

Наталия Кобилкина - „Пътят на щастливата жена“

ЛЮБОВТА ИДВА ВИНАГИ НАВРЕМЕ

- Смислените връзки се случват тогава, когато сме готови за тях.
- Ние, жените, сме привлекателни за другия пол и заради уменията си да показваме, че сме слаби.
- Всеки път, когато поставяме другите над себе си, плащаме твърде висока цена.

Да, надеждните контакти ни се случват навреме – нито по-рано, нито по-късно. Ако не сме готови, ние просто не забелязваме мъжете и не сме в състояние да разгърнем своята женска енергия.

В рамките на моите тренинги обикновено моля дамите да посочат някое свое ценно качество и да обявят какво искат да се случи с тях, каква промяна е съкровената им цел. Много от тях споделят, че никой не ги учи как да бъдат жени, как да бъдат харизматични и да събуждат любов, да се чувстват единствени, да творят хармония и красота.

Забелязвам, че относително много жени изтъкват като ценно свое качество упорството и борбеността, гордеят се, че постигат всичко със сила. Това носи удовлетворение и храни нашето ЕГО, кара ни да се чувстваме горди от своите успехи. Не е лошо да бъдем упорити и последователни, напротив, трябва да отстояваме себе си и да следваме начертаните цели. Но не забравяйте: най-женската ни роля е да бъдем прекрасни цветя. Мъжете са пчелички – те биват привлечени от нашата красота, нежност, уязвимост, способност да се отдаваме. Ние, жените, сме привлекателни за другия пол точно заради това умение – да бъдем жени цветя.

Всяко цвете е различно. Има бодливи цветя, които трудно допускат някого до себе си. Има цветя, които са много редки – за тях се създават митове и се пишат книги. Има и цветя, които са често срещани и правят живота ни красив. И независимо че сме толкова различни, едно е сигурно – всяко цвете разцъфва, когато се отнасяме към него с любов и грижа. Всяка жена се отваря за любовта и живота, когато се чувства в безопасност и може да чуе своето сърце, жадно за любов. Същевременно всяка жена преживява поне веднъж в живота си момент, когато е готова да загърби своите страхове и притеснения и да забрави за сигурността – тогава тя се вслушва единствено в гласа на своето сърце, което крещи, изгаряйки от копнеж: искам да обичам и да бъда обичана.

Оттук и само оттук започва Пътят на щастливата жена.

Що се отнася до нашата нежна целеустременост и решителността ни да покажем на света какво можем – не е лесно, наистина живеем в мъжки свят. Но всеки път, когато поставяме другите над себе си, плащаме още по-висока цена.

Най-хубавото, което се случва след моите курсове, е, че всички жени избират себе си. Да, изтъкват като свои ценни качества лоялността, отзивчивостта, всеотдайността към семейството, но разбират колко е важно да се чувстват значими, да не бъдат подценявани. А напротив, да бъдат обожествявани, да влияят съзидателно и да вдъхновяват своите партньори.

КАЧЕСТВА, КОИТО ОПРЕДЕЛЯТ ЖЕНСТВЕНОСТТА

- Когато не сме центрирани, ние непрекъснато търсим потвърждение за изборите, които правим, извън себе си.
- Много е важно да се научим да търсим и получаваме близост.
- Зрялото поведение предполага умение да управляваме и да определяме емоциите си.

Кое определя женствеността? Замислете се какво сте влагали досега в понятието „женственост“. Женствеността не се заключава в самоувереност, упорство и агресивно постигане на целите. Това са качества, характерни и за мъжете, дори в по-голяма степен за тях. Има особености, присъщи само на жената, и тъкмо те я правят женствена – само ние, жените, можем да получаваме. Ако една жена не притежава дарбата да получава, то тя не е истинска жена. Даването е много по-лесно. Получаването е трудно, защото често поражда чувство за вина. Поражда съмнения. Предполага отговорност. Когато жената е отворена към света, когато умее да получава (както и да бъде безусловно щедра и всеотдайна), тя е истинска жена.

Типично женските качества са: финес, грация, мекота, нежност, грижа, отдаденост, красота, емоционалност, чувствителност, гъвкавост, способност да се отдаваш, любов към детайлите, фокус върху процеса (докато мъжете са повече фокусирани върху резултата), способност да правиш много неща едновременно, смирение (умение да бъдеш в мир със себе си) и разбира се, търпение.

ОТКЪДЕ ПРОИЗТИЧА НЕУМЕНИЕТО ДА ПОЛУЧАВАМЕ

Всяко дете обожава родителите си. Но те невинаги са на негово разположение в най-ранната му възраст. Как се чувстват децата в такива случаи? Когато малчуганът вика, плаче, крещи, значи, има нужда от нещо. И приема липсата на майка си и/или на баща си като предателство.

Ако детето плаче и моли за нещо, а никой не му обръща внимание, то изпитва болка. Чувства се отхвърлено. Така то може да се капсулира и да заключи своята способност за получаване. Активират се страхове, че и в бъдеще няма да получава, когато има нужда от нещо. Ето защо започва да се отнася скептично към възможностите да постигне близост. А човек не бива да се бои да демонстрира уязвимостта си.

Всички отговори са в нас.

Като малки научаваме, че майката и бащата са големи и силни, а ние сме малки и беззащитни. Разбира се, нереалистично е да задоволяваме всичките желания на децата си. Често ми задават въпрос: Как трябва да възпитаваме децата в качеството си на техни родители? Това е доста обширна тема, но ето един съвет – когато отказвате на детето си нещо, обяснете много ясно и честно защо го правите. Това показва уважението ви към него и то ще ви отвърне със същото.

Също така от малки сме наясно, че другите (майка, баща, възпитателки и учителки в детската градина) знаят повече от нас. И ние свикваме да се съобразяваме с това, какво ще кажат хората, дали ще получим одобрение за действията си, и по инерция се втурваме да реализираме целите на своите родители, а не собствените си цели. Разбира се, това се случва неосъзнато.

Когато не сме центрирани (т.е. търсим отговори извън себе си и не сме свързани със своето сърце и своите чувства), ние непрекъснато търсим потвърждение за изборите, които правим. Търсим чуждо одобрение, за да повярваме в смисъла на решенията си. Понякога го търсим не само от други хора, а четем и препрочитаме умни книги или филми, наблюдавайки поведението на героите. Зрялото поведение предполага умение да разбираш и да управляваш своите емоции и чувства. Не бива да позволяваме на страстите си да ни владеят, ние следва да владеем тях. Но пък от друга страна, без тях не можем – животът би бил много скучен. Когато не се познаваме, т.е. не сме осъзнати като личности, ние не сме свързани със себе си и все търсим отговорите някъде навън, искаме друг да ни ги поднесе.

ВСИЧКИ ОТГОВОРИ СЕ НАМИРАТ В НАС, СТИГА ДА МОЖЕМ ДА ГИ ЧУЕМ И ДА ИМ СЕ ДОВЕРИМ.

Неумението да получаваме идва преди всичко от страха да поискаме. Защото да кажеш на глас: аз искам – означава да признаеш публично, че имаш нужда от помощ. За много хора, които са били отхвърлени от своите родители, когато са били малки, да кажат искам на глас, е равностойно на болка, унижение, отхвърляне, обида. Искам = болка, унижение, отхвърляне, обида... НЕ, ТОВА НЕ Е ИСТИНА!

Механизъмът на близостта и ролята на родителите

Как се изгражда близост?

Малкото дете има нужда да бъде кърмено не само заради самата кърма, но и заради първата близост, която се изгражда между него и майка му. Детето, което не е било кърмено или е оставено без майка в първите месеци, след като се е родило, след това цял живот ще носи отпечатъка на тези липси, а това е диагноза, често определяна като „страх от близост“. По какво съдим, че изпитваме страх от близост:

- натъкваме се на проблеми във връзките – не можем да се влюбим;
- влюбваме се в неподходящи партньори (женени, живеят в чужбина...);
- имаме зависимости (от храна – булимия, анорексия, от алкохол, цигари, хазартни игри, любовна зависимост);
- попадаме в ситуации на зависимост от другите;
- не допускаме близки отношения – не можем да живеем с партньор в една къща;
- постоянно сменяме интимните си партньори, предпочитаме неангажиращи връзки;
- не умеем да показваме своите чувства и потребности.

Не бива да се подценява необходимостта от близост. Потребностите на хората не се изчерпват с храната и подслона. Образованието е на по-високо ниво в йерархията на потребностите, но и то не е достатъчно, за да си изградим самочувствие и самоуважение като индивиди. Нуждаем се от адекватната оценка и благосклонността на хората, които считаме за свои близки.

ВСЯКО ЖИВО СЪЩЕСТВО ИМА ДВЕ ОСНОВНИ ПОТРЕБНОСТИ: ОТ БЛИЗОСТ И ОТ СВОБОДА.

Каква е ролята на нашите родители от психологическа гледна точка: ролята на майката е да ни научи на близост, а ролята на бащата е да ни научи на свобода.

Майката дава личен пример за това, какво значи да показваш своите чувства и емоции, тя е тази, която ни подкрепя и обича безусловно, тя ни гушка, когато сме малки, и ни уверява, че ни обича. Твоята майка следва да се възхищава от баща ти и да ти показва какво значи да обожаваш един мъж.

Бащата отговоря за границите и контрола. Той е като лошото ченге в двойката с добрата майка. Той определя какво може и какво не. Той ще ни защитава дори ако не сме прави. Той е този, който казва на дъщерите си, че са красиви, а на синовете си, че вярва в тях и че ще успеят. Той дава подкрепа и помощ и винаги застава зад децата си заедно с майка им. Той е този, който почита и обожаваш своята съпруга и ни показва какво отношение трябва да имаме към майка си.

Ние се отнасяме към нашите родители така, както те се отнасят помежду си!

Дори ако сте много грижовен родител, но имате неуважително отношение към своята половинка, само въпрос на време е вашето любимо дете „да ви го върне“. И то ще се държи с вас по същия начин. Защото вие самите сте го научили на това.

Сред клиентите ми има родители, които се ядосват, че децата им са много неуважителни и неблагодарни към тях. А един към друг се държат много грубо. Ако мъжът в течение на дълги години брак никога не е казал на жена си: благодаря ти за вкусната вечеря, а тя никога не му е благодарила, че я взема с колата след работа, е повече от логично децата да не казват благодаря на своите родители – просто защото не са чували тази дума от тях.

Ако искате да имате близки и уважителни отношения с вашите деца – дайте им пример. Отнасяйте се почитателно към своя партньор.

ЖЕНСКАТА И МЪЖКАТА ЕНЕРГИЯ ТЕОРИЯ ЗА АНДРОГИНИТЕ

- *Всеки от нас притежава свой вътрешен мъж и своя вътрешна жена.*
- *Мъжката сила се изразява в упражняването на власт, женската – в мекотата и гъвкавостта.*
- *Нашата чисто женска задача е да се показваме, да създаваме красота и да насърчаваме красотата, И ДА БЪДЕМ ЩАСТЛИВИ.*

Ако разделим нашето тяло на две половини, то лявата отговаря за женското начало, а дясната – за мъжкото. Какво означава това? Мъжката енергия ни кара да бъдем силни, активни, изобретателни, да се борим и постигаме цели и резултати. Това са мъжки черти и стремежи – сила, действие, експедитивност, пари, постижения, власт, влияние. Забележете, че мъжете имат мускули, за да се бранят. Техните гениталии са изнесени навън, те трябва да ги защитават. При жените е обратно – те трябва да бъдат гъвкави. Женската енергия е като вода, тя прелива от едно състояние в друго.

Освен това женските хормони са силно вариативни, не случайно емоциите на нежния пол са по-изменчиви, настроенията – по-пластични. (В края на краищата жената има менструация, а мъжът не, нали?)

Мъжката сила е в натиска и упражняването на власт, женската сила е в мекотата и гъвкавостта, в способността за плавна промяна. Женската енергия отговаря за нежността и грацията, за любовта към прекрасното, за изкуството, за отдаването и грижите за децата, за способността да се борави с разни предмети с ръце. Проявления на женската енергия са търпението, деликатността, толерантността. Жените трябва да развиват тези качества, защото те съответстват на природата им, но те обикновено се стремят към обратното – да излъчват сила и стабилност, да показват, че са организирани, независими, можещи, че са в състояние да живеят без партньор. Ако жената заяви на един мъж, че може да се справя чудесно и без него, то тя му нанася жесток удар.