

ВВЕДЕНИЕ



Привет, моя дорогая читательница!

Меня зовут Ольга Карпова, я психолог-сексолог.

Наверное, у тебя возник вопрос: сексолог пишет книгу про детские травмы? Мы тут о чем будем размышлять? О психологии или об «этом самом»?

Позволь, я сначала расскажу, как родилась эта книга — и сразу все станет понятно!

Однажды мне пришла идея создать серию эротических рассказов для женщин 40+, чтобы помочь им поднять самооценку и вдохновить на новые интимные отношения после развода, расставания или после потери близкого мужчины. И я начала писать что-то такое: «Она встала перед ним на колени и впилась в его упругие...», ну ты понимаешь! Тексты полились рекой, муза не отходила ни на шаг.

И вдруг, в разгар работы над запредельно откровенной сценой, пришел инсайт! Я поняла, что для настоящего раскрытия чувственности после 40 нужны не рассказы об интимной близости, а психологические методики, практики, техники для самопомощи. Ведь ни один самый возбуждающий рассказ не может исправить ту «поломку», из-за которой у женщины могли возникнуть сложности в отношениях с мужчинами.

Я поделилась этой идеей с тремя своими коллегами и предложила им принять участие в работе над книгой. Для меня было важно, чтобы ты, читательница, получила

самую полезную информацию от опытных, статусных экспертов по работе с эмоциональными травмами.

Поэтому в книге ты найдешь комментарии и практики **Татьяны Красновой** — психолога-сексолога, специалиста по работе с травмами, **Анны Гусаревой** — психолога-сексолога, члена Ассоциации сексологов РФ, **Евгении Гавриловой** — психолога-сексолога, семейного психолога и **Оксаны Лысенко** — опытного психолога-сексолога.

Наверное, ты удивилась: вроде бы книга не «про это», а пишут ее сексологи. Вот тут-то и кроется главный секрет подлинной зрелой женственности и притягательности для мужчин. Магнетизм начинается не с тела, а с сознания женщины — с тех процессов, которые она осмысливает и переводит в новый опыт. Есть такое выражение «секс начинается с головы» — и я как сексолог полностью с этим согласна.

Именно поэтому я написала книгу, которая поможет тебе раскрыть женственность, не прибегая к интимным практикам. А эффект будет намного круче! Ведь качественно изменятся не только твои отношения и телесная близость с противоположным полом, но и сфера отношений в целом — с собой, родителями, родственниками, подругами и детьми.

Так что же это за «поломки», которые мешают женщинам быть любимыми и сохранять отношения с мужчинами в любом возрасте? Это тяжелый болезненный опыт разочарований, обид и предательств.

Оборачиваясь в прошлое, многие женщины с грустью замечают, что такой любви, о которой они всю жизнь мечтали, так и не случилось. Было телесное влечение, было доверие и надежда, но каждый раз искренние чувства были отравлены отвержением.

Это выглядело так, будто любимый человек одной рукой манил, а другой отталкивал. Ценно то, что он был рядом, клялся в любви и верности, а болезненно — все, что связано с неверностью и ненадежностью. Старался избегать неудобных разговоров, бесстыдно врал, изменял, предавал, унижал и обесценивал — и такой опыт остается шрамом на нежном женском сердце.

Большинство женщин не догадывается, что эта повторяющаяся травмирующая модель родилась не во взрослых женско-мужских отношениях, а гораздо раньше — в отношениях с мамой и ближайшим окружением. Почти у каждой женщины с раненым мужскими изменами сердцем найдется детское воспоминание, в котором мама была недовольна успехами дочки, считала, что девочка растет ленивой, мало старается и к тому же уродилась глупой и некрасивой.

Мама, как мантру, повторяла фразу: «Будешь так себя вести, никто тебя любить не будет!» Могла еще припечатать: «В кого ты только уродилась! Все дети как дети, а ты — позор семьи!» И самое болезненное воспоминание уже взрослых девочек — мамина грубая брань и наказания, психологические или телесные.

Может показаться, что несчастная первая любовь и неудачный брак — сбывшееся мамино пророчество. «Может, и впрямь со мной что-то не так? Почему меня все бросают и предают — не только мужчины, но и подруги?»

Женщины, которые задаются такими вопросами, встают на путь сопротивления отвержению — на путь борьбы за любовь. Без разницы, в родной стране или на краю света. С этого начинается стремление к совершенству, к превращению в идеал, в женщину-мечту, которую мужчины

не смогут бросить. Но мужчины все равно предадут, обесценивают, отвергают и уходят. Так чего же не замечает эта женщина? Почему она прилагает все усилия, чтобы изменить «несчастную судьбу», но вновь и вновь сталкивается с одной и той же поведенческой моделью любимого человека?

Дорогая читательница! Если тебе близко и понятно все, о чем я говорю, предлагаю перестать экспериментировать и уделить внимание поиску глубинных психологических причин, из-за которых твоя влюбленность и очарованность мужчиной так долго не перерастает в долгосрочную и надежную привязанность.

Если тебе 30 лет или больше, ты можешь изменить свою жизнь! Даже если глубоко за 50 — все равно многое возможно! У тебя есть шанс отменить «мамино пророчество» и получить и чувственную близость, и ту самую долгожданную любовь. Ты станешь счастливой, несмотря на печальный опыт отношений с мужчинами.

А теперь раскрою главную тайну этой книги! Причины взрослых любовных неудач формируются задолго до первой влюбленности и уж точно задолго до замужества. Это происходит в раннем детстве, когда девочка начинает познавать мир через ощущения, прикосновения, эмоции и отношения с мамой. Если мама проявляет уважение к личности дочки, дает ей эмоциональную поддержку, замечает ее таланты и ценные качества характера, у девочки формируются адекватная самооценка и самоуважение.

Именно мама помогает взрастить чувственность, создать целостный женский образ. Но много ли вы видели мам, которым действительно удалось передать такие качества своим дочерям?

Если ты ощущала недостаток любви, признания, поддержки и уважения — это не приговор! Не стоит отчаиваться! Даже в самой нелегкой ситуации всегда есть выход! Если ты осознаешь влияние детских переживаний на взрослые отношения с мужчинами, то уже можешь двигаться к преодолению раннего травматичного опыта.

Небольшой шаг может стать решающим. Именно он поможет развить чувственность и создать долгий и надежный союз с партнером. Вот для чего я написала эту книгу! Это практическое пособие, которое поможет переработать негативный опыт, изменить драматическую картину мира и освоить новые продуктивные модели поведения.

Чтобы твоё самопознание и психологическая трансформация были легкими и приятными, я взяла за основу те самые рассказы, которые писала в начале своего пути.

А теперь настало время поделиться самым большим откровением. Эта книга пронизана личным непростым опытом. Боль от материнского отвержения и драматических любовных отношений мне отлично знакома. Поэтому все, о чем я расскажу, наполнено моими детскими и женскими слезами. И тем не менее я смогла разобраться, что со мной происходит, и выбраться из замкнутого пространства не любви. Возможно, поэтому я стала психологом — чтобы помогать женщинам, которым, как мне когда-то, жизненно важно ощутить себя любимыми.

Мне очень хочется, чтобы мой женский и профессиональный опыт, сконцентрированные в этой книге, помогли тебе изменить жизнь к лучшему и встретить настоящую любовь. Верю, что все получится!

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ЭТУ КНИГУ,
ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ
МАКСИМАЛЬНЫЙ
РЕЗУЛЬТАТ



Здесь найдешь простые психологические объяснения, реальные истории и эффективные практики, которые помогут тебе измениться. Это исцеляющий текст, своего рода терапия с помощью чтения.

Сейчас не обязательно идти к психологу, если ты еще не готова. Пока достаточно побыть с книгой в руках и мысленно присоединиться к процессам, которые происходят с героиней моего повествования.

Я решила поведать о той самой женщине, которая, как ты и я, чувствовала себя нелюбимой, но все-таки смогла найти любовь. Ей, как и мне, слегка за сорок, и она тоже познала горечь отвержения. Некоторые сюжеты я взяла из личного опыта, другие заимствовала у клиенток (с их разрешения, конечно!).

История моей героини — это жизненный сценарий миллионов женщин, которые были лишены глубокой материнской любви и не смогли встретить мужчину, который бы не только любил, но уважал и не ломал их личность для удовлетворения своих желаний и амбиций. А если этот сценарий не уникален, значит можно его изменить и переписать.

Так появилась эта книга — инструмент, чтобы создать новую историю жизни.

Как ею пользоваться, чтобы в твоем новом сценарии появилась долгожданная настоящая любовь?

Психологи в работе с клиентами используют эффективную технику, которая связана с искусством, творчеством и в том числе с книгами. Это арт-терапия.

Мой профессиональный опыт показал, что наблюдения за героями художественных произведений и самоанализ во время чтения позволяют моим клиентам выбирать новые модели поведения — именно так и происходит изменение личного сценария. Поэтому я предлагаю тебе не просто читать эту книгу, но и уделять время рефлексии. Для этого нужно будет побыть наедине с собой, ответить на исцеляющие вопросы и погрузиться в восстанавливающие медитации, которые я для тебя приготовила.

Кроме того, я создала специальные эмоционально поддерживающие фразы с глубоким метафорическим смыслом — в стиле восточных мудростей Лао-цзы или Ошо. Я назвала их «якорями». Они помогают вернуться к себе и зацепиться за внутреннюю опору, когда штормит. Это слова, которые **возвращают силу живому женскому сердцу**.

Тем, кто интересуется психологией, слово «якорь» известно как НЛП-термин, но здесь никакого нейролингвистического программирования нет. Для меня это термин общей психологии, у которого есть несколько задач: удерживать в моменте «здесь и сейчас», чувствовать связь с собой, давать эмоциональную устойчивость в океане переживаний, помогать обратиться к сути, телу, опоре, корням.

Эти фразы быстро возвращают в ресурсное состояние. Психологи часто используют их для психоэмоциональной регуляции. Ты можешь запомнить понравившиеся фразы-якоря и произносить их, когда вдруг будет тяжело на душе. Эти слова станут твоей эмоциональной опорой.

Читай не торопясь. Удели этому особое время, когда можешь отложить в сторону все дела и тебя не будут отвлекать. Найди комфортное и спокойное место. Настройся на внутреннюю работу, а не просто на перелистывание страниц.

Надеюсь, что эта книга вдохновит и даст тебе крылья, чтобы оторваться от проблем.

Поскольку в основу арт-терапевтической литературной части этой книги положены истории реальных женщин и элементы моей биографии, я решила не присваивать героине повествования женское имя, а назвала ее Синичкой. Синичка — это маленькая птичка, у которой были сломаны крылья, но она все-таки смогла взлететь над невзгодами и получить то, о чем мечтала, — **Любовь**.

Погружаясь в самопознание шаг за шагом, переходя от главы к главе, ты многое узнаешь, поймешь, почувствуешь, а если захочешь — сделаешь. Это то, что приведет к зрелой Любви в расцвете лет. Именно возможность действовать по-другому, новый жизненный опыт — самое ценное, что даст моя книга.

Я буду рядом от первой до последней страницы. Ты можешь мысленно взять меня за руку или поговорить. Главное — знай, что ты не одна! Нас, умных, красивых, ухоженных зрелых женщин 40+, очень много! И у нас в запасе полно жизненных сил, чтобы получить то, чего мы заслуживаем по праву рождения — Настоящей Любви!

Ну что, ты готова пойти за мной, наконец во всем разобраться и стать по-настоящему любимой? Если да, тогда вперед — и вверх!

ПОЧЕМУ ЧАСТО
КАЖЕТСЯ, ЧТО
НАСТОЯЩЕЙ
ВЗАИМНОЙ ЛЮБВИ
НЕ СУЩЕСТВУЕТ



«Да нет никакой любви! Все это придумали фантазеры и сказочники! Мужчина и женщина просто испытывают влечение и используют друг друга для удовлетворения физиологических потребностей. А если они хотят жить вместе, тогда начинают использовать друг друга в быту: он зарабатывает деньги, а она его обслуживает. Вот и вся любовь!»

Такие женские монологи я слышу нередко. А ты когда-нибудь замечала что-то похожее в рассказах подруг? Или у тебя самой были эти мысли? Давай разберемся, почему женщины могут так думать. Это станет *отправной точкой* твоих изменений.

Я не собираюсь разубеждать, если ты считаешь, что любви не существует. Если здесь и сейчас ты так думаешь, то наверняка на это есть веские причины. А знаешь, почему такое может случиться? Потому что на самом деле ты не видела такой любви, не было примера, глядя на который ты могла бы уверенно сказать: «Вот это настоящая любовь! Хочу, чтобы и у меня так было!»

Когда женщина говорит, что любви не существует, для психолога это сигнал о том, что у нее был непростой детский опыт. Скорее всего, она видела сложные отношения между мамой и папой, развод или расставание. Психологи говорят в таких случаях, что у девочки не было надежной модели психологически здоровых женско-мужских отношений.

Наша психика так устроена, что запоминает произошедшее в детстве событие, а потом переносит поведенческие модели во взрослую жизнь. И велика вероятность, что девочка, которая выросла в семье, где между мамой и папой не было верности, уважения, внимания, заботы, ласки и нежности, бессознательно будет выбирать мужчин, которые будут повторять увиденное.

Может, тебе сейчас сложно в это поверить. Я даже допускаю, что ты хочешь возразить: «Неправда! Мои папа и мама любили друг друга! Видела я такие отношения! Только у меня не получается найти такого мужчину, как мой папа!» Охотно верю! И все-таки, если ты сейчас чувствуешь разочарование в отношениях с мужчиной, значит было между родителями что-то такое, что перешло в твою взрослую жизнь.

Дальше мы будем разбираться, какие отношения можно считать эмоционально зрелыми и здоровыми, а какие — токсичными и разрушительными. Сейчас важно осознать, что твоя проблема отсутствия любви **родом из детства**.

Но это вовсе не значит, что прошлое не вернешь, маму с папой не поменяешь и ничего не изменишь! Наоборот, если ты осознаешь корень проблемы, то сможешь повлиять на свои отношения с другими людьми, в том числе с мужчинами.

Есть еще одна интересная особенность женщин, у которых с детства сформировался огромный дефицит любви. Им кажется, что ее нет именно рядом с ними — в их поселке, в городе или даже в стране. Поэтому некоторые отправляются на поиски того места на карте, в котором, по их мнению, можно найти любовь. И чем больше боли внутри, тем дальше хочется убежать оттуда, где было плохо и одиноко.

По сути, это бегство от самой себя, от своих реальных проблем. Это бессознательная попытка уехать или улететь подальше, чтобы не встретиться с собой настоящей. Но у женщин с такой особенной судьбой на самом деле нет ресурсов для того, чтобы что-то сделать, никуда не убегая.

Я хочу представить тебе мою героиню — Синичку. Ей было так тяжело на родине, что хотелось сбежать как можно дальше. Синичка ощущала бесконечный холод в душе, но ей казалось, что это холод родного города. Очень хотелось тепла и солнца. Конечно, на самом деле ей нужно было человеческое тепло, принятие, признание и уважение. Но Синичка об этом не догадывалась, поэтому улетела в теплые края. Она обожала Италию!

Смотри, что происходило с ней. Может быть, чувства моей героини покажутся тебе очень понятными. Может, с тобой было что-то похожее. Просто позволь себе прожить все заново. Это важно!

ЭПОХА
ВОЗРОЖДЕНИЯ
ЖЕНЩИНЫ