

Оглавление

| | |
|--|----|
| Предисловие от автора | 6 |
| 1. Мужской мозг vs женский мозг: 6 принципиальных различий | 8 |
| 2. Двадцать четыре признака психологически здоровой женщины | 10 |
| 3. Главный признак того, что вы альфа-самка: очень редкий тип женщины | 14 |
| 4. Главное отличие женщины от обезьяны | 17 |
| 5. Девять неприемлемых вещей, которые втайне делает каждая женщина, но никогда не признается в этом | 20 |
| 6. Миллиарды грязных мыслей. Что женщины чаще всего ищут интернете..... | 24 |
| 7. Почему женщины страдали и страдают, а мужчинам их вовек не понять..... | 27 |
| 8. Эффект матрёшки, или «Хочу хотеть секса, но как доходит до секса – не хочу»..... | 29 |
| 9. Love Толстой и порно | 32 |
| 10. Её зубастая вагина меня с ума свела. Три типа токсичной сексуальности у женщин | 35 |
| 11. Двойные стандарты, с которыми женщины сталкиваются каждый день | 39 |
| 12. У меня была эмоционально закрытая мать. Вот какой я выросла | 41 |
| 13. Пять типов токсичных матерей, калечащих жизни своих дочерей | 43 |
| 14. Восемь вещей, которые вы будете помнить, если у вас были токсичные родители | 45 |
| 15. Пять психологических травм, которые нарциссическая мать наносит своим детям | 48 |
| 16. Чек-лист для женщин, которые хотят состариться в одиночестве и никогда не выйти замуж | 50 |
| 17. Почему одинокие женщины без детей так счастливы | 53 |
| 18. Пять простых законов притяжения, которые помогут вам встретить «своего человека»..... | 56 |

| | |
|--|-----|
| 19. Мы влюбляемся только в трёх человек в жизни, и в каждого по своей причине | 59 |
| 20. Абсолютное дно. Три типа мужчин, которых нельзя любить и уважать | 63 |
| 21. «Беги, дорогая». Шесть типов мужчин, которые превратят жизнь жены и детей в ад | 66 |
| 22. Четыре с половиной причины, по которым мужчина не уйдёт от жены, но и вас не отпустит | 69 |
| 23. Какие распространённые ошибки совершают в жизни одинокие женщины | 73 |
| 24. Отношения с женатым мужчиной. Плохая идея или хороший шанс кое-что заработать? | 75 |
| 25. Три приёма, которые психопаты и нарциссы будут использовать в разговоре с вами | 78 |
| 26. Пять вопросов, на которые ваш нарцисс никогда не сможет ответить | 80 |
| 27. Любовь, игнор, непредсказуемость. Три правила искусства войны с нарциссом | 83 |
| 28. Я готовила побег от мужа нарцисса в течение года. Мой план состоял из пяти шагов | 86 |
| 29. Будет хорошо, плохо, скучно. Жестокие истины о браке, которые должна знать каждая женщина | 90 |
| 30. Что мудрая мать должна сделать для своего сына? | 93 |
| 31. Я так счастлива в браке, что мечтаю неделю выть и пить в одиночестве | 95 |
| 32. Нормальная больная семья. Психологический разбор ситкома «СашаТаня» | 98 |
| 33. Каким местом думала Анна Каренина, когда разрушала карьеру мужа и бросала сына | 101 |
| 34. Пора разводиться. Четыре признака того, что ваш брак обречён | 103 |
| 35. Так ведёт себя мужчина, когда перестает любить вас | 106 |
| 36. Изменяю жене, чтобы принять в себе Человека | 110 |
| 37. Четыре причины, по которым муж не разведётся с вами, даже если вы оба несчастны | 113 |

| | |
|---|-----|
| 38. Муж сказал, что не любит меня после пяти лет брака. У нас двое детей. Что мне делать? | 116 |
| 39. Я замужем уже 13 лет. Жестокая правда о жизни после свадьбы | 118 |
| 40. Почему женщины с пограничным расстройством личности более привлекательны, чем те, у кого его нет | 120 |
| 41. «Коту ты нужна». Истина, которую женщины 35+ боятся принять | 124 |
| 42. Почему женщины заботятся о себе после развода, но не в браке | 126 |
| 43. Как заставить бывшего пожалеть о расставании с тобой | 128 |
| 44. Девять секретов, которые знают только женщины 40+ | 130 |
| 45. Почему счастье женщины важнее всего | 133 |

Предисловие от автора

Уважаемые читатели,

представляю вам сборник статей, который в формате книги получил название «Женщина, которая может все». Вы можете подумать, зачем мне читать очередное произведение о женщине и природе женственности, ведь подобных творений, на сегодняшний день не счесть, что нового я узнаю, чем поразит меня в автор, в конце концов, это время можно потратить на что-то полезное? Не спешите делать скоропалительных выводов.

