

18+

A woman with long, wavy blonde hair, wearing a black V-neck dress, is the central figure. She is surrounded by several pairs of hands of different skin tones, which are placed on her shoulders, arms, and waist, suggesting a sense of being held or restrained. The background is dark and textured.

ТЕЛО,
КОТОРОЕ ТЕБЕ
РАЗРЕШИЛИ
Забывать

ВИКТОРИЯ НАЙДЕНОВА

Для женщин, которые
больше не готовы терпеть

Виктория Найденкова

**Тело, которое тебе разрешили
забыть. Для женщин, которые
больше не готовы терпеть**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74147559

ISBN 9785006994508

Аннотация

Она пришла ко мне изможденной, но не от работы, а от себя. От мысли в голове: «завтра все станет лучше». От проработок, которые не работают. От долгих лет, проведенных рядом с тем, кого не чувствуешь и живешь ради детей, мнений. От тела, которое научилось молчать. Она о том, почему ты перестала чувствовать жизнь. Истории отправят тебя туда, куда не доберется ни одна техника. Где желание стало опасным, а удовольствие обернулось стыдом. И стало безопаснее – исчезнуть. Эта книга – разрешение жить.

Содержание

Благодарность	6
Важно	8
Отзывы читательниц	9
Письмо тебе	10
Эта книга – не про секс	12
Как я пришла к этой книге	15
Как работать с этой книгой	25
Глава 1. Тело, которое тебе разрешили забыть	26
То, что вызывает крик	29
Как это устроено на самом деле	52
Глава, которую я не хотела писать	88
Конец ознакомительного фрагмента.	120

**Тело, которое тебе
разрешили забыть
Для женщин, которые
больше не готовы терпеть**

Виктория Найденова

Редактор Наталья Крук

© Виктория Найденова, 2026

ISBN 978-5-0069-9450-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Редактор: Натали Крук

Дизайн обложки: Виктория Найденова

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена, сохранена в поисковой системе или передана в любой форме и любыми средствами без предварительного письменного разрешения автора.

Эта книга предназначена исключительно для образова-

тельных и информационных целей. Она не является медицинским пособием, психиатрическим руководством или заменой профессиональной консультации врача, психолога или психотерапевта. Автор не ставит диагнозов и не назначает лечения. Результаты индивидуальны. Если у тебя есть заболевание или ты переживаешь психологический кризис – обратись к специалисту.

Имена клиентов изменены. Любое совпадение с реальными людьми – случайно.

Благодарность

Маме.

За смелость быть собой – когда это было труднее всего.

За стойкость, которую ты никогда не называла стойкостью —

просто вставала каждое утро и шла дальше.

За то, что была рядом, когда я писала это —

и за то, что была рядом всегда, даже когда я этого не замечала.

Спасибо, что ты – моя мама.

Папе.

За труд, который ты никогда не считал – просто делал.

За терпение, в котором не было ни капли слабости – только любовь.

За искренность, которой ты учил меня без слов.

За то, что быть твоей дочерью – это одно из лучшего, что со мной случилось в этой жизни.

Моему мужу.

Эта книга не появилась бы без тебя.

Не потому, что ты помогал – хотя ты помогал.

А потому что ты стал той опорой, от которой можно было

оттолкнуться.

Ты верил, когда я не верила. Ты держал, когда я падала.

Ты не читал рукопись — ты жил рядом с женщиной, которая её писала.

И это — дороже любой правки.

И всем вам —

тем, кто приходил ко мне и решался рассказать правду.

Про тело, которое молчало. Про боль, у которой не было имени.

Про то, о чём не говорят вслух.

Вы не знали, что ваши истории изменят жизни миллионов.

Вы просто были честными. В кабинете. Наедине.

Это и есть самое большое мужество, которое я видела в своей жизни.

Эта книга — ваша так же, как и моя!

Важно

Эта книга предназначена для читателей старше 18 лет. Она содержит откровенное обсуждение сексуальности, телесности, насилия и психологических травм.

Эта книга предназначена исключительно для образовательных и информационных целей. Она не является медицинским пособием, психиатрическим руководством или заменой профессиональной консультации врача, психолога или психотерапевта. Автор не ставит диагнозов и не назначает лечения. Всё, что описано в книге – авторская система работы с сознанием, а не медицинские рекомендации. Результаты индивидуальны. Если у тебя есть заболевание или ты переживаешь психологический кризис – обратись к специалисту.

Имена клиентов изменены. Любое совпадение с реальными людьми – случайно.

ОТЗЫВЫ ЧИТАТЕЛЬНИЦ

«Читала целый день – не могла оторваться. Плакала, ком в горле, мурашки. Только сейчас по-настоящему начинаю знакомиться с собой. Осознала, что половину жизни прожила не свою».

– Светлана, Израиль

«Я одна из первых прочла книгу, а процессы идут до сих пор. Раскрываюсь с таких сторон, что раньше думала – это вообще не я. Себя-то я, как оказывается, совсем и не знала».

– Натали Грущевская, Беларусь

«Как только начинаю читать – дрожь по телу, вибрация, сжатие внизу живота. Многое из написанного – это про меня. Тело откликается на каждой странице».

– Райана Ж., Россия

«Каждый день просыпаюсь с ощущением, что тело обновилось. Ощущения острее и ярче стали».

– Надежда

«Это революция».

– Ирена, Узбекистан

Письмо тебе

Если ты держишь эту книгу – значит, что-то внутри тебя уже знает. Знает, что так больше нельзя. Что тело устало молчать. Что между тобой и твоим телом – стена, и ты готова начать её разбирать.

Я писала её долго. Слов хватало – мне нужно было каждое из них прожить. Каждая история, каждый пример, каждый вопрос – это часть моей жизни и жизней тысяч женщин, которые доверились мне.

Ты можешь плакать над этими страницами. Можешь злиться. Можешь захотеть закрыть и больше не открывать. Всё это – нормально. Тело начинает вспоминать, и это больно. Но за болью – свобода. Я знаю, потому что я там была.

Читай медленно. Дыши. И помни: ты уже сделала самое сложное – открыла первую страницу.

Возможно, пока ты читала эту книгу, внутри что-то сжималось. Может быть, голос говорил: «зачем она всё это вываливает?», «это слишком лично», «это неприлично».

Обрати внимание на этот голос. Не на меня – на него.

Потому что именно этот голос – оценочное суждение в системе CLIRIUM® – и есть то, из-за чего ты теряешь. Не плохие люди вокруг и не обстоятельства. Этот голос, который говорит «нельзя», «стыдно», «зачем». Он работал в тебе задолго до этой книги. И будет работать после – если ты его

не увидишь.

Я написала эту книгу не вопреки этому голосу. Я написала её именно для того, чтобы ты его услышала.

* * *

Если ты – мужчина

И если ты – мужчина. Если она дала тебе эту книгу, или ты нашёл её сам. Ты не враг. Ты тоже заложник системы, которую ни ты, ни она не создавали. Эта книга не обвинение. Она – приглашение. Понять, что происходит с ней. С её телом, её молчанием. И может быть через это понять что-то про себя.

С любовью,

Виктория Найденова

Эта книга – не про секс

*«Не надо учить женщину чувствовать.
Надо перестать наказывать её за это».*
– Виктория Найденова

Я написала эту книгу не потому, что мир нуждается в ещё одном руководстве по сексу. Их достаточно. Полки книжных магазинов ломятся от инструкций, как довести партнёра до оргазма, какие позы попробовать и сколько раз в неделю «нормально». Всё это про механику. А я хочу поговорить о другом.

За шестнадцать лет клинической практики через мои руки прошли больше десяти тысяч женщин. Разных возрастов, разных стран, разных судеб. Женщины, которые внешне выглядят благополучно: карьера, семья, красивая одежда, уверенный взгляд. И знаешь, что я слышала чаще всего? Не «у меня нет оргазма». Не «мой муж не умеет». И даже не «я не хочу секса».

Я слышала: «Я не чувствую своё тело», «Я фригидная», «Я же не чистая».

Не с чего-то страшного, а с мелочей. С маминого «прикройся». С бабушкиного молчания с укором. С первого раза, когда тело сказало «хочу» – а кто-то ответил «нельзя». Ты же принесёшь в «подоле», нельзя, потому что это греш-

но, нельзя потому, что это неприлично, не соответствует...

И вот ты уже не чувствуешь. И думаешь, что так было всегда.

Я писала эту книгу о каждой: сидишь ли ты в хрущёвке на окраине или в дорогом особняке, в самых дорогих украшениях – история одинаковая.

