее,
С каждым днем моложе!
Зубки, как жемчужинки —
с каждым днем прочнее!
Ножки – заглядение,
с каждым днем стройнее!
Волосы шикарные,
вам и не мечталось!
На троих готовили —
мне одной досталось!
Никого не слушаю,
коль стыдят и хают,
Потом что лучшая,
потому что знаю!*

В книге представлены дневники Оксаны и ее отчеты на группах в КРОССе, снабженные комментариями автора, приведенные курсивом.

Приведу письмо от Оксаны, приложенное к ее тетрадкам с отчетами на группе по сценарному перепрограммированию.

«Уважаемая Наталия Юрьевна! Большое спасибо Вам за письмо и за предложение опубликовать мои отчеты на группе. Я не ожидала такого ошеломляющего результата от самой себя, ведь теперь я совсем не похожа на ту прежнюю испуганную Оксану. Я стала счастливой. Я научилась исполнять свои мечты. Конечно, я даю Вам свое согласие на их публикацию. Я буду рада, если мои переживания и мысли помогут еще кому-то **выпутаться из своего жизненного сценария**, как это помогло мне. С уважением, Оксана».

Во время работы над своими **стыдами** Оксана описывала основные вехи своей автобиографии и зачитывала их потом при всех на группе. Это позволило ей побороть многие стыды, страхи, сомнения, неуверенность в себе, увидеть свои грабли, на которые она всю жизнь наступала бездумно. Теперь, если она на них и наступает, то наступает **ОСОЗНАННО!** (Под девизом «Посмотри в глупь себя»).

Введение

– Ты где?

– Тебе в рифму или по факту?

Стоит себе наконец признаться, что я заманила Славу, мужа Маши, к себе домой специально, с целью соблазнить его. Прости меня, Маша. Я делала это неосознанно.

Как говорится, с утра наша героиня хотела быть доброй, но к обеду отпустило.

Мое подсознание мстило тебе, оно прям очень хотело этого! Но на то оно и подсознание, чтобы завуалировать истинные причины поступка так, чтобы хозяин головы не мог осознать его причины и чтобы через тридцать лет десять психологов в мотиве деяния разобраться не смогли.

Все это вместе – противоречие осознанного и неосознанного, борьба мотивов, «мое первое я», «мое второе я» – называется в простонародье «женской логикой» и стало уже притчей во языцах, а также камнем преткновения и темой бесчисленных анекдотов:

«Женская логика создана для того, чтобы офигела мужская психика».

«Женская логика странный предмет.

Думают ДА, а в ответ слышим НЕТ;

Женская логика странный предмет:

Скандал уже есть, а причин еще нет».

«– Твою логику надо отправить на фронт. – Почему? – Она убивает».

«Женщина – существо раз умное, раз нет».

Мне стыдно было признаться себе в этом «мини-стерстве». Все эти тридцать лет было стыдно. Кстати, жаль, что ничего между мною и твоим мужем тогда не произошло. Тогда хотя бы была причина, по которой ты меня потом стыдила перед своим братом. Если бы у нас что-то получилось с твоим мужем, было бы действие закончено. А сейчас, получается, я испытываю стыд за то, чего и не было? Ведь за намерения не судят. Хотя, может, я просто плохо старалась произвести на него впечатление, или он был кремень, или и то, и другое. А может, просто у нас с ним времени было на «ЭТО» недостаточно.

И еще мне хочется признаться наконец-то самой себе в том, что всех мужчин, которые мимо проходили, я хотела соблазнить. Или даже так – не «хотела соблазнить, а просто „хотела“».

Это небольшое вступление в тезисах Оксаны должно показать вам, дорогой читатель, что за шалунья наша героиня.

Эти игры с любовью (не будем путать их с настоящей любовью) М. Е. Литвак называет «любовной тягомотиной» и считает, что она всегда банальна и у всех примерно одинакова. А разными у людей бывают их дела. Т.е. выход из ба-

нальной «любовной тягомотины» уже не банален. Попадание же в любовные треугольники – это проявление СЦЕНАРИЯ, который дан тебе родителями и передается в каждой семье из поколения в поколение как величайшая реликвия. Выход из СЦЕНАРИЯ – это ежедневная, кропотливая работа над собой. В сценарии находятся почти все люди, и звание им – легион. Легион невротиков, закабаленных собственными родителями. Родители воспитывают как могут, некоторые под девизом «У моих детей будет все, чего не было у меня», а получается «Чем удобряли, то и выросло».

Не все невротики замечают, что наступают по несколько раз на одни и те же грабли. Кто заметил это, начинает задумываться: а что со мной не так? Думаящие невротики приходят на группы по психологии, начинают работать над собой с целью убрать из своей головы родительские «должен + нельзя» и заменить их своими собственными желаниями. Этот выход из сценария уже индивидуален, у каждого невротика путь свой. У кого-то он занимает годы, у кого-то несколько месяцев, это зависит опять же от того, работают ли в этом плане над собой родители невротика и его ближайшее окружение. Если родители тоже стараются скинуть с себя семейное проклятие и если невротик молод, выход происходит быстрее.

Выход из любовных и других неприятных историй Оксана описывала в своих отчетах на группе. Потом отчеты ана-

лизировал психолог. Сначала Оксана занималась с психологами клуба КРОСС М. Е. Литвака очно, живя в Ростове-на-Дону, а после переезда в Германию заочно, онлайн. С каждым прочитанным отчетом Оксана становилась все увереннее и спокойнее. Она сражалась со своими внутренними «драконами» смело и методично.

«Идем из ниоткуда в никуда и умудряемся плутать по дороге» – это тоже про меня. Я вдруг осознала, что я как корабль без паруса и ветрил, что у меня нет собственных целей, нет собственных решений. Вся моя жизнь подчинена моим детям и супругам. Супруги периодически появлялись и периодически заставляли меня страдать, как и моя мама, которая постоянно меня критиковала. После третьего развода я решила попробовать загадать СВОЕ желание, и как можно точнее, чтобы опять не вляпаться в «брак». Я жила под девизом «Лучше удивить всех своими результатами, чем постоянно рассказывать о своих планах».

Тогда эта техника загадывания желаний, или визуализации, уже стала достаточно распространенной. В сентябре 2011 я составила в своем воображении образ желанного спутника, на бумаге прописала его физические параметры и черты характера, положила этот листок подальше и до сих пор не знаю, где он. Через месяц я зарегистрировалась на сайте знакомств с иностранцами. Мне приходило много писем, с некоторыми мужчинами я вела серьезную переписку. Через некоторое время я уже начала разбираться

в том, как работают эти сайты и как надо завязывать знакомства.

Еще через пару месяцев, утром тридцать первого декабря 2011-го, на одном из сайтов я получила письмо от немца и у нас завязалась бурная переписка. Вечером этого дня мы с сыном встречали новый, 2012 год. Мы запустили небесный фонарик, и я загадала новое желание: «**Хочу уехать жить за границу**». И вот уже в марте 2012-го Генрих прилетел на три недели ко мне. В июне 2012 года я поехала с ответным визитом в Германию по его приглашению, а с января 2013 я живу в Германии постоянно. Замуж он меня не взял, но я же этого и не загадывала.

Перемены в моей жизни стали случаться уже после 2008-го года. Тогда я впервые взяла в руки книгу М. Е. Литвака. В июле 2010-го я приехала в Ростов-на-Дону с твердым намерением учиться на семинарах того, чьи книги за два года перевернули мое сознание на 180 градусов. Мне пришлось круто менять свое отношение к жизни. Под руководством опытного психотерапевта это сделать было легче. И все же очень трудно. Со слезами и мучениями.

Как в анекдоте: «-Сколько вам нужно времени? – Сделаю за час в течение недели». Можно справиться с делом за час, если ты предварительно готовился к нему неделю.

Я была рождена на следующий год после отмены рабства в Саудовской Аравии и на 102 год после отмены крепостного права в России. Я свободный человек, и все же я рабыня.

Я рабыня сама по себе. Я рабыня своих собственных ценностей, запретов и стыдов. Когда я осознала это, мне захотелось стать самостоятельной в своих мыслях и поступках. Меня сильно потрянула мысль Литвака «Если ты живешь с алкоголиком, ты живешь со свиньей». Я живо представила себе свинью, себя в свинарнике и ту жижу, которую я ежедневно отгребая от себя лопатой. Стало противно? Не то слово!

Как говорится, «Лямур пердю» по-французски «Любовь проходит». Блин, красиво-то как...

Читая книги с карандашом в руке, я стала писать. Сначала в тетрадах. Потом на компьютере. А сейчас выговариваюсь в диктофон. И с того времени у меня уже нет пути назад. Я пишу дневники с целью помочь самой себе выпутаться из заблуждений, моральных догм и предрассудков. На дворе 21 век. Семимильными шагами развивается машинный интеллект, а мой собственный долго стоял на месте. Замечательно, что хоть в 45 лет, но я все же выбрала правильную тактику – обратилась за помощью к профессионалу, который сказал: «Лучше ничего не делать, чем делать неправильно», это М. Е. Литвак. Я перестала что-то неправильно делать для своих детей и мамы, как делала до этого, и вместо этого стала изучать себя. Мне стало вдруг стыдно перед ними, что я, такая вся неправильная, лезу к ним с помощью и советами, которые потом им же выходят боком. Я решила сначала исправиться, решила попытаться стать счастливой сама. Если у меня получится и если они потом ко мне обратятся за со-

ветом, я могу им пригодиться!

М. Е. Литвак: «Ко мне действительно обращаются за помощью только умные люди. Я не хочу сказать, что те, кто не хочет со мной иметь дело, дураки. Но те, кто имеют дело со мной, умны. У них есть такое свойство ума, как критичность. Они умеют отказаться от своих прежних высказываний, если поняли, что эти мысли были ошибочны. В моих методах есть новизна, но она не всем подходит. Чтобы ее признать, часто приходится отказаться от прежних, привычных заблуждений».

Оксана поняла, что прежние мысли в ее голове уже протухли и от них несет смрадом. Первый шаг – осознание, что надо менять прежнюю неэффективную модель поведения на более эффективную, сделан. Ура, товарищи! Лед тронулся, господа присяжные заседатели.

Но уйти от мужа-алкоголика мне мешали стыды. Первый **Стыд** «А что люди подумают?». Второй **Стыд** перед мужем-алкоголиком, что придется бросить его, несчастно-го. Третий **Стыд** перед мамой, что не послушала ее, когда она меня предупреждала, что будущий муж пьяница и что я с ним намучаюсь. Четвертый **Стыд** перед детьми, что я, такая умная, в это дерьмо влипла.

Как говорится, Хлеб всему голова, Пиво всему живот, а вот Водка всему конец.

Я назвала книгу «Стыдобщица и Гордости» неслучайно.

Моя героиня испытывала очень много стыдов, мешающих ее счастью. Чтобы разобраться по порядку, сначала дадим определение понятию.

Что такое **стыд**? Это позор, бесчестье. Это чувство сильного смущения от сознания предосудительности поступка. Для возникновения стыда нужны реальные или предполагаемые свидетели проступка – те, перед кем стыдно. При отсутствии свидетелей возникает не стыд, а чувство вины.

Стыд заставляет человека краснеть, закрывать глаза, отворачиваться, лгать и притворяться. Стыд мешает признаться в любви, мешает взять булку с прилавка, когда денег нет, а есть хочется, мешает проехать зайцем, когда деньги забыл дома, мешает объясниться в любви, мешает подойти к начальнику и попросить у него повышения. Стыд сковывает человека, мешает его развитию. А чувство вины может даже к самоубийству привести.

Как говорится, бред всему голова!

Стыд и вина возникают из-за страха, страха осуждения. Человек боится, что люди вокруг подумают о нем плохо, что его **не так** поймут. Он боится сделать что-то **не так**, он боится не оправдать ожиданий, возложенных на него мужем (женой), родителями, учителями, начальниками, коллегами, просто прохожими. Он боится! Просто боится, и все.

Но, как говорится: **лучше стыдно, чем никогда!**

Меня мучили вопросы, на которых не было ответа: «А как я буду одна? А где я буду жить? А как делить бизнес?». Поэтому долгих два года я не решалась объявить мужу о своем решении с ним развестись. Потом еще целый год я тянула с оформлением развода.

Нас, женщин, не поймешь: «Нет – согласилась она».

Как-то я училась в КРОССе на семинаре по избавлению от застенчивости. Там нам доказали, что застенчивость и агрессия суть одного поля ягода: как человек застенчив от страха, так человек и агрессивен от страха.

А всего-то надо было уделить себе обнимание!

Так вот откуда ноги растут! У меня случился инсайт, когда я поняла этот механизм. Если бы мне это в школе еще объяснили, я бы перестала застенчиво ждать у стенки на дискотеке. Я бы перестала агрессивно орать на мужа. А убрав страх неодобрения, я бы ломанулась развивать свои таланты и стала бы состоявшейся в профессии уже в 25, а не в 55 лет. Как оказалось, страх неодобрения был у всех в нашей группе. Значит, все застенчивые и все бросаются на близких людей с обвинениями.

Если в коробочку положить бриллиант – она станет шкатулкой. Если в коробочку положить окурок – она станет урной. Мы – то, что вкладываем в свою голову. Когда уберешь застенчивость, и агрессия уйдет, а с ними и страх неодобрения, и неуверенность в себе. На этом месте появится уверенность. Потом она вырастет в силу. Потом в доб-

роту и любовь, спокойствие и довольство жизнью.

Застенчивость воспета в наших советских фильмах и песнях как женская добродетель. Меня, например, воспитывали на таких моральных принципах:

– Девушка не должна первая подходить к мужчине! Стыдно!

– Девушка должна опускать глазки долу, когда с ней говорит мужчина!

– Женщина не должна делать первый шаг, чтобы мужчина не подумал, что она легкодоступная.

– Женщина не должна носить короткие юбки, как проститутка.

– В женщине должна быть загадка, чтобы мужчине, как охотнику, захотелось бы ее разгадать. Вот тут-то он в сети и попался!

Оксана перечислила моральные установки, которые вбивались в голову не только ей. Уверена, вы найдете еще с десяток подобных перлов морали. Например, N5 имеет место быть, когда хочется привлечь мужчину, я согласна. Но эти «принципы женского поведения» тогда должны быть переименованы в «принципы начала знакомства с мужчиной» и соответственно применяться только с целью привлечения к себе особи противоположного пола с целью замужества. То есть они должны применяться осознанно. И только в случае охоты на самца как на отца своих детей, а не постоянно! И без фанатизма.

Выгода в женской застенчивости есть. Она выгодна прежде всего какой-нибудь властной личности (мужчине по отношению к женщине, например, или жене, управляющей мужем и детьми). Женская застенчивость выгодна также государству и любой государственной или религиозной структуре (церкви, школе, родителям, нацистам, коммунистам).

Родители, воспитывая в девочке (да и в мальчиках тоже) чувство вины перед ними и перед учителями, передают со временем эстафетную палочку стыда другой власти: власти в форме (милиция, директор, начальник), власти идеологической (комсорг, парторг), власти религиозной (батюшка). И всем этим властным мужчинам (и властным женщинам) с такой робкой натурой тогда становится приятно и легко работать. Застенчивая женщина послушна, безропотно выполняет приказы руководства, не капризничает и не качает права. В семье она часто воспитывает мужа-пьяницу и руководит детьми, на которых отыгрывается за свою застенчивость перед начальством. Она хорошо исполняет роль винтика в большой государственной или заводской машине.

Оксана же встала на путь осознанности, а этот путь ведет к уверенности в себе. Так что от застенчивости ей пришлось избавиться в первую очередь.

Я училась смотреть в глаза своим страхам.

Психолог предложил нашей группе попеть песни в ро-

стовском троллейбусе. Я с этим заданием справилась с удовольствием, правда, мне было легче, т.к. я была со своей группой и пела не одна. До сих пор помню, как я голосила «Ой цветет калина» и посматривала на пассажиров. Некоторые из них подпевали, другие просто улыбались мне в ответ, большинство отворачивалось и смотрело в окно. Я думаю, отворачивались такие же, как и я, застенчивые люди, ведь им было стыдно за нас!

В другой раз наш тренер Игорь Науменко предложил нам выполнить упражнение «приветы», которое я запомнила на всю жизнь, потому что пережила за неделю, пока настраивалась на него, много эмоций. Пошла «на дело» одна. Одежда шикарную шляпу, каблук и стала на центральной улице Ростова-на-Дону просить у прохожих написать на моем листочке слово «привет». Кто спрашивал, зачем, кто просил телефончик. Я по ходу придумывала, что ответить. Например, что учусь на психолога и собираю почерки людей. Или что поспорила.

Я долго заставляла себя выйти на улицу и заняться этим. Целую неделю маялась и не могла решиться! И только в последний день перед семинаром смогла себя пересилить. И я не пожалела! Я получила такое наслаждение: два часа улыбаться прохожим и получать в ответ улыбки! Это приключение произошло летом 2011 года. Тогда я поняла, что моя застенчивость мне не нужна, это просто автоматическая защитная реакция в стрессовой ситуации, которую можно из-

менить.

Правильно, чтобы потом не просить у Санты антидепрессанты.

Страх стал для меня лишь чувством, через которое я могу теперь переступить, я могу с ним договориться, как с человеком. В конце концов, я могу повернуться к страху спиной, к радости передом. Что я и стала практиковать.

Как результат этого безобидного упражнения – в 2019 году я попала в Швейцарию и улыбалась на улице всем подряд так, что мне улыбались в ответ и пожилой швейцарец с пылесосом в пустом кафе, и мужчина на крыше концертного павильона, и стильные посетители за столиками уличного кафе. Один швейцарец в ответ на мою улыбку показал мне как руководителю группы туристов на часы над магазином напротив и загадочно сказал: «Эти часы необычные, они все время меняются!» Я расценила это как флирт и положила это шикарное воспоминание в свою сокровищницу.

Я увидела, что могу быть счастливой и излучать это счастье окружающему миру. Тогда, в Швейцарии, я заметила, что если я улыбаюсь, то улыбается и мир вокруг, и чем шире и счастливее моя улыбка, тем шире и счастливее улыбки окружающих меня незнакомых людей. В России, правда, я такого эксперимента, не считая Ростова, не проводила. Или мне не хочется там его проводить.

Как говорится, и ценности, как и отпечатки пальцев, у каждого свои...

И вот еще одно задание, уже от другого тренера Виктории Чердаковой: «Записать те вещи, за которые тебе в жизни было **стыдно**». Я показала свои записи знакомым, зачитала на психологической группе. Оказалось, что такие же или очень похожие **стыды** есть у всех. Когда я поняла, что я такая не одна и ничего уникального в моих стыдностях нет, я испытала облегчение, а потом смогла даже перевести эти стыды в гордости. В результате мозгового штурма я раскрепостилась и даже «обнаглела» (это не мое словечко, а мамино!). По мере описания своих **стыдобищ** мне удалось их **ОСОЗНАТЬ** и **ПРИНЯТЬ**. А еще через год я смогла полностью избавиться от липкого чувства стыда и попутно от совсем небезобидного чувства вины. (Кстати, слова «**стыдобище**» и «**стыдоба**» тоже принадлежали моей матушке).

Оксана осознается, что и сейчас многого боится. Но теперь она боится ОСОЗНАННО. Когда ты осознаешь свои чувства и переживаешь их в полной мере, а не затыкаешь их в глубину души, не повторяешь себе «Я сильная, я справлюсь» в тот момент, когда чувствуешь свою слабость и никому ненужность. После прочувствования эмоции утихают и уже при воспоминании об этом случае проявляются не так сильно. Под лупой неприятно находиться, страхи тоже боятся, что их заметят и выявят. Осознанность дает силу, уверенность в том, что ты сам держишь ситуацию под контролем. Постепенно, практикуя осознанность в медитациях, ты достигаешь ощущения, что мо-

жешь сама выбирать себе то счастье, которое подходит тебе и только тебе, а не детям, мужу или маме.

По истечении 10 лет с начала работы над собой у нашей героини произошли глобальные перемены в жизни, но Оксана не считает, что совершила что-то особенное. Ей часто приходится слышать, как окружающие с восхищением ей говорят: «Я бы так не смогла! Как тебе удалось всего этого достичь?» Она в ответ только смеется: «Читайте психологов!»

Итак, чего **стыдилась** Оксана с самого детства? Узнаешь ли ты в ее стыдах свои и сможешь ли по ее примеру **перевести их в гордость** за себя? Задача книги – показать, что страхи легко можно трансформировать в уверенность, злость в радость, апатию в энергичность. В конце каждой главы автор приводит аффирмации. Повторяя их, наша застенчивая героиня заменила старые тухлые отжившие установки на новенькие, сияющие, эффективные и позитивные жизненные девизы.

Стыдобище 1. Прокати нас, Петруша, на тракторе

*Мне б мужика в расцвете сил,
Чтоб стресс снимал одним лишь взглядом
И как молитву говорил:
«Мальши, спокойствие, я рядом!»*

Я стыдилась того, что дважды выходила замуж за мужчин примерно одинакового положения из серии «Прокати нас, Петруша, на тракторе», или за «трактористов», а четвертый (гражданский) муж был настоящим трактористом, у него было два личных трактора, один из которых, кстати, «Мерседес».

«Прокати нас, Петруша, на тракторе» была одна из любимых песен моей мамы, а не моя. Хотя у нее было высшее образование.

И. Хакамада: «У меня не было института любовников, я была честной, поэтому так часто выходила замуж. Четырежды».

Я тоже, как Хакамада, выходила замуж четырежды, тоже была честной и верной, у меня тоже не было «института любовников» до четвертого брака, в котором я тоже, как и она, живу, не расписываясь. Признаюсь, все три раза я выходила замуж за первого встречного.

Как говорится, когда не достигают желаемого, делают вид, что желали достигнутого.

Своего первого мужа я встретила на проводах моего одноклассника в армию. Сергей был единственным гостем «со стороны». Высокий, спортивный, непьющий блондин, он, как и я, скучал среди подвыпившей компании. Разговорились. Он работал стеклодувом, выдувал пробирки для химической лаборатории. Закончил ПТУ, отслужил в армии. Я только что окончила школу с хорошими оценками и поступила в университет на химфак (хотя любила танцы и литературу).

Перед тем, как идти на вечер встречи одноклассников, наша героиня не задумалась, чего она от этого вечера ждет: встретить будущего мужа, найти партнера на одну ночь или просто развеяться от скуки, соответственно и манера поведения не была продумана.

Поначалу мы гуляли на улице, благо была осень. Зима загнала нас к нему домой: мои родители не любили, чтобы мы с братом приводили друзей к нам. Мы, естественно, (*Естественно?!*) занимались сексом, он стал моим первым мужчиной. Я стала приходить домой ночью, но родители мне ничего не говорили. Мне было неинтересно с Сергеем. Говорил в основном он, я помалкивала и понимала, что меня не волнуют его интересы. А его раздражали мои рассказы про учебу в университете, это «оскорбляло» его. Он обиженно выговаривал, что я хочу его этими рассказами унижить, показы-

вая свое превосходство. Мне приходилось извиняться и за-
тыкать себе рот.

*Настоящие чувства, или любовь – это послевкусие, ко-
торое остается после хорошего секса, как и после еды. Ко-
гда ты голоден, ешь все подряд, но после того, как насы-
тился, испытываешь или тошноту, или отрыжку и изжо-
гу, или наслаждение. Оксану тошнило от парня, значит он
был гнилой вишенкой на торте, но она продолжала с ним
отношения как Жертва или Мазохист.*

*Тот, кто тебя любит, способствует твоему развитию,
кто не любит – тормозит его.*

*По Э. Фромму: «Любовь – активная
заинтересованность в жизни и развитии объекта
любви».*

*Взглядишь, с кем ты проводишь время: если партнер отвле-
кает тебя от дел, требует дополнительного ухода за собой,
упрекает, ревнует, в общем, крадет твое время и тормозит
твое развитие, то он тебя не любит. Мало того – он будет
тобой манипулировать! Ты также можешь проверить, лю-
бишь ли ты своего партнера. Если после того, как ты с ним
стала жить, он личностно вырос, переняв что-то от тебя,
то не исключено, что ты его действительно любишь.*

Уважай себя так, как эта леди:

*– Еще раз меня обидишь – пойду на курсы «Как стать
стервой». – «Преподавателем?».*

Мой будущий муж жил с мамой, вечером она уходила

в церковь и мы этим пользовались. Напротив же его дома жил тот, кого я любила с восьмого класса. Из окон спальни моего будущего мужа были видны ЕГО окна. Я смотрела на них и плакала, но ничего не предпринимала, чтобы встретиться. У меня было ощущение, что я уже вышла за Сергея замуж, что он моя судьба, от которой никуда уже не денешься, и от безысходности и обреченности на муки я просто выла, предвидя что-то нехорошее.

Это ощущение закодировало Оксану на несчастья. Поэтому ей надо по закону психосоматики отмотать время назад, вспомнить свой первый секс с будущим мужем и сказать ему: «Ты дан мне для опыта. Муки с тобой я возвращаю тебе, себе забираю счастье».

Как в анекдоте: Вот в народе говорят, что с горем надо ночь переспать. Так Оксана умудрилась с ним не только переспать, но еще и замуж выйти.

С этой первой своей любовью (его звали, как и моего первого мужа, Сергеем) я впервые встретила на глазах у мамы, учительницы, и других учителей, во время поездки на турбазу от нашей школы. Я страдала, но не могла открыться Сереже в своих чувствах. Он тоже оказывал мне знаки симпатии, мы пару раз виделись во дворе и в школьном клубе. На этом все и закончилось. После этой любви я больше не испытывала такого чувства к мужчине.

Хотелось бы помочь нашей героине избавиться от запрета на чувства к мужчине и «разрешить» ей любить муж-

чин. Это сложно, но не невозможно.

Есть такая наука – психосоматика. Она изучает влияние психики и эмоциональных состояний человека на его поведение и на телесные изменения, видит в болезнях человека последствия реакций тела на внешние раздражители. Внешними раздражителями могут выступать как любимые мама и папа, так и все остальные люди, окружающие ребенка (или взрослого человека).