Книга «Женщина, которая может все» – это, прежде всего, набор нарративов целью которых является разрушение главного нарратива нашего времени, а именно установки: Женщина должна – Женщина не должна.

Согласитесь, что от такого дуализма, который должен уместиться в рамках одного сознания можно сойти с ума. Что, впрочем, происходит повсеместно. Вина за это, в большей степени, лежит на нас психологах. Это мы вооружившись дипломами, взгромоздившись на кафедру априорного знания учим Вас жизни, смеем говорить, что правильно, а что нет. Неужели Сократ зазя осушил чашу с цикутой, и спустя две тысячи лет после его ухода мы по-прежнему не в силах принять истину о том, что ничего не знаем. В частности мы ничего не знаем о женщинах. Эта тайна уже сотни тысяч лет остаётся неразгаданной.

Книга «Женщина, которая может все» – попытка показать абсурдность любых попыток сформулировать некий универсальный закон, способный определить женщину и женственность, как некие неизменные константы. Такой закон следование, которому гарантированно приводит к счастью. Вы увидите, что один текст будет опровергать другой, одна логическая аргументация будет разбиваться о другую не менее логичную. Цель у этого, как было сказано выше одна – показать, что женщине можно все, что она может быть любой, но в тоже время неизменно остается женщиной. Свой путь, свое самоопределение, свои понятия о «хорошо» и «плохо» выбирает только вы сами.

Вместе с этим книга состоит из двух видов текстов.

Первый вид, – это тексты, написанные мной в период с 2017 по 2023 год для психологического сайта b17. То есть это материалы направленные на подготовленную публику с использованием специфической абы-кадабры, которую принято называть научной терминологией. Удивительно, но именно в написании этих статей я был максимально раскрепощен и честен. В их основу легли действительные случаи из моей профессиональной практики и моя рефлексия над ходом терапевтического процесса. Поэтому именно в этих статьях вы сможете узнать себя в большей мере

Второй вид, – это тексты, написанные для платформы «Дзен» в тот же период. Да, автор многостаночник и, надеюсь, только от части, графоман. Я честно старался не опускаться в них до дна конъюнктуры. Но информационная действительность определяет написание. Поэтому резкости и провокации в этих материалах сведены к минимуму, что не отменяет сути. А суть такова – искренняя попытка понять женщину, увидеть ее с максимально возможного количества сторон. Не для красного словца, но я убежден, что у бриллианта под названием «Женщина» бесчисленное количество граней.

Уверен, что у вас получится определить, к какому виду относиться та или иная статья.

В конце хочу сказать о том, что я очень старался не надуть щеки и придать, написанному мной, толику юмора и перчинку сарказма. Если, читая эту книгу, вы улыбнетесь, то больше награды и похвалы мне не надо. Улыбка – это луч счастья и если мне удастся передать его из своего сердца в ваше, то это победа над тьмой и страданием. Так победим же вместе.

Хорошего Вам чтения.

Евгений Богомолов.

1. Мужской мозг vs женский мозг: 6 принципиальных различий

Мозг мужчин и женщин устроен по-разному – это научный факт. Различия в ходе логических построений, в способности к анализу и восприятию информации влияют на все сферы жизни. Гендерная непохожесть основывается не на физиологических особенностях, а на специфике когнитивных функций женщин и мужчин.

1. Многозадачность

Женщины умеют существовать в режиме многозадачности, в отличие от мужчин. Женщина может говорить по телефону, готовить еду, приглядывать за ребёнком и одновременно смотреть сериал. Мозг мужчины на это просто не запрограммирован.

При обработке информации женский мозг задействует больше белого вещества, что позволяет выполнять большее количество задач без потери качества.

