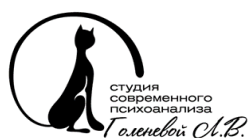


Голенева Лада

Секреты сексуальности



Студия современного психоанализа



Москва 2016

Секреты сексуальности

Содержание:

Введение	3
Женственность правит бал	5
Практика и интеграция	8
А не спеть ли мне песню о любви... ..	8
Практика «Сексуальность как метафора»	13
Скажи своему телу – ДА!	14
Упражнение «Я-кожа»	19
Удовольствие мыслить	21
Игра «Видимое невидимое»	28
Скажи мне, о чем ты думаешь – и я скажу – кто ты	30
Практика «Зеркало»	35
Об авторе	40

Введение

Эта книга о сексуальности, о любви и, главное – о тебе. Я не писатель, я психолог, психоаналитик, ведущая женских психотерапевтических групп и тренингов для женщин. Для меня эта книга - попытка прикоснуться к вечной теме женственности. Дело в том, что за годы практики у меня накопился большой опыт, понимание тех процессов и причин, которые мешают женщинам быть счастливыми в отношениях, раскрывать свое очарование, красоту, сексуальность, мешают поддерживать длительные и стабильные отношения. И у меня возникло желание переосмыслить этот опыт и поделиться им, поделиться своими мыслями, взглядами на эту проблему, предложить женщинам свои подходы к раскрытию сексуальности.

В силу профессии, меня интересует, в первую очередь, тема раскрытия именно индивидуальной женственности, этой женской силы, неповторимой, уникальной, очаровательной и глубоко скрытой в каждой из нас внутренней женщины.

Тема сексуальности раскрывается в контексте темы развития, возможности раскрытия твоих способностей и ресурсов. И, на самом деле, имеет смысл, в первую очередь, именно в этом контексте раскрывать данную тему. Проблема в том, что вопросы секса и сексуальности, даже оргазма на уровне физиологии и на уровне сексуальных техник не решаются. Эти проблемы решаются на уровне психологии женщины.

Уже потом, разобравшись в самой себе, в своих психологических особенностях, внутренних конфликтах, осознав запреты, расчистив свое внутреннее пространство, женщина начинает с удовольствием и пользой для себя и своего партнера заниматься практическими вещами, непосредственно

сексуальными техниками, т.е. тем, что дает разнообразие и пикантность в сексуальных играх. Но сам опыт проживания, переживания сексуальных чувств, усиление чувствительности и чувственности, открытость этому – это вопрос принятия себя, принятия мужчины, отношения к своей сексуальности, женской идентичности.

На страницах книги обсуждается, как можно раскрыть свою женственность, как это можно развивать в себе. Мы исследуем и изучаем наши возможности, рассматриваем свои сильные и слабые стороны, что мешает и что поддерживает сексуальность, способность к любви, к отношениям. Все это очень взаимосвязано – способность любить, проявлять интерес к мужчине, готовность к отношениям, к близости и непосредственно секс.

Все-таки мы не одномерные существа, твоя личность многогранна, поэтому мы подходим с разных сторон к теме сексуальности. Мы будем исследовать разные аспекты твоего Я – то, как в разных твоих проявлениях может раскрываться твоя сексуальность, и какие аспекты можно развивать и как это делать.

Соблазнительность, очарование, сексуальность – это качества, которые ты можешь культивировать и развивать в себе ради любовной жизни. Ведь секс – это талант, который дан нам всем от природы, просто он бывает востребованным или нет. Но, если ты, милая читательница, читаешь эти строки, значит этот талант уже востребован тобой, и ты готова к исследованию себя, исследованию своей сексуальности, чувственности, к новому пониманию своей женственности. Я приглашаю тебя к этому исследованию, и надеюсь, что для тебя это будет очень приятно и полезно, и что ты проведешь время не зря.

Женственность правит бал



С тех самых пор, когда ты была еще девчонкой, ты слышала это волшебное слово «секс», ты наблюдала за взрослыми привлекательными женщинами, как за ними ухаживают мужчины, за их флиртом, ты любовалась красивыми прическами, облегающими платьями и высокими шпильками этих очаровательных дам, - с тех самых пор ты мечтала о том, чтобы повзрослеть и самой окунуться в этот волнующий мир взрослых отношений, свиданий и наэлектризованной атмосферы сексуальности.

И вот ты выросла, ощутила вкус взрослой жизни, и в твоём гардеробе появились и платья для взрослых, и роскошные туфли, и модные сумочки, а в спальне закрываются двери, т.к. ты бываешь там не одна, но ты по-прежнему мечтаешь о глубоких и страстных отношениях, и фантазии о волнующих сексуальных переживаниях тебя не покидают. А может быть, пережив ряд разочарований, ты сделала вывод, что между мужчинами и женщинами не так уж много различий, и секс теперь для тебя всего лишь секс, а среди мужчин нет достойных.

Возможно после многолетних попыток создать чудесные отношения ты испытываешь разочарование и некоторое раздражение – в чем-то на себя, в чем-то на своего партнера, и сейчас тебе кажется, что радостные и счастливые отношения – что-то невероятно трудное, почти невозможное.

Так что же с сексом, почему развеялись волнующие переживания и предвкушение праздника в любовной жизни, и куда делось прежнее очарование и волшебство?



Не знаю, огорчит тебя это или обрадует – но эта книга не про техники секса и не про то, как быть привлекательной для мужчин; эта книга о тебе, о том, как распутать твою сексуальность, как открыться этому чувству, отпустить себя, свою чувственность, выпустить на свободу свои подлинные желания и свою страсть.

Что это за состояние? Что это за музыка разливается по всему телу? Вспомни сейчас моменты, когда ты была влюблена: ты встретила его, между вами возникла любовь, мужчина и женщина увлеклись друг другом – это прекрасное начало! Ты смотрела на мир – и все виделось тогда в другом свете, все казалось замечательным вокруг тебя – и деревья выше, и трава зеленее, и люди такие милые и приятные.

Твое тело и душа отзывались на новые импульсы, возникало волнение в крови. Это состояние влюбленности приходило внезапно и было таким

непредсказуемым, оно возникало как бы само по себе, ты им не владела и не могла с ним ничего сделать. Тогда ты ощущала себя сексуальной, еще бы! Но река жизни течет – проходит время – и к тебе возвращается твое обычное состояние, а оно другое, и реакции не такие яркие и острые, и восприятие не такое живое и свежее – мы привыкаем ко всему, даже к влюбленности, к тому же избранник оказался далеко не таким уж очаровательным и романтическим героем...

Чем сильнее отличается состояние влюбленности от твоего обычного состояния, тем быстрее это состояние влюбленности теряешь, и так будет в твоей жизни, пока ты не научишься интегрировать любовь, романтику и красоту в свою повседневную жизнь. Тогда это состояние влюбленности может адресоваться не только твоему возлюбленному, но и всему остальному миру, и ты можешь любить все происходящее. Ты начинаешь смотреть на мир другим взглядом, ведь жизнь романтична тогда, когда мы хотим ее видеть такой. Как писал М.Пруст, магия открытия заключается не в обнаружении новых ландшафтов, а в приобретении новых глаз.

Эти постоянные дела, повседневная суэта отнимают так много сил и времени, что ты забросила свою сексуальность в дальний ящик до лучших времен, до прихода в твою жизнь достойного мужчины или до того наипрекраснейшего дня, когда наконец наладятся отношения с мужем (т.е. станут идеальными). Но к чему приберегать лучшее для особых случаев, для праздников, откладывая свою жизнь на потом, на это вечное «завтра»!

Уже сейчас этот день твоей жизни мог бы быть наполнен чувственными удовольствиями. Немного фантазии, флирта и веселья, хорошая еда, приятное общение, новые знакомства, твой очаровательный облик могут сделать жизнь куда более радостной, романтической и сексуальной. Все дело в удовольствии...

Позволь своей женственности править бал! Для этого не нужно излишне стараться, просто присутствие, просто быть собой, БЫТЬ женщиной. Быть женственной, сексуальной – не ради привлечения и удержания мужчины или получения каких-то дивидендов, попробуй превратить это в образ жизни, чтобы это стало твоим способом жить и взаимодействовать со своим миром, способом творить свою восхитительную женскую вселенную!

Для практики и интеграции:

Подумай, что у тебя есть такого или что бы это могло быть, что поддерживает твоё ощущение удовольствия, спокойствия, хорошей самооценки. Твои находки позволят тебе обрести источники силы, вдохновения, помогут восстанавливать энергию. А дальше - поддерживай то, что наполняет тебя, и ускользай от того, что ослабляет и эмоционально истощает. Увидишь, как преобразится твоя жизнь...

А не спеть ли мне песню о любви...

Итак, мы продолжаем наши самоисследования, мы будем делать это, шаг за шагом открывая для себя все доступные для нас возможности, чтобы раскрыть женственность и сексуальность.

В одной песенке поется, что о любви не говорят, и что о ней все сказано. Возможно это и так, но, я все-таки хочу поднять эту тему и поговорить о любви. К тому же это очень приятно – думать и говорить о любви!

Любовь всегда витает в воздухе, и я надеюсь, ты в этом уже не раз убеждалась. Самой природой в нас заложена потребность в отношениях, в близости, в любви. Когда мужчины и женщины собираются вместе в компании или группы, всегда создается волнующая атмосфера возможности, и обязательно образуются парочки.

Нас притягивает друг к другу как магнитом. И если держать глаза открытыми и не отказывать себе в чувственности, то влюбленность не заставит себя ждать, и непременно рядом с тобой окажется мужчина. Любые отношения – это возможность...



И вот в один прекрасный день твое сердце дрогнуло – вдруг – бах! Ты встретила его и влюбилась, французы говорят «упасть в любовь». Это то, что идет от природы, приток эндорфинов: твои глаза горят, щеки пылают, а сердце бешено стучит – все здорово! Досадно лишь то, что ты не владеешь этим состоянием, не можешь его удержать, вызвать его в себе – оно неизвестно откуда пришло, потом ушло, а как удержать – непонятно. Ты можешь просто научиться ценить это состояние влюбленности, порадоваться и получить удовольствие.

Но мы можем развивать в себе способность к любви и дальше. Тогда мы идем дальше, и мы идем глубже. И чтобы раскрыть эту способность, нам нужно

понять одну важную вещь – мы ищем любви снаружи, в то время, когда она внутри. Любовь – это твое состояние. И это очень многое меняет...

Мы всё ждем, когда нас кто-то полюбит, и есть такая фантазия, что вот тогда-то мы уж наверняка будем счастливы! – это грандиозная фантазия о том, что есть Кто-то, кто меня сделает счастливой (он же знает как). Ведь сама же я этого не могу? Или могу? – точно, что одно из двух, но что... Но неужели тебе не хотелось бы стать немного более могущественной в своей собственной судьбе?

Ты, как женщина, обладаешь бесспорной силой, и в твоей власти изменить любую ситуацию. Но возможно, ты не привыкла ценить себя, и потому не доверяешь себе, – тогда сейчас самое время пересмотреть свои взгляды и осознать свою ценность как женщины. Если ты не за себя, то кто будет за тебя? К чему строить замки на песке в поисках идеала, или же постоянно бороться с мужчинами, отстаивая себя и самоутверждаясь, вместо того, чтобы приносить в отношения нежность и любовь?

Если ты хочешь наслаждаться своей жизнью и любовью, лучше научиться принимать мужчин такими, какие они есть, и не пытаться их переделать. Ни один мужчина не сможет сделать тебя счастливой, подарить тебе ту любовь, о которой ты мечтаешь, пока ты не наберешься смелости любить самой и позволять себе делать то, что делает тебя счастливой.

Наберись духу и привнеси себя в отношения, дай мужчине почувствовать аромат твоей индивидуальности! Секс ведь по своей природе креативен, поэтому твори себя, изменяй свой образ, почувствуй в себе эту силу, создай свою любовную историю – волнующую, сексуальную и романтическую. Задействуй в себе сексуальность-креативность – это любопытство, открытость

миру, желание познавать, заинтересованность. Не будь безразличной – можно быть замужем, жить рядом с мужчиной, и при этом отсутствовать как женщина. Чтобы соблазнять – научись соблазняться.

Как ты воспринимаешь свою сексуальность? Ведь сексуальность – это не костюм, который надо надевать исключительно, когда хочешь привлечь мужчину, собираешься на свидание или занимаешься сексом. Ты привыкла приберегать эту сторону своей натуры для особых случаев, но гораздо лучше, когда твоя женственность расцветает в любых обстоятельствах, не от случая к случаю, а становится твоим естественным состоянием.

Наш ум привык к полярностям, через которые мы воспринимаем мир – плохое и хорошее, черное и белое, низкое и высокое. Это относится и к сексуальности. Про одну женщину скажут «сексуальная», про другую – «нет, она асексуальна». Возможно, ты ограничиваешь проявления своей женственности и сексуальности, связывая это исключительно со свиданиями и непосредственным сексом, подавляя в себе женское начало во все другие моменты жизни. Как будто твоя сексуальность включается в моменты секса, и выключается в других ситуациях. Но если быть более внимательными, мы увидим: вся жизнь наполнена эросом, сексуальностью – посмотри, как эротична природа: красота заката, шум листьев от ветра, манящее пение птиц, луна в облаках...

Секс, помимо всего прочего, – это еще огромный источник энергии, и когда мы не закрыты от энергии этого качества в себе, у нас всегда есть возможность наполнить себя вдохновением, свежестью, радостью. Стремись выражать свою сексуальность постоянно, быть слегка сексуальной, не слишком стараясь, без излишеств, но и не запирая энергию своего Я и не отказываясь от

доступных для тебя возможностей ощутить себя красивой, привлекательной, желанной.

Секс вокруг нас, и любые отношения – это всегда в какой-то мере про секс. Мы общаемся с людьми, вступаем в отношения, завязываем дружбу, решаем проблемы, работаем, болтаем, иногда сплетничаем, даже интригуем и ссоримся. Возникает притяжение, контакт, при этом происходит динамика, напряжение, вызывающее обмен энергиями, мнениями, нагнетание чувств, а в финале – всегда разрядка. Любой контакт дает тебе возможность получить желанное внимание, проявить очарование, ощутить свою привлекательность. От этого твой мир становится более живым, наполненным и ярким.

Любовь случается тогда, когда ты с удовольствием отдаешься процессу. Излишняя зацикленность на результате – то, что мешает получить удовольствие, мешает полету, радости, ощущению счастья. Поэтому всегда лучше быть в процессе, не беспокоясь о результате.

С этим связана способность выдерживать ритм другого человека, ритм ваших отношений, паузы, естественно возникающие в любом общении. Ведь важно не отсутствие пауз, а то, чем ты их заполняешь – есть ли ты сама у себя, есть ли что-то только твое, только для себя, твой островок для отдохновения. Пауза – это не окончание игры, побудь в тишине, а игра никогда не заканчивается, она продолжается...

Чтобы любовь расцвела, чтобы возникло сильное и глубокое чувство требуется время. Не нужно торопить события, не будь жадной до знаков любви! В этом секрет счастья и внутренней свободы...

Практика «Сексуальность как метафора»

Найди метафору, которая выразит твою сексуальность. Важно, чтобы за этой метафорой стояла мощная внутренняя правда, это придаст силу твоей метафоре. Постарайся избежать расхожих штампов и стереотипов – найди то, что именно для тебя сексуальность, на что ты реагируешь, что тебя инициирует, воспаляет, вдохновляет, приводит в движение твой мир. Это может быть все что угодно – воспоминание, какие-то предметы, город, стиль, запахи, блюдо, красивая мелодия, мужчина, или женщина...



Просто побудь со своей находкой, отдайся полету фантазии, помечтай, мысленно поиграй с этим, прочувствуй движение, которое может возникнуть внутри тебя – тыходишь в контакт со своей глубиной...

Позволь этому охватить тебя целиком, заполнить все тело, проникнув в каждую часть твоего тела. Представь, что ты стала этим образом, улови это состояние, – переживание сексуальности пронизывает всю тебя от макушки до пяток. Дай себе простор, ощути, как изменяется твое состояние, как переживание сексуальности наполняет тебя, и от этого пространство вокруг меняется. И в какой-то момент ты сможешь ощутить – Жизнь прекрасна!

Начни приносить это переживание во все, что ты делаешь, в общение, в жизнь.

Скажи своему телу – ДА!

Итак, мы продолжаем наши самоисследования, где, надеюсь, тебя ждет много открытий. И мы будем обсуждать очень важный аспект тебя – твоё телесное Я.

Как ты относишься к своему телу? Понимаешь и улавливаешь ли ты язык своего тела? На каком языке происходит этот контакт – сочувствия, сопереживания, тонкого диалога на уровне чувств и ощущений или же претензий, критики и контроля, симптомов или болезней? Что оно для тебя – постоянный источник недовольств или бесценный дар, что-то невероятно прекрасное, несущее в себе твою жизнь?



Твое тело – это сосуд, который вмещает очень многое – проявления жизни в тебе, твои мысли и фантазии, способность чувствовать мир, переживать и проживать его во всех красках и проявлениях, твои влюбленности, порывы, страсть, взлеты надежд. Тело вмещает, несет и проявляет твоё естественное Я, твою самость, твою уникальность. У каждой женщины своё тело, своя красота, свои возможности и сила.

По тому, как женщина относится к своему телу, можно очень многое понять о ней, о её характере, привычках, душевном здоровье, об её истории, об

отношениях с ее мамой, о том, принимает она себя или нет. Да, в этом очень многое читается...

Именно твое отношение к самой себе и к своему телу определяет то, насколько ты будешь довольна собой, жизнью, отношениями с любимым, и даже твою привлекательность в глазах мужчин. Радостность твоего существования в этом мире вовсе не зависит от соответствия твоего тела каким-либо стандартам и канонам, принятым в обществе, а тем, насколько ты способна отдаваться этой радости, насколько твое тело отзывчиво и чувствительно, восприимчиво к впечатлениям.

Когда ты любишь себя, довольна собой, когда тебе хорошо в своем теле, комфортно, твое женское естество расцветает, тогда ты можешь беспрепятственно выражать себя, быть живой, женственной, сексуальной. Если же ты считаешь, что ты недостаточно хороша и тебе нужно постоянно улучшать себя, усовершенствовать, тогда ты и к своему телу будешь относиться, как к чему-то несовершенному, недостаточно хорошему. И если переусердствовать в этой нелюбви к себе и своему телу, то можно стать самой себе злейшим врагом.

Тело – это твоя прочная опора, оно дает тебе основу, массу, возможности проявляться, вдыхать жизнь, ты можешь в нем заземляться, получать приятные ощущения насыщения, успокаивать бег мыслей. Тело – как земля, как мать. И когда ты любишь свое тело – оно становится для тебя любящей и доброй мамой. В символическом выражении оно – носитель оберегающего материнского присутствия. В мире воображения женское тело обладает огромным могуществом и необычайной силой воздействия на людей, – вспомни изображения мадонн, древних богинь.

Тело – это контейнер, сосуд, который вмещает все в себя, принимает все на себя, все переваривает и перерабатывает – пищу, информацию, события, все впечатления от жизни, переживания, горести, дает новую жизнь, дарит тебе чудесные оргиастические переживания, в нем зарождаются все планы и надежды, и в него же все и возвращается – т.к. сухой остаток от всех пережитых потрясений, бурь и штормов твоей жизни оседает в твоём теле. В этом смысле тело – твой друг и наперсник.

Твое тело как губка впитало в себя заботу и отношения с твоей матерью, материнская функция запечатлена на биологическом, химическом и физиологическом уровне. Но если мама не научила дочь любить собственное тело, тогда возникают проблемы с самопринятием, самооценкой, с женской идентичностью. Проблемы идентичности всегда завязаны на отсутствии глубинного понимания себя: кто я, хорошая я или плохая и в каком случае, в чем моя ценность. Как это ни печально, эта проблема передается из поколения в поколение, от матери к дочери.

Пока ребенок еще мал, у него нет ненависти к собственному телу, он полон интереса к собственному телу и желания его исследовать, и получает от этого массу удовольствия. То, как ты относишься к своему телу, во многом определяется отношением к тебе твоей мамы. Нелюбовь к своему телу мы могли подчерпнуть из неопределенного, тревожного или излишне строгого материнского отношения. Мать не только физически рождает тебя, когда твое тело формируется и растет из ее клетки, она рождает тебя и психологически – формируя твою психику, самовосприятие, идентичность своим вниманием, любовью, заботой, пониманием и отражением твоих переживаний.

Возможно, ты обращала на это – твое тело никогда не лжет. Если бы тело могло лгать, люди никогда не изобрели бы детектор лжи, это было бы

бессмысленно. И связано это с нашими эмоциями. Эмоции связаны с телом, фактически на самом глубоком уровне они тоже тело, эмоциональные реакции первично зарождаются в теле, затем постепенно преобразуясь и переходя на психический уровень. Поэтому, когда человек лжет себе или другому, он находится в стрессе, его тело реагирует – и давление, и ритмы, кожно-гальванические реакции – все подпрыгивает. Человек стрессует себя ложью – тело мстит, когда нет гармонии, когда есть ложь.

И чтобы справиться с «неудобными» нам ощущениями, переживаниями, эмоциями, мы их подавляем, блокируем чувства, удаляем от осознания, т.е. делаем вид, как будто их нет и не было, – в результате связь тела, разума и чувств нарушается. И тем самым мы блокируем большую часть своего энергетического и психологического потенциала. Когда ты утрачиваешь связь со своим телом, ты начинаешь плохо обращаться с ним. Это проявляется и в отношениях с едой, и в том, как ты выглядишь, как себя чувствуешь, как одеваешься, в манере двигаться и держаться, в твоих привычках, и самое важное – в отношениях с мужчинами.



Для восстановления утраченных связей начни с самого простого и доступного – ухаживай за телом, но не формально, а с чувством, любовно и приветливо, придумай утренний или вечерний ритуал ухода за телом и контакта с ним. Выбери приятные для себя упражнения, делай расслабляющий самомассаж с использованием масел, используй телесные практики, устраивай себе прогулки по парку. Делай это с

удовольствием, познавай свое тело, исследуй его, возвращай любовь к нему, заботься о нем. Благодаря этому ты сможешь усилить способность чувствовать свое тело, свои эмоции, чувственные переживания. И тогда твое тело одарит тебя сполна, увидишь!

Я думаю, ты уже поняла, насколько важно осознать силу своего тела, открыть для себя его восхитительную силу. Когда ты внимательна к телу – к его сигналам, к его языку, ритмам, к его напряжениям и таяниям, позволяешь себе наслаждаться им, ухаживаешь за ним, умеешь получать от него радость – ты развиваешь и укрепляешь свое женское естество, женское начало. На это не стоит жалеть сил и времени, ведь тебе предстоит прожить в этом теле долгую жизнь! И это так сексуально – быть ухоженной, с любовью заботиться о своем прекрасном, данном тебе природой теле!

Для женщины очень важно – восстановить контакт со своим телом, контакт разума с телом, научиться чувствовать и переживать его дрожь, трепет, волнения и аритмии. Твое женское естество, твоя сексуальность живет в глубинах твоего тела, но ощутить ты ее можешь только через сознание, и не допуская телесные ощущения, сексуальные импульсы к осознанию, не принимая это психологически, ты закрываешь себя от дара сексуальности и от своей женской силы. В этом драматическое соединение биологии и смысла – пока ты не откроешься этому в своей голове, сексуальные импульсы будут стучаться в закрытую дверь.

Красота исходит изнутри – твоя вера, твое искреннее убеждение, что ты красива, что твое тело прекрасно, что ты достойна любви раскроет силу твоего естественного Я, твою истинную красоту, укрепит тебя в твоём женском естестве. Поэтому, слушай свою органику и следуй за своим убеждением, ищи

пути их согласования друг с другом – это возможность вернуться к самой себе и жить полной жизнью, жить в любви к себе и миру.

И вот еще одно интересное упражнение, которое называется «Я-кожа»

Это практика связана с твоим телесным Я, с развитием телесной модальности (или кинестетической) – т.е. переживаний и ощущений, связанных с телом и исходящих от тела.

Чтобы восстановить утраченную связь с телом, делай время от времени следующую практику. Выбери подходящий день, в течение которого воспринимай все через тело, не так как ты привыкла обычно все воспринимать, а как будто ты вся – это только твоё тело, твоё кожа. В этот момент старайся не акцентировать внимание на зрительных и слуховых впечатлениях, на мыслительном процессе, переводи своё внимание на тело, старайся как бы преобразовывать все восприятия в телесные переживания. Только тело, только тактильные ощущения...



Вся информация, из окружающего мира, которую ты воспринимаешь, процесс общения, все, с чем тыходишь в соприкосновение, на что ты реагируешь – все обращено на тело, преобразуй все свои реакции

и восприятия в телесную модальность, т.е. в реакции и восприятия твоим телом. Телесно переживай то, что перед собой видишь и что слышишь. Пусть в твоём воображении всплывают образы, связанные с телесным восприятием, пусть тело вспоминает то, что не помнишь ты, но что заключено в его клетках, в его памяти, а значит, является частью тебя.

Твое тело начнет разговаривать с тобой – и постепенно ты научишься понимать его язык. Ты начнешь воспринимать его комфорта и дискомфорта, его удовольствия и недовольства, отличать его жалобы от его просьб, улавливать жар волнения, холод тревог, дрожания гнева, его пульсации, ритмы и аритмии, напряжения и расслабления мышечных тонусов. Я пишу «его язык», но фактически, это твой язык, ведь ты и твоё тело – это не что-то раздельное друг от друга, твоё тело – это тоже ты, просто ты не привыкла прислушиваться к этой своей части.

Вот с тобой заговорил незнакомец, возможно, он хочет с тобой познакомиться, он улыбается и о чём-то расспрашивает тебя, – начинай практику, прочувствуй этот контакт всем своим телом, прислушивайся к телу, о чём оно тебе поведает, что акцентирует – холодно или тепло тебе от этого общения, таешь ты от него как мороженое или, наоборот, сжимаешься как воробей на холоде.

Телесная модальность, переживание тела даёт тебе возможность окунуться в «здесь и сейчас», и благодаря этому прожить это мгновение твоей жизни более интенсивно, насыщенно, ярко, прожить его так, что оно запомнится надолго, а значит станет частью тебя, опытом, на который ты сможешь в дальнейшем опираться. Проникнись своими телесными переживаниями, ощущениями настолько, чтобы это стало для тебя волнующе приятным...

Так, активизируя телесную модальность в твоём восприятии, ты восстановишь контакт с телом, тем самым задействуешь подавленный энергетический и психологический потенциал. Это усилит твою сенсорную чувствительность, обострит интуицию и чувства, улучшит память, сделает тебя более живой, чувственной, активно реагирующей, сексуальной.

Удовольствие мыслить

Я предлагаю тебе интересное исследование – исследование связи сексуальности и интеллекта. Мы затронем еще один важный аспект в раскрытии чувственности и сексуальности. Речь идет о твоём интеллектуальном Я, можно даже сказать мыслящем Я.

Ты, может быть, подумаешь – а при чем здесь мой интеллект, мой разум, и какая здесь связь – секс и интеллект?

А связь самая что ни на есть прямая! Еще проницательный Зигмунд Фрейд подметил, что в человеческом теле нет ни одной части, которая была бы асексуальна, и самый сексуальный орган – это мозг. И потому не стоит пренебрегать и обходить своим вниманием самый сексуальный орган – наш мозг, который представлен в наших переживаниях себя как наше разумное начало, наш интеллект, наша способность мыслить.

Иногда приходится встречаться с мнением, что умные женщины, увы, не привлекательны, ну а уж если женщина красива, то она, как правило, не умна. И еще одно расхожее убеждение – мужчины не любят умных женщин, – причем это приходится слышать именно от женщин, а не от мужчин! Но это

не обязательно так, а зачастую совсем не так, скорее, это предубеждение. Есть даже известная поговорка, что если женщина к тридцати годам не стала красавицей, значит она не умна, причем слово «красавица» в данном контексте это, скорее, привлекательность и очарование женщины.

