

18+

АВТОР: ЯНА БЛАНК



"НЕ ГОВОРИ МАМЕ:
7 ЗАПРЕТНЫХ ЖЕНСКИХ РОЛЕЙ"

ПСИХОЛОГИЯ БЕЗ ВОДЫ

Яна Бланк
Не говори маме:
7 запретных женских ролей

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72481231
ISBN 9785006799301*

Аннотация

Что, если «хорошая девочка» – не единственная роль, которую тебе позволено играть? Эта книга – гид по 7 запретным женским архетипам, спрятанным в твоей душе. Пройди путь от интуитивной Ведьмы до мудрой Старухи через сказки, анализ и ритуалы. Перестань искать одобрения. Верни себе право быть разной.

Содержание

«НЕ ГОВОРИ МАМЕ: 7 ЗАПРЕТНЫХ ЖЕНСКИХ РОЛЕЙ»	5
Введение: Почему «Не говори маме»?	5
Как устроено это путешествие?	7
Как работать с этой книгой?	9
Глава 1. Ведьма: Хранительница Тайных Знаний	14
Сказка: «Девочка и Теневой Сад»	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Не говори маме: 7 запретных женских ролей

Яна Бланк

© Яна Бланк, 2025

ISBN 978-5-0067-9930-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

«НЕ ГОВОРИ МАМЕ: 7 ЗАПРЕТНЫХ ЖЕНСКИХ РОЛЕЙ»

Введение: Почему «Не говори маме»?

Представь себе девочку. Лет семи. Она прибегает домой с улицы, ее глаза горят, в руках она сжимает охапку первых одуванчиков, палку-посох и... разодранное в клочья колено. Она вся в следах приключений, пахнет ветром и свободой. Она хочет рассказать все, абсолютно все: как высоко она залезла на дерево, как нашла секретную тропинку, как смеялась так громко, что пугала ворон.

– И первое, что она слышит на пороге:

– Опять испачкала платье? Немедленно переоденься! –

Веди себя как приличная девочка.

– Не высовывайся. Не привлекай лишнего внимания.

– Хватит витать в облаках. Будь практичнее.

Эти фразы – не всегда буквальные указания от конкретной мамы. Мама здесь – метафора. Это голос правил, ожиданий, социальных норм, культуры, в которой мы растем. Это внутренний критик, который поселяется в нашей голо-

ве и взрослеет вместе с нами, превращаясь в строгого надсмотрщика за нашей собственной жизнью.

Его задача – обезопасить нас. Вписать в рамки. Сделать удобными, предсказуемыми, принятыми. Он искренне верит, что так нам будет лучше. Но у этой безопасности есть ужасная цена – мы теряем контакт с целыми частями самих себя. Мы запираем в глубоком подвале души тех, кто не вписывается в образ «хорошей девочки», «приличной женщины», «надежной сотрудницы», «идеальной жены».

Кто эти пленники? Это наши самые яркие, дикие, творческие, страстные и могущественные «Я». Та, что умеет говорить «нет». Та, что танцует под дождем. Та, что следует за своей репутацией без оглядки на логику. Та, что требует своего и знает себе цену. Та, что позволяет себе быть слабой, нежной и незащищенной. Та, что смело желает и притягивает желаемое.

Это наша Теневая сторона. Не «плохая», а запретная. Спрятанная. Та, о которой «маме не говорят». Потому что мама (читай: общество, внутренний критик) может испугаться, не одобрить, пристыдить.

Но именно в этой Тени скрывается ключ к нашей подлинной силе, целостности и жизненной энергии. Чтобы стать

цельной, мы должны не изгонять этих «неудобных» женщин, а пригласить их из подвала за большой стол, выслушать их истории, признать их право на существование и интегрировать их мудрость в свою жизнь.

Эта книга – и есть такое приглашение. Это путешествие к себе – настоящей. К той, которой ты была до того, как тебе сказали, какой тебе «нужно быть».

Как устроено это путешествие?

Каждая глава этой книги посвящена одному из семи запретных архетипов – фундаментальных ролей или энергий, живущих в нас.

1. **СНАЧАЛА – СКАЗКА.** В начале каждой главы будет говорить твое «Дитя» – внутренняя рассказчица, которая помнит все про магию, вызов и чувства. Я напишу для тебя истории-медитации, волшебные зеркала, в которых ты, возможно, узнаешь отголоски собственной души. Эти сказки не нужно анализировать. Их нужно пропускать через сердце.

2. **ЗАТЕМ – ПОНИМАНИЕ.** Мы вместе разберем, как этот архетип проявляется в твоей повседневной жизни, почему его заставляют молчать и какую именно силу он в себе хранит. Мы переведем язык символов на язык практической

жизни.

3. И НАКОНЕЦ – ПРАКТИКА. Чтобы знание стало опытом, а не просто теорией, я предложу тебе ритуал. Не пугайся этого слова. Это не про шабаши и заклинания. Ритуал – это осознанное действие, которое помогает «достать» архетип из подвала и прожить его здесь и сейчас. Попробовать на вкус. Например, ритуал для Ведьмы – это ужин в полной темноте, чтобы пробудить иные чувства. Это безопасные и глубокие эксперименты по воссоединению с собой.

Моя задача – не дать тебе еще один список «как надо». Моя задача – помочь тебе услышать собственный внутренний голос среди хора чужих ожиданий. Вернуть тебя к себе.

Поэтому давай договоримся: все, что ты прочтешь и почувствуешь на этих страницах, – твое. Ты имеешь полное право:

- Соглашаться или спорить.
- Пропускать главы, которые сейчас не резонируют.
- Выполнять ритуалы так, как тебе комфортно, или не выполнять их вовсе.
- И, конечно, не рассказывать маме. Имеется в виду –

не искать обязательного одобрения извне для того, что отзывается внутри тебя.

Это пространство – только для вас. Для тебя и тех семи удивительных женщин, что ждут не дождутся встречи в глубине твоего существа.

Готовься узнать их. Они – это ты. Самая настоящая.

Как работать с этой книгой?

Добро пожаловать в самое начало нашего путешествия. Вы уже сделали самый важный шаг – признали, что внутри вас существует целый мир, который жаждет быть исследованным. Эта книга – ваша карта и компас в этом путешествии. Но каждая территория требует уважения к своим правилам. Давайте договоримся, как мы будем двигаться, чтобы путь был не только трансформационным, но и безопасным.

Это не книга, которую проглатывают за один вечер. Это скорее дневник путешественницы, куда вы будете заносить свои наблюдения, или набор инструментов, к которому вы будете возвращаться снова и снова. Отнеситесь к этому процессу как к ритуалу заботы о себе.

1. Темп: Одна Глава – Одна Вселенная

Каждая глава этой книги посвящена отдельному архе-

типу – целой вселенной со своими законами, историями и энергиями. Не спешите. Дайте себе как минимум неделю на проживание каждой роли.

· Прочтите сказку в один день. Не анализируйте. Просто позвольте образам и ощущениям отозваться в вас. Перечитайте ее перед сном. Какие чувства она пробудила? Тревогу? Тоску? Облегчение? Радость? Это ваши ключи.

· Вернитесь к анализу на следующий день. Сопоставьте теорию со своими вчерашними чувствами. Узнаете себя? Где в вашей жизни живет эта запретная роль?

· Выполните ритуал тогда, когда почувствуете готовность. Вам не нужно делать это сразу. Выберите момент, когда вас никто не побеспокоит, и вы сможете полностью погрузиться в процесс.

Штурмовать все вселенные подряд – все равно что пытаться попробовать все блюда на королевском пиру за один присест. Вы не ощутите вкуса, а только заработаете несварение души.

2. Ваш Главный Спутник: Дневник

Заведите специальный блокнот. Это будет вашим личным «залом советов», где вы будете вести диалог с каждым архетипом.

После чтения каждой главы, задайте себе вопросы и запишите ответы. Не фильтруйте мысли, пусть течет ручка. Вы удивитесь, какие озарения приходят, когда вы даете слово

своей руке, а не внутреннему редактору.

Что можно записывать?

- Какие чувства и воспоминания вызвала сказка?
- Узнали ли вы в описании архетипа себя? В каких ситуациях он проявляется?
- Что вас пугает или отталкивает в этой роли? Что манит?
- Что вы ощутили во время ритуала?
- Какой совет могла бы вам дать эта часть вас?

Через несколько месяцев вы сможете перечитать свои записи и увидеть четкую карту своих внутренних изменений. Это бесценное свидетельство вашего роста.

3. Ритуалы: Играйте, а не Выполняйте

Слово «ритуал» может звучать пугающе и мистически. Демистифицируем его. Здесь ритуал – это не магическое заклинание, а осознанное действие, которое помогает перенести теорию в телесный опыт.

· Это не экзамен. Нет правильного или неправильного способа его выполнить. Если в ритуале предложено есть в темноте, а вам некомфортно – приглушите свет. Адаптируйте предложения под себя. Вы – хозяйка этого процесса.

· Главное – намерение. Даже если вы просто тихо посидите пять минут, сконцентрировавшись на идее архетипа, – это уже мощный ритуал. Речь идет о качестве внимания, которое

вы уделяете себе.

4. Безопасность – ваш главный приоритет

Мы будем иметь дело с глубокими, иногда спящими или даже ранеными частями вашей психики. Ваша физическая и эмоциональная безопасность важнее любого задания в этой книге.