2. Решение проблем

Женщины известны беспомощностью перед решением конкретной проблемы. Множество процессов, одновременно происходящих в мозге, лишают женщину возможности сосредоточиться на анализе для выполнения одного определённого действия.

Мужчины могут классифицировать проблемы, разделять их и решать конкретную задачу, не отвлекаясь.

3. Общение и речь

Женщины – мастера споров, потому что они лучше умеют считывать эмоциональное состояние собеседника, не теряя возможности анализировать слова. У мужчин левое полушарие работает лучше, чем правое. В то время как женский мозг способен поддерживать равную функциональность обеих половин.

4. Аналитические навыки

Мозг мужчины больше по объёму. Это позволяет ему разделять проблемы и анализировать пути их решения, поэтому мужчины опережают женщин в тех областях жизни, где нужно отбросить эмоции для решения конкретной задачи.

5. Эмоциональное общение

Мозг женщины вырабатывает больше серотонина и окситоцина, что делает её отличным коммуникатором. Женщина буквально умеет чувствовать так, как чувствует другой человек. Этот биологический механизм помогает в воспитании детей: отслеживая мельчайшие изменения в эмоциональном состоянии ребёнка, мать мгновенно реагирует на них.

6. Язык и словарный запас

В женском мозге вербальные центры расположены с двух сторон, а у мужчин только с одной. Это причина, по которой женщины более разговорчивы. В споре мужчина использует меньше слов и фокусируется на конкретной ситуации, а женщина собирает всё «в одну кучу». Поэтому мужчины и говорят, что с женщинами невозможно спорить.

Теперь, когда вам стали известны эти факты, вы можете стать терпимее друг к другу.

2. Двадцать четыре признака психологически здоровой женщины

Как вы думаете, какими качествами должна обладать психологически здоровая женщина? Для того чтобы ответить на этот вопрос, нужно понимать, что значит быть психологически здоровой. Я думаю, что такая женщина — это человек, который:

- умеет жить, не растворяясь в страдании;
- умеет получать от жизни удовольствие;
- умеет делиться своей радостью;
- имеет цели в жизни (свои собственные, а не кем-то внушённые);
- умеет добиваться целей или неспешно идёт к ним;
- выглядит так, что интуитивно понимаешь: у неё всё в жизни хорошо (не важно, как она одета и на какой машине ездит).

Я не просто так озаботился этим вопросом. Одна клиентка с депрессией призналась, что психологически она находится в ужасном состоянии, и одна из её проблем заключается в том, что она не знает, какими чертами должен обладать человек, у которого с психологическим состоянием всё ок. Долгие годы она об этом просто не задумывалась. Ей казалось, что плохо тотально всем. Процесс её выздоровления характеризовался именно тем, что в сознании вдруг зародилась мысль: «А что если может быть хорошо? Если есть женщины со здоровой психикой, то какие они?»

В ответ на её вопрос я составил список из 24 признаков, по которым, по моему мнению, можно определить психологически здоровую женщину.

Это мой список, и от первого до двадцать четвертого пункта он исключительно субъективен, а значит, не претендует на истинность.

Итак, психологически здоровая женщина:

1. Заботится о своём теле и относится к нему с уважением. Её тело — свидетельство ментального благополучия:

-
-
- нет лишнего веса и нет его недостатка;
 - чистые волосы и кожа;
 - ухоженные ногти;
 - чистая и опрятная одежда (совсем не обязательно дорогая и брендовая).
2. Заботится о своём сне и питании. У неё есть чёткий распорядок сна. Она пытается употреблять здоровую пищу.
 3. Не злоупотребляет алкоголем. Это не значит, что она не может позволить себе выпить. По праздникам, святое дело. Но даже если выпивает, она умеет себя контролировать, знает меру и не теряет лицо, не начинает рыдать белугой или кидаться на мужиков.
 4. Занимается физкультурой и йогой. В её жизни присутствуют спорт и духовные практики. Она понимает, что эта деятельность придает ей сил, а значит заниматься ими нужно регулярно.
 5. Работает. У неё есть работа и компетенции, за которые она получает адекватную оплату. Она не болтается по жизни, не зная куда приложить свои силы. Понимает, что деньги — это возможности и свобода, поэтому к работе относится серьёзно. Она знает, что нужно учиться и повышать свою квалификацию.
 6. Она умеет отдыхать. Такая женщина нашла баланс между работой и отдыхом. Брать на себя роль ломовой лошади она не хочет, так как понимает, что продуктивная работа возможна только при наличии качественного отдыха. Поэтому на него она не жалеет сил и средств. Она отдыхает потому, что любит себя.
 7. Она любит себя. Вся ее жизнь построена на одном принципе: любовь к себе. Это значит, что она относится к себе, как к человеку, который требует заботы и внимания. Она себе лучший друг и мать, понимает, что без любви к себе не получится дарить любовь и заботу другим. Если будет несчастна она, то люди, находящиеся с ней рядом, не смогут быть счастливы априори.
 8. Она ценит дружбу. В её жизни есть друзья, которые могут поддержать и развеселить, она платит им той же монетой. Она понимает, что в дружбу необходимо вкладываться, нужно работать над отношениями.

-
-
9. Она убрала токсичных людей из жизни. В её прошлом были измены, предательство, абьюз, токсичные люди. Она страдала и пыталась изменить других. Работа над собой дала ей понимание, что общение с токсичными людьми – это не про любовь к себе. Как бы трудно ни было, она убрала их из своей жизни. Пусть у неё остался один настоящий друг, зато этот человек – настоящая ценность.
 10. Она чтит семью. В её жизни были периоды трудных отношений с родителями, но благодаря работе над собой она поняла, что важно уметь прощать и принимать близких людей такими, какие они есть. Её отношения с родителями могут не быть прекрасными, но они и не катастрофические.
 11. Она умеет выстраивать романтические отношения. Она поняла, что мужчина – это не функция, а другой человек, у которого есть желания, страхи и недостатки. Мужчина в её жизни – это объект любви и уважения. Она научила себя долго и тщательно выбирать отношения, проверять партнёра.
 12. Она может жить без отношений и не видит катастрофы в том, что бывают периоды без них. Главное – быть в гармонии с собой. Мужчина – не центр её вселенной. Есть работа, друзья, семья. Есть масса дел, которыми можно себя увлечь. Она знает, что можно быть дико одинокой, имея мужчину под боком.
 13. Она знает своё тело. Такая женщина умеет получать оргазм и точно знает, что ей нравится и не нравится в сексе. Она прошла большой путь, чтобы понять это.
 14. Она умеет выражать свои чувства. Благодаря работе над собой она научилась плакать, когда грустно, и смеяться, когда весело. Научилась принимать себя в периоды грусти, когда можно лечь на диван и ничего не делать. Она знает, что положительные и отрицательные эмоции пройдут, а на их место придёт что-то другое.
 15. Она умеет контролировать свои эмоции. Благодаря работе над собой она перестала быть куклой их в руках. Срывы и истерики – очень редкие гости в её жизни.
 16. Она умеет просить о помощи. В её жизни бывают тёмные времена, но она умеет их правильно проживать. Рядом есть

поддерживающие её друзья и родственники. Она знает, что порой нужно обратиться за помощью к психологу.

17. Дети – не проблема. Если у нее есть ребёнок, то он не приносит сложности в её жизнь. Она знает, что часть дел можно делегировать другим (есть садик, няни, школа). В её жизни есть друзья и родственники, которые могут помочь.
18. Она обезопасила себя. Такая женщина поняла, что деньги – это ресурс, который нужно грамотно использовать. Она не тратит деньги впустую, умеет копить, научилась инвестировать. Деньги – это её безопасность. В этом плане она независима.
19. Она способна иногда идти на компромисс, не поступаясь при этом своими ценностями и основными потребностями.
20. Она устанавливает границы в отношениях с другими, когда ей это необходимо. Может иногда сказать «нет» или «Я передумала», не считая себя ужасным человеком.
21. Она может воспринимать критику от других, не нападая на них или на себя.
22. Она знает, что несовершенна. Адекватно оценивает себя, понимая, что в ней масса минусов и недостатков. Она не делает из этого трагедии, но исправляет в себе то, что возможно.
23. Она верит в Бога. В той или иной степени, но она пришла к религии. Бог и вера – её главный ресурс и поддержка. Вера задает её жизни вектор и дает смысл. Имея в уме идею Бога, она не может быть несчастна.
24. Она не думает, что ей нужно быть совершенной в чём-либо, включая любой из вышеперечисленных пунктов!