Чтобы разобраться, почему я болею или определенным образом реагирую – кричу на детей, например, или печалюсь – нужно позадавать самой себе вопросы: какая я, когда болею? Я печальная или я отдыхающая? Отвечаю: обычно, когда я болею, я немного печальная, но больше все же отдыхающая и довольная возможностью поваляться в постели или побыть одной, а может быть, даже привлечь внимание мужа или детей. Этот отдых называется вторичной выгодой от болезни. Первичная выгода – это отвлечение организма от стрессовой ситуации, с которой психика не справляется, на болезнь. Например, если заболелаешь перед разговором с начальником или перед экзаменом, это значит, что телу не хочется испытывать будущий стресс. Нужно только четко поставить себе вопрос: а зачем мне нужно поболеть? И ответить честно.

Я отвечаю: Я довольная.

Когда я работаю с тренером, то я должна повторять название своего состояния (я довольная), а тренер должен

отсчитывать назад мой возраст. На определенном возрасте мое тело реагирует на слова «Я довольная» или дрожащим голосом, или покраснением лица, или мимикой, или еще чем-то. Наблюдательный терапевт останавливается на этом возрасте и спрашивает меня, что произошло тогда и почему я в тот момент решила заболеть. Я должна искренне рассказать тот случай, или информацию, которую я откуда-то получила, причем лучше не раздумывая. Может оказаться, что в том возрасте какой-то родственник рассказал мне довольным голосом: вот, мол, подхватил ангину, зато книжечек за время лежания в постели столько прочитал, сколько за год не мог осилить. Я, вероятно, в момент его рассказа неосознанно позавидовала ему и вскоре опять же неосознанно сама свалилась в постель, чтобы отдохнуть от проблем и иметь возможность почитать. Чтобы не болеть этой болезнью, нужно найти, кто мне сказал, что, только боля, можно приятно поваляться с книжкой в постели. Если я осознаю, что в тот момент приняла решение «нужно заболеть, чтобы прочитать интересную книжку», я смогу себя раскодировать, т.е. принять другое решение: «Я найду время прочитать эту книжку без болезни».

Найдя причину, терапевт может забрать ее у меня простым движением руки, как бы схватив эту причину в свой кулак, и «выбросить». И – о чудо – я ощущаю, что мне стало легче, а впоследствии я вообще перестаю реагировать на по-

добную ситуацию так, как реагировала на нее раньше: болезнью, депрессией, криком или ленью.

Есть различные **техники «раскодирования»**, я описала самую простую, но от этого не менее действенную.

Давайте ее применим. Возьмем слова Оксаны: «На этом все и закончилось. После этой любви я больше не испытывала такого чувства к мужчине». Наша героиня когда-то почему-то приняла решение, что она больше никого никогда не будет так любить, как первого Сергея. Мы попытаемся размотать клубок жизни назад и увидеть, когда эта кодировка свершилась и почему.

Психолог, специалист по психосоматике, говорит: «Вот тебе 40 лет, тебе нельзя любить мужчину». – «Мне нельзя любить мужчину». «Тебе 30» – «Мне нельзя любить мужчину». «Тебе 20» – «Мне нельзя любить мужчину». «Тебе 15» – «Мне нельзя любить мужчину». «Так, на 15 лет ты среагировала, 14? 13? Ага, 15 лет. Что произошло тогда, Оксана?» – «Я вспоминаю, как сидела на коленях у моего троюродного брата, на балконе в квартире его отца в Кирове, к которому мы оба приехали – брат из Якутска, я с родителями из Сибири. Светило летнее солнышко, мы ласкались, я чувствовала возбуждение, я любила Алексея в то мгновение, как мужчину, радовалась новому состоянию сексуального влечения, которое до этого не испытывала. Мне было приятно внимание Алексея ко мне: он был умен, начитан, необыкновенно остроумен и красив. Внезапно вошла мама,

позвала нас на обед, я вскочила с коленей брата как ошпаренная. Мама отругала меня: „Ты ведешь себя неприлично! Девочка не должна сидеть на коленках у парня!“».

Психолог: «Что было дальше?» – «Я пошла за мамой, опустив голову, мне было стыдно. Потом мы еще раз уединились с Алексеем в кино, там мы тоже были под присмотром и поэтому с невозмутимым видом уставились на экран, а сами прикоснулись руками и гладили друг другу пальцы. У нас ничего не было, вскоре он уехал, больше мы никогда не виделись. Мы переписывались около года, пока он служил в армии, потом он женился и внезапно погиб, когда ему было около тридцати. Тогда, на балконе, был мой первый чувственный сексуальный опыт. После этого я только однажды оказалась на коленях у парня, у Сережи, моей первой любви, но я тогда сразу же встала с его колен и ушла домой, как порядочная девочка. На этом наши встречи с Сережей прекратились. Я боялась маму, что она скажет, что я вела себя непорядочно».

Психолог: «Ну вот мы и нашли причину. Теперь надо установку удалить и заменить своей. Мысленно пошли маму с ее мыслями нафиг и скажи ей: Мама, я тебя люблю, но теперь я сама буду решать, у кого мне сидеть на коленях».

– **«Мама, я тебя люблю, но теперь я сама буду решать, у кого мне сидеть на коленях».**

Прошу читателей, обремененных общественным мнением, что маму нафиг посылать некрасиво, отвратительно

и т.д., дальше не читать. Видимо, им хочется страдать дальше или они на 100% счастливы. А тех читателей, которым надоело болеть и носить в голове не свои мысли, тем, кто хочет наконец поступать самостоятельно, а не вследствие встроенных мамой программ, приглашаю от этих вредоносных кодировок избавиться.

Когда мы с Сережей **встретились через тридцать лет** (по моей инициативе, я уже начала посещать психологические группы в Ростове и решила завершить эту давнюю любовь), он спросил меня, почему я тогда не открыла ему своих чувств? Оказывается, он даже приходил ко мне на мой семнадцатый день рождения, потоптался с цветами перед дверью нашей квартиры и так и не решился позвонить – побоялся моей мамы. Он, оказывается, с удовольствием бы женился на мне, придя с армии. Но после армии он встретил меня во дворе уже с коляской. (Я помню эту встречу, мы тогда мило поздоровались и разошлись). Но даже это его бы не остановило, попробуй я с ним заговорить и пообщаться. Я ответила, что я тоже боялась своей мамы.

Я так рада, что наконец-то поговорила с ним и даже занялась сексом! Я рада, что не ошиблась в его ответном чувстве, это добавило мне уверенности в себе. В 47 лет я наконец-то сделала то, чего не разрешала себе в 17. Он рассказал, что давно женат, был в Афганистане, дослужился до майора и любит выпить. В этот момент я как раз разводилась с мужем-алкоголиком и проходила семинары у Литвака. Я поня-

ла, что даже первая любовь, это чистое девственное чувство, у меня было предначертанным: 14-летний мальчик привлек меня, потому что по своему сценарию был будущим алкоголиком. После анализа я не стала развивать эти отношения дальше.

Как в анекдоте: «Твой уже пришел? – Нет, чтоб он сдох! А твой? – А мой пришел! Чтоб он сдох рядом с твоим!». Вот и вся любовь.

Оксана поставила точку в одной из глав своей жизни. Она сама организовала встречу и задала мужчине мучившие ее тридцать лет вопросы, получила на них внятные ответы, дала ответы любимому человеку. Поняв, что человек в сценарии «алкоголика», а у нее сценарий «жены алкоголика», за пару месяцев закончила бесперспективные отношения, избежала «любви-тягомотины» и осталась собой довольна.

Можно предположить, что папа у Оксаны тоже прилично заливал за воротник.

Как говорится в одной рекламе: «Употребляй только легальные наркотики, алкоголь и табак. Обществу нужен нормальный дурак».

Влюбляясь, мы придумываем любимого человека. Мы смотрим на него сквозь призму очков, в которых стекла замазаны розовыми гормонами. Мы стремимся превратить любимого в красивый макет, который ничего общего с реальным человеком не имеет. Мы обожжаем предмет любви,

как конфетку, которую срочно хочется съесть, а фантик выбросить. Как ребенок просит маму дать ему сладкую вату, так и мы требуем, чтобы у нас в жизни появилось что-то приятненькое, принадлежащее только нам. Нам хочется насладиться предметом страсти немедленно, самодовольно, бурно, легко. Как будто нам не хватает сладости, не хватает острых ощущений, не достаёт яркости в жизни. От скуки мы готовы броситься на колени перед предметом обожания, обожествить его и поклоняться ему.

Когда же мы узнаём, что предмет влюбленности делает что-то, что не входило в наши планы, мы начинаем нервничать, страдать, ревновать, злиться и даже предъявлять ему претензии! Как будто он виноват в том, что он обыкновенный человек, что нам в нашей жизни не хватает ярких красок и мы эту картину намалевали сами, в силу своих способностей.

Поэтому влюбленность занесли в список болезней. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) официально причислила **любовь к психическим отклонениям**, к пункту «Расстройство привычек и влечений» и присвоила болезни международный шифр – F 63.9.

После поездки на турбазу я бегала по школьным коридорам целый год как ненормальная. Я старалась на перемене хоть издали увидеть предмет своей страсти. Мама, которая работала учителем географии в нашей же школе, узнала о моих чувствах к Сереже, когда я училась в девятом классе,

из моего дневника (!). Классная руководительница по просьбе моей мамы провела со мной «воспитательную беседу». Она объяснила мне, что я «должна все свои силы бросить на учебу, ведь впереди поступление в институт. К тому же, этот Сергей – хулиган и двоечник, он тебе совсем не пара». Я послушно перестала бегать за мальчиком, хотя от этого исчезли дополнительные поводы для радости и я стала страдать еще больше.

Снимаем заклинание классной руководительницы – злой волшебницы:

«Уважаемая Марьиванна, это ваши установки и забирайте их себе».

Теперь Оксана обращается к той самой Оксане, которая в 8 классе приняла такое опасное для будущей жизни решение:

«Оксаночка, милая моя девочка, я разрешаю тебе отвлекаться и от учебы и от работы, я разрешаю тебе бросать все свои силы на отдых и развлечения. Я разрешаю тебе любить кого тебе захочется, хоть хулиганов, хоть двоечников. Мама, я тебя люблю, но с этого момента я сама буду решать, когда и на что мне бросать свои силы и на что не бросать вообще».

Мама Оксаны тоже невротик еще и потому, что она требовала от дочери «поступления в институт» и неважно в какой: главное – «чтобы все было как у людей и даже лучше». Скорее всего, мама хотела самоутвердиться за счет

умной дочери. Так родители ломают судьбы своих детей, хотя думают, что все делают исключительно из любви к ним.

Здоровая мама поговорила бы с дочерью на предмет ее любви и обязательно поинтересовалась бы у нее, что та хочет делать с Сергеем? Встречаться? Пожалуйста. Только в 21.00 быть дома, никакого секса, об этом надо было говорить открыто. Последствия секса нужно было обсуждать, и не раз, лучше на конкретных примерах знакомых. У дочери со здоровой матерью складываются доверительные отношения, хотя все рассказывать друг другу необязательно.

И вот сразу после поступления в университет я встретила ЕГО, которого тоже звали Сергеем, как и мою любовь. Я приняла это за знак свыше и после двух лет «дружбы», когда училась еще на третьем курсе университета, **предложила ему выйти за меня замуж**. Он не хотел, родители мои тоже были против, но я почему-то настояла на своем.

Нашей героине надо было поступить как в анекдоте: «Сара, после того, что случилось между нами, я как истинный джентельмен, вынужден на вас жениться! – Господи, Изя, да что случилось-то?»

Я не просила совета ни у кого. Я не сомневалась, что поступаю верно.

Разумеется, у тебя же стоит в голове программа «Выйти замуж во что бы то ни стало, неважно за кого и нарожать детей, а потом будь что будет», в соответствии с ней ты и действуешь, как робот, запрограммированный

в детстве.

Мы провели с Оксаной сессию, ориентированную на эту программу «Тебе надо во что бы то ни стало выйти замуж» и выяснили, что бабушка, папина мама, кому-то сказала эти слова, когда девочке было три года.

Раскодировка: **«Я могу выходить замуж, а могу и не выходить».**

Как говорится, женщина, как театр: сегодня комедия, завтра трагедия, а послезавтра гастроль!

Ты будешь несчастна, если отдашься без любви, но также будешь несчастна, если не отдашься, когда любишь. Оксана влюбилась в Алексея, но не смогла ему отдалиться: бдительная мама не дала этому осуществиться. Теперь наша закодированная любимой мамой героиня не хотела искать умного, начитанного, необыкновенно остроумного и красивого парня, теперь ей нужен был «тракторист», чтобы не быть счастливой, но зато выполнить мамино указание «Нельзя порядочной девочке сидеть на коленях у умного, начитанного, необыкновенно остроумного и красивого любимого мужчины и при этом получать сексуальное удовольствие!»

Когда ты ставишь перед собой задачу «выйти замуж только для того, чтобы выйти замуж», ты обязательно отдашься без любви. Тебе нравится один (вообще-то это Алексей, но Оксана называет своей «первой любовью» Сережу, это пример вытеснения из мыслей образа, на который

мама наложила запрет), а выходяшь замуж за другого. Как часто бывает: могла бы выйти за любимого, но или подруги из зависти отсоветовали, или любящие родители, или сама не смогла простить любимому что-то.

В итоге: в сердце один, а в постели другой. Ведь это же метание из одной постели в другую, это же добровольное многолетнее физическое изнасилование и счастье только в мечтах. Мужчине в этом плане проще: с женщиной у него ничего не получится, если она ему не приглянется. В то же время, если выйдешь за любимого, то это тоже не гарантирует счастье: со временем ты можешь его разлюбить. Но тогда ты хотя бы эту главу закончишь, приобретешь бесценный опыт и, поумнев, сможешь начать с чистого листа. У нашей же героини в сердце тридцать лет жил посторонний мужчина... С сомнениями в сердце жить намного тяжелее, тем более в начале жизненного пути. А образ Алексея был вообще стерт из памяти, как будто его и не было, мы натолкнулись на него только в результате специальной психосоматической сессии. В этом вытеснении не только запрет мамы играет роль, но еще и связанная с образом первой любви боль.

Как говорится, кашу в голове надо иногда перемешивать, чтобы не подгорала. Поэтому логичней было бы съесть ее сразу. Но если этого не происходит в моменте, можно пересмотреть свои установки с помощью специалиста по психосоматике.

Древняя китайская мудрость гласит: «ни сы», что означает «Будь безмятежен, словно цветок лотоса у подножия храма истины».

На первом курсе я поступила в университетский ансамбль танца, уже через пару месяцев меня позвали в региональный ансамбль. Я не радовалась этой «карьере», а наоборот, нашла в этом «повышении» страдания. Мне было неудобно, что я занимаюсь «танцульками», в то время как мой «любимый» сидит дома и ждет меня. Хотя «любимый» явно не страдал от одиночества и скуки. Он вступил в городскую «дружину», которая помогала милиции патрулировать улицы вечерами и занимался в трех секциях – каратэ, триатлона и биатлона.

«Почему все дуры такие женщины?» (Ф. Раневская)

Оксана не принимает себя танцующей, нужно проработать этот момент в ее прошлом. Мама сказала ей: «Танцульки – это несерьезно, нужно готовиться к поступлению в институт». Оксана вспоминает момент, когда мама это сказала, переживает его заново и произносит антизаклинание:

«Я танцующая. Я принимаю себя танцующей. Мама, я решила, что мне хочется танцевать и я буду танцевать. Это дело касается только меня».

Я старалась принизить себя до его уровня, отказаться от своих увлечений, к тому же будущий муж ревновал меня к парням из ансамбля, хотя я повода не давала. Руководитель ансамбля поставил меня в пару со своим сыном, ко-

торый отлично танцевал и мне сразу понравился. Я испугалась нового знакомства (*испугалась быть счастливой*), потому что встречалась с Сергеем и хотела быть ему верной. Только поступив в новый ансамбль, я тут же ушла и из него, вообще исключив «танцульки» из своей жизни. Этим я доказала любимому, что ни с кем не встречаюсь.

Что мы видим? Что наша героиня не принимает себя «неверной». Кто ей поставил запрет на «быть неверной»? Она ведь еще до свадьбы целых два года блюла верность Сергею, записав себя в законные жены!

Оксана была уверена в своей правоте задолго до того, как выдумала этот бред, эта уверенность базируется на установке, заложенной кем-то из близких людей. Как говорится, она прожила внешне небогатую событиями, но полную внутреннего драматизма жизнь. Даже если Оксана захотела бы «изменить» любому мужчине, с которым она просто переспала, она не сможет этого сделать из-за этой внутренней установки.

А может быть, верность тут вообще ни при чем. Может, быть верной для Оксаны – это попытка объяснить свои неудачи на любовном фронте, когда «любовь зла, полюбишь и козла», такого, например: «Женщинам, которые ждут принца на белом коне, для информации: конь сдох, я иду пешком!». Принца на белом коне (сына руководителя ансамбля, сына декана) наша героиня отвергает, а вот того, который без коня, наоборот, упорно тянет к себе за уши.

Причина – в низкой самооценке, заложенной родителями.

Девочку нужно воспитывать, называя ее «принцессой», «красавицей», «умницей-разумницей» и восхищаться ее успехами. Что-то мне подсказывает, что этого в детстве нашей героини было маловато, если вообще было. Однако и в низкой самооценке есть смысл. Ведь когда-то Оксана приняла решение себя оценивать низко, недостаточно своим заслугам, зато выжила. В какой-то момент это решение было жизненно важным для нее, и она за него ухватилась, чтобы пережить очень болезненное состояние.

Чтобы вывести нашу героиню из этого неэффективного состояния, нужно опять же провести сессию по выходу из него. А потом Оксана должна принять себя с низкой самооценкой и полюбить, не обвиняя при этом ни родителей, ни окружающих. Итак, Оксана говорит себе: «У меня низкая самооценка» и мы с ней работаем по шкале регрессии. Но ни на верность, ни на самооценку наша недооцененная героиня не реагирует.

Тогда мы выяснили, что Оксана в 5 лет посчитала, что «ее никто не любит». – «Вспомни, что произошло с тобой в пятилетнем возрасте, что ты почувствовала себя нелюбимой?» – «Вспомнила, я резала что-то ножницами, сидя на кровати, и нечаянно порезала желтое покрывало. Мама меня сильно за него отругала».

Мама ругает ребенка и тому кажется, что мама его не любит, поэтому ребенок принимает решение «Меня та-

кую никто не любит». Когда подошла пора, Оксана посчитала: раз ее все равно никто не любит, то какая разница, за кого ей выходить замуж? Вот и распаковали мы причину. Ответы на все ситуации в нас самих. Найдеши эти ответы и будеши этим инструментом пользоваться вечно, дарю!

Психолог: «Итак, Оксана, **разреши себе „быть нелюбимой“**. Прими то, что не все люди тебя любят и не все будут тебя любить. Более того – может так получиться, что тебя никто не полюбит так, как ты это видишь и как ты хочешь. Или же тебя любят, а ты эту любовь не принимаешь. Так что разреши себе быть нелюбимой. Потом **разреши себе быть любимой**».

Оксана: «**Я разрешаю себе быть не любимой никем. Я разрешаю себе быть не любимой своей мамой. Я разрешаю себе быть любимой своей мамой. Я разрешаю себе быть не любимой своим папой. Я разрешаю себе быть любимой своим папой**».

Психолог: «Разреши себе не принимать любовь родителей, которую они тебе навязывают».

Оксана: «**Я разрешаю тебе, девочке Оксане в пять лет, иногда не принимать любовь мамы и папы, когда ты ее принимать не хочешь. И я разрешаю тебе принимать любовь мамы и папы, когда ты ее принимать хочешь**».

«Оксана, каким было твое состояние, когда ты с мамой общалась?» - «Я всегда реагировала на маму, как бык

на красную тряпку: избегала общения с ней, а если приходилось говорить, то раздражалась, а она меня за это обвиняла в грубости и необщительности».

«Оксана, разреши себе быть грубой и необщительной. Каждый говорит о себе, когда оценивает других. Мама тебе говорила о себе: это она грубая и необщительная». —

«Я разрешаю себе быть грубой и необщительной, когда этого захочу. Мама, стой подальше со своими ярлыками».

Психосоматика советует прислушиваться к себе, чаще задавать себе вопросы и честно на них отвечать. В нашем организме уже есть все ответы. Надо только ставить ему конкретные вопросы, и он ответит на них.

Когда я вышла за Сергея замуж, моя мама настояла на том, чтобы он поступил в техникум, чтобы хоть немного приблизить его к моему уровню образования. Но муж учиться не хотел. Я взвалила на себя всю работу по дому, училась в Университете, забеременела и родила, сдала госэкзамены и все это время помогала мужу писать курсовые работы по электротехнике, в которой ничего не понимала. В результате он техникум закончил, но стал меня попрекать за потерянное им (!) время. Зарабатывал муж совсем немного, нам едва хватало на пропитание.

Это очень хорошо, что сейчас нам плохо, или, как говорил Маодзедун: «Чем хуже, тем лучше»: с ошибками быстрее развиваешься и учишься. Поэтому учителя Сергея на самом

деле надо бы поблагодарить.

Для брака не только желательно, но и необходимо, чтобы у партнеров совпадали и взгляды на жизнь, и уровень образования, и уровень воспитания. Особенно важна степень интеллигентности. Долго, конечно, нужно ждать, чтобы хоть немного выровнять уровень образования, но все же это реально. А вот воспитанность, интеллигентность за пятилетку не приобретешь: она вырабатывается в семье из поколения в поколение. Можно ее достичь и без интеллигентных предков, чтобы передать ее своим детям и внукам, тогда можно и нужно начать с себя. Для упорной работы над собой потребуется вся жизнь.

В нашей действительности довольно часто встречается интеллигентная женщина, вышедшая замуж за своего шофера или менеджера, потому что не удалось дожидаться своего Короля, чаще из-за страха одиночества. Иногда тот может под ее руководством закончить институт и даже занять какую-то высокую должность, тогда бывший шофер начинает над женой издеваться. Дальше происходит трагедия со стоном: «И это ничтожество еще меня же и бросило». Мужчины же не так придирчивы в отношении образованности своей супруги. Напротив, им больше импонирует женская неученость и недалекость. Сильных и умных женщин мужчины, как правило, побаиваются. Во всяком случае, связывать свою жизнь с такими не спешат.

Разбор полетов. Почему наша героиня стала Жертвой

и что она делала неправильно:

– Не знала о своих желаниях, т.к. не разбиралась в них (ум не применяла). Перестала анализировать свои и чужие поступки в дневнике, споткнувшись о мамыны «нельзя»: нельзя любить того, кого хочешь (первая любовь), нельзя заниматься чем хочешь (вести дневник). В итоге она заменила свои желания мамыными.

Раскодировка: **«Мне можно любить того, кого хочу любить я», «Мне можно заниматься тем, чем хочу заниматься я».**

– Поставила цели, не ведущие к счастью: «Выйти замуж любым путем за первого встречного» и «Учиться нелюбимой профессии».

Раскодировка: **«Можно замуж не выходить», «Можно учиться любимой профессии».**

– Заменила свои желания: «Танцевать и делать в хобби карьеру» на высосанную из пальца верность единственному ухажеру. Подменила понятия «танцы» (дело) и «карьера в любимом деле» (развитие) на неизвестно кем брошенное презрительное «танцульки», в результате испытывала муки нереализованности.

Раскодировка: **«Я хочу сделать и делаю карьеру в танцах».**

– Отказалась от любви человека, с которым были сходные интересы (танцы) из-за подмены понятий: верность и любовь – не одно и то же.

Раскодировка: «Я разрешаю себе любить танцора».

– Перепутала секс с любовью (занималась сексом с первым мужчиной, которого не любила и не уважала). Это только секс и выходить за сексуального партнера замуж необязательно.

Раскодировка: «Можно заниматься сексом без обязательств».

– С первой минуты знакомства с будущим мужем была ориентирована на второстепенные внешние признаки (цвет волос, рост), а первостепенными (мировоззрение, статус, образование, доход) пренебрегла.

Раскодировка: «Самое главное в мужчине – ответственность, харизма, чувство юмора, щедрость, ум, чистоплотность, надежность, стрессоустойчивость, преданность и забота, а также общие с моими или выше моих мировоззрение, образование, доход и статус».

– Не только сама слушала маму (постороннее лицо, т.к. семья – это я, мой партнер и наши дети), но и мужа заставила это делать.

Раскодировка: «Моя семья после 55-ти – это я и мой партнер».

– Старалась под всех подстроиться и всем угодить, кроме себя.

Раскодировка: «Я стараюсь угодить прежде всего себе»

– Слишком долго «дружила» с будущим мужем, но слишком быстро приняла неверное решение об уходе из ансамбля.

Раскодировка: «Я разбираюсь в людях и если мне не нравится поведение человека, я говорю ему об этом сразу. Если ничего после этого не меняется, я расстаюсь с человеком с благодарностью, но без сожалений». «Я принимаю только взвешенные и обдуманые решения». «Я разрешаю себе принимать необдуманые решения».

– Не попыталась узнать мнение профессионалов или хотя бы опытных знакомых по поводу своих неурядиц.

Раскодировка: «Я с благодарностью принимаю помощь профессионалов».

– Стала Избавителем для мужа: взвалила на себя работу по дому и написание за мужа ЕГО курсовых работ вместо того, чтобы заниматься своими непосредственными делами (учеба, беременность, экзамены).

Раскодировка: «В первую очередь я занимаюсь своими делами, и только когда все их выполняю, помогаю другому человеку, если опять же он меня об этом попросил». «Я прошу мне помочь, если не справляюсь сама». «Общие заботы я обсуждаю с партнером и мы делим их выполнение поровну, если никто не хочет их делать добровольно. Я уважаю себя и терплю рядом с собой только того партнера, который рад заботиться обо мне, не говоря уже о себе самом».

Сработал мамин приказ «Будь несчастна (!), тогда я буду тебя жалеть и любить и сама буду счастлива». Этот приказ вампир «Заботливая Мать» дает своему несчастному ребенку, чтобы тот заболел неврозом и всю жизнь был бы зависим от нее.

Выход из положения – бежать от Заботливой Матери подальше и прекратить с ней общаться. Затем определить свои желания, из них вывести новые цели и начать продвигаться в новом направлении. Для этого надо выйти из порочного сценария, заменить старые привычки новыми. Это трудно, но возможно.

*Ученые доказали, что можно изменить свои мысленные установки, затем свой отрицательный настрой заменить на положительный (признательность, радость, удивление). Установки и настрой изменяют привычки, привычки поменяют поведение, поведение изменит характер. Таким образом можно поменять несчастную судьбу на счастливую. Я собрала семь волшебных **Инструментов** воздействия на свое тело и мозг, с помощью которых можно устранить найденную в себе неисправность:*

- Улыбка*
- Развитие. Души, тела, мозга*
- Написание автобиографии и ее анализ*
- Дисциплина*
- Любимая работа (или хобби, поглощающее целиком)*
- Медитации и аффирмации*

– Возвышенные эмоции: Вдохновение, Великолепие, Божественность, Исключительность, Любовь к Жизни, Радость Бытия, Свобода Самовыражения, Одаренность, Благодарность, Признательность, Чувство собственного всемогущества, Ощущение неограниченности.

Все семь инструментов можно положить в ящик с названием «Любовь К Себе» и ежедневно, ежесекундно, ежеминутно ими пользоваться. Из этого списка инструментов, помогающих построить свое счастье, у Оксаны, к сожалению, на момент замужества не было ни одного...

Перевожу стыд за то, что дважды официально выходила замуж за «трактористов», в гордость за решительность и самостоятельность. Пусть я и делала ошибки, зато не стояла на месте, а шла вперед.

**Мои мечты сбываются,
Желанья исполняются,
Все цели достигаются,
Прекрасна жизнь вокруг!
Мои доходы множатся
И все как надо сложится,
Я знаю, что Вселенная —
Мой самый лучший друг!**

Я Победитель. Я быстро принимаю решения, поэтому я Победитель. Я вхожу в игру не для того, чтобы проиграть. Я начинаю игру и выигрываю. Если не вы-

игрываю, то от игры я получаю удовлетворение, новые знакомства и опыт.

Как-то в КРОССе я участвовала в игре под названием «Королевский двор». Мне по жребию досталась **роль Королевы**. Я не смогла увидеть себя в этой роли и быстро, не задумываясь, отпихнула ее своей наставнице, начинающему психологу. Наш диалог с ней я запомнила: «Зачем ты отдашь мне свою роль?» – «Я не смогу ее сыграть!» – «Почему ты так в этом уверена?» – я задумалась, вопрос застал меня врасплох: «Потому что ты выше меня, ты уже почти психолог!» – «А почему ты ставишь меня выше себя?». Потом я прочла, что если ставить себя ниже или выше других, становится тяжело удерживаться в нестабильной позиции наверху или внизу людской пирамиды, я же не эквилибрист-акробат. А вот если распределить людей на одной плоскости, то обрешь стабильность. Стоящая твердо на своих ногах, а не на плечах соседа и не под соседом, я могу быть и Королевой, и Служанкой, смотря какую роль я сама выберу для себя в этот момент времени.

Я и забыла, что могу занимать позицию лидера, хотя с первого по десятый класс делала карьеру, начав с командира звездочки, пять лет пробыла бессменным командиром пионерского отряда класса «Б» и два года членом школьной комсомольской ячейки. Может быть, в семьях, что я создавала, я отводила себе второстепенную роль и поэтому ко мне прилип фартук служанки?

Все мы рождаемся великолепными Принцами и Принцессами, которые со временем должны превратиться в Королей и Королев. Родители надевают на нас шкурки маленьких послушных лягушат, эту кожу мы пытаемся сбросить с себя, но получается это только у Василис Прекрасных.

Нужно учитывать один нюанс: Королем ты можешь быть только в своем королевстве. В этой роли ты не можешь быть Генералиссимусом, Диктатором и Завоевателем: эта роль для тех, кто хорошо знает свое королевство и не лезет в чужое. Король должен уметь прекрасно управлять своим царством и так хорошо делать свое дело, чтобы быть вне конкуренции. Быть Королем значит быть лучшим в своей профессии, уметь делать что-то такое и так, что и как не умеет никто!

Я надрывала свое сердце тоской, что выбрала «не того человека», что он – простой работяга и никогда не достигнет моего уровня развития. А ведь у самой еще и не было никакого развития-то. Напротив, была «острая интеллектуальная недостаточность». Диплом университета? Это – корочка, а не показатель ума. Мне еще предстояло научиться им пользоваться, применять в профессии, делать карьеру. Не умеешь пользоваться своим умом, не развиваешь его – ничем не отличаешься от дурака, у которого таких умственных способностей нет.

После свадьбы я начинала тихо страдать и терпеть. Но терпение не мой конек. Любви у меня к мужьям не было. За пер-

вого мужа я вышла, потому что с ним первым переспала. За второго, тракториста – потому что трудно было жить в деревне одной с детьми.

Третий муж был мною «запрошен» как начальник с высшим образованием. Я решила: мама все-таки права, учителю с трактористом скучно и закрыла глаза на то, что с первого свидания будущий третий муж беспробудно был в запоях. Мама опять была против: он же алкоголик, как твой отец! Я же по принципу сперматозоида опять добилась своего.

Принцип сперматозоида М. Е. Литвака означает, что человек идет против препятствий, лавируя между ними и обходя их, а вот на финише меняет свою тактику и их успешно таранит. Таранит, как и тот сперматозоид, один из 500 миллионов собратьев, который стал мной. Человек всегда стремится попасть в рай, т.е. стать первым. Счастливый умеет сделать это эффективно, как сделала я при моем зарождении, несчастный – не умеет и погибает. Второго места в этой гонке не получает никто. Есть только Победитель, то есть я, и Потерпевшие, или все остальные погибшие сперматозоиды.

Из принципа Сперматозоида вытекает правило – будь всегда первым. Хочешь выступить перед публикой? Выступай первой. Хочешь освоить профессию? Найди в ней что-то особенное, что ты можешь делать лучше других и усовершенствуй эту особенность, превратив ее в свою визитную карточку. Хочешь родить и воспитать ребенка? Роди и вос-

питай, только не сомневайся в решении и не передумывай.

Куда же деваются Победители? Почему их очень мало среди нас? Почему больше страдающих Потерпевших? Потому что нас воспитывают такие же Потерпевшие.

К тому же, Оксана была несчастной, т.к. добивалась не своих целей, а родительских. Один раз разведясь, ей надо было перестать думать о замужестве и думать о своем ДЕЛЕ, в профессиональной сфере применять принцип сперматозоида. Хотя дальше мы увидим, что в делах у нее отлично получалось и обходить препятствия, и таранить их в конце.

В мамином сценарии ее роль была **страдающая**. Она «несла свой крест», как завещала ей ее мать, которая тоже страдала, обе мамы сестры страдали, значит, и я должна была страдать. Мама показывала мне ежедневные примеры несчастной женской доли. Например, она испытывала высокомерие и отвращение к мужу-сварщику из-за своего более высокого общественного статуса Учителя и более высокой зарплаты. Папина мама, жившая с нами пять лет, показывала смирение и жертвенность: ее муж, мой дед по папиной линии, тоже был алкоголиком.

Я до недавнего времени страдала, что никак не могу расстаться с Матвеем, третьим мужем. Я всегда трудно переживала свои разводы. Каждый раз, уйдя от мужа, я просыпалась в холодном поту, потом вечно ругалась с очередным «бывшим» в своей голове, придумывала каждый раз все новые

и новые аргументы на его высказывания. Мне казалось, он не отпускает меня, мне казалось, что этот кошмар никогда не кончится.

Вы, обидчивые и злопамятные, не держите на близких зла в своем сердце, не превращайте сосуд своей чистой души в мавзолей с покойниками! Вы злитесь на людей, которых уже давно нет: они стали другими людьми, они уже не ваши прежние мужья и свекрови, они ходят другими улицами и играют роли мужей и свекровей с другими женами и невестками! Не ругайтесь с бывшим мужем в своей голове каждый день, сейчас-то он уже не ваш муж! Даже если эти люди еще живы, они изменились физически и ментально, стали другими личностями. Вы пичкаете бальзамами воспоминаний окостенелые трупы, вы занимаетесь сексом в своей душе с мертвецами, вы холите и лелеете зловонные гробы!

Даже тот партнер, который сейчас рядом с Оксаной, меняется каждый день, ведь нельзя дважды войти в одну и ту же реку, а наша верная героиня все не может простить ему проступок пятилетней давности, хранит в душе прах, не смея развеять его над морем, не давая покоя покойнику. Она похожа на скрягу, который бережно складывает свои обиды в ящик с надписью «Страдания», при возникновении новой проблемы вытаскивает из любимого ящика всю пачку, присоединяет к ней последнюю обидку и трясет потом ею перед провинившимся супругом с перекошенным от ярости лицом.

Она, как непреклонный и неподкупный прокурор, приговаривает мужа к пожизненному заключению, хотя тот уже давно отбыл свое наказание и по закону считается чистым перед обществом.

Я не умела вести переговоры и не знала, что такое «сократический диалог». Я думала, что весь мир крутится вокруг меня одной, что взрыв эмоций бывает у всех порядочных женщин и что непорядочный муж предназначен для того, чтобы порядочная жена закатывала ему скандалы.

Если бы меня в школе и в семье обучили правильному поведению с мужчиной, если бы у меня перед глазами был пример вежливого поведения супругов (папы и мамы)...

Как говорится, двойной удар – это когда на грабли еще и нас@али. Давайте помечтаем, а что было бы, родись она в семье миллионера, или если бы ее родители были идеальной парой, или если бы она жила в Древней Греции и с первого класса изучала бы основы логики! Бла-бла-бла...

Мы выигрываем родителей в лотерею. Мы идем в ту школу, в которую нас определили они. Родители сейчас не могут и тогда не могли поступать иначе. Они такие, какие есть. Когда понимаешь, что родители – это данность, то перестаешь на них обижаться и всю освободившуюся энергию тратишь на развитие себя, любимой.

Только не любя мужчин, можно так наказывать отдельных их представителей! Я тратила свои силы и время на свадьбы и разводы. Притягивала мужчин, влюбляла в себя, женила

на себе, рожала от них детей, а потом начинала придираться, чтобы через 4 года со скандалом развестись. Вместо того, чтобы на первой стадии знакомства определить, что человек мне не подходит и тихо-мирно с ним расстаться, не причиняя вреда ни ему, ни себе. Или пожить немного гражданским браком, не рожая детей. Попахивает мазохизмом.

Нет ничего удивительного, что наша героиня рассталась именно после четырех лет брака. Доказано, что мы, люди, по природе своей полигамны и после 4 лет у женщин, а у мужчин после 1 года максимум наступает пресыщение своим партнером. После этих критических сроков, чтобы удержать семью в рамках законности, вступает в бой тяжёлая артиллерия: моральные установки типа «Любовь», «Обещания», «Совесть», «Верность», «Дети». Человеку совестливому внушается обществом, что «нелюбовь, невыполнение обещаний, бессовестность, неверность и невоспитание детей» аморально и неприлично. И вот человек, наступая на горло собственным желаниям и хотениям, вынужден ломать себя и жить в семье, медленно деградируя (алкоголизм), мучаясь от болезней и/или умирая.

Не было бы у Оксаны ума, не была бы она такой старательной в изобретении всё новых страданий в своей жизни. Горе от ума.

Но в чем она права:

«Отпускайте идиотов и клоунов из своей жизни. Цирк должен гастролировать». Ф. Раневская.

Во-первых, Оксана зря себя ругает. Лучшие с собой жить мирно и уметь договариваться: ты же у себя единственная!

Во-вторых, уходить надо красиво. Так сохранишь дружеские отношения с бывшим и что самое главное – с самой собой. Ты же была с ним счастлива? Конечно! Хоть один год, хоть месяц, да хоть пять минут, но была. Вот и поблагодари его за это счастье. Тогда и он будет тебе благодарен. Главное же для нашей героини не его благодарность, в злости она может желать ему засунуть его благодарность в... подальше и поглубже. Когда Оксана станет его благодарить за то, за что раньше ругала и критиковала, тогда она сама расцветет от счастья и удовлетворения, начнет притягивать только хороших и позитивных людей и увеличивать свое довольство миром и собой.

Моя черта – постоянство: я постоянно меняю свою жизнь. До недавних пор это мешало окружающим. Зато мне не было скучно. Приспособиться к жизни с новым человеком, радоваться новой привязанности, устраивать быт в разных квартирах, переезжать с маленькими детьми на руках и не ждать помощи ниоткуда – разве на это не нужен **сильный характер и смелость? Мне есть чем гордиться.** Раньше мне за ежедневной рутинной этого не было видно. Большое видится на расстоянии. Сейчас, когда страсти улеглись, я себе нравлюсь.

М. Е. Литвак: «Нравиться нужно себе, начальнику и сексуальному партнеру. Остальные

пусть стараются понравиться тебе».

Соседа по работе или по койке не переделаешь. Я перестала тратить на это свои силы. Причина конфликтов с мужьями в моем внутреннем конфликте с собой. Я пишу автобиографию и анализирую свое прошлое. Я осмысленно меняю свое поведение в настоящем.

Строчку **«Выйти замуж и развестись»** в моем сценарии я переписала: **«Я бросала всех мужчин – теперь пробую не бросать»**.

Немного некорректное желание. Желание должно быть без частицы «не». Например: «Я хочу жить с мужчиной счастливо и радостно».

Я учусь равноправию.

Я учусь подчиняться и руководить.

Я знаю свое место и свою роль в семье, с советами не лезу.

Я мою посуду, убираюсь и стираю, а муж готовит, ездит в магазин и возит меня на машине.

Муж переводит мне часть своей зарплаты, мы работаем вместе.

Я работаю за столом в кабинете, он смотрит телевизор в зале.

Я прошу мужа написать письма в немецкие ведомства, он помогает.

Муж просит помочь в работе, я иду и помогаю.

Я украшаю наш быт.

Я играю с ним в секс.

Плюс от отсутствия детей и животных: пилить мужа не за что.

Плюс от проживания в разных городах: он успевает соскучиться, я успеваю от него отдохнуть.

Все вроде красиво написано, но чувствуется неудовлетворенность такой семейной жизнью, как будто наша героиня навела порядок в квартире: его положила в зал, себя усадила в кабинет, а вот радость и счастье отсутствуют. Отсутствие позитива рано или поздно перетечет в привычные страдания, если Оксана из таких неэкологических отношений не выйдет.

Если хочешь, чтобы тебя полюбили :)

1. Не лезь в дела мужа.
2. Помогай ему только тогда, когда он об этом попросил.
3. Давай ему позитивные обратные реакции радости и интереса.

Я хочу стать королевой, для этого вычищаю из души стыд за то, что была замужем за людьми со средним образованием. Перевожу стыд в гордость за свое желание быть любимой и дарить заботу мужчине.

Оксаночка, Солнышко, ты уже Королева! Поменяй установку.

Я Королева.

Я играю роль счастливой жены и повторяю мужу «Как скажешь, милый» и «Ты прав, дорогой».

То, что Оксана «играет» роль счастливой жены, ею не яв-

ляясь, все равно лучше, чем страдать. Сейчас она тренируется на партнере получать счастье, и через какое-то время она будет его получать по-настоящему!

Я могу переписать свой сценарий сейчас, сию минуту: §1 «Я хочу попытаться встретить интеллигентного мужчину». Если не получится, я больше не буду пытаться, перейду к другим задачам.

В желаниях важно не пытаться, а желать. Также не работает привычное для женщин словосочетание «встретить мужчину». Ну, встретила ты его, он посмотрел на тебя и прошел мимо... И непременно загадывай чувства, которые ты будешь испытывать, когда желание сбудется.

Давайте переделаем желание Оксаны. Например так:

«Я получаю удовольствие от секса и общения с интеллигентным мужчиной».

Или так: «Я занимаюсь сексом с умным, самодостаточным и добрым мужчиной. Я уважаю его достижения в жизни, он уважает мои. Он помогает мне идти по жизни и делает меня счастливой, я то же самое делаю для него».

P.S. Пишу после того, как ушла от Генриха. Я пыталась наладить наши с ним отношения, играла в семью и в секс. Теперь я больше не хочу играть и притворяться, что люблю. Я хочу жить только так, как хочется мне и любить тех людей, которые мне нравятся. Я хочу научиться жить в мире с Миром. Я хочу научиться любить всех, кто попадает на моем

пути.

Раскодировка: «Я живу так, как хочется мне. Я люблю тех людей, которые мне нравятся. Я люблю каждого, кто встречается на моем пути».

Фрейд описывал синдром богатых людей, которые с юности начинали заниматься сексом с прислугой: горничными, поварихами, шоферами, т.к. поначалу стеснялись людей своего круга. Через несколько лет это становилось для них проблемой, т.к. входило в привычку и они не могли уже заниматься сексом с равными себе. Я не знаю, поможет ли нашей героине это объяснение, но то, что она первый сексуальный опыт получила с ПТУшником, могло сыграть свою роль и войти в привычку.

Чтобы раскодироваться, надо перестать обращать внимание на образование и статус случайно встреченного мужщины, тогда фокус расплывется и ты не будешь больше заострять свое внимание на трактористах. Ведь на чем свое внимание концентрируешь, то и случается. Знакомься не навечно, а играючи, не ставя себе рамок. Ты со своими старыми установками и зашоренностью не можешь с первого взгляда определить, будет ли тебе с этим человеком комфортно долго. Ты не Бог. Расслабься и получай от жизни удовольствие, все случится само собой.

Благодаря интернету я нашла такое сокровище, как мой Генрих. Я загадала желание встретить умного, доброго трезвенника, высокого мужчину, который носил бы меня на ру-

ках. Все сбылось. Этот статный мужчина на голову выше меня, носит меня на руках при любой возможности, это умный и добрый спутник, ведущий трезвый образ жизни.

«Когда тебе плохо – сильный мужчина поможет, а слабый сделает вид, что ему еще хуже». Ф. Раневская.

В этом гражданском «браке» я живу по-другому. Я взяла слово «брак» в кавычки, т.к. оно само мне не нравится, а синонима к нему я подобрать не могу. Слово «Супружество» так же накладывает кандалы на свободного человека, как и словосочетание «семейные узы». Мне также не нравится полное иронии имя «супружница», коим награждают свою партнершу некоторые мужчины. В этом слове начисто отсутствует романтика, в нем заключена мужская тоска по свободе. А на что похоже, скажите пожалуйста, «Семейные цепи»? Ну лучше не скажешь! Не зря же в самый первый день семейной жизни, в момент бракосочетания, эти цепи слащаво называют «узами Гименя». Чтобы «брачующиеся» (еще одно слово-недоразумение) до поры до времени находились в состоянии гипноза и еще в течение целого месяца, называемого «медовым», не смогли заподозрить, во что они вляпались.

Несчастный брак более губителен для жизни женщины, чем голод, война и всемирные катастрофы.

Я считаю, если партнеры, как и мы с Генрихом, не регистрируются в государственном аппарате как муж и жена, у них есть на это причины.

Одной из причин решения не ходить замуж может быть: «за одного выйдешь, остальные обидятся!»

Я ведь загадала «уехать за границу». В моем послании Вселенной не было желания ставить штамп в паспорте. Кстати, внутреннего паспорта у немцев нет, только заграничный. Немецкий ЗАГС выдает свидетельство о браке. Вселенная верно исполнила мой заказ, выбрала немца, с которым никак не получится «поставить штамп в паспорте» и который помог мне «переехать за границу».

Как говорится, по утрам я вся такая... прям иностранка. Глаза китайские, прическа африканская и тормозность эстонская.

Я только начала переводить **стыды** в гордости и уже через месяц после первого отчета на группе занялась страстным сексом с водителем автобуса, который моложе меня на семь лет. Я подумала, что опять привлекла «тракториста», но тот на проверку оказался капитаном в отставке с юридическим образованием. То есть квалификация моих любовников выросла, романтика в отношениях появилась, качество секса повысилось! Не говоря о том, что все романтические прелюдии строились на фоне распития чая и воды без газа и в Швейцарии. Грандиозный успех: я впервые завела любовника при муже, хоть и гражданском, но все же!

Как говорится, бывает так, что любовь дает крылья, чтобы потом обломать ноги, но наша героиня перестала выставлять претензии на любовь вечную, у нее появилось

желание любви здесь и сейчас. Поэтому крыльшки у нее вырастают только на время встречи с мужчиной, потом она их аккуратненько складывает за спиной, чтобы не мешали, и занимается повседневными делами.

С водителем я еще не раз и не два переписывалась, в ватсапе строчила ему страстные междометия, показывая, что я готова с ним хоть сейчас и сколько угодно. С мужем после моего приезда домой у нас был страстный секс, и тоже не раз и не два.

Водитель разбудил в Оксане желание, переписка с ним его подогревала и готовила нашу героиню для секса с «мужем».

С водителем мы встречи продолжили. Это были замечательные ночи и дни! Я счастливчик! У меня есть теперь инструмент получения счастья!

Вот он. Делюсь им чисто из эгоистических соображений. Ведь чем больше вокруг меня таких же довольных рож, тем легче мне самой радоваться!

Возраст – это фигня. Главное – ощущения!

Берешь слово «несчастье», убираешь частицу «не», и получаешь слово «счастье». Повторяешь чем чаще, тем лучше, минимум три раза в день натоцак, утром, вечером и в обед! Потом говоришь «благодарю и люблю», все! Кого благодарю и кого люблю – это несущественно, важно эту мантру повторять всегда, когда замечаешь, что лицо застыло НЕ на улыбке. Тогда оно само расплывается, мышцы на нем разглаживаются, челюсть отвисает, повторять

до появления придурковатого вида. Счастье к такому человеку просто липнет!

Можно гордиться отличным сексом в канун пенсии!

Аффирмации:

Я осознаю свою привлекательность и дорожу своей сексуальностью! Любовь живет во мне! Моя любовь творит чудеса со мной и с теми, кто меня окружает! Я делюсь своей любовью с каждым, кто встречается на моем пути. Я люблю и любима! Я счастлива и здорова! Я излучаю свет, гармонию и доброту! Я вежлива и доброжелательна! Я принимаю решения, создающие мое здоровье, мой позитив и мою любовь! У меня божественное тело! У меня прекрасная стройная фигурка!

Мое лицо свежее и юное! Мое лицо светится радостью и умом!

Я Победитель, потому что каждый день живу осознанно. Сегодня я воспринимаю для себя как единственный шанс.

Стыдобище 2. Стыдно быть женщиной

*«Если женщина идет с опущенной головой-
У нее есть любовник!*

*Если женщина идет с гордо поднятой головой-
У нее есть любовник!*

*Если женщина держит голову прямо-
У нее есть любовник!*

*И вообще, если у женщины есть голова,
То у нее есть любовник!»*

Ф. Раневская

Всю мою жизнь мне было стыдно за мою сексуальность. Стыдно было мастурбировать под одеялом, боялась, что мама зайдет в мою комнату и увидит, «чем я тут занимаюсь». Несколько раз она заходила вот так, неожиданно, а я не могла остановиться. Рука под одеялом между ног, которые свело судорогой от желания. Надо вставать в школу, мама зовет в дверь, а я не могу. Не могу подняться, не могу вытащить руку, не могу думать, ничего не могу! Ничего из того, что делать НАДО. А что делать хочется, могу, но знаю, что НЕЛЬЗЯ. **И от этого еще больше становится мое желание**, оно растет, я в плену у мучительной неги. Нега поднимается снизу, от руки, от пальцев, нет, от того, места, которое они глядят, теребят, будоражат. Мои щеки красные,

я скрючилась в неловкой позе, мне СТЫДНО – не могу! Мама, уйди, пойми, не кричи, я сама, я все сама сделаю, потом сделаю, только не лезь ко мне сейчас!

Я помню себя в пятилетнем возрасте, я уже ерзала на стуле и ловила приятное наслаждение. И боялась, что кто-нибудь зайдет. От кого я услышала, что ерзать на стуле скрючившись в три погибели нехорошо? Почему мне было наиболее приятно в моменты, когда я должна была уже выйти из дома или торопилась срочно закончить какое-то дело, или читала что-то, что нужно было срочно понять и выучить. Не знаю. Не помню, скорее всего заставила себя забыть. Потому что СТЫДНО помнить!

Проходит какое-то время, пока человек не научится двигаться самостоятельно, без костылей в виде абсолютных убеждений и стереотипов. Человек думал, что эти костыли в виде морали и традиций необходимы ему для выживания. Оказывается, пока он не научится альтернативному способу контакта с жизнью, он будет по-прежнему поступать стереотипно, то есть наступая в тысячный раз на одни и те же грабли. После психотерапии человек привносит новизну в работу, в эстетику жизни и свои предпочтения. После психотерапии психосоматикой как бы само собой меняется его окружение, виды работы, еды, хобби. Теперь он сам, без принуждения, отказывается от того, что негативно влияет на его тело, мозг и душу. Он уже не замечает тех вещей, которые раньше всецело занимали его. Он перестает

быть рабом своих привычек и мнения окружающих.

«Психосоматика», Антонио Менегетти: «Многие заболевания могут исчезнуть мгновенно, едва больной изменит свою психологию, свои аффективные отношения, сменит работу, семью, страну».

Проведя с Оксаной сессию психосоматики, мы выявили, что в возрасте в 1 годик мама сказала ей, что трогать свои гениталии нехорошо, что она ей это запрещает. В этот момент Оксана сидела, а мама скорее всего куда-то торопилась, поэтому и возникла связь сексуального возбуждения со стулом и в момент, когда есть опасность не успеть, в момент спешки. В пубертатном возрасте случилось покушение мамы на пространство дочери как раз в момент пика мастурбации, поэтому пик сексуального желания у девочки связан со спешкой «Через секунду зайдет мама, увидит и отругает».

Раскодировка. «Мама, иди нафиг, мастурбация – мое личное дело. Я разрешаю себе мастурбировать. Я разрешаю себе мастурбировать и на стуле, и в кровати, и везде, где захочу. Я разрешаю себе заниматься этим и в спешке, и перед ответственной встречей, и при получении ответственного задания, и перед тобой».

