

Вступление

Здравствуйте! Меня зовут Наталья Покатилова, и я рада приветствовать вас на страницах своей третьей по счету книги. Я — психолог, психотерапевт, автор и ведущая тренингов для женщин, основательница и владелица Женского тренингового центра «Альтернатива». За последние пару лет в свет вышли две мои книги: «Рожденная женщиной» и «Рожденная быть женой», созданные специально для вас на основе тренингов, проводимых мною в центре. И данная книга не исключение.

19 лет я работаю с женщинами и женскими проблемами и очень часто слышу их жалобы на то, что они — устали все делать сами — боятся своего одиночества — не понимают, как быть «слабой женщиной» и при этом делать карьеру — хотят видеть рядом с собой сильного мужчину, а рядом только слабые — хотят любить и быть любимыми, но не получается... Мне все эти проблемы знакомы не понаслышке, я тоже на определенном этапе жизни с ними столкнулась.

Конечно, я, как и все вы, поначалу очень переживала, а потом решила превратить «минус» в «плюс» и занялась углубленным изучением этих проблем. Моя склонность к основательности и академическим знаниям привела меня к тому, что я стала изучать древние ведические и даосские традиции. И то, чем я

хочу с вами сегодня поделиться, — это синтез древних традиций и современных достижений науки «психология».

На страницах книги я расскажу вам о законах развития личности вообще и о законах развития мужчины в частности, об этапах, которые он проходит, и о том, как мужчина меняется с переходом на каждый новый уровень. Расскажу о критериях каждого уровня, о том, как меняются взаимоотношения с переходом на новый этап, какие проблемы появляются во взаимоотношениях с переходом на новый этап и что с этим делать.

Как отпускать то, что должно уже уйти, как встречать новое, как меняться. На что направлять свое внимание, свои усилия, свою энергию. Какова самая важная стратегия женского поведения на том или ином этапе. Какие навыки, не побоюсь этого слова, или так называемые ключевые компетенции, необходимы на том или ином этапе. Кроме того, я расскажу об особенностях взаимоотношений с мужчинами в целом и уделю внимание самым важным частным вопросам: как давать мужчине совет, как критиковать, как поддерживать его и т.п. Есть очень простые проверенные правила, которые хорошо бы детально знать, отработать, довести до автоматизма внутри себя — и потом действовать в их рамках, когда ситуация того требует.

Главное, что я хотела бы сейчас особенно подчеркнуть: книга, которую вы держите в руках, — не просто книга, это учебное пособие, и потому ее нужно не просто читать, а читать, перечитывать и **обязательно выполнять все домашние задания**. Только в этом случае вы получите желаемый результат.

Часть 1

**Что мешает вам
уже сейчас сделать
своего мужчину
успешным**

Начало пути. Формируем запрос

Начинать книгу с главы «Начало пути. Формируем запрос» для меня стало уже в каком-то смысле традицией. И эта традиция очень важна. Каждый психолог работу с клиентом начинает с вопросов: «Что вас ко мне привело? Что бы вы хотели получить в результате нашей работы?» Отвечая на эти вопросы, клиент с помощью психолога формирует «запрос», т.е. цель или «конечный пункт», в который он хочет попасть в результате терапии. Этот момент (формирование запроса) очень важен, независимо от того, индивидуально ли вы работаете или в группе. Почему? Ну сами посудите, как можно отправляться в путь, не зная, куда хочешь прийти?!

Так что и мы с вами, дабы соблюсти все каноны и настроиться на результативную работу, должны определить цель работы. И для этого **возьмите лист бумаги и ответьте на следующие вопросы:**

-
- **Какая у вас сейчас ситуация в жизни: есть ли отношения? как они складываются? успешен ли ваш мужчина?**
 - **Что вам в отношениях нравится, а что не нравится? Почему не нравится?**

Проект оказался неуспешным, муж прогорел и после этого впал в какую-то спячку. Год уже. Он не принимает больше никаких решений. Он боится их принимать. Первые полгода у меня хватило терпения находиться рядом и не капать ему на мозги. Затем я начала заниматься своими делами активно, собой и своими достижениями. Для меня это был и способ деньги заработать — от меня было больше пользы семье, чем от мужа, — и отвлечься, иначе переносить, что муж ничего не делает, я не могла.

Сейчас же я хочу как-то изменить эту ситуацию, хочу, чтобы муж вернулся обратно к своим делам, идеям. И еще мне важно понять, что случилось, что я сделала не так, что его проект оказался неуспешным. У меня еще, конечно, есть вопросы, но на данный момент — это главный.

Кстати говоря, муж знает, что я пошла на тренинг, и тему тренинга знает. Отнесся нормально, сказал: «Если хочешь, сходи».

Участница 2

У меня на протяжении всех моих отношений — любых — были разные мужчины, в разных стадиях успешности. И я замечала, что когда интуитивно себя веду, чувствую мужчину, действую по наитию, мне удается давать или говорить мужчине то, что ему нужно, и не тянуть одеяло на себя. Отношения в этом случае начинают меняться в лучшую сторону, мужчина выходит из спячки и начинает развиваться.

Когда же я ничего не делаю, а отдаю бразды правления мужчине, у нас в отношениях начинается хаос, возникают проблемы с финансами, причем не только у мужчины, но и у меня. Здесь, на тренинге, я хотела бы научиться себя правильно вести с мужчиной, получить знания, как можно

одновременно быть и активным, и пассивным началом. То есть как можно правильно направлять мужчину в его развитии, сохраняя при этом место лидера за ним.

Участница 3

Я уже 4 года в отношениях, живем в гражданском браке, и я все никак не решусь официально выйти замуж за своего избранника. Меня каждый раз останавливает то, что он недостаточно зарабатывает. Брак предполагает детей, а я просто не представляю, как я смогу уйти в декрет, не представляю, как мы сможем жить на одну его зарплату...

В данный момент я зарабатываю в 3–4 раза больше своего гражданского мужа. Когда мы познакомились, ситуация была такой же, и меня она не устраивала. Я подумала: «Ну хорошо, поживем вместе годик, если ничего не изменится — разойдемся». Но уже прошло 4 года, и мы до сих пор вместе. Если закрыть глаза на его низкий доход, мне с ним очень хорошо, он меня как бы греет, выполняет какую-то женскую функцию, не знаю...

Мне хорошо с ним, мне кажется, что никто никогда в жизни так не любил меня, как он, и он мой родной, дорогой... Да, когда мы стали жить вместе, я пыталась его переделать: давай сделаем то-то, поступим в институт. Побывала на многих тренингах и подумала: «Что я делаю? Вот есть человек, я из него что-то делаю...» В общем, я оставила своего гражданского мужа в покое, отпустила все, и все идет, как идет.

Мне с ним очень хорошо, но то, что он зарабатывает в 3–4 раза меньше, меня все равно не устраивает. И я пришла узнать, разобраться, что я не так делаю. Может, я в него недостаточно верю или причина в моей низкой самооценке? Он пытается мне о своих проектах расска-

зывать, а я чувствую, что у меня внутри все зажимается, — не могу даже слушать, не то чтобы поддерживать.

Участница 4

Что меня сюда привело? Я, наверное, самая молодая здесь... Какое-то время назад мне встретился молодой человек из обеспеченной семьи, богемный такой (это было до тех отношений, в которых я сейчас нахожусь). На том этапе мне неважно было, обеспеченный он или нет, я об этом как-то не думала. Он был классный, я влюбилась в него, а через 2,5 месяца его у меня забрали. Для меня это такая огромная потеря была! Ведь я уже представляла себе, как мы будем жить долго и счастливо, а тут такое случилось...

Через несколько дней после расставания я познакомилась с другим молодым человеком (в то время у меня часто отношения случались), он оказался очень прижимистым. Даже когда мы вместе заходили в магазин, он предпочитал, чтобы каждый сам расплачивался за свои покупки. Мне, конечно, все это не нравилось. В итоге мы расстались.

После него у меня сложились отношения, в которых я до сих пор нахожусь. Мой избранник — очень успешный мужчина, однако он старше меня почти в 2 раза. На момент знакомства мне было 20 лет, а ему 38. Сначала все складывалось великолепно, он грел, баловал меня, а я, при такой разнице в возрасте, еще ухитрялась им понукать.

Через 3,5 месяца нашего знакомства у него в карьере начался резкий спад (это был 2008 год, когда во всем мире начались экономические проблемы из-за кредитов). Он тоже попал в эту «колею» и обанкротился. Целых полгода он находился в этом кризисе, и очень тяжело это пе-

реживал. Причем все его дела шли как-то волнообразно: он то чуть-чуть «поднимется», то снова уйдет в никуда.

В то время я еще училась в институте, поэтому мы решили пожениться (он военный), когда я закончу институт. Но к окончанию института его дела так и не наладились... И я уже начинаю подумывать о том, чтобы с ним расстаться. И этот вопрос очень болезненный! Если бы финансовая ситуация была ровная, у нас бы вообще проблем не было, все бы было хорошо. А поскольку у него все до сих пор плохо, к тому же ему уже 42 года...

В общем, не знаю, что делать. Все знакомые вокруг уже начинают поговаривать: «Что это за мужик, если не может решить свои финансовые проблемы?! Нечего тебе делать с ним!» Я даже к гадалке ходила, она мне сказала: «Ой, надо от него уходить, у него полный крах. Ты без него все сможешь, а он тебя тянет вниз». А я думаю, ну не может же так быть. Ведь до меня он был успешный. И наверное, это взаимосвязано, что...

Я прочитала вашу книжку, и психологией раньше увлекалась, в себе ковырялась... И сейчас я думаю: «А может быть, я сама сделала все, чтобы он стал неудачником?!» Очень хочу во всем этом с помощью вашего тренинга разобраться. Хочу стать «правильной» женщиной — мудрой, рядом с которой мужчина будет расцветать, а не которая будет его задавливать. У меня ведь еще вся жизнь впереди, и я не хочу наделать еще больше ошибок, учитывая женскую карму. Я хочу научиться, как стать настоящей вдохновляющей мужчину женщиной.

Участница 5

Я была на двух ступенях вашего тренинга «Рожденная женщиной» и на тренинге «Любовь к себе». Я встречаюсь с мужчиной очень активным и амбициозным. Мы с ним уже

несколько раз расставались... Я уходила от него, но он все равно приходил и разными способами меня возвращал. Сейчас мы пришли к определенному балансу в отношениях, создали такое пространство, где нам комфортно обоим, в нем и сосуществуем. И я вижу, что мои усилия не прошли даром!

Мой мужчина стал более ответственным, наши отношения меняются в лучшую сторону. Уже нет такого, что каждый сам по себе делает то, что ему нравится. Между нами возникло партнерство, потребность друг в друге, и мы стараемся все делать вместе, учитывая интересы и вкусы друг друга. Да, наши отношения еще далеки до совершенства, до свадьбы, но эта тема хотя бы уже возникает между нами.

Зачем я пришла на тренинг? Дело в том, что мой мужчина — амбициозный, способный, но сейчас он находится в таком состоянии, когда сил много, а куда их приложить, в какой бизнес, он не знает. Благодаря мне (очарование дает о себе знать) в последнее время он познакомился с несколькими мужчинами, которые готовы дать деньги под его бизнес. И в итоге получается, что деньги уже есть, но он их не берет, потому что не знает, что с ними сделать, куда их вложить. Поэтому я пришла на тренинг.

Я хочу научиться как-то влиять на него, чтобы он мог определиться со своими потребностями и желаниями, чтобы он разобрался в себе, понял, чем он хочет заниматься, чтобы не тратил свою энергию попусту, а направлял ее в определенное русло и рос. У него самого очень высокая планка: он знает, к какому финансовому уровню он хочет прийти, но вот через что, пока не знает.

Мне хотелось бы ему в этом помочь. И одновременно узнать, понять, освоить механизм влияния на мужчину, чтобы мы вместе с ним не только пришли к желаемому

финансовому уровню, но и смогли его сохранить, а также сохранить наши отношения. Потому что у меня уже был такой опыт, когда мужчина добился карьерных высот, и после этого у нас начался жесткий дисбаланс в отношениях. У него снесло голову, начались пьянки-гулянки, появились другие женщины... Больше я такого не хочу.

Есть еще один момент. Мой избранник и сейчас, конечно, зарабатывает. Но семейные устои (или связь со своей семьей) сильны, и он очень много средств вкладывает в дом. А мне бы хотелось, чтобы он оторвался от родителей, чтобы мы потихонечку начали уже обустривать наш быт.

Участница 6

Я уже 4 года в отношениях. Когда мы познакомились, у моего избранника все было не очень хорошо, я зарабатывала больше его. Но что-то мне внутри подсказало, что он тот мужчина, который мне нужен. И я сказала ему: «Со мной у тебя все будет хорошо». И правда, за эти 4 года многое изменилось. Он и сам большой молодец, но каким-то образом он все-таки осознает, что это благодаря мне у него такие успехи. Несколько месяцев назад он сделал мне предложение руки и сердца. Но я до сих пор не дала ему ответа... И я даже понимаю почему — мне не хватает его успешности. Да, он поднялся за 4 года, но мне этого недостаточно.

Кроме того, мне недавно предложили организовать свой бизнес (я давно об этом мечтала, колдовала на эту тему), но при сложившихся обстоятельствах, я не знаю, что со всем этим делать. Я 4 года подводила его к мысли о браке, воспитывала, чуть ли не в первый день знакомства описала, какую свадьбу хочу, на что он ответил, что жениться вообще не собирается.

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ3

**ЧАСТЬ 1 . ЧТО МЕШАЕТ ВАМ УЖЕ СЕЙЧАС
СДЕЛАТЬ СВОЕГО МУЖЧИНУ УСПЕШНЫМ.....5**

Начало пути. Формируем запрос7

Как вы дошли до жизни такой, или
В чем причина неуспешности вашего мужчины 19

Достижения и подарки —
чего в вашей жизни больше?!27

Анализ списков30

Общий знаменатель36

Несколько слов о ПРИНЯТИИ46

Причина — в эмоциональной зависимости46

Что делать?49

Хочу или должна?! Вот в чем вопрос56

Составляем списки56

Анализ списков62

Как правильно воспитывать детей67

«Должна» — отменяется!68

Медитация. Из состояния «должна»
в состояние «хочу»70

Обсуждение медитации75

Женские роли79

Как формируются роли. Идеальный вариант80

Как формируются роли. Реальный вариант82

Основные конфликты90

Родовые программы	94
Формирование программ	94
Как избавиться	
от программы бедности	99
Самооценка женщины	104

ЧАСТЬ 2. КТО ТАКОЙ МУЖЧИНА

И ЧТО С НИМ ДЕЛАТЬ	121
Вместо вступления	123
Развитие по спирали. Основные этапы	126
Этапы развития бизнеса	126
Этапы развития мужчины	129
Этапы развития отношений с женщиной	133
Чего ждет мужчина на разных этапах	137
Новый день, подведение итогов	149
Ваши итоги и вопросы	149
Итоги и вопросы участниц тренинга	150
Первый этап	164
Продолжение разговора	164
Что нужно мужчине от женщины	
на первом этапе	171
Второй этап	176
Продолжение разговора	176
Что нужно мужчине от женщины	
на втором этапе	179
Как уберечь мужчину	
от ошибок на втором этапе	182
Кое-что еще о втором этапе	187
Третий этап	192
Продолжение разговора	192
Что нужно мужчине	
от женщины на третьем этапе	203
Четвертый этап	210
Продолжение разговора	210

Что нужно мужчине от женщины на четвертом этапе	214
Как женщина может сделать успешного мужчину неуспешным? Антисоветы	218
Вопросы и ответы	221
ЧАСТЬ 3. ОЧЕНЬ ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ	231
Умение определять потенциал мужчины в начале отношений.....	233
Умение принимать мужчину таким, какой он есть	243
Умение верить в мужчину и доверяться ему	250
Умение видеть и ценить достоинства мужчины	256
Умение восхищаться мужчиной	261
Умение поставить мужчину в своей жизни на первое место	270
Умение вернуть мужчине роль лидера, защитника и кормильца	275
Основные моменты	275
Ошибки при общении с мужчиной	283
Умение правильно говорить с мужчиной	287
Когда мужчина успешен, он — лакомый кусочек для других женщин	296
Вы спрашиваете, я отвечаю	303
Заключение	313