- Создайте безопасное пространство. Убедитесь, что вас не побеспокоят во время чтения и выполнения практик. Выключите телефон, предупредите домашних, что вам нужно время для себя.

- Вы всегда можете остановиться. Если какая-то тема, воспоминание или чувство вызывают слишком сильную, непереносимую тревогу, боль или панику – закройте книгу. Сделайте несколько глубоких вдохов, выпейте воды, вернитесь в «здесь и сейчас», посмотрите в окно. Ваша психика сама знает, с какой скоростью ей перерабатывать опыт. Не насилуйте себя.

- Обратитесь за помощью. Эта книга – прекрасный инструмент для самопознания, но она не заменяет терапию с профессиональным психологом. Если вы понимаете, что поднимаетесь слишком глубокие и болезненные пласты травм, – это знак, что вам нужен сопровождающий. Будьте к себе добры и при необходимости просите поддержки.

Эта книга – приглашение к диалогу с самой собой.

Не к свершениям и не к достижениям. К диалогу. Здесь некуда спешить и не с кем соревноваться.

Вы уже все, что вам нужно. Осталось только разрешить себе это узнать.

Готовы? Тогда переверните страницу. Ваше «Дитя» уже ждет, чтобы рассказать вам первую сказку.

Глава 1. Ведьма: Хранительница Тайных Знаний

Символика: Луна, котел, травы, зеркало, ключ, ворон. Девиз: «Я просто знаю то, что знаю».

Сказка: «Девочка и Теневой Сад»

В деревне, где дома жались друг к другу, боясь пропустить хоть один свежий слух, жила девочка с слишком тихими шагами и слишком громкими снами. Ее звали Эльза, но за спиной ее звали Иной.

Она знала, какое растение успокоит плач младенца, а какое снимет жар с воспаленных щек. Она шепталась с воронами на краю поля и смеялась, когда ветер рассказывал ей свои истории. А по ночам ее сны приходили не размытыми тенями, а яркими, как вспышки молнии, картинами того, что должно случиться.

Однажды ей приснился пожар. Она увидела, как искра из кузнечной печи перекинется на соломенную крышу амбара. Испуганная, она побежала к старейшинам. «Я видела во сне! – задыхаясь, говорила она. – Надо быть осторожнее!»

Но вместо благодарности она увидела лишь страх в их глазах. «Откуда ты могла это знать? Кто тебе рассказал? Это колдовство!» – кричали они. Страх, который они испытыва-

ли перед тем, чего не могли понять, был сильнее страха перед огнем.

На следующую ночь дверь ее дома выломали. С криками «Вон из нашей деревни!» ее, плачущую и недоумевающую, вытолкали на темную лесную тропу. «Не смей возвращаться! Твое знание – от лукавого!»

Эльза бежала, не разбирая дороги, пока слезы не смешались с утренней росой. Она была совсем одна. Ее дар, ее знание, обернулись против нее. Она упала на мягкий мох и прошептала: «Лучше бы я была слепой и глухой».

Но лес, в который ее изгнали, не был пустым. Он был полон жизни, которая не судила ее. Деревья шелестели листьями, утешая ее. Птица принесла ей ягоду. И Эльза пошла, куда несли ее ноги, пока не вышла на поляну, где стояла старая, покосившаяся хижина. Дверь скрипнула, будто ждала ее.

Внутри пахло пылью, сушеными травами и временем. В центре единственной комнаты стоял большой чугунный котел. На полках стояли склянки с засушенными кореньями и цветами. На столе лежало зеркало в деревянной раме, но оно отражало не ее заплаканное лицо, а какие-то движущиеся тени.

И тут Эльза поняла. Это не проклятие. Это приглашение. Это был дом такой же, как она, Хранительницы. Той, что слышит мир иначе. Той, что живет между миром видимым и невидимым.

Она осталась. Она стала учиться у самого леса, у лунного

света, наполнявшего хижину по ночам, у шепота трав. Она открыла, что ее знание – это мост. Мост, по которому можно перевести боль в исцеление, страх – в понимание, пустоту – в творение.

Слух о девушке из леса, что умеет лечить немые болезни души, пополз обратно в деревню. К ее порогу стали приходиться люди. Но не те, что изгнали ее. А другие – с потухшим взглядом, с болью, которую не могли вылечить деревенские знахари. Они приходили тайком, ночью, стыдясь своего страха и своей надежды.

И она помогала им. Но не всем. Только тем, кто был готов переступить порог ее мира. Тем, кто, несмотря на страх, говорил: «Я готов услышать правду». Для них ее знание становилось даром. Для остальных оно так и оставалось бы проклятием, которого нужно бояться.

Эльза больше не была Девочкой. Она стала Ведьмой. Хранительницей порога. И ее сад, который все звали Теневым, на самом деле был садом Иного Света – того, что живет в сердцевине всего сущего.

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.