

Четыре женские сущности

Если овладеть ими — то любой мужчина будет у ваших ног. Это правда? Любой — не будет. Но вам ведь и не нужен любой, верно? Даже если у вас всё хорошо в отношениях с мужчинами, эти знания могут пригодиться.

Что это за сущности?

Такое деление я впервые встретила в книге Ларисы Ренар «Четыре грани совершенства», и оно мне понравилось.

Вообще, я не поклонница клише и тестов. Использую их с клиентами крайне редко и только как отправную точку для более глубокой и тонкой работы.

*Поэтому в конце статьи вас ждёт полезное упражнение.
А пока небольшая вводная часть.*

Всем нам присущи социальные роли: дочь, женщина, жена, мама, подруга, сестра, работница и др. Этой ролью определяются наши задачи, обязанности и ожидания: наши и от нас.

Внутри женской роли «встроено» 4 основные сущности:

1. *Девочка*
Жизнерадостная, открытая.
Она умеет принимать заботу и просить.
2. *Хозяйка*
Заботливая, тёплая.
Накормит, спать уложит, рубашку погладит.
3. *Королева*
Самодостаточная, независимая.
Умеет себя подать. Всё может сама.

4. Любовница

Страстная, сексуальная, раскрепощенная.
Отдаётся мужчине с удовольствием.

Это, конечно, теория. В чистом виде каждый тип не встречается. Но вот более излюбленные и менее привычные состояния есть у каждой из нас.

Самый благополучный вариант, когда есть:

✓ *Баланс* — т.е. хорошее владение каждой ролью.

✓ *Уместность* — т.е. выбор роли исходя из ситуации:

— Любовница — в постели

— Хозяйка — на кухне

— Королева — на званом ужине

— Девочка — когда шкаф надо подвинуть.

А то ведь мы бываем Девочками — в постели, Королевами — при покупке дивана, Хозяйками — во всех прочих ситуациях и Любовницами — никогда.

Не у всех так.

Если вы читаете, и понимаете, что у вас всё в порядке — слава Богу, отлично.

А для тех, кто ощущает интерес к этой теме или кажется, что вы можете больше — полезное упражнение:

Возьмите лист бумаги, ручку, цветные карандаши и уединитесь.

1. *Подумайте о том, как часто вы бываете каждой «сущностью»:*

- Девочкой
- Хозяйкой
- Любовницей
- Королевой

Не торопитесь, уделите внимание каждой.

Начните с той, что первая приходит в голову.

2. *Примерьте на себя это состояние.*

Какие чувства и телесные реакции оно вызывает?

Спина, шея, ноги, руки — они напряглись или расслабились, стали

горячими или похолодели?
Как дышите, как бьётся сердце, какую позу хочется принять?
Какие чувства возникают, какие образы приходят на ум?
Запишите для каждого состояния то, что вам кажется важным.

3. *После того, как вы прошлись по всем ролям, начертите круг и разделите его на четыре сектора.*
Каждый сектор должен занимать в этом круге столько места, сколько в ваших отношениях с мужчиной (как вам кажется) занимает каждая роль.
4. *Выберете цвет для каждой роли и раскрасьте им свой сектор.*
Посмотрите на свой цветной круг со стороны.
Насколько он гармоничен, как вам кажется?
5. *Подумайте, что вы сможете сделать, чтобы немного изменить соотношение в пользу большего баланса.*
Чем более конкретными будут примеры, тем лучше:
 - Попросить любимого помочь поменять зимние колеса на летние.
 - Посмотреть вместе эротический фильм.
 - Испечь нежные сырники на завтрак.
 - Организовать посещение выставки и так далее.

Важные добавления:

1. Первое:

✗ Никакая из этих ролей не возникает сама по себе внутри личности.

✓ Для возникновения роли и её развития нужны отношения.

Роль — это набор навыков, знаний и, особенно, ОПЫТА, в том числе чувственного.

Её невозможно отрепетировать умозрительно.

Она формируется в непосредственном взаимодействии с другим человеком.

2. Второе:

✗ Если вам сложно даётся какая-то роль, то «поиграть» в неё — не выход.

«Роль» — это не поверхностное образование, предстоит нарастить в себе эту идентичность.

Что это значит, на примере «Королевы»:

- ✓ Нащупать, обнаружить, реабилитировать в себе гордость, свободу, получение удовольствия от внимания и восхищения.
- ✓ Нарастить толерантность к зависти и конкуренции.
- ✓ Поработать с токсическим стыдом, виной и самооценностью.

«Поиграть», конечно, можно. Но ощущение «королевы» — это глубокое знание, представление о себе, это идентичность.

Для этого нужна работа, часто длительная.

Это точно работа в отношениях (а не одинокие представления, аффирмации и медитации). Часто в отношениях с психологом.

С заботой,
Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт