

*Рожденная женщиной*

**Наталья Покатилова**

# **Успешный мужчина – дело рук женщины**

*Твой путь к женскому счастью  
и благополучию*

Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.37  
П48

Все права защищены, ни одна часть данного издания не может быть использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

*Оформление обложки – дизайн-студия «Три кота»*

**Покатилова, Наталья.**

П48      Успешный мужчина — дело рук женщины. Твой путь к женскому счастью и благополучию / Наталья Покатилова. — Москва : АСТ, 2017. — 342, [10]. — (Рожденная женщиной).

ISBN 978-5-17-080511-2

Эта книга рассказывает 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. Вы узнаете об основных критериях каждого уровня, о том, как меняются взаимоотношения с переходом на новый этап, какие проблемы могут возникнуть, и что со всем этим делать. На что направлять свое внимание, свои усилия, свою энергию, и какова самая важная стратегия женского поведения на каждом этапе.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.37**

ISBN 978-5-17-080511-2

© Покатилова Н.  
© ООО «Издательство АСТ»



## Содержание

Вступление ..... 7

**Часть 1. Что мешает вам уже сейчас сделать  
своего мужчину успешным..... 9**

Начало пути. Формируем запрос ..... 10

Как вы дошли до жизни такой, или **В чем причина  
неуспешности вашего мужчины** ..... 25

Достижения и подарки — чего в вашей жизни  
больше?! ..... 34

Анализ списков ..... 38

Общий знаменатель ..... 45

**Несколько слов о ПРИНЯТИИ** ..... 56

Причина — в эмоциональной зависимости ..... 57

Что делать? ..... 60

**Хочу или должна?! Вот в чем вопрос** ..... 67

Составляем списки ..... 67

Анализ списков ..... 75

Как правильно воспитывать детей ..... 81

«Должна» — отменяется! ..... 82

Медитация. Из состояния «должна» в состояние  
«хочу» ..... 84

Обсуждение медитации ..... 90

<b>Женские роли</b> .....	93
Как формируются роли.	
Идеальный вариант .....	94
Как формируются роли.	
Реальный вариант .....	97
Основные конфликты .....	105
<b>Родовые программы</b> .....	108
Формирование программ .....	109
Как избавиться от программы бедности .....	114
Самооценка женщины .....	120

## **Часть 2. Кто такой мужчина и что**

<b>с ним делать</b> .....	139
<b>Вместо вступления</b> .....	140
<b>Развитие по спирали. Основные этапы</b> .....	142
Этапы развития бизнеса .....	143
Этапы развития мужчины .....	146
Этапы развития отношений с женщиной .....	150
Чего ждет мужчина на разных этапах .....	155
<b>Новый день, подведение итогов</b> .....	167
Ваши итоги и вопросы .....	167
Итоги и вопросы участниц тренинга .....	169
<b>Первый этап</b> .....	183
Продолжение разговора .....	183

## Содержание

Что нужно мужчине от женщины на первом этапе	192
<b>Второй этап</b> .....	196
Продолжение разговора .....	196
Что нужно мужчине от женщины на втором этапе	199
Как уберечь мужчину от ошибок на втором этапе	203
Кое-что еще о втором этапе .....	208
<b>Третий этап</b> .....	212
Продолжение разговора .....	212
Что нужно мужчине от женщины на третьем этапе	224
<b>Четвертый этап</b> .....	232
Продолжение разговора .....	232
Что нужно мужчине от женщины на четвертом этапе .....	236
<b>Как женщина может сделать успешного мужчину неуспешным? Антисоветы</b> .....	240
Вопросы и ответы .....	244
<b>Часть 3. Очень важные моменты</b> .....	255
Умение определять потенциал мужчины в начале отношений .....	256
Умение принимать мужчину таким, какой он есть .....	266
Умение верить в мужчину и доверяться ему ....	273
Умение видеть и ценить достоинства мужчины ..	279

<b>Умение восхищаться мужчиной</b> .....	284
<b>Умение поставить мужчину в своей жизни на первое место</b> .....	295
<b>Умение вернуть мужчине роль лидера, защитника и кормильца</b> .....	299
<b>Основные моменты</b> .....	299
<b>Мужское мнение</b> .....	304
<b>Ошибки при общении с мужчиной</b> .....	309
<b>Умение правильно говорить с мужчиной</b> .....	312
<b>Когда мужчина успешен он — лакомый кусочек для других женщин</b> .....	321
<b>Вы спрашиваете, я отвечаю</b> .....	328
<b>Заключение</b> .....	347



## 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, сначала 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.

A decorative border with intricate floral and scrollwork patterns, framing the central text.

*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:**



Ну а чтобы вам было проще отвечать на все эти вопросы, я приведу вам в качестве примера ответы участниц моего тренинга.

### **Участница 1**

Я замужем. Считаю, что очень вовремя нашла ваш тренинг. Почему? Потому что примерно за две недели до него я вдруг поняла, что незаметно для себя «переехала» в мужской полюс, в состояние достижений, а муж... Год назад у моего мужа начались финансовые проблемы. Он разработал проект, взял под него кредит...

Проект оказался unsuccessful, 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 unsuccessful. 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 зарабаты-

вает. 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 познакомилась, 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 рассказывать, 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 про-