Конечно, когда отношения только завязываются, на их старте сексуальная сторона имеет преобладающее значение. На первом этапе отношений мы полны романтики, эндорфины гуляют по телу, нас переполняют сексуальные желания, и в этот момент парочке не до разговоров, страсть заполняет все пространство между влюбленными. Но секс иногда заканчивается, и что происходит тогда? Тогда встает вопрос с перерывами между сексом, и перед каждым встает проблема, чем эти перерывы заполнять. Потом первый романтический флер спадает, эндорфины выветриваются, и физическая страсть уравнивается – это очень тонкий момент во взаимоотношениях мужчины и женщины. В этот период, чтобы отношения развивались дальше, нужно понять, на чем мы строим отношения, что нас удерживает вместе, и если этого понимания нет – связь рушится.

Чтобы быть привлекательной, интересной вовсе не обязательно быть прекрасно сложенной, иметь идеальные формы, пропорциональное лицо, гладкую и ровную кожу, т.е. быть в классическом понимании красавицей.



Интеллект – не менее важное достоинство, чем красота. Я думаю, что большинство мужчин все-таки ценят ум в женщине, вопрос в том, что мы под этим подразумеваем и как это использовать. Во всяком случае умная женщина сумеет превратить этот «недостаток» в достоинство, придерживая этот козырь при необходимости и используя его в

подходящий момент и в соответствующей ситуации. И любой мужчина захочет связать свою жизнь с разумной женщиной, у которой есть потенциал, которая может привнести что-то свое в отношения, можно даже сказать – привнести себя в отношения, которая способна быть изобретательной, поддерживать и подогревать интерес мужчины к себе долгие годы. Ум остается, а красота выцветает.

Когда мы говорим об интеллекте, об уме в свете раскрытия твоей сексуальности, то речь идет не об объеме знаний и информации, степени образованности или эрудированности. Это тоже может оказаться важным, и всегда может тебе пригодиться, но сейчас речь не об этих способностях. Есть такая поговорка: ты можешь знать все на свете, но это не делает тебя здравомыслящей. Искусство в том, чтобы научиться создавать такой настрой ума, который не будет нас ограничивать, а будет расширять возможности.

Речь идет о раскрытии таких качеств, как способность жить, принимать эту жизнь в себе, обретая и создавая смыслы, и наполняя этим все, что с тобой происходит (ведь жизнь для нас ценна тогда, когда у нее есть смысл); это способность справляться с жизнью, решая возникающие задачи и проблемы.

Если ты обесцениваешь и отбрасываешь плоды своего опыта из-за неудач, ты лишаешь себя возможности учиться у жизни, в этом нет развития. Попробуй искать свой смысл в каждой жизненной ситуации, тогда жизнь твоя станет интересней.

Если говорить об отношениях, интеллект – это важнейший аспект привлекательности, причем вне зависимости от пола – ум украшает как женщин, так и мужчин. Прежде всего, в контексте нашего разговора, это умение быть привлекательной, интересной, иметь свою «изюминку». Это так восхитительно, когда женщина не боится быть собой, не прячет свой ум, интересна себе, проявляет свою неповторимую индивидуальность. Если мы рассмотрим ситуацию в более широком, социальном контексте – интеллект помогает изобретательно и изящно справляться с социальными ситуациями, определяет спектр твоих социальных возможностей. Развивая свой интеллект, ты становишься прекрасней, т.к. это позволяет тебе быть разной, способной поддержать увлекательный разговор, поддержать компанию, сделать общение более насыщенным, более ярким – эти качества, безусловно, делают тебя очень привлекательной в глазах мужчин.

Быть умной – сексуально. Интеллект – это и умение вступать в полноценные сексуальные отношения. Что с нами происходит, что мы каким-то образом себя блокируем? Часто люди в своем мышлении, восприятии следуют казенным схемам, и это здорово закрепощает, какой уж там секс... Секс – это открытие, раскрытие, это квинтэссенция близости с партнером, возможность пережить полет.

Если сместиться на уровень энергетической терминологии – это преобразование своих энергетических потоков, выход за пределы своего Я. Но когда ты следуешь довольно ограниченными шаблонами в своем восприятии любви,

отношений, секса, ты очень много себя лишаешь – принято так, надо так. Но чего хочешь именно ты в сексе? О чем ты мечтаешь, гредишь? Нужно пробудить фантазию, а не следовать чьим-то шаблонам и рецептам. Фантазию твоей мечты, а также способность опираться на собственное мышление и доверять себе, только тогда мы обретаем смыслы, любовь, ценности.

Твоя сексуальность напрямую связана с энергией творчества, с креативностью. Наша жизнь пронизана диалектикой, противоречиями, которые порой причиняют нам страдания, справиться с которыми мы пытаемся путем отказа от своей мечты и желаний – это приводит к тому, что мы блокируем себя. Потому и возникают все эти шаблоны и рецепты счастья. Но рецептов на все случаи жизни нет, и спасение в тебе самой – а именно, в пробуждении креативности. Креативность позволяет нам примирять противоречия, это умение разноречивые ниточки связать в один клубок.

В жизни нет ничего однозначного, данного раз и навсегда. И любое событие, все, что происходит вокруг – амбивалентно, т.е. дуально, в нем содержатся и хорошее, и плохое. Ты хотела яблоко, а получила инжир – можно расстраиваться, впадать в депрессию, а можно попробовать, и оказывается, что оно не так уж и плохо... И в любви точно также.

Рано или поздно ты приходишь до этапа, на котором возникают амбивалентные чувства – люблю и ненавижу одновременно, соглашаюсь и не соглашаюсь одновременно, хочу уйти и не могу этого сделать. И эти амбивалентные чувства создают внутренний конфликт, т.е. что-то, что тревожит, что не дает возможности дальше двигаться. В конструктивном ключе ты проживаешь этот конфликт, создавая, рождая новый смысл своего существования, и выращивая для себя новое для себя чувство.

Мышление – это процесс, который, который активируется, когда возникает какая-то проблемная задача. Удовлетворенность – это некая определенная остановка. Есть такое понятие – нет конфликта, нет развития. Ведь череда удовлетворенностей и неудовлетворенностей и дает развитие, дает этот эволюционный путь. Даже физиологический секс – это модель творческого процесса: возникает некий импульс, нарастает возбуждение, оно переходит в некий процесс, идет накачивание и уплотнение энергии, энергия достигает максимума, затем происходит разрядка и спад активности, конец цикла – достижение покоя, удовлетворенность, все замирает... А затем все переходит на новый цикл.

Как же развивать свою креативность? Это довольно просто - позволять себе смотреть на ситуации иначе, не так как тебя учили, или как ты привыкла, как бы другими глазами. Позволь себе исследовать и пробовать жизнь на вкус. Новое нас настораживает, и в начале ты можешь морщиться: ты ела сладости, знала сладкий вкус, а попробовав крыжовник, узнала кислый. Постепенно у тебя, раскрываются новые рецепторы, которые дадут тебе возможность испытать неизведанные ощущения. И палитра доступных тебе ощущений, переживаний постоянно растет, – так ты исследуешь и познаешь себя и мир, позволяешь по-настоящему раскрываться своей чувственности. Так ты познаешь мир, а мир познает тебя.