Важно сделать оговорку. Вы спросите, разве к мужчинам не применимы те же принципы? Зачем я говорю «женщина», если можно сказать «человек»?

Я придерживаюсь идеи, что мужское и женское сознание различны в своей основе, и то, что применимо к мужчинам, неприменимо к женщинам. Да, есть много схожих принципов, но различия и сущностные установки всё же важнее. Психологически здоровый мужчина сущностно иной.

3. Главный признак того, что вы альфа-самка: очень редкий тип женщины

Приятно иногда побыть альфа-самкой? Особенно, когда мужчины охотно позволяют это делать.

Женщины тысячи лет маскировали своё желание доминировать над мужчинами под маской слабости и беззащитности. Когда мужчины собственными мозгами создали прогрессивное общество, в котором контрацептивы, стиральные машины, мультиварки и сфера обслуживания позволили женщинам освободиться из-под гнёта домашнего рабства и необходимости рожать детей, наступила новая эра. Время, когда женщина больше не нуждается в чьей-либо помощи и опеке. Время мести.

Так кто же такая альфа-самка и каков её главный признак?

Чтобы ответить на этот вопрос, нужно точно понимать, кем альфа-самка точно не является.

Альфа-самка не платит за мужчину

Если женщина спонсирует мужчину и оплачивает его удовольствия, она просто дурочка, которую умело используют. Какие тут могут быть доминирование и месть?

Мужчина получает секс и возможность за него не платить. Сплошные плюсы. Думать, что это бьёт по его самолюбию, ошибка.

Если женщина-спонсор начнёт предъявлять претензии, мужчина-альфонс её бросит и очень скоро найдёт другой объект для получения денег и физического удовольствия.

Альфа-самка не борется за мужчину с другими женщинами

Нет ничего более унижительного и патриархального, чем борьба женщины за мужчину в случае, когда на него претендуют другие женщины.

Телевизионные шоу, показывающие нам такой формат соревнований, это последняя попытка мужчин унижить женщин и указать им

на их место в этом мире. Победитель в этих состязаниях только один и заранее известен — это мужчина.

Женщина в этом случае ничем не отличается от куска мяса на рынке. Куска мяса, который громче других способен кричать «Выбери меня!», поворачиваясь к покупателю более выгодной стороной. Опускаться до уровня античной рабыни, которую для услады выбирает патриций, не лучшая стратегия. И уж точно не роль альфа-самки.

Альфа-самка не выглядит как мужчина и не пытается его превзойти

Альфа-самка — это не современная бизнес-леди, завёрнутая в Ralph Lauren и указывающая водителю своего Maybach направление в сторону отеля Four Seasons. *#корпоративныйАнархизм*

Такая женщина очень хотела стать похожей на мужчину из фильмов про волков с Wall street, и у неё, как она считает, это получилось. Только пост генерального директора ей никогда не позволят занять мужчины, которые до сих пор находятся на вершине корпоративной иерархии.

Долгие годы она шла к этому, жертвуя всем, чтобы доказать, что она не хуже мужчин и может зарабатывать деньги. Ради этого ей даже пришлось стать на мужчину похожей. Только вот её психоаналитик за 200 долларов в час слушает о том, как ей хочется сжаться в комочек и перестать «решать вопросы», найти сильного мужчину. Ведь дома её ждёт тот, которого она полностью обеспечивает.

Вот она какая, альфа-самка

Альфа-самка — это хищник, выбирающий из стаи травоядных самого слабого мужчину. Её социальный статус и амбиции роли не играют, ей движет инстинкт.

Она умеет разбудить в мужчине все его комплексы и привить массу новых. Мужчина, находящийся во власти альфа-самки, очень скоро теряет способность принимать любые самостоятельные решения. Она внушает ему, что без неё он никто. Такая женщина доминирует над мужчиной в онтологическом смысле. У него отсутствуют желания и амбиции. *#центральныйПроектор*

Альфа-самка чувствует восторг, осознавая, что её «мужчина» не способен без неё существовать. Её присутствие рядом с ним – гарантия его жизни. Если в этом союзе рождается мальчик, его ждет та же участь. Альфа-самка пожирает всех мужчин, находящихся в её орбите и не способных дать сдачи.

Сильных мужчин она обходит стороной. Сильные мужчины – это раздражитель, которым она изводит своего «мужчину».

Альфа-самку не узнать в толпе, не определить по запаху и цвету. Ей вряд ли можно стать намеренно. Это что-то из области психопатологии. Если вы – слабый бета-самец, с вероятностью 100 % вас сожрёт альфа-самка. Остальные могут спать спокойно.

4. Главное отличие женщины от обезьяны

Человек произошел от обезьяны. Давайте на две минуты условимся, что это утверждение есть истина, не допускающая теологических возражений. Итак, наш ближайший родственник в животном мире — это шимпанзе. А для человека, хотя бы раз в жизни наблюдавшего этого примата, его морфологические сходства с homo sapiens очевидны. У шимпанзе достаточно развитый ум и сложная социальная жизнь. Всё почти как у людей. Но...

Самки шимпанзе крайне неразборчивы в половых связях, впрочем, как и самцы. Им сгодится любой половозрелый самец, сумевший проявить достаточно наглости и агрессивности. Для самки шимпанзе не стоит вопрос выбора между тем или иным самцом, она даёт тому, кто есть рядом, не разбираясь, сколько у этого всклокоченного и кишачего насекомыми парня за душой бананов, способен ли он обеспечить ими её и будущее потомство и как отношения с бананами складывались у его папы и мамы.

Жизни самца шимпанзе в этом плане можно позавидовать. Близость к телу противоположного пола есть практически всегда. Без обязательств и особых напрягов. Чего, к сожалению, не скажешь о жизни мужчины.

Как ведёт себя женщина

Не в пример самкам шимпанзе женщины гиперразборчивы. Если верить статистике сайтов знакомств, то в среднем пользовательница таких сервисов бракует более 70 % анкет мужчин. То есть первичный отбор не проходит большинство кандидатов. Мужчина оценивается как непригодный для отношений за долю секунды — исходя из его внешнего вида.

А это он ещё не успел ни строчки написать, то есть потенциальная избранница не знает, сидел ли он, сколько у него за душой детей и денег или как сильно он любит поэзию Серебряного века.

Таким образом, до тела и души женщины доходит крохотная часть избранных ею мужчин. За свою жизнь она так или иначе отбрако-

ывает сотни вариантов. А это сотни разбитых сердец и униженных Я. Даже та женщина, которая в общественном сознании слывет легкодоступной, отказывает огромному количеству претендентов на её сердце.

Суть полового отбора в человеческом обществе что тысячи лет назад, что сегодня неизменна:

Мужчина должен соответствовать десятку критериев, чтобы из бессознательного в ум женщины пришла нехитрая идея о том, что от этого человека можно иметь потомство. Причем расчёт вариантов и вынесение вердикта в случае каждого конкретного мужчины происходит почти мгновенно.

И если вынесен отрицательный вердикт, то любые танцы с бубном уже бесполезны.

— 18 —
Такое отношение женщин к мужчинам есть двигатель прогресса и суть развития общества. Красиво всё устроено.

Мужчина хочет в жизни одного: быть с любимой женщиной и любимой женщиной обладать. Это базис нашей цивилизации. Всё остальное — надстройка.

Войны, строительства царств, дворцов, пирамид, изобретение атомных бомб и широкополосного интернета — всё это брачные игры развившихся до состояния sapiens самцов шимпанзе.

Я должен, как мужчина, быть выше, сильнее, умнее других самцов. Ведь моё превосходство над другими мальчиками — билет к заветному желанию: любви и обладанию женщиной.

Все мои достижения записаны на моем лице, они проявляют себя в осанке и взгляде. Я либо пахну успехом, либо от меня несёт неудачей.

Для того чтобы прочесть эту информацию, женщине не требуется больше нескольких секунд.

- ✓ Если суть жизни мужчин в стремлении к власти, то овладение женщиной и подчинение женщины есть её высшее проявление.
- ✓ Если суть жизни мужчины — это стремление получить удовольствие, которое может дать только женщина, то отказ — самое большое разочарование. И это очень мягко сказано.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru