

Карина Рублёва

Настольная  
Библия  
женщины



# **Карина Алексеевна Рублёва**

# **Настольная Библия женщины**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=17208483](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17208483)*

*ISBN 9785447453114*

## **Аннотация**

«Настольная Библия женщины» – это путеводитель по женской природе, инструкция к мужчине, это учебник по созданию счастливых отношений, это Библия Настоящей Женщины.

# Содержание

От автора	5
Предисловие	9
Расскажу немного о себе	11
Часть 1	14
Глава 1. Природа женщины	14
Назад, к корням!	21
Как появилась женщина	23
Глава 2. Смена ролей	28
Сила женщины	42
Конец ознакомительного фрагмента.	46

# Настольная Библия женщины

**Карина Алексеевна Рублёва**

*Иллюстратор* Диана Кель

© Карина Алексеевна Рублёва, 2017

© Диана Кель, иллюстрации, 2017

ISBN 978-5-4474-5311-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# От автора

Здравствуй, дорогая читательница! Эта книга не носит религиозного содержания. Однако для меня она стала настоящей библией, библией моей женственности. История рождения этой книги весьма... необычна, и сегодня я хочу ею с тобой поделиться.

Последние несколько лет, я посветила вопросу о том, кто такая *Настоящая женщина*. Я изучила труды многих авторов, на эту тему, посещала тренинги и семинары. Но, единственное, что они делали – это все больше вгоняли меня в очередные рамки, шаблоны и понятия о так называемой женственности и красоте. Большинство этих знаний были поверхностны, а советы напоминали костыли, благодаря которым, я могу немного увереннее идти по жизни. Но, я хочу ходить на своих ногах, а не на костылях. Я хотела не БЫТЬ ПОХОЖЕЙ на женщину, а хотела СТАТЬ ею. Я хотела действительно понять свою природу, научиться слушать ее, понимать и принимать себя, найти гармонию и жить в согласии со своей истинной «Я». Я хотела прояснить для себя очень многие моменты: узнать, что такое женская мудрость, и в чем она заключается; что значит вдохновлять мужчину, быть для него той самой Музой, о которой все только и говорят (но, никто не учит); что значит быть по-настоящему женственной и сексуальной. И после долгих поисков, я вдруг

поняла, что нет таких учителей, которые могут дать ответы на все мои вопросы. Максимум, чему они учат – это, как себя вести, что говорить, о чем молчать, как одеваться и краситься. Но ведь этого не достаточно, это всего лишь, костыли.

И все же, однажды я нашла того учителя..., самого мудрого учителя на свете.... Это была я сама. Вернее, моя истинная сущность, моя природа. Ведь, я сама – женщина. А значит, кто, как не я могу ответить на все эти вопросы? Нужно только научиться обращаться к своему естеству и слушать его, слушать свой внутренний голос, свои инстинкты. И, так как я не нашла книгу, в которой нуждалась, я решила написать ее сама. Книга, которую ты держишь, представляет собой диалог между мной и моей самостью. Диалог Человека, воспитанного социумом и женской природы. Я просто задаю вопрос и потом прислушиваюсь к себе. Слушаю сердцем. Слушаю, чем-то... животным.... И затем я начинаю размышлять. Размышлять чистым, не обусловленным общественными стереотипами разумом, забыв про все, что я знала до этого, чему меня учили. Так как все эти знания – это только мусор в моей голове, который не дает мне слышать саму себя. Поэтому, возможно, некоторые моменты в книге тебе могут показаться новыми, необычными или даже шокирующими. Но, разумеется, я никого не заставляю следовать моим рекомендациям. Все это по-прежнему остается моими мыслями, моими личными убеждениями и моим опытом. У каждой из вас они могут быть свои.

В процессе письма, я разработала схему, состоящую из вопросов, отвечая на которые мне становится легче понять глубинную суть вещей. И вся книга построена по этому принципу.

Первый вопрос «Что есть?» Он отражает существующее положение вещей, то, что мы можем наблюдать сегодня.

Второй вопрос «Как должно быть?» Как я вижу эту ситуацию в идеале. Этот раздел раскрывает всю суть проблемы.

Третий вопрос «Что думают об этом мужчины?» Здесь затронем аспекты мужской психологии.

И последний вопрос «что делать?» К чему пустые разговоры? Больше практики!

Так же, книга делится на три больших раздела. Часть первая посвящена женщинам, часть вторая – мужчинам, третья – отношениям.

Так писалась эта книга. Субъективно из моего понимания о том, кто такая Женщина. О чем она думает, как выглядит, что чувствует, что скрывает в себе. Как видит ее мужчина? Как она взаимодействует с окружающим и с внутренним миром? Как прийти к ней, как обрести ее, как поверить, как стать ею...? Это был мой главный вопрос на протяжении всей книги, и я думаю, что ответила на него максимально полно. По крайней мере, для себя. Надеюсь, что и ты, моя дорогая читательница, тоже сможешь прочувствовать

и прожить это всем своим существом. Пусть каждая из вас найдет здесь, что-то свое. А, возможно, ты сделаешь и свои собственные открытия, я буду этому только рада. Я никому не хочу навязывать свои взгляды, я лишь надеюсь, что с их помощью, каждая из вас сможет найти дорогу к своей внутренней Женщине, и получить свое руководство к жизни изнутри – самое верное руководство. Так что, добро пожаловать в закрома моего сознания. Говорят, что чужая душа – потемки. Я постараюсь пролить немного света на мою душу для тебя... и для себя тоже.

# Предисловие

Я пишу эту книгу... для себя. Слишком много было сомнений в том, пригодится ли она еще, кому-то или нет? Но, в первую очередь, она нужна мне самой. И поэтому, она рождается прямо здесь и прямо сейчас под моими холодными пальцами. Однако если в будущем эта книга станет полезна и для других женщин, если она поможет изменить, чью-то жизнь к лучшему, я буду счастлива. Когда-то я прочитала совет начинающим писателям: «если ты сомневаешься, актуально ли то, о чем ты хочешь писать, спроси себя, нуждался ли ты в этой книге два года назад?». Я очень нуждалась в этой книге два года назад... Для меня она актуальна и сегодня. Думаю, как и для многих женщин нашей страны.

Хочу признаться честно, я пыталась писать эту книгу для тебя, выступать в роли гуру, эксперта в области отношений и быть хранительницей тайных знаний о женственности, как это модно сейчас. Но, это не приносило мне вдохновения и удовлетворения в том, что я делаю. Письмо давалось с трудом, постоянно терзали сомнения в справедливости моих слов, в твоей будущей оценке всего сказанного, в своем писательском таланте, в том, насколько действенны мои техники... В конце концов, я поняла, что должна писать для себя. Так что, прошу тебя, не обижайся, что мое произведение обращено не к тебе, моя дорогая. Но, я приглашаю тебя присо-

единиться к этому увлекательному путешествию в глубины самой себя. И отправится на поиски своей сути, своей женской природы.

## Расскажу немного о себе

Что толкнуло меня на эти поиски? Я знаю женщин, которые не нуждаются в них, им не нужно проходить весь этот путь познания своей женственности, они от природы уже обладают им. Они очень женственны, обладают природной мудростью и хитростью, они умеют быть слабыми и беззащитными, но, при этом, добиваться своего. Есть такие женщины – женщины от природы. Я – не одна из них.

Я родилась в обычной Российской семье, в маленьком городке Свердловской области. После старшей сестры родители были уверены, что теперь будет мальчик. Папа очень хотел сына. Поэтому, когда родилась я, он не стал отчаиваться, и решил, что сможет сделать его из дочки. И ведь, что самое обидное – у него получилось! С самого детства он учил меня драться, водить мотоцикл, никогда не плакать, быть сильной, самостоятельной, ну и так далее. Каждый день во мне вырабатывались мужские качества, формировалось мужское сознание. Вот только папа не учел один маленький нюанс: я была девочкой. Да признаться, со временем, я и сама об этом забыла. Ведь именно родительское воспитание формирует личность человека.

Долго, очень долго я жила в мужской роли, отвергала свое женское начало. Я ненавидела его. Порой даже думала, что это, какая-то ошибка, что мне досталось женское те-

ло, я не должна быть в нем.... Гордилась тем, что всегда была похожа на отца. Не допускала никаких посягательств на свою свободу, независимость, мужественность. В отношениях с мужчинами всегда была лидером и добытчиком в семье. Работу выбирала всегда мужскую и даже получила профессию «автомеханик». Я возомнила себя мужиком в доме (как меня часто и называли соседи). Я взвалила на себя ответственность за семью, а затем и за своих молодых людей, с которыми встречалась. Родители всегда гордились мной за мою самостоятельность, за силу и твердость характера, всегда ставили меня в пример. Да, признаться, мне и самой нравилось то, что я могла сама за себя постоять. Но, была ли я при этом счастлива? Нет.

С возрастом, что-то начало меняться. Я впервые стала осознавать себя, как женщину. Это было, чем-то новым для меня! Я вновь училась плакать, быть слабой, училась доверять мужчине. Только теперь я начинала понимать, что настоящая Я сокрыта, где-то глубоко внутри. Но, она есть! Просто, она не может пробиться сквозь этот панцирь! Мне захотелось быть женщиной, быть нежной, слабой, мудрой. Но, я не знала, как это делается, не умела. Меня учили другому. Я не научилась быть заботливой, любящей, терпеливой, у меня в игрушках были машинки. Я умела быть только жесткой, властной и всегда правой. Чтобы это исправить ушло много лет. Я много прочтала, многое узнала и многому научилась. Я работала над собой, менялась, эксперимен-

тировала. Но сегодня, я по-прежнему в поиске. Поиске себя. Поэтому ты и читаешь эти строки.

Эта книга – моя исповедь, моя молитва, моя Библия. Я соберу здесь свои заповеди, свои откровения, послания. Послания для себя самой. И для других женщин. Книга, написанная в храме моей души, перед алтарем самой природы. Я начинала писать ее еще год назад... Но, в самом начале свернула не туда – стала писать для тебя и о тебе. И поэтому спустя год в написании нет никаких результатов. Сегодня я пишу для себя и о себе. Сегодня я вдохновлена и свободна, как никогда! Сегодня у меня уже есть много ответов. Но еще больше вопросов. Сегодня со своей молитвой я иду в свой храм, к своему алтарю. И пока не знаю, с чем выйду оттуда. Но блокнот и ручка со мной. Я знаю, что ответы есть только там и больше нигде. Что-то влечет меня туда..., всегда влекло. И, видимо, пришло время познакомиться с собой.

Фридрих Ницше однажды сказал: «Из всех писаний, самым ценным является то, что написано кровью. Потому что, кровь – это дух человека». Если это правда, тогда эта книга пропитана моей кровью. Потому что, каждое ее слово (и пустота между ними...), каждая запятая, каждое многоточие, каждая мысль были пропущены через каждую клетку моего существа, моей души, моей истины....

# Часть 1

## О женщине

### Глава 1. Природа женщины

*Природа – это женщина. Женщина – это природа. Две матери, способные родить, любить и заботиться, не требуя ничего взамен.*

© Карина Рублёва

Итак, женщина.... Такое удивительное создание.... Кто она? Такая прекрасная..., загадочная и непостижимая, порой даже для себя самой. Невероятное тело. Такое хрупкое, но такое сильное, такое чувственное, нежное, и такое выносливое. Какие невероятные вещи оно умеет – получать и дарить настоящее наслаждение, вынашивать, рожать и вскармливать ребенка! Я просто восхищаюсь женщиной. По-моему, это самое великолепное создание на Земле. Меня поражает, как в таком хрупком, нежном цветке может быть сокрыта такая огромная сила и могущество самой природы – возможность дарить жизнь.

Образ семени, из которого произрастает молодой побег, как ни что другое ассоциируется у меня с женской природой. Природой, самой сутью которой является возможность

родить. Благодаря такой созидательной силе, женщина способна подпитывать жизненными соками то, что уже готово появиться на свет. Так она вынашивает свое дитя, вдохновляет мужчину, возвращая в нем те качества, благодаря которым он становится мужчиной ее мечты. Так женщине хватает любви, заботы и терпения наполнять свой дом уютом и теплом домашнего очага. Она наполняет сердца близких людей любовью, добром и светом. В этом и есть великое искусство женщины – осознать свою природу, стать самой природой. Подобно самой Земле дать жизнь и взрастить то, что уже рождено.

И, подобно не проросшему семечку, внутри каждой из нас таится наша чувственность, индивидуальность, наша сексуальность. Все то, что в детстве так естественно начинает пробиваться, прорастать, к сожалению, сразу подавляется нашими родителями, учителями и социумом. Нас учат тому, как себя вести, кого любить, с кем дружить, к чему стремиться. Так умилительно наблюдать, как маленькая девочка легко и естественно кокетничает с мальчиком. Это сама природа в ней говорит, ведь ее никто не учил этому. Но очень скоро взрослые научат эту девочку, как «нужно себя вести». И от ее легкости, кокетства и женственности не останется и следа.

В результате мир получит еще одну женщину, которая совершенно не умеет флиртовать и вести себя с мужчинами, боится самовыражаться, и излишне стеснительна и заком-

плексована. Как только взрослые заметят, что девочка начала изучать свое тело, и в особенности, половые органы, то от них тут же поступает жесточайший запрет на это. Девочке внушается, что трогать свое тело – плохо, что это отвратительно и грязно, что хорошие девочки так не поступают. После такого воспитания ничего удивительного, что наши девушки с юности обрастают невероятным количеством комплексов, нелюбовью к себе и стыдятся своего тела. И в дальнейшем составляют ту жуткую статистику женщин никогда в своей жизни не испытывающих оргазм. Или, что еще хуже, полностью отвергают свое женское начало. Как это было и со мной.

Таким образом, наши родители подавляют в нас естественные проявления. А, взамен, оставляют комплексы неполноценности, самоосуждение, страхи и боль, как им кажется, ради нашего же блага. Ну, а, когда «придет время», начинают заново нас учить. Только уже исходя из представлений своей культуры, религии, основ морали и прочего. В общем, не так, как это должно было быть и уже начинало проявляться, а так, как ОНИ СЧИТАЮТ нужным. В итоге мы видим женщину не такую, какой ее создала природа, а всего лишь личность, сформированную из убеждений, страхов, боли и комплексов отдельно взятой мамы, строго говоря – женщину с искаленной психикой.

К примеру, половое созревание у девочек наступает в период с девяти до четырнадцати лет. Перестраивается орга-

низм, психика, и в это время девушке необходимо узнать, как можно больше о себе, о своем теле и о сексе вообще. Но, что делают «добрые» родители?! Как только они замечают интерес дочери к мальчикам и сексу, они стараются максимально оградить ребенка от любой информации, касающейся этого. И в результате получают обратный эффект! Так как мама не занимается половым воспитанием дочери (или оно сводится к высказыванию: «только принеси мне в подоле, я тебя убью!»), то девочка начинает черпать интересующую ее информацию самостоятельно. Она узнает о сексе на улице, от подружек, от мальчиков (чьи интересы сводятся только к практике того же секса), из интернета, фильмов и рекламы, что самое опасное! К примеру, я впервые услышала слово «секс» и «презерватив» от дворовых пацанов, с которыми мы дружили.

С самых древних времен женское искусство передавалось, как таинство от матери к дочери. И женщины, что обладали этими сакральными знаниями, владели мощными техниками по соблазну мужских сердец, умением мягко направлять своего мужчину, вдохновлять его, а также добиваться своего не применяя силы, так сказать, по-женски. Девушки постигали основы женской мудрости и хитрости, изучали искусство брачных покоев. Со временем, эта традиция исчезла, большинство знаний пропали и забылись. И сегодня наши матери учат нас только тому, что мужчинам доверять нельзя, деньги легко не даются, за счастье нужно бороться, и во-

обще, рассчитывать в этом мире можно только на себя. Ну, а женщинами мы учимся быть, подражая красивым тетям в телевизоре, по фильмам, да по рассказам подруг (зачастую, не самых умных). И теперь, то, чему, по идее, должны были научить нас родители, мы вынуждены собирать по крупицам в интернете и книгах.

Отсюда вытикает вопрос: если родители не дают нам нужных знаний, то где же искать истину?! Когда я хочу, объяснить поведение, поступки и внутренние потребности мужчины и женщины, я делаю следующее: я просто беру и обращаюсь к истокам, к древним, первобытным людям, к молодой еще Земле и принципам мироздания. Я спрашиваю, как бы поступил или, что бы чувствовал человек... чистый, «нулевой», человек без опыта и убеждений, без высшего образования, не обремененный моралью и правилами этикета, религией и культурой. Как бы он действовал, исходя из своих истинных потребностей? И я узнала, что задавая эти вопросы и слушая на них ответы изнутри, все становится очень понятным.

Этот метод может, кому-то показаться сомнительным, ведь время идет, мир меняется, меняется и сознание человечества. Мы становимся все более разумными, осознанными, инстинктивные реакции сменяются взвешенными решениями. Сегодня мы не можем жить по тем же правилам, что жили десятки тысяч лет назад, условия изменились, мы изменились. Сегодня человек превосходит свои инстинкты и сам

в состоянии расставлять приоритеты.

Все это так. Но, тем не менее, не смотря на эволюцию и изменившиеся жизненные условия, мы остаемся все те же. Да, немного более разумны, да, более осознанны, да, не настолько подвержены зову инстинктов, но, все же, в основе своей, мы остаемся такими же, как и тысячи лет назад. Все базовые потребности, страхи, желания, заложенные в нас с самого начала, и сегодня не теряют своей силы. Просто мы научились их маскировать и игнорировать но, они никуда не делись, и, раз за разом напоминают о себе.

Лучше всех об этом знают рекламные и политические компании, которые, без угрозы совести, играют на наших инстинктах и получают то, что им нужно. Какие бы брендовые костюмы мы не носили, на каких бы машинах не ездили, какие бы ВУЗы не оканчивали, правила этикета не осваивали – внутри мы все та же обезьяна. И, хотим мы этого или нет, но именно она зачастую диктует нам, как поступать, что чувствовать, чего или кого хотеть. И я не вижу никакого смысла полностью отвергать ее, ведь она была с нами с самого начала. Я знаю, об этом не очень хочется слышать, ведь ассоциировать себя с Богом намного приятней, чем с обезьяной, правда?

Я не говорю о том, что нужно полностью отдаться во власть своих инстинктов и начать лазать по деревьям. Просто нужно научиться их понимать! Психологи любят такое выражение: «все мы родом из детства». И действительно,

события детства очень сильно влияют на нас всю дальнейшую жизнь. Но, не стоит, так же, забывать и о том, что все мы родом из природы. Мы живем в цивилизованном мире, но, не смотря на это, мы остаемся детьми не цивилизации, но детьми природы. Было бы не правильно полагать, что мы руководствуемся исключительно разумом, потому что, биология играет огромную роль в нашей повседневной жизни. Полезно просто помнить об этом.

Безусловно, женщина сегодня может работать наравне с мужчиной или даже больше, она может и отказаться от материнства если захочет. Но, не смотря на это, она по прежнему остается женщиной. Она так же рождается, уже обладая детородными функциями и, так или иначе, раз в месяц у нее будет идти кровь – ее тело готовится к материнству, хочет она того или нет, готова она стать матерью, или нет. Химические процессы, происходящие в организме, а значит и в сознании, все те же, что и миллионы лет назад. Природа так задумала. Роль женщины в этой жизни predetermined. Как и роль мужчины. А вся неразбериха происходит от того, что условия жизни меняются слишком быстро и наши инстинкты не успевают адаптироваться под них. Инстинкт – это программа, заложенная в нас для выживания. И в момент закладки этой программы, никто не предупреждал «Творца» о том, что совсем скоро мир измениться на столько, что мамонты, уже убитые и потрошенные будут лежать на прилавках, в отделе заморозки. Или, что шкуру тигра, тебе будет

доставлять курьер прямо к дверям твоей пещеры. Природа не готовила нас ко всем этим благам, она готовила нас к выживанию.