Твое мышление, твой интеллект – это еще и резервуар для твоих эмоций и аффектов, это заботливое материнское присутствие в тебе, поддерживающее тебя, сохраняющее и оберегающее. Когда ты становишься способной заботиться о своих эмоциональных потребностях, не ожидая что это сделает для тебя кто-то, ты становишься очень привлекательным партнером для мужчин. Это позволит тебе эмоционально не перегружать мужчину –

мужчины ценят таких женщин! А ты говоришь, мужчины не любят умных женщин – любят, еще как!

Жизнь ума важна в не меньшей степени, чем жизнь тела. Сталкиваясь с трудностями, болью, сложными чувствами и переживаниями, помни о том, что тебе всегда есть на что опереться – мы опираемся на свое мышление. В этом смысле мышление для нас – это та же материнская функция. Важно, чтобы ты смогла освободить свое внутреннее пространство, свое мышление от каких-то внешних шаблонных рутинных схем, вносящих в твою жизнь сумятицу и уводящих от своей внутренней правды, расчистить пространство для удовольствия мыслить самой. Мыслить – это значит преобразовывать свои ощущения и переживания, извлекать опыт из своей жизни, это возможность обретать ощущение наполненности, которую зачастую женщина тщетно ищет в отношениях с мужчиной, думая, что эти отношения наполнят ее до краев. Прочувствуй эту мысль: мыслить – это тоже удовольствие!

Когда ты развиваешь свой интеллект, воспитываешь свои чувства, культуру мышления, возвращаешь в себе креативность – ты делаешь свой мир богаче, становишься прекрасней. Решая эту дилемму – красота или ум, найди единственно верное решение: будь и умна, и прекрасна! И чтобы прийти к гармонии, чтобы жить в гармонии с собой и с миром, необходим баланс, необходимо синхронизировать ритмы, и в этом смысле для нас важно не отказаться ни от чего, понять, что важно и то, и другое, – и жизнь ума, и жизнь тела. Нет одного без другого.

Игра «Видимое невидимое»

Я предлагаю тебе немного поиграть. Игра – это возможность для развития, для расширения жизненного пространства, в игре ты можешь побыть немного другой, поиграть в другую себя. Оказывается, что с помощью фантазии или игры можно решать реальные проблемы. Через игру мы можем безбоязненно исследовать самих себя, опробовать новые виды опыта, пробовать сделать что-то иначе. В игре это сделать легче, т.к. на нас не давит чувство ответственности и страх наказания и вины, если что-то сделаешь не так.

Это очень простая игра. (Но только на первый взгляд). Суть игры отражена в названии, она в том, чтобы сделать невидимое видимым. Попробуй в течение дня выражать свое настроение и состояние своей души через язык тела. Хорошо, если это будет происходить в ситуациях общения, в контактах с людьми, чтобы это было не наедине с собой, так будет интереснее...

В этом процессе мы можем выделить два важных этапа. Первый этап – этап восприятия. Он связан с осознанием и рефлексией чувств, твоего внутреннего состояния, переживания. Ведь чтобы выразить себя, свои чувства, переживания, нужно обнаружить, что выразить, уловить это, выкристаллизовать это чувство в своем внутреннем пространстве, как-то его представить для себя. Это чем-то напоминает ситуацию, когда мама совсем маленького ребенка пытается понять неразборчивый лепет своего малыша и перевести на свой язык для взрослых, чтобы понять – что же он хочет. Так и ты пытаешься понять себя, расшифровать смысл своего переживания, о чем оно, уловить его суть, найти для него подходящий образ.



А второй этап – этап самовыражения. Ты выражаешь это внутреннее содержание – чувство, настроение, раздражение, внутренний конфликт или напряжение. Ты непосредственно выражаешь себя на внешнем плане. Но постарайся выразить это исключительно невербальным образом, т.е. не прибегая к словам и речи – только движения тела и лица.

Вырази себя в одном взгляде, в одном вздохе, одним движением руки, или, например, позой, поворотом головы. В общем, фантазируй, придумывай. Это очень интересно, это задействует твою энергию, творческое начало, а значит раскрывает твоё либидо и твою сексуальность.

Если ты хочешь какой-то реакции от мира, хочешь нравиться, хочешь, чтобы тебя замечали, прислушивались к тебе, подай миру знак, сигнал, скажи о своих желаниях, чувствах, иначе ты всегда будешь чувствовать себя обделенной и непонятой.

Это очень важная способность – умение прорываться через внутренние заслонки, зажимы, нежелание понять себя и выразить это, не боясь ничего, не страшась. Выразить себя в одном взгляде, в одном вздохе, выразить то, что внутри тебя, что ты чувствуешь, позволить себе это. Важно почувствовать, что ты интересна в этом – именно в своих внутренних движениях, когда ты способна это каким-либо образом выразить, показать это миру. И это может очень сильно изменить твои отношения, внести в них больше жизни, красок и любви!

Скажи мне, о чем ты думаешь – и я скажу – кто ты. Еще о секретах сексуальности



Продолжим наши самоисследования. Этот исследовательский подход очень многое открывает тебе в себе и в мире, потому что эти вещи связаны напрямую: что ты раскрываешь в себе, то и узнаешь о мире. Чем больше

ты себя раскрываешь, тем глубже начинаешь чувствовать этот мир, постигать его и любить.

Сейчас фокусом нашего внимания будет твое ментальное Я – это образ себя, это твоя картина мира, картина себя, это то, что ты думаешь о себе. И здесь мы входим в сложную и загадочную область любви к самой себе. Главный вопрос в твоей жизни – любишь ли ты себя? С него все и начинается, и это не про эгоизм.

Сейчас очень много говорят «полюби себя». Как будто это так просто – взять и полюбить себя. Есть то, что мешает этому, есть барьер – это неприятие и критика себя, ощущение, что ты недостаточно хороша. Как же эту ситуацию изменить? Изменять. Чтобы эту ситуацию изменить, ее нужно осознать, понять, что я нахожусь в ситуации, которую хочу изменить.

Замечала ли ты, что наша жизнь – это то, что мы о ней думаем. То, во что мы верим становится нашей реальностью, т.к. наше подсознание реализует наши мысли, импульсы, побуждения, желания. И если есть глубинная установка «я недостаточно хорошая, меня никто не сможет полюбить, со мной что-то не так», тогда этот образ мыслей привлечет в твою жизнь именно такие ситуации, таких людей, которые будут подтверждать эти представления о самой себе.

В жизни получается так, что пока ты себе не признаешься, что ты именно так о себе думаешь, что это именно твоя глубинная установка, а не отношение других людей к тебе – невозможно глобально эту ситуацию изменить. Т.к. чтобы ты ни делала, исходя из разных побуждений, это глубинное знание о самой себе будет определяющим. И если оно негативное, оно не позволит тебе ни до конца насладиться результатами, ни даже получить результаты.