Я вспомнила самые яркие «приступы», когда я только начала работать на себя и, уйдя из дому в 9.30 на работу, была вынуждена минут 5—10 поерзать на стуле, хотя это грозило опозданием. После удовлетворения себя я выбегала

на улицу в попытках поймать такси, но потеряла еще пять минут, пока не понимала, что это бесполезно и надо брать ноги в руки и просто бежать до места работы, благо было до него километра два.

Сейчас я редко пользуюсь своим стулом не по назначению. Я думаю, это оттого, что я более-менее стала получать удовлетворение естественным путем, от секса с любимым мужчиной. Это, в свою очередь, стало получаться только потому, что я освободилась от моральных установок типа «верность», «а что люди скажут», «в твоём возрасте это уже смешно!». Сначала я уехала из родительской квартиры, потом из своей квартиры, которая напоминала мне о начальном этапе моего предпринимательства, затем я переехала в другой город и затем в другую страну. Я сменила работу и полностью обновила свое окружение. С детьми я связь поддерживаю уже не в роли мамы-добытчицы и утешительницы, как раньше, а как со взрослыми и самостоятельными людьми.

Оказывается, ранняя сексуальность ничего хорошего не дает, пока дом «без крыши». Чтобы убрать неэффективное раннее сексуальное желание, мне нужно было заняться делом: учебой плюс танцами. Времени и сил на остальное уже не осталось бы. А я в 7 классе бросила танцы. Как раз тогда, когда ими заниматься было просто необходимо... На 30 долгих лет бросила любимое дело...

Я заставляла себя забыть о том, что я женщина. Вернее,

никогда и не начинала об этом думать. Быть ЖЕНЩИНОЙ тоже было для меня СТЫДНО. Уже в этом названии – ЖЕНЩИНА – для меня есть столько желания, страсти, полового влечения. Хотя я и не мужчина.

Мама показывала мне своим примером, что любить опасно. Любовь ранит. От нее можно забеременеть, что больно и неприятно.

Раскодировка: **«Любить безопасно. Я уже никогда не забеременею. Любовь исцеляет».**

В этом определении – ЖЕНЩИНА – для меня соблазн, улыбки, шелест шелка, рюши и летящий шарф. Я старалась забыть о том, что я женщина и что я могу соблазнять, улыбаться, шелестеть юбкой, носить рюши и летящий шарф.

Раскодировка: **«Я Женщина, я соблазняю, улыбаюсь, шелестю шелковой юбкой, ношу рюши и летящий шарф».**

Все это в моем представлении было равно той запретной теме, которая в мое время и не называлась даже. Тема эта поднималась разве что в анекдотах, но они считались скабрёзными. Этими анекдотами следовало пренебрегать, не называть же вещи своими именами! Кстати, когда я как-то оказалась с двумя однокурсницами наедине и одна из них стала рассказывать анекдот, она попросила меня закрыть уши...

Я пропиталась комсомольским воспитанием, в котором были только отчеты перед комсомольской ячейкой шко-

лы, штудирование произведений Ленина и прием соцобязательств. Неужели все это было в моей жизни? Неужели это я в восьмом классе боялась пить из одного стакана с мальчишкой, боясь забеременеть? В стране «не было секса» и не было сексуального образования. Про оргазм я узнала только в период «гласности» в девяностых, будучи матерью троих детей. Но незнание законов не мешало мне заниматься процессом.

Во всех трех браках я была верна мужу, от чего не получала удовольствия, догадываясь об изменах своих супругов. После расставания с мужьями я долго еще не могла смотреть на мужчин. Постепенно я начала ненавидеть в себе качество верности. Оно приносило мне страдания, ведь я не позволяла себе не то что сексом на стороне заняться, но даже подумать о другом мужчине! А первая свекровь называла меня проституткой... Было обидно, что незаслуженно.

Раскодировка: **«Я разрешаю себе вести себя как проститутка с любимым мужчиной».**

Как говорится, любовь у Оксаны, как китайская пиротехника: состоит неизвестно из чего и срабатывает непредсказуемо.

К мастурбации у меня долго было отрицательное отношение, как к чему-то «неприличному». Долго – это всю мою жизнь в России. Я всегда ждала какого-то мужчину, чтобы однажды с ним переспать и потушить свой огонь естественным, «приличным» способом. Потом из-за единственного «грехопадения» я не давала себе быть свободной и счастли-

вой, считая себя связанной с тем «членом», который случайно оказался рядом.

Раскодировка: **«Мастурбацией занимаются все, это прилично»**. Грехопадение придумала церковь. Греха нет, он только в моей голове. Мне не надо связывать себя с тем членом, который я несколько раз погладила, на всю жизнь.

Раскодировка: **«Я разрешаю себе быть свободной и счастливой»**.

С самого приезда в Германию у меня есть гражданский муж. Первых полтора года я жила в его доме. Затем уехала учиться в университет в другой район Германии. Муж сказал мне, что я полностью свободна и должна пережить то, чего не успела пережить в юности.

Генрих попал в точку, юности я и правда не видела. После школы в свои шестнадцать я поступила в университет, этим же летом познакомилась с будущим мужем, а на третьем курсе в двадцать лет вышла замуж. На пятом курсе у меня родился первенец. В юности я не успела нагуляться и набраться опыта общения с мужчинами. В университетские годы я не ходила на вечеринки, бросила ансамбль, не имела подруг в своем городе и вообще вела себя как замужняя женщина.

Поэтому я с удовольствием приняла предложение Генриха о свободе и даже объявила ему, что жить с ним дальше не собираюсь, чтобы он тоже чувствовал себя совершенно свободным человеком. Он перестал приезжать ко мне, но ре-

шил помогать финансово, переводил 200 евро в месяц. Я эту помощь приняла. Потому что такого раньше в моей жизни не было, чтобы мужчина давал мне деньги. В России было наоборот.

В самом начале наших отношений, в 2013-м, я страдала оттого, что живу на его деньги, плакала, спрашивала его: **«Как кто я живу у тебя? Как проститутка? Мне стыдно так жить!»** Полтора года он давал мне всего 20 евро в месяц, но я все равно страдала от того, что живу на всем готовом, не зарабатывая (мне по визе изучения языка нельзя было подрабатывать). Немцы думают, что русские женщины жадные и разводят немцев на деньги. Генрих боялся, что я побегу в магазины скупать тряпки, если у меня появятся лишние евро.

Когда я через восемь лет после нашего знакомства высказала ему обиду, что на эти деньги не могла себе позволить купить даже горячего чая в холодном январе, он решил выплачивать мне по 500 евро в месяц, как компенсацию за мои страдания.

Генрих оценил тебя сначала в 20, через пару лет в пару сотен, а еще через пятилетку в 500 евро в месяц. Прогресс, ты умнеешь на глазах! Давай посчитаем, какие обязанности выполняла ты взамен на 20 евро и еду: ты стирала и убирала у него дома, готовила обеды и удовлетворяла его в постели, не считая уюта и атмосферы, которые ты ему создавала и сопровождения по жизни, которое никакая

проститутка дать не может. Тебе не кажется, что 20 евро – это совсем не те деньги, которые ты ЗАСЛУЖИЛА?

Наша героиня, конечно же, никак не может считать себя проституткой. Быть хорошей проституткой, профессионалом своего дела не так-то легко, нужно многое уметь и многое знать. Да и за такие деньги, которые получала наша героиня, проститутки даже на улице не выйдут, поэтому она может себе разрешить себя к ним не приписывать.

Раскодировка: «Я разрешаю себе вести себя как проститутка с любимым мужчиной». «Я разрешаю себе быть порядочной девочкой». «Я разрешаю себе получать деньги от любимого мужчины просто так».

Я разместила анкету на русском сайте знакомств.

Наверное, такую: «Отдамся в хорошие нежные мужские руки! Коротко о себе: год выпуска 1963, пробег 55 лет, цвет легкого загара. Полностью растаможсена, документы на руках. Высота 159 см, фары карие, тюнинг отсутствует. Топливо – кровь с молоком, кузов не битый, крыша на месте, тормоза в норме. Все опции. Завожусь с полоборота!»

Я стала переписываться и встречаться с мужчинами, любовниками стали трое и не одновременно, а один приходил на место другого.

С любовниками я впервые почувствовала себя любимой. Впервые ощутила оргазм. Впервые мужчина старался для меня и впервые я сама получала наслаждение от близости. Но вот и счастье и свобода подошли к концу: на последнем

третьем курсе я опять дала согласие «своему» Генриху, что буду жить с ним. И тут я опять вернулась в положение «верной жены».

*Как говорится, дружбу не предлагать! Только замуж!
О себе: волшебная на всю голову!*

В силу своей любви к одиночеству я ни с кем не схожусь. *О какой любви к одиночеству пишет наша героиня, если она, еще не окончив немецкое образование, рысью побежала записываться в «гражданские жены»? Видимо, об одиночестве вдвоем. Значит, Генрих не ее человек.*

Полтора года после окончания университета я работала уборщицей, занималась домом и ездила три раза в городок на велосипеде на занятия гимнастикой в группу здоровья. Я стала забывать, что совсем недавно жила для себя и стала привыкать к размеренной жизни. Генриху было хорошо со мной в постели, а то, что я не получала удовольствия, я отодвигала на задний план, старалась об этом не думать.

Раскодировка: **«Я разрешаю себе получать удовольствие в сексе».** **«Я разрешаю себе жить для себя».** **«Я разрешаю себе любить себя».**

Как говорится: я, конечно, баба шо надо, а шо не надо – тоже я.

Оксану так и тянуло уйти в сценарий, стать Жертвой и забыть о своих желаниях. Чтобы о себе не забывать, надо вести дневник, заниматься с психологом и слушать лекции хороших психологов в интернете.

В мае 2019-го я наконец-то устроилась на работу по специальности, полученной в немецком университете. Я стала преподавать немецкий язык! Я выросла в собственных глазах и стала жить в своей отдельной квартире.

Вот таким Жертвам, как наша героиня, нужно почаще напоминать себе о своих громадных достижениях, чтобы опять не скатиться в яму неуверенности в себе.

Раскодировка: «Я молодец! Я многого достигла! Я еще только начинаю жить! Все самое интересное происходит со мной именно сейчас!»

Это, кстати, произошло через полгода после расставания с «капитаном». После нашей второй встречи, встречи желанной и долгожданной, он внезапно пропал. На мой звонок отвечал какой-то француз, работник той же фирмы. Я тогда еще не знала, что после капитана три месяца не смогу заниматься любовью с мужем. То есть вообще.

Как говорится: зашла в тупик? Не расстраивайся, строй дом, три стены у тебя уже есть.

Только через четыре месяца после расставания с капитаном во мне наконец-то опять проснулось сексуальное желание. Я перестала страдать и осознанно сделала заказ Вселенной на качественный секс. Сама я тоже не сидела сложа руки и показала мужу, как мне нравится в постели. Раз уж встречи с капитаном мне не грозили, я решила воспользоваться тем телом, которое есть и помочь Вселенной в осуществлении своего желания. Генрих стал стараться и добился опре-

деленных успехов. Ему приятно было видеть меня удовлетворенной и счастливой. Мастурбировать я продолжила, когда оставалась одна, но теперь я занималась этим уже с сексуальной игрушкой, повысив технический уровень процесса, но понизив качество удовольствия.

И вот когда я наладила процесс домашнего секса и совершенно уже перестала ждать от жизни романтики, вселенная послала мне ответ на мой запрос о сексе. Ровно через год после нашего расставания с желанным капитаном я СЛУЧАЙНО в своем телефонном списке русских знакомых наткнулась на «имя» «водитель». Не зная, что и думать, я набрала номер и замерла в ожидании. Мне ответил знакомый любимый голос! Мы говорили недолго, но я успела ему показать, как я рада его слышать и как я рада буду его увидеть. Это был лучший подарок на мой грядущий день рождения!

Я терпеливо ждала и дней через десять он позвонил. Сразу, как только смог найти свободную ночь между рейсами. Я приехала к нему, мы занимались сексом на диване в офисе. Мы не выспались, потому что диван был нераскладывающимся, а мы старались не дышать и не переворачиваться, чтобы дать возможность выспаться другому. В шесть утра я уехала, сообразив спросонья, что позавтракать лучше дома, главное успеть на электричку. И он был мне за это благодарен, потому что готовить ему было не на чем и некогда.

Потом мы встречались каждые полмесяца, но уже у меня, до самого его второго отъезда в Канаду.

Сейчас, на пенсии (русской пенсии, в Германии мне нужно работать до 65 лет), я позволила себе иметь любовников. И почти перестала мастурбировать. За ненадобностью. Мой счастливый вид притягивает, и любовники находятся. Моя сегодняшняя формула: Муж + Любовник = Психическое Здоровье.

P. S. Пишу после расставания с Генрихом, которого раньше называла «мужем». Теперь у меня формула любви изменилась: Несколько любовников + множество ухажеров + множество множеств мужчин, которые меня знают и кого знаю я = Психическое и Физическое Здоровье.

«Обычная логика утверждает: если ты несчастлив, значит, у тебя нет счастья. А раз его у тебя нет, то иди и ищи. Парадоксальная же логика говорит: если ты пойдёшь искать счастье, то ты его потеряешь! Просто сядь и пойми, что оно у тебя есть». – Сократ.

Первая ступень избавления от стыда и превращения из верной жены в любовницу с успехом мною преодолена. Верной женой я была, пока жила дома, в России. За границей я ожила и позволила себе иметь несколько связей. **Перевожу СТЫДности в ГОРДости.** Если бы я, такая сексуальная и страстная, свои влечения сдерживала бы в себе, развилась бы болезнь половых органов. Так что, мастурбируя и занимаясь страстным сексом, я притянула к себе жизнь и здоровье!

Аффирмации:

Я занимаюсь страстным сексом по три часа трижды в неделю! Чем больше я занимаюсь сексом, тем более страстной и эмоциональной в сексе я становлюсь! В постели я раскрепощенная и страстная! Я кричу и стону в постели с мужчиной! Я разрешаю себе быть сексуально раскованной и страстной!

Я Победитель, т.к. я забочусь о своем теле. Я здорова, активна, полна жизни и энергии. Я живу с высоким качеством жизни. Я радуюсь жизни и она отвечает мне тем же.

Стыдобище 3. Будь как все, не выделяйся! (мамин наказ)

«Рассказывай о своих успехах незнакомым.

Ленивые посчитают тебя хвастуном.

Люди успеха захотят подружиться».

М. Е. Литвак

Я стыдилась одеваться красиво, броско, элегантно и всё свое время и силы отдавала работе. Приехав из деревни, где я семь лет проработала учителем в сельской школе-восемилетке, в родной город, я открыла свои отделы по продаже сувениров и бижутерии и все оборотные средства вкладывала в бизнес. За те десять лет, когда я была в Москве по делам своей фирмы, а это случалось дважды в год, я ни разу не была в московском магазине и не купила себе ни одной тряпки! Все свое время я отдавала делу, делу и только делу. Зато, узнавая про обесценивание денег из газет, довольная собой, я отмечала, что оба кризиса обошли меня стороной: в первый раз у меня просто не было денег, а во второй кризис у меня не было налички, все деньги были вложены в товар.

И только когда я достигла хороших прибылей в своем деле, я разрешила себе закупить одежды. Но наряжаться мне было некуда, я работала на складе одна, никуда не выходила.

Муж запрещал мне встречаться с подругами, да у меня их и не было, на концерты или в гости мы с ним не ходили.

Через четыре года я покинула Родину. За границей я тоже одевалась просто, но уже по причинам немецкой демократичности и отсутствию вещей. А вещей у меня не было, потому что:

1. В Германию я привезла только один чемодан.

2. По приезде взялась за учебу и не позволяла себе ходить по магазинам.

3. Своих денег взяла мало, потому что не думала, что задержусь дольше, чем на четыре месяца, как гласила виза.

4. По привычке не просила денег у моего секс-партнера, как когда-то не просила ни у родителей, ни у мужей.

Оксане нужно поднимать самооценку, чтобы можно было не просто просить, а требовать необходимые для себя вещи у того, от кого она на какой-то период времени вынужденно материально зависит.

Раскодировка: **«Просить деньги у любимого мужчины можно и нужно».** **«У меня достаточно красивой, удобной и качественной одежды, в которой я чувствую себя хорошо».** **«Я разрешаю себе ходить по магазинам и покупать одежду и обувь».** **«Я разрешаю себе ничего себе из одежды не покупать».**

Кстати, мама никогда не говорила мне, что я красивая, а только критиковала. А ведь у меня не только лицо и фигура были прелестными, бросались в глаза танцевальная осан-

ка, плавные движения балетных рук и упругая походка. Папа тоже не делал мне комплиментов. Когда я стала девушкой, он уже спился и стал ко мне равнодушным.

Р. S. Недавно любовник сказал мне, что у меня сногсшибательная попа. Конечно, я же танцую с ним бачату в обтягивающих лосинках и кручу попой восьмерочки... А когда он стоит в стороне и смотрит, как я танцую с другим, я кручу попой сильнее. А когда я танцую с ним, я шепчу ему на ушко, что делала это для него. В результате он тащится от меня и его распирает от гордости, что он танцует со мной!

Раскодировка: **«Я красивая. У меня балетная осанка, упругая походка и красивые движения. Мое лицо выразительно и прелестно».**

Папа с мамой ругались чуть ли не ежедневно. Маму занимали только ее уроки, муж-пьяница и любимый сыночек. Родители даже мой день рождения не справляли, я не помню ни одного подарка мне, в то время как моего брата забрасывали всем, что бы тот ни попросил.

Конфликты родителей пришлись на детство Оксаны, отразились на ее самооценке. Ей хотелось понравиться папе с мамой и она не только терпела то, что родители ей не уделяли внимания, она еще старалась обратить их внимание какими-то своими сверхъестественными поступками, жизненными успехами, чтобы родители смогли наконец ее заметить и отметить и могли бы ею гордиться.

Кроме того, у Оксаны возникла иллюзия, что если что-

то поменять внешне, то это сделает ее счастливее и жизнь станет другой.

Из-за негативного отношения к себе она так же негативно относилась к окружающему миру и пыталась его поменять. Как оказалось, мир изменить нереально, а вот себя – пожалуйста.

Раскодировка: «Я знаю, что мои родители меня любят». «Я разрешаю себе быть самой собой». «Я разрешаю себе любить себя». «Я разрешаю себе чувствовать негатив по отношению к внешнему миру». «Я разрешаю себе чувствовать по отношению к внешнему миру позитив».

У меня всегда был какой-то зуд внутри, я все время чего-то искала и добивалась. Я меняла в общем-то хорошие фамилии (дважды), мужей (трижды), сожителей (пятерых), любовников (двадцать), место работы (семь раз), профессии (5: нянечка в детсаду, уборщица, преподаватель химии, географии и немецкого языка); переезжала 4 раза с родителями и 14 раз самостоятельно (к первому мужу и обратно, из города в деревню и обратно, в родном городе четыре раза меняла прописку, в Ростове-на Дону дважды, итого в России десять раз и четыре раза в Германии).

Некоторые психологи говорят, что люди со здоровой психикой остаются жить на одном месте, с одним и тем же партнером, на той же работе всю жизнь. Невротика же все время подавай что-то новенькое. Позволю себе не согла-

ситься с утверждением, что изменения носят только негативную окраску, они же не дают закиснуть и заставляют человека развиваться, узнавать новое, так что изменения – двигатель прогресса, а человек, стремящийся к изменениям, нарабатывает новые навыки, показывает, что жизнь ему интересна, получает новый несравненный опыт, так что он – психически здоров.

Оглядевшись в Германии, я увидела, что немцы и немки, особенно в провинции, одеваются неброско, в черное и серое. Женщины не отличаются не только от представительниц своего пола, но и от мужчин. Немки не носят ювелирных украшений и юбок, на них всегда джинсы (чаще дешевые и плохо сшитые, купленные на распродаже), футболки и куртки простого покроя. Немки не пользуются косметикой, не делают маникюр, носят средней длины некрашенные волосы без укладки. Работницы умственного труда выглядят поухоженнее, но только в больших городах и в офисах они одеваются в платья.

Я тоже влезла в простые джинсы и серые футболки. Норковую шубу отдала невестке, боясь, что ее оболуют кислотой борцы за права животных и что шуба будет выделяться среди курток. Пять лет я боролась со своим желанием влезть в облегающее платье с яркими цветами или красную юбку-солнце.

Раскодировка: **«Я разрешаю себе ходить в ярких платьях».** **«Я разрешаю себе ходить в дешевых джинсах**

и футболках». «Я разрешаю себе носить ту одежду, которую хочу».

Оксана не из-за немцев стала одеваться в Германии в невзрачные вещи, а из-за недостатка одежды в детские и юношеские годы и из-за заниженной самооценки. Ведь и в Германии есть люди, которые носят модные вещи, там ведь развита целая индустрия моды. Невротики же забывают о своих желаниях, сливаются с серой массой большинства и перестают их нее выделяться из-за повышенной тревожности и ранимости, чувствительности к мнению окружающих: «А как окружающие на меня посмотрят, если я вдруг одену красное платье? А что люди скажут?». Люди же с нормальной самооценкой носят джинсы и серые футболки не из-за неуверенности, а как раз наоборот. Им наплевать на мнение окружающих, они чувствуют себя одинаково комфортно и в дорогих вещах, и дешевых, в ярких и в неброских. Их самооценка от внешних обстоятельств не зависит. По одежке трудно определить, невротик перед тобой или здоровый человек.

А вот нестабильность самооценки, частая и резкая смена настроения – это невротическая черта. Неуверенные женщины, чтобы поднять свою самооценку и быть похожими на излучающих уверенность моделей, которых им выдает реклама, цепляют на себя кучу бижутерии, как арабские женщины золото. Неуверенные женщины делают выручку магазинам. Неуверенные женщины копят год, чтобы

в турпоездке за границей спустить всю сумму за один свободный от экскурсий день. Неуверенные женщины тратят огромные суммы на шмотки известных марок и шантажируют мужей на покупку шубы. Как следствие неуверенная в себе мадама не верит и своему мужу, заставляя его доказывать ей свою любовь шубой и другими раритетами.

Раскодировка: «Я принимаю себя с заниженной самооценкой». «Я принимаю себя с завышенной самооценкой». «Я принимаю себя любой».

Я поначалу ходила в джинсах и в Университет, и на сальса-вечеринки. Но девченок в обтягивающих леггинсах было немало, их приглашают, а меня нет, и я приоделась. Добавила улыбку и наглости. Я стала сама приглашать мужчин, количество танцев стало постепенно переходить в качество, меня стали называть профи. Что разлетающиеся юбки, что юбки-карандаш (мини, конечно) притягивают взгляд. И мужской, и женский. Но их надо уметь носить!

Страстное стремление выглядеть хорошо в глазах окружающих, стремление к превосходству, порождающее лесть, называется тщеславием. Гордыня, спесь, кичливость и звездная болезнь – его синонимы. Жадный поиск мирской славы, пустое высокомерие заставляют выглядеть, а не являться. Те, кто любит секс, еду, удовольствия – они хотя бы получают их и в это время испытывают наслаждение. Тщеславные же люди постоянно испытывают горечь от зависти, они стремятся к славе, но никак не могут

достичь ее, удовлетворение от достигнутого всегда омрачено наличием в мире еще более высоких постов и еще более дорогих вещей. Они лишены всякого удовольствия и не могут насладиться славой народной, поэтому их страсть и называется тщетной славой, или тщеславием.

У нашей героини тщеславие идет в ногу с собственным развитием и приобретением навыков, поэтому оно незаметное и положительно окрашено.

Для меня стремление выглядеть хорошо необходимо, иначе трудно заставить себя ежедневно делать упражнения на пресс. На вечеринках, где больше молодежи, я, дама «со стажем», привлекаю мужчин своим подтянутым телом, которое сигнализирует: я слежу за собой, я физически вынослива и здорова. Облегающее платье заставляет меня держать тело в тонусе. Я добавила открытую улыбку до ушей и счастливые глаза, обращенные на партнера. **А подтянутая, веселая, довольная всем женщина – это редкость.** Постепенно у меня появились постоянные партнеры. Я их ценю за отличный вкус, ведь они выбрали меня!

Оксана подняла самооценку и этим стала привлекать мужчин. Возраст женщины не говорит здоровому мужчине ни о чем. А вот улыбка и счастливые глаза сообщают: женщина счастлива уже сама по себе, значит она не истеричка, она не будет выносить ему мозг, она самостоятельная и самодостаточная личность. С ней можно будет легко расстаться.

Я рада, что в детстве мне не внушали, что я красивая и могу на своей физической красоте построить и карьеру, и успешное замужество. Я рада, что меня ориентировали на развитие ума. Так что я и ум развила, и красивой осталась: по четным дням я умница, по нечетным красавица, а по выходным – просто молодец!

Спасибо, мама-папа! Перевожу стыд за красивый внешний вид в гордость: я в 57 стала более уверена в себе, чем в 17. Я отлично себя чувствую и со вкусом одеваюсь. Или одеваюсь со вкусом и поэтому тоже уверена в себе и отлично себя чувствую.

Аффирмации:

Мое тело совершенно и любимо! Мое тело здорово и раскованно в сексе! Я доверяю своему телу и своим чувствам! Я умею испытывать оргазм по 15 раз за раз! Мой мужчина от меня просто тащится! Я люблю красивую и сексуальную одежду! Я люблю одевать себя в ту одежду, в которой я чувствую себя королевой!

Я Победитель, т.к. я люблю свою мечту. Я знаю, что идеальный пункт для дела уже наступил. Идеальный пункт для действия – это то самое мгновение, которое я проживаю сейчас. Я разрешаю себе стать тем, кем хочу. Я всегда могу создать себе новое будущее. Глубоко во мне сидит то самое Я, которым я могу стать. Мои мечты и цели как магниты, которые притягива-

ют меня к их осуществлению. Я привожу в исполнение свои мечты, представляя себе, что я уже достигла своих целей. Через свои мечты я становлюсь магнитом для всего хорошего, красивого и приятного. Я Победитель, потому что своими мечтами я уже живу.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.