Нет необходимости полностью погружаться в свое животное начало, но и нет нужды отрицать его. Самый оптимальный вариант, это жить в гармонии с ним. Помнить о том, откуда ты пришел и, какова твоя роль в этом мире. Конечно, ты можешь сыграть любую роль, какую только захочется, и бизнес-леди, и домохозяйку, и творческую личность, и ученого..., и все они будут замечательные. Но не нужно забывать о своей самой главной роли. В первую очередь, ты – женщина. Ты можешь быть кем угодно, оставаясь при этом женщиной. И позволяя мужчине быть мужчиной. Это легко, просто прислушивайся к себе и поступай ТАК, как подсказывает тебе твое существо.

## **Назад, к корням!**

Что значит прислушиваться к себе? Как память о своих корнях может помочь разобраться в, той или иной ситуации? На самом деле все очень просто. Каждый раз, когда мне нужен ответ, я просто представляю себя самой древней женщиной, которой только могу представить. Я в пещере, поддерживаю огонь, бросая в него сухие ветки, со мной младенец или несколько детей, а мой мужчина в это время на охоте, выслеживает и загоняет зверя.

И, исходя из этой модели, не смотря на всю кажущуюся беспомощность, я знаю, что я уже наделена всеми качествами, необходимыми для выживания. И мой мужчина тоже наделен. Потому что, природа бесконечно мудра. Она не может создать вид без того, чтобы не позаботится о его выживании и продолжении рода. Абсолютно у каждого вида на планете есть свои уникальные способности для добывания пищи и для защиты от врагов. Нужно только узнать свои. Это и будет ключ к ответу.

На заре своей жизни у тебя есть совсем немного, только самое необходимое. Это тело, кое-какой разум и инстинкты. Никаких знаний, опыта, вспомогательных средств, даже оружия нет. Тебе придется выживать только при помощи этих трех инструментов: тела, разума и инстинктов. Но, не только выживать, а еще и продолжать свой род, то есть размножаться и заботится о выживании потомства. Потому что, сама жизнь стремится к развитию, и ты не можешь родиться только для того, чтобы пожить в свое удовольствие и умереть, тебе необходимо передать свои гены. Продолжение рода – это один из мощнейших инстинктов, который мы научились немного контролировать, но еще не полностью.

Далее, инстинкты делятся на: защитные механизмы и побуждающие.

Защитные механизмы служат для того, чтобы оградить нас от опасностей. К ним относятся: страх, боль и подозрительность. Эти переживания сопровождаются выбросом ад-

ренина в кровь, который придает нам сил, чтобы убежать или защищаться.

К побуждающим механизмам относятся: сексуальное желание, чувство голода, потребность в общении с сородичами, стремление защитить свое потомство, любопытство.

Это базовые, самые первые и самые важнейшие качества, которыми наделен человек. А дальше начинается самое интересное. Дальше HOMO SAPIENS, как и большинство видов на планете, делится на самку и самца

## **Как появилась женщина**

Согласись, что человек довольно физически слабый вид (по сравнению с другими животными.) А процесс вынашивания плода занимает длительное время из-за большого объема мозга. И в это время вынашивания, человек становится еще более уязвимым и беззащитным. Но мир, при этом не становится более понимающим и лояльным, он по-прежнему жесток и опасен, и закон пищевой цепи никто не отменял. Поэтому, что? Правильно! Нужен, кто-то, кто сможет о тебе в этот период позаботиться, кто сможет защитить от опасностей и обеспечить тебя едой. Кто же это будет? Очевидно тот же, кто и поставил тебя в такое неловкое положение. Тем более что потомство, которое ты носишь не только твое, но и его тоже. А потребность в размножении и защиты своего потомства, как мы помним, на него тоже распростра-

няется, ведь это базовая потребность – передать свои гены. Так что, алиментами тут явно не отделаешься, придется кормить и защищать.

Итак, мы определили основные направления и роли. И теперь можем дать нашим первобытным людям имена. Давайте того, кто беременный, условно назовем женщиной. А того, кто охотится, мужчиной.

Итак, мужчина охотится, женщина рожает. Пока все ясно. Ох, феминистки меня сейчас порвут!

И тут мы впервые сталкиваемся с разделением. Разделение обязанностей влечет за собой разделение качеств. Для того, чтобы забеременеть и родить, женщине необходимо обладать детородными функциями, иметь возможность выкармливать детеныша, а так же, заботится о нем. Поэтому, природа снабдила ее необходимым комплектом физиологических механизмов и наделила более тонкими программами, такими как повышенная чувствительность и эмпатия (сопереживание). Это нужно для того, чтобы чувствовать и улавливать малейшие изменения у своего младенца. Ведь, он еще не умеет говорить, так что нужно следить за колебаниями температуры, его настроением и общим самочувствием. Так же, женщина наделяется повышенной интуицией, подозрительностью и трусливостью (боязнь насекомых и грызунов, темноты и прочих сомнительных ситуаций). Это помогает вовремя почувствовать приближение угрозы и укрыться в безопасном месте, ведь мужчины рядом может и не ока-

заться – вечно он где-то пропадает!

Мужчина, в свою очередь, наделен большей физической силой, для того, чтобы смог убить и притащить домой добычу, аналитическим складом ума, который помогает ему выследить зверя, «читать» следы и продумывать стратегии и тактики боя, устраивать ловушки и западни. Так же, он обладает охотничьим инстинктом, который заряжает его азартом и не позволяет бросить дело на полпути. *Направленность на результат* – одно из важнейших мужских качеств, которое не теряет силу и сегодня. Если бы его не было, семья в пещере могла бы просто умереть от голода, если вдруг мужчина устал, отчаялся или просто ему надоело выследить зверя. Такого не происходит, мужчина не успокоится, пока цель не будет достигнута и его семья не будет накормлена. Поэтому, они никогда не сдаются, что часто бывает непонятно нам, женщинам.

Так же мужчине необходима повышенная выносливость в сложных природных и погодных условиях. Это, опять же, сильное тело, эмоциональная и психическая устойчивость, и повышенный волосяной покров на лице и теле, который помогает не замерзнуть. Кстати, не смотря на то, что температура человеческого тела одинакова и у мужчин и у женщин – 36/6, как мы знаем – мужчины, почему-то более устойчивы к холоду. Они, как бы, не мерзнут! Не знаю, почему так происходит, но вы, наверное, и сами замечали, как в холодную погоду, когда ты уже вся озябла, прижимаешься к муж-

чине, а он... горячий))! И даже руки горячие! И это в то время, как у тебя самой уже пальцы окоченели. А, как хорошо зимой, под одеялом прижаться к такой гигантской грелке..., уткнуться носиком в любимую подмышку.... Ммм... Вот это кайф...

Ну, что-то я отвлеклась!

Насколько мы видим из уже прояснившейся картины, женщина, безусловно, белее уязвимое существо, нуждающееся в защите. И хоть сейчас она живет не в столь экстремальных условиях и «все может сама», но, все же..., потребность в защите у нее осталась. Мы можем поменять уклад, образ жизни, свои ценности и мировоззрение, но природой заложенных потребностей изменить не можем. Какой бы самостоятельной и сильной не была женщина, ей всегда будет хотеться, чтобы рядом был тот, *кто сможет о ней позаботиться*. Неудовлетворение этой потребности, неизменно ведет к душевному и психическому дискомфорту.

А самое интересное в том, что и у мужчин сохраняется такая потребность – заботиться о женщине. Она тоже никуда не делась. Желание дарить цветы и подарки, ухаживать за ней, донести на руках, подвезти на машине, накормить, приласкать, решить ее проблему (а недавно выяснили, что у мужчин есть особенный кайф в том, чтобы помогать девушкам разбираться в гаджетах, компьютерах, телефонах и т.д.) – это все проявления их заботы о нас. Вот почему, *женщине просто необходимо знать, что в нем нуждаются*

ся. Во время романтических ухаживаний, мужчина реализует свое инстинктивное желание заботиться о женщине.

Вот, что важно понять – если есть тот, кто, в чем-либо нуждается, значит, обязательно будет и тот, кто эту нужду удовлетворит. Спрос рождает предложение. В этом и есть гармония природы. Здесь все взаимосвязано и все продумано. Наша Мать позаботилась о каждом в отдельности и обо всех одновременно. Она не виновата в том, что мы напридумывали себе другие правила и пытаемся по ним жить. Я знаю, некоторых людей не устраивают те желания, что диктует нам природа на языке инстинктов. Возможно, когда-то они изменяться, но пока что, мы остаемся теми, кто мы есть.

## Глава 2. Смена ролей

*«Внимание, мужчины! Для смеха нет причины!  
Сегодня в каждом деле нам женщины под  
стать.*

*А мы по доброй воле чужие учим роли.  
Коль так пойдет и далее, мы можем  
и отстать...»*

© Юрий Антонов. Слова из песни

*«Берегите женщин. Женщин берегитесь.»*

*Огромная радость в жизни – реализовать свой потенциал. А наивысшее счастье – это реализовать свой самый главный потенциал. Для мужчины – это быть мужчиной. Для женщины – быть женщиной. Не просто быть женщиной на физическом уровне, но и следовать своей роли, раскрывать все грани своей женственности. Сегодня же происходит обратное. Женщины взвалили на себя большинство мужских обязанностей, мужчины, напротив, стремятся снять с себя ответственность и перенести ее на женские плечи. Ну, а женщины, в свою очередь, с готовностью эти плечи подставляют. Мы становимся все более сильными – мужчины все более слабыми. Зато красивыми. Мы поменялись ролями.*

### **В чем заключаются женская и мужская роль?**

Сегодня весь мир стремится к равенству. Все понимают, что равенство это очень круто и многие готовы за него бо-

роться. Черные борются за равные права с белыми, женщины за равноправие с мужчинами, бедные с богатыми, и так далее. Все хотят быть равны. Хотя, пока и получается, что одни ровнее других. К тому же, человечество еще не пришло к полному пониманию самого определения «равенство», впрочем, как и других важных понятий, таких как «свобода», «демократия», «ответственность». Из-за этого непонимания, мы создали для себя совершенно невыносимые условия существования. Но, не буду сейчас о политике, меня лишь интересует вопрос женской эмансипации. Итак, женщины равны мужчинам. Но, что значит «равны»? Начнем с того, что условия современного мира, в которых нам всем приходится выживать, действительно, для всех равны: для белых и черных, богатых и бедных, мужчин и женщин. В школе у нас одна программа, в жизни одни цели, равные условия, права и обязанности, должности и даже одежда. Нашу жизнь свели к стандарту. Так проще для государства, ведь тогда мы становимся предсказуемы, а значит, управляемы. Поэтому, с детства девочек и мальчиков стараются учить и воспитывать *одинаково*. Ведь и тем и другим выходить в этот мир. И девочкам и мальчикам, приходится зарабатывать себе на жизнь. Конечно, сегодня уже не те суровые времена, когда на охоту могли пойти только мужчины. Сегодня и женщина может добыть себе кусок хлеба. Но, насколько это правильно? Фактически, что мы делаем, это пытаемся оседлать и лошадь, и корову с одинаковым успе-

хом. Да, теоретически это возможно. Но, насколько это целесообразно? И будет ли корова под седлом чувствовать себя так же, комфортно, как и лошадь? Но... , мир – это седло. И, если хочешь жить, – подставляй спину. Мы живем в мире мужчин, мире соревнований, конкуренции, лидерства. И поэтому, вынуждены вести себя по-мужски. Для того, чтобы достигать мужских целей, нам приходится развивать в себе мужские качества.

Нас, женщин, с детства направляют по мужскому пути. Вспоминаем, чему нас учат с самой школы: деньги легко не даются, нужно много работать, надо быть независимой, сильной, лучшей во всем, на мужчину рассчитывать нельзя, в жизни необходимо бороться, пробиваться, двигаться вперед. Вот так вот, повзрослев, мы превращаемся в мужчин. Только мужчин не настоящих, мужчин второго сорта, жалких подобий мужчин. И от этого чувства собственной неполноценности, будем страдать всю свою жизнь. Да, безусловно, есть немало женщин, которые добились больших успехов на мужском поприще: женщины-политики, женщины-пилоты, женщины-спортсмены и так далее. Но были ли они при этом счастливы? Нашли ли они себя? Да, с экранов телевизоров, они будут говорить, что они долго шли к своей мечте, и вот, наконец, достигли ее, и от этого безумно счастливы... Но такие женщины, как правило, одиноки, или не счастливы в браке. Почему? Да потому что, мужчины до безумия боятся сильных женщин. Потому что, сильнее сильной женщи-

ны уже никого быть не может. Да, они добиваются своих целей, гонимые жаждой равенства и признания, но их семьи то и дело разваливаются. Глядя на женщину-бодибилдера можно ли сказать, что она – мужчина? А, что женщина? Помому, не то, не другое. Они добиваются признания в своем кругу, как профессионалы, но лично я пока не встречала ни одного мужчины, который сказал бы, что его жутко заводят женщины-качки, и он хотел бы видеть именно такую девушку рядом с собой.

Я очень хорошо представляю твою реакцию на эту мою речь, встречалась с ней много раз. Мол, женщина тоже может быть состоятельной, независимой, успешной, она всего может добиться наравне с мужчиной! Может. Конечно, может! Но, какой ценой!? К сожалению, цена успеха для женщины – это ее семья и психическое здоровье. У меня есть такое выражение, хотя оно и довольно категоричное: «состоятельная женщина – это уже не женщина». Или, как в Служебном романе, помните: «она не женщина, она – директор». И ты, скорее всего, сейчас начнешь негодовать, возмущаться, всплескивать руками и вспоминать все эти громкие имена: Мерлин Монро, Коко Шанель, Мадонна, Маргарет Тэтчер, других знаменитых женщин, которые действительно добились в жизни признания и благополучия. Но, позволь мне спросить, что ты знаешь об этих женщинах? Ты видишь их улыбающиеся лица с обложек журналов, видишь толпы поклонников.... Но..., что ты знаешь о них на самом деле? Получи-

ли ли они то, чего действительно хотели, принесло ли им это счастье? Мерлин Монро, при всей ее популярности у мужчин, никогда не была счастлива в личной жизни. Коко Шанель до конца своих дней была одинока. Мадонна до сих пор перебирает партнеров. А муж и дети Маргарет Тэтчер видели ее только по телевизору. Такие женщины, сильные женщины – добиваются успеха практически во всем..., кроме любви. Поэтому, я считаю, что *лучше быть счастливой королей, чем несчастной лошадей*. Просто быть на своем месте, это так прекрасно. Исполнять свою роль в жизни и раскрываться во всей ее полноте. Я считаю, это и есть наивысшая ценность, наивысшее счастье.

*Карьера – чудесная вещь, но она никого не согреет в холодную ночь.*

© Мерлин Монро

## **Женская роль.**

Женская роль заключается в том, чтобы наполнять. Наполнять свой дом уютом, наполнять мужчину энергией, а отношения в семье любовью и гармонией. В идеале, когда женщина выполняет свою роль, в ее жизни все происходит легко и естественно: муж хорошо зарабатывает, дети счастливы и здоровы, а она сама спокойна и уравновешена. Да, я понимаю, легко сказать: «просто будь женственной!» Но, как на практике это сделать, если тебя всю твою жизнь учили другому? У меня ушло больше пяти лет на то, чтобы осознать, почему в моей жизни, все идет не так. И, наверное,

уйдет еще много времени, прежде чем я получу результаты, к которым стремлюсь. Потому что, мало просто знать, нужно еще и делать, что-то. Вот уже много лет я пытаюсь сжечь лягушачью шкурку и превратиться из мальчишки и прекрасную леди. Измениться внешне не так уж и трудно. Сложнее поменять свое поведение и образ мыслей. Но, главное – я знаю, с чего начать.

Первое, что нужно сделать, на пути к своей женственности, это пересмотреть свои **цели** и **действия**. Пока просто пересмотреть. Да, в одно мгновение изменить свою жизнь не удастся. И даже начитавшись умных книжек, я не могу однажды просто пойти и уволиться с работы, заявив начальнику, что Я ЖЕНЩИНА и работать не обязана! И тем самым остаться вообще без средств к существованию. Все должно быть последовательно. Нам самим нужно время, чтобы перестроится, миру нужно время, чтобы перестроится. Нашим мужчинам нужно время.... При чем тут мужчины? Очень просто. Раз женщины занимают мужские роли, то им ничего другого не остается, как занять женские. Что сейчас и происходит. Останови любую женщину на улице и она тебе скажет, что «НОРМАЛЬНЫХ МУЖИКОВ уже нет...! Рассчитывать можно только на себя...». И это правда. К сожалению, так и есть. *Сложно мужчине оставаться лидером, когда ты все держишь в своих яйцах!* Но так же, правда и в том, что решение есть. Конечно, мы не можем изменить всех мужчин на планете.... Но, нам это и не нужно, ведь мы можем изме-

нить одного. Своего мужчину. И для каждой из нас этого будет вполне достаточно, правда ведь? Нам под силу сделать так, чтобы наши любимые мужчины, наши мужья, стали **НАСТОЯЩИМИ МУЖЧИНАМИ**, Мужчинами с большой буквы. Это не сложно, нам просто нужно самим стать Женщинами с большой буквы. А вот это уже сложнее! Но, как говорил Махатма Ганди, **ХОЧЕШЬ ИЗМЕНИТЬ МИР, НАЧНИ С СЕБЯ**. Поэтому, приступим!

## **В чем заключается мужская роль?**

Мужская роль состоит из трех частей:

### **Цели**

### **Действия**

### **Качества**

Итак, цели. Что определяет их как мужские? Мы уже знаем, что мужской целью является обеспечение семьи едой и безопасностью. С этим нельзя не согласиться, поскольку это очевидно. Исходя из целей, мы определяем роль мужчины, как охотника и защитника. Соответственно, все его действия будут направлены на достижение этой цели. И, конечно, ему необходимо обладать определенным набором качеств, без которых он бы не справился. Это:

Сила. Он более крупный, чем женщина, более выносливый.

Отвага. Для того, чтобы бежать на зверя, который в пят-

надцать раз больше тебя, необходима отвага и недюжинная смелость!

Амбиции. Мужчина должен быть очень (порой даже слишком) уверен в себе, иначе ему не одолеть врага.

Наверняка ты замечала, насколько мужчины бывают самоуверенны! Это качество заложено в них самой природой, и оно им просто необходимо. Именно их самоуверенность позволяет достигать мужчинам поставленных целей. Мужчина весь, от макушки до пят преисполнен стремлением к соперничеству, к лидерству, к победам. В этом и заключается мужская роль. Но, если мы оглянемся вокруг, то увидим множество женщин с такими же целями, поведением и качествами! Может даже, узнаем некоторые в себе.

В один, совсем не прекрасный момент, женщина ставит перед собой мужские цели. Она машет рукой на своего мужа и говорит: «да, что с него взять!?! Я сама быстрее сделаю, чем от него дождешься!». И идет и делает. А потом ненавидит мужа за это и пилит его. Постепенно роль мужчины и роль женщины в такой семье меняется. Естественно, ни о какой гармонии и нормальных отношениях и речи быть не может. Мужчина быстро увядает, начинает пить, гулять или играть, или все вместе, а женщина очень быстро изнашивает себя, превращается в ломувую лошадь и мегеру. И мы не понимаем, что мы делаем не так! Нас ведь ТАК ВОСПИТЫВАЛИ! Так жили наши родители, бабушки и дедушки! Плюс западная культура внесла свой феминистический вклад в наши

семьи. Проблема в том, что женщина не предназначена для роли кормильца и защитника семьи. У нее совсем другие задачи, а значит, и другие качества для этого. Ее мир – дом и семья, дети и взаимоотношения. Одним словом – погода в доме. И в тот момент, когда она, вопреки своей природе, начинает исполнять мужскую роль, весь окружающий мир (и ее внутренний мир тоже), ощущает дисгармонию. И если присмотреться, можно увидеть, как мир буквально сопротивляется ее действиям. Когда мы пытаемся поступать по-мужски, то есть, с силой и напором, перед нами будто назло вырастают непроходимые стены. И сколько бы мы не боролись, они не кончаются! Но, вместо того, чтобы мягко, по-женски обойти их, мы закатываем рукава и идем напролом. В мужской роли мы боремся с этим миром. Но, мы его никогда не победим. Это подобно тому, как человек тонет в болоте. Чем больше он барахтается, тем сильнее его засасывает. Женская природа подразумевает гибкость, мягкость, приспособляемость. При помощи этих качеств можно легко обходить препятствия, не расшибая себе лоб. Но, этому нужно еще научиться.

Конечно, это не означает, что женщина вообще не должна работать, а только сидеть дома и покрываться плесенью. Она может работать, если хочет, реализовывать себя в той области, которая ей нравится, но только *не нужно бежать впереди паровоза* и доказывать всем, кто тут мужик в доме. Если женщина хочет работать, то эта работа должна наполнять ее,

развивать как личность и делать счастливой, а не высасывать всю энергию, от чего она становится злой, преждевременно старой и несчастной. Чем всю жизнь горбатиться, лучше вложить силы в своего мужчину. Пусть он горбатиться!)))

### **ЗАПОВЕДЬ №1**

***В жизни, как и в танце – позволь мужчине вести тебя.***

Если, кто-то смотрел фильм «Берегите женщин», цитату из которого я привожу в эпиграфе, там был такой момент: идут мужчина и женщина. У нее в обеих руках по авоське. В авоськах – по арбузу. Мужчина же рядом с ней, идет налегке и явно находится в замешательстве – помочь/не помочь? Возможно, он и помог бы ей, вот только эта хрупкая с виду девушка, так бодро несет эти арбузы, что мужчине и мысль в голову не придет, о том, что ей может быть тяжело! Помню, я тогда подумала: «Вот она яркая демонстрация смены ролей!» Но, потом решила, что, хоть съемка и выглядела, как документальная, возможно это были просто актеры. Через, какое-то время, находясь в гостях у своей тети, в поселке Изумруд, я наблюдала такую картину: Идет соседка. Рядом муж. У соседки в обеих руках по ведру с водой. Муж налегке.... И тогда я сказала себе: «Мнда..., все-таки правды в том фильме было больше, чем я думала...».

### **Что делать?**

Итак, **первое**, что необходимо – это осознать свои цели

и свое поведение. *Осознание – это уже половина решения.* В тот момент, когда мы осознаем свои ошибки, у нас появляется шанс их исправить! И дальше все будет зависеть от того, воспользуемся мы этим шансом или нет.

**Второе.** Пересматриваем свои убеждения и *образ мышления.* Вот какой основной признак мужского мышления: Я ДОЛЖЕН. Если в вашей жизни куча обязанностей, ответственностей, ты вечно, кому-то, что-то должна..., должна успеть, должна купить, должна позвонить, должна зайти, должна... должна... должна..., значит ты определенно находишься в мужской роли. Я помню, мама в детстве часто говорила такую фразу: «нет такого слова „не хочу“, есть слово „надо“!». И настолько сильно вдолбила мне его в голову, что я до сих пор не могу выдолбить его обратно и избавиться от этого гнетущего чувства ответственности за всё и вся.

Женская позиция заключается в слове «ХОЧУ». Хочу получить, хочу купить, хочу сходить, хочу слетать, хочу увидеть и так далее. Для исполнений всех этих «хочу» у нее есть мужчина. А, чем больше у женщины «хочу», тем больше начинает шевелиться мужчина. Это для него прямой стимул к действиям. И, когда женщина себя ценит, уважает и любит, у нее НЕ может быть очень мало «хочу». Женщина не получает то, чего она хочет завоеванием, это ей приносит мужчина. Конечно, этим оружием, «хочу», нужно пользоваться аккуратно и умело, а то вместо титула «Владычицы морской», можно получить и разбитое корыто. Этой теме посвящена

отдельная глава в книге, так что, мы к ней еще вернемся. Не важно, насколько сегодня наше финансовое положение позволяет осуществить все наши «ХОЧУ», главное, выработать в себе установку. Это кажется невероятным, но многим женщинам действительно сложно ответить на вопрос, чего они хотят. Это потому что, они не позволяют себе хотеть, не позволяют мечтать! Зато практически у каждой из нас есть список **ОЧЕНЬ** важных дел, которые мы **ДОЛЖНЫ** сделать! Но, если ты составляешь список дел, почему бы тебе не составить список своих желаний? Это и будет твое первое домашнее задание – написать список желаний!

Скажи, сколько всего ты добилась в жизни? Сколько заработала своим трудом? Представь, что ты могла все это получить вообще без борьбы... просто так! Просто, потому что тебе этого захотелось! *В жизни, как и в сексе! Чтобы мужчине получить удовольствие – ему нужно напрячься и, как следует поработать. А женщине, чтобы получить удовольствие, нужно наоборот расслабиться и наслаждаться процессом.*

**Итак, вместо «я должна» – «я хочу»!** С этого дня, обещаю себе только так и думать! Я слишком много боролась, чтобы исполнить свои мечты. При этом моя борьба не дала мне, каких-то существенных результатов. А если женщина, чего-то и достигает своим трудом, то у нее уже просто не остается сил радоваться этому.

## Следующий важный шаг.

Необходимо научиться к мужчинам относиться, как к НАСТОЯЩИМ МУЖЧИНАМ – с уважением. Не важно, кто это: муж, начальник или коллега, брат, отец, сын (особенно сын!), прохожий, – относись к нему с уважением. Постоянно. С кем бы ты ни общалась. Да, я знаю, порой это бывает сложно! Действительно, как можно уважать мужчину, который этого уважения не заслужил?! Мужчину уважают за поступки, все правильно. Но, УВАЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ достоин каждый человек. И дело здесь не в том, чтобы доставить ему удовольствие, а в твоём самосознании. Ты учишься на мужчин смотреть другими глазами. И, со временем, они начнут соответствовать. Когда ты смотришь на мужчину, как на кусок собачьей какашки, приставшей к подошве, то он и чувствовать себя будет так же. Ну, а если ты даже самому неотесанному мужику вдруг скажешь, какой он галантный мужчина, так он и будет из последних сил выбиваться, изображая из себя джентльмена. Человек всегда оправдывает свое звание. *Подчеркивая его мужественность, тем самым, ты подчеркиваешь свою женственность.* Когда ты относишься к мужчине, с уважением, ему больше хочется сделать для тебя, что-то: придержать дверь, заплатить за ужин и тому подобное, показать себя с наиболее сильной, благородной стороны. Мы же привыкли указывать мужчине на его слабость и уязвимость. Мы при каждом удобном случае подчеркиваем свое преимущество перед ним, даем понять, что

мы прекрасно можем обойтись и без него. Но, не нужно этого делать. Тем самым мы лишь отбиваем у него желание проявлять инициативу по отношению к нам.

Начиная отслеживать свои мысли и убеждения, мы учимся работать со своим сознанием, мы становимся более осознанными. Ты начинаешь помнить о том, что ты – женщина, вести себя, как женщина, думать, как женщина. Помни, что тебя окружают Настоящие мужчины (конечно, не все из них могут считаться таковыми, но нужно научиться ЗАМЕЧАТЬ именно их). И соответственно, близкие тебе мужчины все больше начнут относиться к тебе, как к женщине, с уважением, благородством и желанием совершать для тебя поступки. Вот тогда жизнь начнет меняться. Тогда все начнет происходить без твоего прямого участия. Но, нужно набраться терпения.

### **Учимся принимать и просить помощь.**

Для женщины попросить помощи у мужчины – это абсолютно нормально и ничуть ее не унижает. Зато, мужчину это возвышает, и в твоих глазах, и в его собственных. Но, вот ведь, в чем загвоздка – привыкнув все делать сами, мы со временем, уже просто не можем просить о помощи. Создается некий психологический барьер, через который ты не можешь переступить. Ты уже не можешь позволить себе выглядеть слабой. И даже если тебе сложно, все равно, ты продолжаешь делать все сама. Помнишь, я уже говорила, что

*мужчине необходимо чувствовать себя нужным. А, когда его никто, ни о чем не просит, как он может почувствовать себя таким?! Наоборот, он начинает ощущать себя бесполезным.*

Ох, это моя огромная проблема... Мне очень сложно переступить через этот барьер. А, когда я, все же, пытаюсь это делать, то просьба получается в не очень приятной форме: либо в повелительном, либо в утвердительном тоне. Например, вместо того, чтобы сказать: «дорогой, помой, пожалуйста, посуду», я чаще говорю: «ты посуду помоешь?». Ну, согласишься, не очень приятно звучит, да? Поэтому, нужно переручиваться. Чем я и занимаюсь. И просить нужно не только мужа, но и сына, брата, коллегу, кого угодно. Пусть другие и ты сама помните, о том, что ты существо слабое и нуждаешься в помощи. Главное запомни, что это для тебя не унижение, а привилегия. И вообще забудь эту дурацкую фразу «я сама»! *Никогда не делай того, что за тебя может сделать мужчина.*

## **Сила женщины**

О, это самое таинственное понятие, которое я встречала... Многие слышали выражение «сила женщины в ее слабости», но, что оно в действительности значит? Как ты понимаешь эту фразу? Традиционно, это высказывание трактуется, так: «когда женщина выказывает свою слабость, она об-

ретаает власть над мужчиной. И в этой власти над мужчиной и заключается ее сила». Но, мне кажется, что в этой фразе есть еще и другой смысл, более глубокий.

Не нужно говорить о том, что женщины, в какой-то степени, сильнее мужчин, учитывая то, сколько им приходится пережить (если, кто-то считает, что вынашивание ребенка, роды, воспитание, работа по дому – это все не такая уж сложная задача, он ошибается). Ведь, как говорится, Бог посылает ровно столько испытаний, сколько человек способен вынести. Из этого делаю вывод, что Создатель и природа не подвергли бы женщину этим трудностям, не наделив ее силою, для того, что бы преодолеть их. Здесь понятие силы уже несколько меняется. Но факт остается, и с ним трудно спорить. Женщина сильна – телом и духом, мудростью и красотой. Но для сильного человека, быть сильным – ничего не стоит. Мобилизоваться, найти внутренний ресурс в критической ситуации – мы все это умеем. Быть слабым – вот, что трудно для сильного человека. Проявить слабость там, где, казалось бы, этому не время и не место.... В те моменты, когда ты чувствуешь, что ты должна быть сильной, как ни когда..., ради себя, ради своих близких.... Но, тебе приходится быть слабой.... А это страшно. Очень страшно. Особенно в нашем современном мире, где женщины привыкли все тащить на себе, за все нести ответственность. Когда кажется, что мир рухнет, если ты не будешь мужественной, сильной, если не будешь держать его на своих... хрупких плечах. Что

может быть труднее, чем позволить себе быть слабой в этот момент? Не нести ответственность, позволить этому миру рухнуть! Позволить своему мужчине быть сильным! В этом и есть проявление великой женской силы. В УМЕНИИ быть слабой. В умении, расслабится и довериться мужчине, миру. И этому тоже нам еще предстоит научиться.

Опишу свой опыт, поскольку он кажется мне наиболее ярким. Я знаю, как никто другой, как это сложно – быть слабой. Наверное, самое сложное для меня. Хм, люблю такие парадоксы: *надо быть очень сильной, чтобы быть слабой*. Забавляют они меня? Как я писала в самом начале, меня воспитывали сильной девочкой. Почему-то папа решил раз и навсегда отучить меня плакать. Наверное, думал, что мне это, как-то должно помочь в жизни, не знаю. В общем, расскажу одну небольшую историю из детства.

Мне тогда было года, наверное, три. Мы жили в частном доме. К дому примыкал огород, в центре которого была овощная яма. Я играла в огороде. Папа, как обычно, сидел на крыльце, курил. Ямка находилась на небольшом возвышении и обычно сверху была закрыта деревянной крышкой и листом железа. Но, в этот раз крышки, почему-то, не было, а только лист железа лежал сверху. Меня привлекло мяуканье кошек на крыше, и я решила взобраться повыше, чтобы посмотреть. Естественно, я взяла, да и встала на эту ямку! Откуда ж мне было знать, что она не закрыта!?! Конечно же, рухнула прямо вниз! Как ни странно, очень хорошо помню

этот момент. Помню проносающуюся перед глазами железную лестницу, запах сырости, сваленную в углу картошку, помню папин крик, вперемишку с матом, и, самое главное, помню страх крыс! Наверное, этот страх и заставил меня так же быстро (а может даже и быстрее), как я и свалилась, выбраться оттуда. До крыльца было, наверное, метров пять, или даже меньше (в том возрасте расстояния воспринимались по-другому), но еще до того, как подбежал отец, я уже сама выкарабкалась от туда, с дикими глазами, вся поцарапанная и грязная. Помню лицо отца – кажется, он был напуган даже больше меня. Он взял меня на руки и понес в дом. У меня был шок. Мы сидели на диване, я смотрела, куда-то перед собой. Папа гладил меня по голове, успокаивал. Затем, шок, видимо, начал проходить и у меня из одного глазика выкатилась слезинка, я очень хорошо это помню. На, что мне папа сказал: «ну, что ты, доча, что за слезы? Ты же у меня сильная девочка, ты же никогда не плачешь...». И вытер рукой мне эту жалкую слезинку. И это была моя последняя слезинка... в жизни.

# 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.