Что же мешает тебе воспринимать себя как прекрасную, красивую, достойную любви женщину? За этим стоит ложная идентификация – результат негативного опыта, нас так научили в детстве – это и мешает раскрыть твою природу, твое естественное Я. В твоём прошлом были какие-то негативные ситуации, тебя обругали родители, ты пришла тогда к не очень утешительным выводам о себе, подумав, что с тобой что-то не так – и эти выводы сложились в концепцию о себе и о мире. И сейчас ты продолжаешь и продолжаешь отождествляться с этими представлениями о себе, основанными на ситуациях из прошлого, которые давно уже канули в лету.

Ложная самоидентификация – когда мы сводим восприятие себя к памяти о себе, набору сведений, концепциям себя, – и является причиной всех негативов, ошибок, страданий в твоей жизни. Получается, что концепция заменяет чувствование жизни, и чтобы это исправить, нужно выгребаться из этих концепций и учиться больше доверять своей женской чувственности.

Представь двух женщин похожих внешне и находящихся в схожих жизненных обстоятельствах. Но одна из них воспринимает мир как источник боли и опасностей, а другая – как источник любви и поддержки. А теперь можно пофантазировать, как эта глубинная установка будет отражаться на их жизни, как будут различаться их поведение и отношение к мужчинам, как по-разному сложатся отношения с партнером, насколько разные у них будут переживания и самоощущения, к сколь разным итогам они придут.

И проблема зачастую не в том, что нам не везет по жизни, или что мы недостаточно хороши, проблема в нашем искаженном восприятии, искаженном нашими же представлениями и концепциями себя из ситуаций далекого прошлого. Когда ты веришь, что красива, достойна любви, ты и становишься действительно красивой и достойной любви. Весь психологический секрет – в твоих мыслях, меняются мысли – меняется весь мир, и ты совсем другая. Это настоящая магия! Но это магия, которой нужно овладеть.

Сдвиг в ментальности, сдвиг в твоём мышлении может кардинально изменить самую запущенную ситуацию. Изменяется лишь твоё представление о себе самой – как следствие изменяется вся ситуация, ты начинаешь по-другому взаимодействовать с людьми, ты становишься более активной, тебе приходят в голову интересные идеи, появляется много энергии и планов, ты излучаешь силу и уверенность.

Когда женщине не хватает любви к себе, есть проблемы с принятием своих эмоций, своего тела, тогда женщина все время хочет себя улучшить, все время чем-то недовольна в себе – она то худеет, то поправляется, то пытается исправить что-то во внешности, то в характере, т.е. находится в постоянной борьбе с самой собой. Зачастую же оказывается, что не и нужно ничего

улучшать, достаточно принять то, что есть, расчистить внутреннее пространство, чтобы река нашей души стала как можно чище. Есть такая метафора: твоя природа – это солнце, а облака – то, что ее заслоняет, а ложные концепции себя – и есть эти самые облака. Надо уметь увидеть то, что тебе дарит жизнь.

Думаю, что ты уже понимаешь, что все дело в любви, в любви к себе как изначальной точки опоры в любых отношениях. Принятие себя и одобрение себя – ключ к положительным переменам в жизни. И снова мы возвращаемся в детство, ведь важно понять эти механизмы, по которым мы формировались. Думать о себе хорошо – это значит проявлять заботу о самой себе, стать для самой себя заботливой, хорошей матерью. Даже если твоя мама не дала достаточно поддержки твоим уникальным качествам, не хвалила и не одобряла тебя, сегодня, будучи уже взрослой женщиной, ты можешь обрести эту мудрую мать внутри себя.

Если мама не дала достаточно любви, или даже у тебя есть опыт разрушительных отношений с матерью, что ж, этот опыт нельзя вычеркнуть, нельзя подсластить. Можно лишь преобразовать его – учиться поддерживать самой свои уникальные качества, учиться быть для себя хорошей матерью. Это значит поверить в то, что ты достойна любви, почувствовать себя достойной. Это значит стать чуть больше самой себя, чем ты есть сейчас, т.е. принять себя всю со своей историей, с неудачами, с разочарованиями, с любыми качествами и проявлениями. Ведь хорошая мама любит свое дитя не за то, что он хороший, не за какие-то качества, а просто любит его, любит...

Путешествие в тысячу миль начинается с первого шага. Сперва нужно обнаружить себя: ты начинаешь с того, что стараешься прислушиваться к себе – к чувствам, ощущениям, понимать себя, «видеть» саму себя, относиться к

себе с уважением (заметь, не требовать это от других, а взрастить это уважение внутри себя). Все начинается с одной маленькой перемены. Когда ты начинаешь чувствовать себя достойной, ты начинаешь видеть и свою красоту, и это так прекрасно! И теперь для тебя становится возможным позволить себе чувствовать себя желанной, сексуальной, уверенной. А уверенность – это источник женской силы, уверенность сексуальна и соблазнительна как ничто другое!

Лучше, когда ты вступаешь в отношения из чувства полноты, когда ты даришь свою любовь, а не из чувства нехватки, нуждаясь в чьем-то внимании и любви, словно нищий на паперти. Это ощущение нехватки и порождает страх, цепляние, неуверенность в себе, недоверие мужчинам. Из-за этого ты боишься потерять, страшишься оказаться несостоятельной, впадаешь в крайности: боишься любить или, наоборот, становишься одержимой отношениями.

Когда ты чувствуешь, что всего полно, что ты наполнена до краев – ты прекрасно относишься к себе, любишь жизнь, с увлечением занимаешься профессией, у тебя есть интересные увлечения, твой дом в цветах – тогда ты с удовольствием отдаешь себя, даришь свою любовь не только любимому, твоя любовь распространяется и на других людей, на твои занятия, на все, чем, с чем ты соприкасаешься.

Как это ни парадоксально, но ты становишься привлекательной для мужчин именно в тот момент, когда начинаешь думать о себе (но только хорошо!), ценить себя, делать что-то хорошее для себя, прикасаться к своей глубине, к своей красоте, т.е. когда ты меньше всего думаешь о том, чтобы кому быто ни было понравиться или привлечь в свою жизнь. И это так сексуально и притягательно для мужчин – женщина, которая увлечена своей жизнью,

которая ценит себя, свой внутренний мир и в состоянии поделиться этим с другими.

И вот еще одно упражнение для тебя. Оно называется «Зеркало».

Я хочу предложить тебе упражнение, которое поможет распутать саму себя, свои чувства, воспоминания, побыть в своем прошлом и разобраться в нем, понять себя, разбудить свои чаяния, угасшие надежды, мечты. За всю твою жизнь, начиная с твоего рождения, накопилось много разного – боли, разочарований, радости, надежд, очарований, отчаяния. Наша душа помнит все, что выпало на ее долю. Поэтому это не так просто – совершать спуск в глубину, но в этом возможность самой важной встречи в твоей жизни – встречи с самой собой!

