

# **ЗВЕЗДА ПСИХОЛОГИИ**



ФИЛИПП ЛИТВИНЕНКО

# **АЛЬФА-ЖЕНЩИНА.**

**КАК СТАТЬ ЖЕНЩИНОЙ,  
РАДИ КОТОРОЙ МУЖЧИНЫ  
ГОТОВЫ НА ВСЕ**

ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ  
МОСКВА

ВРЕМЕНА



УДК 159.9  
ББК 88.3  
Л64

**Литвиненко, Филипп**

Л64      **Альфа-женщина. Как стать женщиной, ради которой мужчины готовы на все / Ф. Литвиненко. – Москва: Издательство АСТ, 2023. – 256 с. – (Звезда психологии. Подарочное издание).**

ISBN 978-5-17-159911-9.

Филипп Литвиненко — нейропсихолог, известный эксперт в области психологии отношений, автор бестселлера «11 типов мужчин, вместо которых лучше завести вибратор», консультирует звезд, постоянный эксперт на популярных ток-шоу.

Есть женщины, ради которых мужчины готовы на все. И есть женщины, ради которых мужчина не может подняться даже с дивана.

Есть женщины, которые легко притягивают достойных мужчин, строят счастливые отношения и чувствуют себя как за каменной стеной. А есть женщины, которые, тащат все на себе, их отношения не развиваются, как им хочется, они живут в постоянном стрессе, как на пороховой бочке.

Что же на самом деле отличает одних от других? И как перейти из второй категории женщин в первую и стать “Альфа-женщиной”?

**УДК 159.9  
ББК 88.3**

ISBN 978-5-17-159911-9.

© Литвиненко Ф., текст  
© ООО «Издательство АСТ»

# ВВЕДЕНИЕ

**К**аждая женщина хочет быть счастливой! Вы все разные, и каждая вкладывает в понятие «счастье» какой-то свой особенный смысл. Вам нравится рисовать яркие картины своей идеальной жизни: кто-то видит себя замужней женщиной, которая занимается домом и воспитанием детей, а кто-то не представляет своего счастья без карьеры или профессиональной реализации. И большинство женщин готовы отдать многое ради своего счастья: драгоценное время, деньги — вложить огромные усилия, иногда даже чем-то пожертвовать! Но далеко не каждая из тех, кто уже это сделал, может похвастаться тем, что чувствует себя по-настоящему счастливой...

Какой бы ни была картина вашего счастливого будущего, надо признать, что ни одна женщина не сможет быть по-настоящему счастливой без любимого мужчины и гармоничных отношений с ним. Отношений, в которых вы чувствуете себя любимой, желанной и единственной, в которых вы получаете поддержку и защиту, которые дают вам энергию и наполняют вашу жизнь особым смыслом.

Сегодня у женщин есть невероятные возможности: покорять мир, занимать высокие должности, открывать свой бизнес, развиваться и совершенствоваться в любых сферах жизни. И вы в этом достигаете определенных высот, но, к сожалению, немногие из вас могут похвастаться тем, как устроена их личная жизнь. Мне печально видеть прекрасных, интересных женщин, которые на первый взгляд выглядят счастливыми и реализованными, но на самом деле, если заглянуть глубже, совершенно не чувствуют себя такими...

Одних женщин переполняет чувство одиночества, несмотря на огромное количество поклонников, желающих провести с ними время. Другие не чувствуют себя любимыми в отношениях со своими мужчинами, из-за чего падает их самооценка и уверенность в себе как в женщине. Многих мужчины обманывали, предавали или использовали в своих целях, и единственное, что теперь эти женщины чувствуют — это недоверие и страх новых отношений. Разве можно в таком случае быть счастливой?

Быть может, и вы сейчас переживаете не самые простые времена в вашей личной жизни и постоянно ищете ответ на вопрос «Что я делаю не так?». Ведь есть женщины, у которых все получается легко. Они удачно выходят замуж, рожают детей, имеют прекрасные отношения с мужьями, у них хватает времени на то, чтобы заниматься собой и своим любимым делом, и они чувствуют себя счастливыми. Чем же они отличаются от тех женщин, которые постоянно испытывают проблемы в отношениях? В чем их секрет: в везении, в труде или в карме?

В поиске ответов вы изучаете все, что только можете найти в интернете, читаете всевозможные популярные статьи и книги, некоторые из вас даже глубоко погружаются в различные психологические направления. Вам кажется, что вы уже все знаете, а значит, должны уже что-то иметь! **Но, как правило, после таких поисков ваш багаж знаний больше напоминает гараж, в котором хранятся детали от совершенно разной техники: крылья от самолета, двигатель из машины, колеса от самоката и шестеренки из миксера. Вы пытаетесь собрать из этих деталей машину и помчаться на ней к своему счастью, но собрать что-либо из этих деталей невозможно — каждый раз возникают лишь новые и новые вопросы...**

Я много лет плотно занимался индивидуальным консультированием женщин, помогал им улучшать их отношения, спасать семьи, знакомиться с мужчинами и делать правильный выбор. Это были совершенно разные женщины: красивые, умные, постарше и помоложе, бухгалтеры и врачи, бизнес-леди и карьеристки, с детьми

и без детей. Каждая из них в какой-то степени состоялась финансово и могла самостоятельно себя содержать. Но в личной жизни всегда был бардак: периодические случайные связи без продолжения или же полное отсутствие каких-либо отношений на протяжении многих лет, «зависимые отношения», приносящие много проблем, или уже «мертвые отношения», в которых не осталось ни чувств, ни уважения друг к другу.

Я также часто встречал таких женщин, которым завидовали окружающие, думая, что у них есть все: деньги, достойное окружение, огромное количество поклонников. Но, несмотря на все это, у такой женщины не было нормальных отношений, она всю жизнь рассчитывала только на саму себя, ведь рядом с ней никогда не было надежного мужчины, которому она могла бы доверять, с которым могла бы расслабиться и почувствовать себя настоящей женщиной. Несмотря на успех, деньги, связи, она все равно каждый вечер засыпала в одиночестве. Или же если не в одиночестве, то в компании мужчины, который совершенно ей не подходит, который пользуется ее ресурсами и сидит на ее шее. Мужчины без особых амбиций, которых даже не за что уважать. Да, он хорош в сексе, но, вероятно, это единственное, на что он способен.

И вот что показала вся моя многолетняя практика: **качество ваших отношений напрямую влияет на качество вашей жизни.** Просто вспомните, с каким настроением вы сегодня проснулись утром? Оно было замечательным или не очень? Что повлияло на ваше настроение? Какие события? Как часто в вашей жизни случается так, что какие-то проблемы в отношениях с любимым мужчиной, даже с друзьями или с сотрудниками по работе влияли на все ваше состояние в течение дня? Скажем, у вас с утра было все прекрасно, но конфликт с мужчиной все испортил, и теперь весь день вы чувствуете раздражение, злость или обиду. Или вас разочаровало очередное неудачное свидание, или мужчина, который вам сильно нравился, так и не написал и не позвонил вам, или же вы узнали об измене любимого мужчины и теперь не знаете, как с этим дальше жить. Проблемы с мужчинами и неудовлетворенность в отношениях истощают вас энергетически и не дают вам в полной мере наслаждаться своей

жизнью. Женщины с такими проблемами рано стареют и много болеют, потому что весь внутренний ресурс уходит на стресс в «больных» отношениях, на конфликты, претензии, обиды. Такие отношения не являются источником энергии. Женщина много отдает, но ничего не получает взамен, и к тридцати годам она уже выглядит на все сорок.

В то же время женщина, в отношениях которой присутствует гармония и любовь, просыпается утром в хорошем настроении, делает завтрак любимому мужчине, наполненная и счастливая едет на любимую работу, где вдохновенно трудится, а вечер проводит за романтическим ужином со своими близкими. Ее голова не болит от тяжести беспокойных мыслей, сомнений, подозрений, она доверяет своему мужчине и уверена в его верности и любви к ней. Ее не тревожат типичные проблемы в отношениях, которые забирают энергию и внимание, поэтому у нее есть огромный ресурс для того, чтобы заниматься собой и наслаждаться своей жизнью в полной мере. Она любит, ценит и уважает своего мужчину, она восхищается его достижениями, а он, в свою очередь, считает ее самой лучшей женщиной в мире. Она спокойна, сбалансирована, уверена в себе. И такие женщины не стареют никогда и способны составить конкуренцию многим молодым девушкам, потому что даже в свои сорок выглядят на двадцать.

Таких женщин я называю Альфа-женщинами. У них прекрасные отношения, достойный мужчина и высокое качество жизни. И именно об этих женщинах и о том, как ими стать, и пойдет речь в этой книге.

Идея написать об Альфа-женщине появилась уже после того, как я запустил множество обучающих программ в интернете для женщин по отношениям. Я подумал: «Ведь не все же ищут ответы в интернете, есть и те женщины, которые ищут ответы в книгах». Моя цель — помочь каждой женщине раскрыться и найти себя, получить знания о мужской психологии, чтобы строить гармоничные отношения и быть счастливой.

Вам может показаться, что все это описание похоже на сказку и такого не бывает, чтобы в отношениях все было настолько идеально. Но так бывает! Я даже больше скажу: к нам в программы приходят женщины, у которых все очень плохо, которые разочарованы



в мужчинах, которым много раз делали больно, чей брак находится на грани развода. И в их жизни все меняется, потому что они получают бесценные знания, собранные в систему. Эту систему я создал именно из индивидуальной работы с женщинами. В какой-то момент я просто понял, что женщины разные, а проблемы у них одни и те же. Так почему бы не сделать систему, в которой есть все необходимое, чтобы разобраться в своих проблемах? Ведь так можно помочь гораздо большему количеству женщин, чем консультируя каждую индивидуально.

Итак, именно эту систему, как стать Альфа-женщиной, я и буду описывать на страницах этой книги, и моя цель — помочь каждой женщине, которая ее прочтет. Если вы свободная женщина, которая хочет встретить мужчину своей мечты, если у вас есть мужчина, но отношения с ним не развиваются или не устраивают вас в полной мере и вы хотите их улучшить, если вы давно замужем, но ваша семья находится на грани развода и вы не знаете, что делать дальше, эта книга может стать спасательным кругом и в корне изменить вашу ситуацию.

Тем женщинам, у которых все в отношениях складывается благополучно, эта книга поможет выйти на недостижимый для большинства женщин уровень жизни и сделать свои отношения еще более счастливыми и гармоничными. И конечно, система «Альфа-женщина» помогает улучшить не только отношения с мужчинами, но и отношения с собой и с окружающим миром.

После прочтения этой книги вы будете застрахованы от большинства проблем, которые, поверьте, возникают даже в самых «идеальных» отношениях. Практика показывает, что вы склонны хвататься за решение проблемы только тогда, когда эта проблема уже возникла и поселилась в вашем доме. В системе «Альфа-женщина» все проблемы решаются еще до их вероятного появления. Возможно, пока для вас это звучит сомнительно... Но просто попробуйте уделить немного времени этой книге, и вы убедитесь в том, что это правда.

Какой бы ни была ваша ситуация, всегда есть шанс все исправить, и именно сейчас вы читаете книгу, которая даст ответы на большинство волнующих вас вопросов относительно мужчин и отно-

шений с ними. Знаю, вам может показаться, что я слишком много обещаю, но поверьте, это действительно так!

Хочу еще признаться, что я не считаю себя писателем, я практический психолог, поэтому некоторые моменты в этой книге могут показаться вам слишком грубыми и прямыми, но важно то, что они правдивые. В своей практике я привык говорить женщинам не то, что они хотят услышать, а то, что есть на самом деле. Именно это и помогает им, поэтому прошу отнестись к этому серьезно и не обижаться.

Систему, изложенную в этой книге, внедрили уже тысячи женщин, которые получили свои результаты. И знаете, у большинства из них были проблемы, похожие на ваши и даже намного хуже. Эти женщины признаются, что «Альфа-женщина» для них — это глоток свежего воздуха, благодаря которому меняется взгляд на мир и на отношения. После прохождения этой системы вы начинаете видеть «насквозь» мужчин, их качества и истинные намерения, вы увидите все ваши ошибки, которые мешали вам строить отношения, для вас откроются новые возможности, но не потому, что их раньше не было, а потому, что вы начнете их замечать вокруг себя и использовать, и, конечно же, вы получите огромный заряд мотивации и энергии.

Это лишь малая часть того, что может дать вам система «Альфа-женщина», и того, что уже получили женщины, которые ее прошли. Все их результаты зафиксированы в видеоинтервью, и вы легко сможете найти их на моих сайтах и в социальных сетях. В конце книги в приложении вы найдете все необходимые ссылки, чтобы их посмотреть.

Идеи этой книги изменили и продолжают менять жизни тысячи женщин, которые доверились мне и моей системе. Почему бы и вам не довериться и не попробовать изменить свою жизнь?

# КТО ТАКАЯ АЛЬФА-ЖЕНЩИНА

**М**ир сильно изменился за последние десятки лет... Изменились люди, их ценности, потребности и желания. Наши родители не испытывали большинства тех проблем в отношениях, с которыми сталкиваемся сегодня мы — именно поэтому им часто так сложно нас понимать.

— Когда же наконец ты себе кого-нибудь найдешь? Я уже очень хочу внуков! — уже с характерным напором говорит мама, которая обеспокоена судьбой своей тридцатилетней незамужней дочери.

В ее времена тридцатилетняя девушка уже давно была замужем и имела как минимум одного ребенка. Считалось, что так жить правильно.

Ценность семьи стояла на первом месте, и было странным, если у кого-то это было иначе. Сегодня же ценности людей немного сместились. Появилась потребность в саморазвитии, самореализации, свободе, поиске себя. Ценность семьи по-прежнему остается в приоритете, но ей приходится делить свое место с чем-то еще.

Вместе с любимыми изменениями приходят и новые проблемы, решение которых требует совершенно иного подхода, не такого, как раньше. Но мы привыкли по-старому, как умеем, как нас учили. А чему нас учили? Учили арифметике, письму, истории, химии, но не учили отношениям! Именно с этого момента и начинаются все наши проблемы.

Вспомните себя маленькой девочкой. Самые первые знания и понимания о том, что такое отношения, вы снимаете со своих родителей. Как они общаются, как проводят время вместе, какие испытывают эмоции и чувства друг к другу — все это закладывает в ваше подсознание ростки ваших будущих отношений. Если с вами в детстве говорили о том, что такое любовь, — вам сильно повезло, И еще больше повезло тем, чьи родители жили в искренней и настоящей любви друг к другу. В таком случае и говорить ни о чем не приходится.

Вы растете, и лет в двадцать, кто-то раньше или позже, вы получаете свой первый опыт отношений с мужчиной. Этот опыт может быть странным, нелепым или несуразным, а может быть, наоборот, романтическим, «как в кино». Все, что происходит с вами в этом возрасте, вы обсуждаете со своими более опытными сверстницами, которых, в свою очередь, тоже никто ничему не учил. Так, молодые и неопытные девушки пытаются строить отношения, руководствуясь советами подруг, мамы, журналов, интернета и в некоторых случаях книг. Поэтому в период между 20 и 30 годами женщины совершают свои самые большие ошибки, и все по той же причине: отсутствие качественного образования в области отношений.

После советов мам и подруг следующим источником, откуда женщины черпают знания об отношениях, являются фильмы и сериалы о любви, страсти, обманах, интригах и страданиях. Вот уж настоящий ящик Пандоры, который десятилетиями диктовал нам, как надо строить отношения, и продолжает это делать и сейчас. Кстати, и мама, и подруги тоже регулярно смотрят этот «ящик», сопереживают героям, плачут и радуются вместе с ними, с нетерпением ждут следующей серии, чтобы узнать, что же ждет их героев дальше, будут ли они вместе или все же расстанутся... **Все сценарии отношений, которые транслируются в сериалах и кино и список которых, как правило, достаточно предсказуем, плотно оседают в женском сознании, и дальше уже не вы принимаете решение о том, что будет происходить в вашей жизни, а сценарист вашего любимого фильма.**

Вы, как губка, неосознанно впитываете модели поведения и эмоции главных героинь, и вам кажется, что именно так должно быть

и в реальной жизни. Там ведь так много чувств, событий, интриг и страсти — все то, что вы, женщины, так любите, именно для вас все это снимают, для ненасытной женской аудитории. Женщинам нужны чувства и эмоции. Самое интересное, что в фильмах и сериалах вам никогда не покажут модель нормальных гармоничных отношений, потому что там все спокойно, а такая история зрителям не будет интересна. Фильмы и сериалы о любви — это эмоциональный наркотик для женщин, у которых есть дефицит чувств, эмоций в своей реальной жизни, на него очень легко подсесть. Последствия у этой зависимости очень предсказуемые: женщина хочет чувствовать в своих отношениях то же самое, что испытывает при просмотре своего любимого фильма. Затем она пытается донести это желание до своего мужчины, но у нее получается это сделать только в формате претензии и недовольства, что, в свою очередь, приводит к ссорам, конфликтам, изменам и разрыву отношений.

**Никто не учил нас тому, как строить счастливые отношения. И никто в этом не виноват: ни страна, которая долгие годы восстанавливалась после сокрушительных войн, ни родители, которых точно так же никто и ничему не обучал.** Они строили свои отношения по принципу «все как-то само собой произойдет». И даже если у них все прекрасно получилось без какого-то там специального обучения, к сожалению, их рекомендации в сегодняшнее время абсолютно бесполезны, хотя во времена их молодости, скорее всего, они бы вам помогли.

## **«ОБЫЧНАЯ» ЖЕНЩИНА**

На маминых советах и своем личном, далеко не самом удачном опыте, вырастает «обычная женщина».

В большинстве случаев ее мама, к сожалению, и сама не может похвастаться счастливыми отношениями. Там много проблем, разочарований, недовольств и неоправданных ожиданий. Какие советы она может дать своей дочери? Только те, которые приведут ее в точно такой же сценарий отношений, в котором живет мама.

Но даже в тех редких случаях, когда у мамы с папой все было идеально, это никак не гарантирует, что их советы сработают именно в ваших отношениях именно с вашим мужчиной сейчас.

— *Никогда не совершай таких ошибок, которые совершила твоя мать!*

Да, она всегда говорит, как не надо делать, но никогда не говорит о том, что же все-таки делать надо. Просто не знает.

Итак, «обычная женщина» живет обычной рутинной серой жизнью, в которой все предсказуемо: сегодняшний день такой же, как вчерашний, и завтра будет то же самое.

Если у нее нет мужчины, она часто чувствует себя одинокой и никому не нужной, а если мужчины нет на протяжении очень долгого времени, у нее появляется страх, что она останется одна до самой старости. Родители и родственники никогда не забывают в очередной раз спросить ее о том, когда же наконец она себе кого-нибудь найдет, уже ведь пора и замуж, и детей завести, да и подруги все давно при мужьях, а их дети в первый класс пошли. А ведь она и сама этого хочет и мечтает о счастливой семье и детях, вот только кандидатов подходящих нет.

Мужчины проявляют к ней интерес, но не те, которые ей по-настоящему нравятся. А те, которые нравятся, вроде бы обращают на нее внимание, но никогда не подходят и не знакомятся с ней. Как-то не везет. Бывает так, что ей попадает на первый взгляд «неплохой вариант»: интересный, симпатичный, при деньгах мужчина — и кажется, вот он свет в конце туннеля, наконец-то повезло! Но потом оказывается, что ему нужен был только секс, да и вообще он любитель свободных отношений. Или вообще оказался женатиком, желающим развеяться на стороне. Опять тупик! «Обычная женщина» плохо разбирается в мужчинах, поэтому часто попадает в негативные сценарии, где мужчины ее обманывают, используют и предают. Но она совершенно не учится на своих ошибках, поэтому постоянно наступает на одни и те же грабли.

После многочисленных ошибок и разочарований она уже не верит в то, что может встретить мужчину своей мечты и построить счастливые отношения. Она перестает доверять мужчинам, боится, что очередной незнакомец снова может причинить ей боль. С каждым годом у нее появляется все больше страхов, навязчивых мыслей и депрес-

сий, самооценка ниже плинтуса, уверенность в себе падает, все попытки как-то привлечь в свою жизнь достойного мужчину заканчиваются провалом. Рано или поздно она может даже согласиться на отношения с мужчиной, который сильно уступает ее мечтам, он не такой успешный, как она хотела, не такой уж красивый и сексуальный, достаточно обычный мужчина, но, как говорила мама, — «главное, чтобы человек был хороший!». Мама хочет дочке своей помочь, побыстрее выдать ее замуж и получить долгожданных внуков, но мама совершенно не осознает, что ее дочь может страдать в этих отношениях не меньше, чем в то время, когда она была свободной. Может случиться так, что в таких отношениях она будет еще более несчастной, чем в одиночестве!

Кстати, очень часто именно по такому же маминому совету «обычная женщина» может рано выйти замуж за хорошего парня, у которого за спиной пока еще ничего нет, но, по ее субъективному мнению, обязательно будет. Конечно же, они в течение первых трех лет брака заведут детей, возьмут кредит на квартиру и на машину, заведут кота или собаку и будут жить обычной нормальной семейной жизнью, собственно, как и у всех. Они оба будут работать практически на равных, складывать свою зарплату в общий семейный бюджет и один раз в год на свои сбережения ездить всей семьей в отпуск на море. Стабильность и идиллия...

Но спустя несколько лет семейной жизни в их отношениях могут начаться типичные бытовые проблемы, которые могут очень быстро и незаметно разрушить брак. Обычно в таких отношениях пропадает взаимопонимание, теплые чувства и начинают чаще возникать конфликты, и если в самом начале отношений они находили способы примирения друг с другом, то теперь просто швыряются острыми словами и расходятся по разным комнатам. Обиды и злость накапливаются до следующего подходящего момента. Женщина в таких отношениях становится агрессивной и раздражительной, отчего всегда первым делом страдают дети, на которых она постоянно срывается.

Не исключено, что в отношениях, наоборот, может наступить скука и полная эмоциональная атрофия. Партнеры уже не так зажигают и возбуждают друг друга, как в самом начале отношений, пропадает сексуальный интерес и влечение, секс может и вовсе стать редким гостем в их постели.