


«ПСИХОЛОГИЯ ПО-РУССКИ»

Юлия Пирумова

ВСЕ ДОРОГИ ВЕДУТ К СЕБЕ

Путешествие за женской
силой и мудростью

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК 159.92
ББК 88.52
ПЗЗ

Пирумова, Юлия.

ПЗЗ Все дороги ведут к себе : путешествие за женской силой и мудростью / Юлия Пирумова. — Москва : Эксмо, 2024. — 432 с. — (Психология по-русски).

ISBN 978-5-04-197256-1

Все мы немного Красные Шапочки. Однажды мы делаем шаг за порог родительского дома и попадаем в полный опасностей лес — взрослую жизнь, в которой нет места детским ожиданиям и инфантильным фантазиям. Юлия Пирумова, гештальт-психолог, руководствуясь сказочным архетипом, предлагает совершить путешествие к себе. Пройти через кризисы и обрести внутреннюю силу. Превратить травмы прошлого в счастье жить настоящим.

Авторские методики и упражнения помогут вам:

- перестать сравнивать себя с другими и обзавестись внутренним компасом;
- принять личностные кризисы как естественное условие перехода к новому жизненному этапу;
- прекратить угождать другим и воспитать в себе смелость не нравиться;
- научиться защищать свою уникальность и уязвимость;
- проработать ошибки прошлого и найти свою собственную идентичность.

УДК 159.92
ББК 88.52

© Пирумова Ю. А., текст, 2021

© Балухов А.А. @andybublik, иллюстрация
на обложке, 2024

© Осипов И.В., каллиграфия на обложке, 2024

© Шиманов А. В., шрифт на обложке, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-197256-1

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|----------------------|---|
| От автора | 7 |
| Вступление | 9 |

ЧАСТЬ I ПУТЕШЕСТВИЕ КРАСНОЙ ШАПКИ

| | |
|---|----|
| Глава 1. КРАСНАЯ ШАПОЧКА В РОДИТЕЛЬСКОМ ДОМЕ | 43 |
| Глава 2. ПОХОД В САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ ЖИЗНЬ | 68 |
| Глава 3. КРАСНАЯ ШАПОЧКА И СЕРЫЙ ВОЛК: РОКОВАЯ ВСТРЕЧА | 86 |

ЧАСТЬ II КРИЗИСЫ ЖЕНСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ, КОТОРЫЕ ДАЮТ НАМ САМИХ СЕБЯ

| | |
|---|-----|
| Глава 4. ОТ 20 ДО 30 ЛЕТ: время безумия и отваги | 110 |
|---|-----|

| | |
|---|-----|
| Глава 5. ОТ 30 ДО 40 ЛЕТ: время обретения свободы и примирения с реальностью | 197 |
| Глава 6. ОТ 40 ДО 50 ЛЕТ: время все изменить | 272 |

ЧАСТЬ III

СОБЫТИЯ-ИНИЦИАЦИИ

| | |
|---|-----|
| Глава 7. СО ВСЕМИ СЛУЧАЕТСЯ ЭТО | 352 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 424 |

ОТ АВТОРА

Вот уже несколько лет я свидетель женских жизней.

Женщины приходят ко мне и рассказывают о том, что их волнует, пугает, напрягает и истощает. Они признаются в том, что заставляет их испытывать стыд или чувствовать себя виноватыми. И каждый раз я поражаюсь, насколько изолированными от других и одинокими они себя ощущают во всех этих переживаниях.

Находясь внутри собственной жизни, почти каждая из них уверена: только ее история полна неприятностей, поражений, тяжелых событий.

Им кажется, что только они плохо справляются с тем, чтобы быть взрослыми, сильными и умными. А еще переживают, что их жизненный путь полон остановок, которых у правильных женщин, с их нескончаемым восхождением к зрелости, быть не должно. Они стыдятся естественных кризисов и обвиняют себя в том, что не идут по жизни «как все нормальные люди».

Когда я говорю им, что неприятности, кризисы, стрессы и даже травмы — неотъемлемая часть жизни

и совершенно нормальны, что это случается со всеми, женщины испытывают облегчение.

Когда я связываю их состояние с циклом жизни, в котором они находятся, — понимают, что с ними все в порядке.

Когда рассказываю, какие задачи пытается решить их психика, чтобы сделать естественный и закономерный шаг развития, их глаза загораются от обретения смысла.

Они вдруг видят себя частью женского мира, в котором у многих из нас похожие этапы, шаги, состояния, переживания. И тогда они выходят из отчужденности и увереннее смотрят на свою историю. Уже не с целью «вычистить» ее от лишнего, а чтобы бережно рассмотреть ее и дать всему свое место.

Поэтому я и решила написать гид по женской жизни, чтобы раскрыть те ее стороны, о которых мало кто говорит, хотя они существуют и мы все их проживаем. Мне захотелось сделать эти знания легальными и доступными для женщин, нуждающихся в ориентирах и понимании, через что они проходят в своем жизненном путешествии, которое похоже на миллионы других.

То, что здесь написано, не абсолютная истина. Не нужно считать это безапелляционным руководством к действию. И воевать с этим потому, что кто-то говорит вам, как поступать и что чувствовать, тоже не нужно. Просто допустите, что с кем-то так может быть. Возможно, и с вами. Пусть не сейчас, а когда-нибудь...

ВСТУПЛЕНИЕ

Жила-была девочка. И были у нее мама и бабушка, которые души в ней не чаяли. И вот один раз купила бабушка девочке красную шапочку. Но мама спрятала эту шапочку и не дала девочке ее надеть. И в лес не послала. Так и просидела девочка всю жизнь дома. Так и не достались бабушке пирожки. И не стала девочка Красной Шапочкой...

А могло бы быть и по-другому.

Жила-была Настенька. Мать ее умерла, а батенька женился на другой женщине, у которой была своя дочь. И стала эта женщина любить Настеньку пуще своей дочери. Натирала ей щеки свеклой, заплетала до старости косы. Не заставляла ее ничего делать. Не отправила в лес. Так и просидели они всю жизнь в обнимку. Обе любимых доченьки с хорошей маменькой. И не встретила Настенька Морозко. И не дал он ей мужа замечательного и богатств немеренных...

В общем, ерунда какая-то получается, а не сказки-подсказки. На самом деле эта книга про ска-

зочный женский квест — лишь интересная форма для богатого содержания, которое есть в сюжетах женской жизни. Сделать эти сюжеты очевидными для вас — вот задача. Поиграть в них. Отразиться в историях. Прикоснуться к другому женскому опыту. Почувствовать причастность к женскому вообще.

Квест — потому что будет следование сюжету шаг за шагом. И еще потому, что форма очень практично-метафоричная. Все это сможет дать новые переживания и точно никого не оставит без открытий о себе и важных ответов.

Каждая из нас ПРИЗВАНА прожить свою жизнь. Сопrotивление этому призванию дорого обходится душе. Она начинает ужиматься, чахнуть и болеть...

Но однажды женщина просыпается...

И чувствует: что-то не то.

Как будто она слишком долго спала, укpывшись от мира в замке ложной безопасности.

Или что играет в собственную невинность, когда уже давно пора знать взрослые тайны об этом мире.

Или что слишком много отдала тем, кто живет своей жизнью и не ценит ее дары.

Или что выдохлась там, где ей давно не место.

В общем, женщина с неизбежной очевидностью понимает, что многие части себя она не живет...

Еще какое-то время она пытается прятаться от зова своей новой жизни. Игнорирует неудовольствие и напряжение. Надеется, что все само как-ни-

будь разрешится. Придет принц и спасет ее. Или на крайний случай ее страдания увидит добрая фея и взмахом волшебной палочки разрешит все конфликты внутри и снаружи.

Но однажды она сдастся, признав, что дальше так продолжаться не может.

И тогда женщина отправится в поход за потерянными частями себя. Она вяжется в разные мероприятия. Это неизбежно. Терапия, йога, ретриты, медитации, расстановки, голодания, тренинги, кружки по интересам и пр. Она найдет проводников. И это прекрасно. Потому что она ищет способ, а не лежит, сдыхая от отчаяния...

Хотя такое тоже бывает. И по-разному. Работа по 24 часа, чтобы не чувствовать и не знать, что уже на пределе. Бегство в отношения, чтобы не понимать, что давно не в этом потребность. Глушить свой зов женщины тоже умеют, чего уж там. Но сейчас не об этом...

Женщины находят разных проводников. Интуитивно откликаются на все, в чем видят потенциал для своей души. Одна ищет силу, другая — бессилие, третья — радость, четвертая — печаль. Каждая пробует разбудить себя на той остановке, которая когда-то случилась в трудных для нее событиях. Каждая хочет вернуть то, что у нее было когда-то, но потерялось. Или вообще не появлялось...

По пути она проходит такие острова отчаяния, болота безнадежности и вселенные одиночества, что приходится двигаться только ползком. Это всегда

антинарциссическое путешествие. Потому что надежда найти части себя с улыбкой и прямой спиной тает за первым поворотом.



Боль и горе неизбежных потерь и разочарований, если с ними столкнуться, быстро стирают безупречный макияж. Но это уже хороший вариант развития событий. Потому что однажды благодаря этому мы становимся Настоящими.

Мы собираем воедино те части, которые растеряли, или те, о которых даже не подозревали до того, как пустились в это путешествие. Благодаря своему пути мы начинаем жить так, как никогда не отваживались бы, оставаясь на месте.

Читая книгу, вы обнаружите, что прямо сейчас проходите собственный квест и находитесь на своем этапе.

Кто-то найдет себя истощенной в токсичных отношениях. Неважно с кем: с мамой, папой, партнером, начальником или даже с работой.

Кто-то в полной мере ощутит напряжение от затянувшейся сепарации от родителей, когда внутри совсем нет права на свободу от них.

Кто-то увидит, как долго отказывался от своих желаний и к какой душевной пустоте это привело.

А кто-то наконец признается себе, в каком именно кризисе жизни находится, и попросит помощи у Вселенной, чтобы нужные изменения случились.

И тогда, возможно, начнется настоящая магия...

Магия творения женщиной своей жизни. И эта книга будет вам проводником и путеводителем.

Через обесценивание к уважению

Мы не рождаемся женщиной сразу и в одночасье. Мы открываем ее в себе. Формируем и выстраиваем свой пол психически, осваивая то, что значит быть женщиной, реализовываясь ею в разных областях.

Долгое время вместо женственного нами может ощущаться дыра внутри. И не нащупывая того, в чем сами можем быть ценными, мы зачастую испытываем стыд, сравнивая себя с другими женщинами.

Мы учимся с помощью разных защит маскировать эту неуверенность в своей женственности. Можем демонстрировать себя очень даже женщиной, но внутри ощущать себя фальшивкой, которую окружающие вот-вот раскусят, стоит им присмотреться. Мы носим множество масок, скрывающих нашу «дыру». Мы это умеем. И никто, глядя со стороны, даже не поймет, что внутри наша женственность ощущается нами совсем не настоящей...

Часто из-за этого мы не сближаемся с женщинами или сближаемся только теми сторонами, которые не боимся предъявить. Но и это не спасает от стыда за свою женственность. Стыд может дремать глубоко внутри. Так бывает. Каждой из нас приходится проходить свой путь наполнения, открытия себя женщиной, сверки с другими. Каждая из нас инвес-

тирует в женственность усилия, внимание, интерес и т. д. Это нормальный, хороший путь.

А бывает так, что мы изо всех сил стараемся соответствовать чужим требованиям и стандартам, какой должна быть женщина. Мы бегаем по миру, ищем образцы для подражания. Страдаем от фантазий, что таких, какие мы есть, не пропустит выдуманный фейсконтроль женщин и мужчин. Что где-то есть специальные ворота, в которые пускают только «настоящих» женщин. И мы все никак туда не протиснемся, потому что в нас всегда чего-то недостает. То детей, то идеальной фигуры, то правильных отношений с женщиной.

Не лучше обстоят дела и когда мы застреваем в борьбе против всего этого. Мы злимся на то, что должны чему-то соответствовать. Или вообще отказываемся от этого пути, сопротивляясь самой идее быть женщиной и отрекаясь от своей идентичности, лишь бы не попадать в тиски внешних требований. Мы начинаем видеть их везде! Даже там, где от нас давно ничего не хотят. И боремся с теми, кто в нашей фантазии заставляет нас кем-то быть.

Задача нашей индивидуации¹ — быть в гармонии с теми, кто мы есть, покинув невротический треугольник: «я должна быть совершенной женщи-

¹ И н д и в и д у а ц и я — одно из основных понятий аналитической психологии К. Г. Юнга, означающее процесс становления личности, такого психологического ее развития, при котором реализуются индивидуальные задатки и уникальные особенности человека.

ной» — «я ущербная женщина» — «вообще не хочу быть женщиной».

Чтобы, в конце концов, радоваться тому, что мы женщины, а не стыдиться.

Находить в этом удовольствие и наслаждение, а не нести бремя ограничений и зависимости.

Уважать свой опыт и опираться на него, а не называть его сплошной ошибкой и грехом инфантильности.

Доверять себе, своим желаниям, потребностям, ощущениям, переживаниям, а не считать свою природу сплошным эмоциональным недоразумением.

Всем существом ощущать себя абсолютно нормальной, а не стыдиться своей «неполноценности».

Верить знанию, полученному из собственного опыта, а не из книг, догм и общественного мнения.

С радостью, удовольствием и интересом общаться и ценить других женщин, а не изолироваться от них в страхе или тревоге.

Использовать свой потенциал и жизненную энергию на реализацию в том, что нравится, а не на доказывание чего-либо себе или другим.

Жить в мире с мужчинами как равная, но со своей особенной природой...

Здоровый феминизм

Ощущение себя женщиной наряду с тем, что вы просто человек и интересная личность, — важная часть развития и психического созревания. Мы все проходим в этом несколько стадий.