

Думала, что прочту быстро! Но быстро не получилось. Какие-то главы я читала по абзацу. Читала один абзац, плакала, вспоминала определенную часть своей жизни и только тогда двигалась дальше. Эта книга — как сеансы психотерапии. Она обо мне и для меня. О женщине и для женщины. «Конец наивности» станет для многих из нас разрешением жить свою счастливую жизнь в любом возрасте.

*Тамара Хестанова,
руководитель медицинского центра
Акупунктура.РФ, врач-рефлексотерапевт*

Эта книга — умный план. Она о том, как свернуть с тропы своей личной войны к самому лучшему месту в мире — тому дому, который женщина сама себе выберет и обустроит. О том, как совершить превращение из Амазонки в богатую разными гранями женщину и не попасться при этом в социальные ловушки. О том, как провести ревизию жизни и узнать себя ту, которую раньше некогда было узнать.

*Юлия Пирумова,
гештальт-терапевт, автор книг*

Благодаря книге Аллы Далит теперь я знаю, что третий возраст будет самым красивым, интересным, глубоким и самым волшебным в моей жизни! Эти драгоценные страницы — книга мудрости, радости, тайных дверей, новых возможностей и настоящих разрешений на сияние женственности в третьем возрасте!

Натали, певица и автор песен

Эта книга стала хорошим поводом остановиться, оглянуться и попасть в свой собственный внутренний дом и в ту заветную комнату, где живет та, с которой я всегда была в мысленном диалоге и называла ее — «девочка моя».

Но это была лишь моя тайна! Алла Далит как-то о ней узнала и написала целую книгу о том, как обустроить «мой дом» и как признаться «девочке моей» в любви. А еще это книга о том, как не проспять свое золотое время — третий возраст, в котором начинается все самое волшебное и интересное. И где нам, маленьким и большим «девочкам», открывается обратная сторона Луны. Читая ее, я получила кучу подсказок, а заодно ключей — от множества собственных тайных комнат.

*Елена Левина,
продюсер Первого канала*

Алла ДАЛИТ

КОНЕЦ НАИВНОСТИ

УРОКИ МУДРОСТИ
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ДЕВОЧЕК

ЖИЗНЬ НА MAXIMUM!



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.92
ББК 88.53
Д15

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было
форме без письменного разрешения владельцев
авторских прав.*

Далит, Алла Евгениевна.

Д15 Конец наивности. Уроки мудрости для взрослых девочек / Алла Далит. — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 256 с. — (Жизнь на MAXIMUM!).

ISBN 978-5-17-152351-0

Возможно, ты из женщин, чьи слезы никто не видел. У тебя за плечами огромный опыт, где есть место победам и поражениям, горечи и утратам. Но ты выстояла перед чередой сложностей и опасностей, ты из тех зрелых женщин, которые «могут все». Но что кроется за этим? Какой ценой дается это умение с поднятой головой и прямой спиной проходить все неурядицы? Душа женщины, как хрустальная ваза, которая, однажды разбившись и будучи склеена, вроде бы цела, но трещинки остались, и мерцает этот хрусталь уже не так ярко, и не дарит свет окружающим, и жизнь становится «пресной».

Автор книги — «та самая» Алла Далит, известный психолог-психотерапевт, транзактный аналитик с многолетней практикой, — каждым точным словом откроет тебе саму себя, даст ответы на самые главные женские вопросы: в чем мое предназначение, что такое женская сила и как не бояться быть слабой, как не стыдиться своей природы и доверять своей интуиции.

Перед тобой — книга-план, которая вернет блеск глазам, а сердцу — надежду!

УДК 159.92
ББК 88.53

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-152351-0

© Далит А., 2022
© Казарян Р.,
фото на обложке, 2022
© ООО «Издательство АСТ», 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление.

Новый дом для нового этапа жизни	9
--	---

Часть 1.

Подготовка. Закладываем фундамент	17
---	----

Глава 1.

Место силы: где будет стоять твой дом?	18
Выбираем место	18
Подземная река	22
Проводим аудит	25
Знать себя	31
Набрасываем общий план	32

Глава 2.

Хороним скелеты — из шкафа в сад	41
Остановка	41
Жизнь-Смерть-Жизнь	44
Горевание	47
Встреча со смертью	50
Сила Кали	52

Голод, боль и поиск матери	55
Темная мать	60

Глава 3.

Какими силами будем строить дом:

мужское и женское	66
Ловушка женственности	66
Ловушка равенства	68
Ловушка маскулинности	74
Соперничество и сотрудничество	76
Влияние и влиятельность	78
Поток	81
Женский гнев	83

Глава 4.

Ресурсы для строительства:

здоровье и эмоциональное состояние	86
Боль как привычка	86
Истинная природа	88
Предательство тела	92
Жировой запас страны	96
Здоровье в третьем возрасте	99
Как стареть красиво	101
Эмоции – враги или друзья?	103

Часть 2.