Это даже не упражнение, а, скорее, медитативное самоисследование. Мы, женщины, обожаем зеркала. Я думаю, что у каждой из нас своя история отношений с зеркалами, свои разные периоды и этапы этих взаимоотношений. От первых робких попыток осознать себя – кто же там в этом таинственном зазеркальном мире – кто Я, какая Я, до взрослого желания овладеть искусством преобразования и украшения себя.



Зеркало – свидетель всех перемен, случавшихся с тобой по жизни, смен времен года твоей жизни и твоей души. Для любой женщины важно проводить время перед зеркалом. И это особое время – оно принадлежит только тебе. Это, действительно, некое таинство –

когда женщина перед зеркалом творит себя, изменяет свое лицо, или всматривается в него, словно ища ответ на какой-то важный вопрос. Что происходит в момент встречи со своим отражением? Что женщина там видит, что отзывается в глубине, и что выходит на свет? Зеркало – свидетель и спутник наших смятений и самообольщений.

Метафора зеркала – это еще и символическое выражение материнской функции. И самое первое зеркало в нашей жизни – это лицо нашей мамы. Когда-то ее лицо было отражением для тебя, в котором ты обретала себя, свое Я, жизненную силу, образ себя. В лице мамы ты, будучи совсем еще малышкой, искала подтверждения своей ценности, подтверждения своего существования, своей важности для мамы. Ты заглядывала в глаза своей матери, гляделась в них как зеркало, и эти глаза были тогда источником жизни, энергии и понимания себя. Что ты видела в ее глазах – насущный вопрос для понимания природы твоих переживаний. Ребенок находит себя в материнском отношении к себе. Счастливые отношения с мамой – основа нашего эмоционального благополучия.



И если ребенок встречался с отвержением, излишним давлением, равнодушием или непониманием со стороны матери, не получал достаточно заботы, ребенок начинал верить в отрицательные образы себя, которые

отражала мама. Когда это происходит, он начинает считать себя слабым, никому не нужным, плохим, каким-то «несанкционированным», и всю дальнейшую жизнь может стараться измениться, стать кем-то другим. Именно в этих очень ранних отношениях с матерью нам наносятся первые раны. Из этих ран прорастает желание женщины постоянно чему-то или кому-то «соответствовать», старание изо всех сил быть «хорошей» в ущерб своей собственной природе и потребностям, втискивая себя в образы, которые не имеют к нам никакого отношения.

А сейчас, что происходит с тобой сейчас, что ты видишь в зеркалах? Что ты ощущаешь по отношению к самой себе? Насколько сейчас ты способна быть душевной и теплой с самой собой? Зеркало – это метафора твоей «отражающей» себя способности, это то, как ты себя воспринимаешь и оцениваешь, ругаешь себя или поддерживаешь ощущение самооценности, любишь себя, проявляешь заботу или давно махнула на себя рукой.



И прямо сейчас ты можешь побыть для себя любящей матерью, зеркалом, отражающим только любовь и принятие. Побудь для себя таким хорошим зеркалом. Тем самым ты преобразуешь свою внутреннюю мать, исправляешь приобретенные

изъяны, учишься быть хорошей матерью, обретаешь свою душевную семью.

Для этого выбери момент, когда ты можешь побыть с собой, и тебе никто не помешает. Просто будь с собой, будь собой, отпусти себя, вытаци образы себя из прошлого. У нас много времен. Время, когда ты была маленькой девочкой, постарше, подростком, молодой женщиной. Что происходило с тобой во все эти времена? За твою жизнь у тебя накопился огромный урожай опыта, воспоминаний, переживаний и смыслов. И ты несешь это бремя в себе. Это очень важно – отдавать дань памяти своей прошлой жизни, тому ребенку, которым ты когда-то была, тем событиям и встречам, людям, которые когда-то так сильно повлияли на тебя.

Ты можешь выбрать какие-то предметы, которые напомнят тебе о прошлом. Это могут быть фотографии прошлых лет, памятные для тебя вещи, подарки дорогих тебе людей, письма, сохранившиеся у тебя символы детства – игрушки, одежда. Важно – чтобы эти вещи напоминали тебе о чем-то таком, что вызывает трепет, эмоционально заряженные воспоминания и образы прошлого. Эти предметы, твои чувства, которые всплывут, нахлынувшие воспоминания, образы из прошлого расскажут тебе твою историю.

Пусть прошлое заговорит с тобой, в тебе, не заставляй молчать свои истории, даже если там было много боли, было и счастье... Это важно – вспомнить себя. Это дань памяти твоему прошлому, твоему детству и юности, пережитому опыту, тем невзгодам, которые порой случались с тобой. Попробуй взглянуть на эти истории, на свое прошлое, на ту себя с состраданием, с пониманием, с теплом и уважением, даже если тебе есть за что себя упрекнуть. Никто и никогда не идеален.

Выполняя этот своего рода ритуал, ты можешь создать целительное убежище для себя. Пусть это окошко в прошлое станет для тебя лекарством от душевных разладов. Просто будь в этот момент рядом с собой, с той собой, которая тогда была в эпицентре событий, всплывающих в твоей памяти сейчас. Сейчас – это то же ты, но ты и другая одновременно. Это встреча с той собой тебя сегодняшней. Ты собираешь тени и призраки ушедших лет, преобразуешь и умиротворяешь пережитое тобой.

Это средство все исправить. Это удивительная встреча, которая может тебе очень многое подарить, раскрыть для тебя новые пространства, даже миры, научит тебя состраданию и любви. Тем самым ты можешь войти в соприкосновение со своей глубиной – источником твоей индивидуальности, твоей красоты, это и есть та самая невероятно притягательная часть тебя, которая делает тебя удивительно привлекательной для окружающих.

Твое внутреннее зеркало – это ты сама, развивая эту функцию, эту способность в себе, ты учишься направлять и поддерживать себя, принимать свою уникальную красоту. Научиться быть для себя хорошим зеркалом – это значит полюбить себя, свое прошлое, настоящее и будущее, только тогда ты откроешь в своей жизни перспективу взамен того, чтобы наступать на свои «любимые грабли».

Милая читательница, я надеюсь, что эта книга помогла тебе разобраться в этих в чем-то простых, в чем-то непростых вопросах, связанных с женской идентичностью, помогла тебе лучше понять себя, разобраться в том, что мешает строить отношения с мужчиной, быть в любви и радости. Это первая часть книги «Секреты сексуальности», во второй части мы продолжим это интересное и уникальное исследование. До встречи!

Об авторе



Голенева Лада Викторовна – психолог, психоаналитик, ведущая программ и тренингов для женщин. Руководитель Студии современного психоанализа.

Лада более 15 лет исследует вопросы психологии развития, женской психологии, проблемы, связанные со становлением и формированием женской идентичности.

Лада тонко чувствует внутренний мир женщины, ее внутреннюю красоту, имеет большой опыт психологической работы с женщинами, направленную на то, чтобы помочь женщине раскрыть потенциал и внутренние ресурсы, научиться жить в полную силу, сделать свою жизнь яркой и наполненной, встретить свою любовь и, главное, научиться поддерживать эту любовь в себе и в партнере.

Ссылка на Яндекс диске

<https://yadi.sk/d/hWs4V5S8njTSS>