Строительство: внешние покои 107

Глава 5.

Столовая: семья и новое место женщины в ней ...	108
Старшая женщина в семье	108
Табуированное женское начало	111
Пробуждение Великой Матери	113
Женское расширение	118
Место силы	121

Глава 6.

Кабинет-мастерская: работа и деньги	131
Творить, а не работать	132
Проницаемость	134
Сила женского намерения	136
Предназначение	137
Почему вредно работать, а не творить	139
Сто драконов	141
Миру нужна Хозяйка	143
Как учить ученого	145
Страхи и деньги	146

Глава 7.

Гостевая комната:

новые отношения с детьми	149
Чем мы отличаемся от наших детей	149
Темные стороны материнства	151
Новые семена	156
Режем пуповину	158
В паутинах любви	159

Глава 8.

Беседка: пространство для своих	166
Сестринство	167
Этапы поиска своих	172
Крушение иллюзий	173
Бой со стыдом	176
Чудеса в путешествии	180
Почему вредно не ходить на бал	180
Членство в Клане раненых	182
Поддержка в прохождении неуверенности и стыда	184

Часть 3.

Дизайн: внутренние покои 187

Глава 9.

Спальня: отношения и партнерство	188
Выбор	188
Мужчина вместо мамы	192
После развода	197
Какие они, взрослые отношения?	201
Про удержание	204

Глава 10.

Ванная и будуар: сексуальность	207
Лилит	208
Патриархат и женская сексуальность	210
Сексуальность в третьем возрасте	213
Изгнание сексуальности	215
Небесное и земное	218
Голод	220
Про ласковость	224
Женская верность	225

Глава 11.

Гардеробная: ролевые модели психики	228
Метида	230
София	232
Геката	237
Гестия	239
Что еще кроме мудрости?	241

Глава 12.

Прихожая: там, где хранятся ключи	244
-----------------------------------	-----

Заключение.

Дом мудрости	247
Благодарности	250

ВСТУПЛЕНИЕ

**НОВЫЙ ДОМ
ДЛЯ НОВОГО
ЭТАПА ЖИЗНИ**

Я из амазонок — поколения женщин, перескочивших рубеж тысячелетий верхом на горячем скакуне.

До 45 мы не думали, как будем жить, когда придется слезть с коня. Что будет с нашей перетянутой грудью? Вернется ли туда молоко, и сможем ли мы вскармливать детей?

Наши дочери видели нас в сверкающих латах, когда мы сражались за них, за себя, за жизнь. Они выросли в переметных сумках, а потом в седле — за крепкими спинами своих матерей. Они не чувствовали наших мягких животов — их руки обнимали втянутый и закрытый холодным металлом пресс. Они знают твердость наших спин и рук, за которые держались, когда мы летели по жизни — то ли в погоне, то ли от нее. Мы искали безопасность.

И теперь, когда мы спешили, оказалось, что мы все еще не защищены. Мы встали на землю и по привычке озираемся в поисках врага. Мы забыли, как возделывать землю, но очень скучали по этому. Многие остались в ней, пав в боях. Кто-то вернулся с поля битвы калекой.

Наши животы окаменели и не чувствуют прикосновений. Наши бедра развалились от скачек. Наши

глаза научились видеть только угрозу, а рот — изрыгать боевые кличи. Когда мы пытаемся петь колыбельную внукам, получается военный марш или хрип раненой волчицы.

Перетянутые под лук и стрелы груди пришлось ампутировать, чтобы спасти тело. Наши дочери решили сразу «отрезать» груди, заменив их силиконовыми и отказавшись быть матерями. Не стоит винить их за это. Ведь их мамы были женщинами-воинами. Это восхищало и ужасало. Ибо нет ничего более противоестественного, чем женщина и война.

Мы хорошо жарили мясо, но не умели варить каши. Мы показали дочерям, какими слабыми и подлыми могут быть мужчины. Мы выращивали сыновей без отцов, потому что либо убежали от мужей, чтобы не быть убитыми, либо убили в них мужское своими руками. И наши дети были тому свидетелями.

Вокруг было столько опасностей — в открытой степи, в густом лесу, на работе, в семье. Война была везде. Это наши дочери стали бороться за свои права на мирных демонстрациях или в залах суда. Мы же боролись за жизнь с мужьями-алкоголиками, начальниками-самодурами и матерями-ведьмами там, где должны были жить в тепле и безопасности. Наш дом был полем битвы.

Немногие смогли донести себя до психолога, потому что воину трудно признаться во всех своих убийствах. У нас много тайн и секретов. Они сжигают нас изнутри.

Долгие годы мы защищали других, но теперь сами отчаянно нуждаемся в защищенности. Нам нужен мягкий диван для наших переломанных бедер

и уютные тапочки вместо шпилек-шпор, камин вместо костра и красивый вид из окна вместо амбразуры. Нам нужен дом.

Я начала строить свой дом там, где упала, выбитая из седла ударом судьбы. Я лежала переломанная, разорванная болью потери и понимала, что на этот раз мне не подняться.

Тысячи раз до этого я вставала, точила свой меч, натягивала новую тетиву и запрыгивала на коня, чтобы продолжать битву. Останавливаться было нельзя.

Но в этот раз я лежала и ждала смерти, потом взяла лопату и начала копать могилу. А позже передумала и стала копать яму под фундамент своего нового дома. С печкой, периной и тапочками у порога. С окнами в пол и флюгером в виде птицы феникса.

Мой боевой конь теперь мирно пасется на лугу возле амбара. Мои доспехи, отполированные и готовые в любой момент отразить удар врага, висят над каминном. Ибо это дом бывшей амазонки — повзрослевшей, ушедшей на покой, но воительницы. Она знает цену жизни и смерти. Она защитила своих детей и родителей. Она носит шрамы на теле и душе, как боевые ордена, и гордится ими. Но призналась, что долгие годы скучала по тихой и спокойной жизни, по шелковым юбкам и изысканным разносолам. Это дом мудрой, опытной, сильной женщины-амазонки, внутри которой — где-то между отрезанной грудью и животом — спрятана маленькая хрупкая девочка.

Дом для уставшей от сражений, **утратившей наивность** намного позже невинности, немолодой женщины. Она пропустила годы, когда должна была купаться в любви и танцевать в летящих платьях.

Да и платьев у нее не было. Пришло время их купить. Для них понадобится большая гардеробная. Ни в одном старом доме нет для нее места. Нужно строить новый.

В новом доме вместо костра будет кухня с набором форм для пирогов, а боевым ножом можно разделять мясо на праздники. Навыки зашивания ран и подковывания коней пригодятся для творчества — для этого можно сделать целую пристройку. А спальня... Пусть походный гамак висит в саду, а шкура, на которой прошло столько ночей у костра, будет жить на кресле-качалке. Спальня же станет настоящими покоями Шахерезады. И в постели больше не будет случайных путников.

Она построит специальную комнату для встречи с боевыми подругами и новыми сестрами. Откроет для себя новые формы защиты: больше не понадобятся лук и стрелы. Вместо этого она разобьет сад с целебными травами. Ибо ее сила теперь и в том, чтобы точно знать, сколько капель зелья могут излечить, а сколько погубить.

Это новый вид женщины. Она соберет себя из разбросанных по миру людей и снов, образов Бабы Яги, Девы Марии, Матери Драконов, Малефисенты и станет дочерью Великой Матери в земном воплощении. Ей больше не придется отрезать части себя, чтобы быть принятой миром, когда-то напуганным ее силой.

А еще в ее доме будет много зеркал. И в каждом она будет любоваться своими гранями. Улыбаться своим складочкам и восхищаться шрамами. И не будет для нее никого красивее и любимее, чем женщина с серебряными волосами и золотым сердцем. Никакие бриллианты не светятся ярче ее глаз.

Она могла стать злобной старухой, ненавидящей все живое, кастрирующей мужчин и удушающей своих детей. В ее жизни было столько насилия и предательства, что она могла стать коварной отравительницей умов или вечно больной посетительницей поликлиник. Она так устала и видела столько лжи, что могла бы запереться в своей лачуге с тридцатью кошками и отравить запахом весь район.

Но только не женщина-амазонка! Ее дух воина и душа земли верны жизни и знают цену смерти.

Нас много. **И ты одна из нас. Мы первыми откроем новый большой период между взрослостью и старостью.** Я уже слезла со своего боевого коня, успела залечить раны и даже встретить свою любовь. И самое главное, я построила для себя дом. Я намерена прожить в нем еще много лет и хочу поделиться самым ценным — **опытом строительства дома для души — с особыми женщинами, женщинами третьего возраста.**

Перед тобой план.

Я проведу тебя от идеи до покупки дверных ручек. Вместе мы будем корчевать корни на участке и расставлять вазочки в твоих прекрасных спальнях. Я поделюсь секретами выбора строительной бригады и колористики стен. В моем арсенале древние как мир рецепты изготовления раствора для фундамента и новейшие технологии использования энергии для отопления.

Тебе предстоит сделать то же самое — не бойся, мы пройдем этот путь вместе. Шаг за шагом. Без лишних советов и лишних людей. Только мы — женщины на пороге третьего возраста. Возраста старухи, которая

никогда прежде не была так молода и красива, так мудра и полна жизни.

Новый дом станет последним для тебя в этой жизни. Здесь ты наконец заживешь **своей** жизнью. В которой нет места для чужих и неудобств для своих. Дом этот не будет похож ни на что из прошлого, и в то же время станет точной твоей копией. Как будто «сшили костюмчик по фигуре».

Никогда раньше ты не делала этого. И скорее всего, никто из твоих знакомых. Но я покажу как.