Одна из моих клиенток – назовём её Марина – пришла ко мне с запросом, который она сформулировала так: «У нас с мужем всё хорошо, просто я хочу улучшить нашу интимную жизнь». На первый взгляд – стандартный запрос. Но когда мы начали работать, выяснилось, что Марина не могла назвать ни одну часть своего тела, которая приносила бы ей удовольствие. Ни одну. Она могла назвать части тела, которые ей не нравятся – живот, бёдра, руки. Могла назвать то, что нравится мужу и как нравиться, чтобы она делала и даже чему она обучалась много лет. Но что нравится ей самой не знала.

Таких Марин – тысячи. Я их видела.

Женщина, которая не чувствует своё тело, не может чувствовать удовольствие. Тело – целое, единое и понимающее, оно как целая вселенная. Просто иногда мы неосознанно выпадаем из него. И между нами и телом вырастает стена – из чужих слов, чужих взглядов, чужих решений, принятых задолго до того, как мы впервые задумались о сексе. Эта стена строилась кирпичик за кирпичиком – каждым «не трогай», каждым «прикройся», каждым взглядом, который го-

ворил: в твоём теле есть что-то, чего нужно стыдиться.

Я просто даю тебе разрешение. Быть собой. На каждой странице я возвращаю тебе то, что у тебя забрали: право чувствовать, право хотеть, право получать и право отказываться. Право жить в своём теле – целиком, без оправданий. В моей практике я видела одно снова и снова: когда женщина снова чувствует своё тело – меняется всё. Это не теория. Это то, что я видела тысячи раз.

Исповедь перед самой собой – одно из самых освобождающих действий, которые ты можешь совершить. Это разрешение жить!

Я не буду тебя уговаривать «полюбить себя». Не буду просить повторять аффирмации перед зеркалом. Мне вообще не по душе эта история с полюби себя. Я не верю в замену одних убеждений другими. Это всё равно что переклеить обои в тюрьме – стены другие, решётки те же. Я работаю с освобождением. С тем, чтобы убрать то, что стоит между тобой и твоим телом. Между тобой и твоим удовольствием.

Как я пришла к этой книге

Шестнадцать лет назад, когда я начинала свою практику как клинический психолог и гипнотерапевт, тема сексуальности казалась мне побочной. Люди приходили с тревогой, с депрессией, с проблемами в отношениях. Секс всплывал «между делом» стыдливо, полушёпотом, часто в самом конце сессии: «И ещё... у нас с мужем давно не было... ну, ты понимаешь».

Со временем я начала замечать одно и то же. Женщина приходит с одним запросом – скажем, хроническая усталость. Мы работаем, и выясняется: она не спит нормально уже три года. Каждую ночь она лежит рядом с мужем, напряжённая, как струна, и ждёт скажет он сегодня что-то или нет. Повернётся к ней или отвернётся.

Если повернётся – ей нужно будет решить. Прямо сейчас, в темноте, за три секунды. Дать ему – раздвинуть ноги, закрыть глаза, подождать, пока закончит. Или сказать правду – что она не хочет. И потом часами лежать в тишине, чувствуя его обиду спиной.

Потому что ему же надо. Больше, чем ей. Потому что он хороший муж, он обеспечивает, он не бьёт, он не пьёт – чего тебе ещё надо? Женщина не должна говорить «нет». Женщина должна просто дать. Даже если не хочет. Даже если внутри всё сжимается. Потерпи – это же недолго.

А если не повернётся – значит, она ему больше не нужна. Не привлекательна, стара, толста, неинтересна. И это тоже больно.

И то, и другое – ловушка. Каждую ночь – ловушка. И в этой ловушке она не может расслабиться настолько, чтобы просто уснуть.

Она пустила его жить в «свою» квартиру жить и сжалась от того, что для нее это предательство себя и она больше не уважает его и из-за этого любое его прикосновение неосознанно вызывает гнев. Он забрал ее деньги, имущество и ее право на свободу, и она говорит мне, что я не знаю, что со мной, но я не могу с ним спать.

Другая женщина приходит с паническими атаками. Начинаям разбирать – атаки случаются почти всегда в одном контексте: когда она чувствует, что теряет контроль над ситуацией. А самый мощный контроль, который она теряет – в сексе. Потому что оргазм – это момент абсолютной потери контроля. И её тело выучило: потеря контроля = опасность = паника.

Ещё одна – с проблемой лишнего веса. Десять лет диет, спортзалов, ненависти к зеркалу. Когда мы добрались до корня, оказалось: в шестнадцать лет дядя смотрел на неё «не так». Тело решило: чем меньше я привлекаю внимание – тем безопаснее. И набрало двадцать килограммов защиты.

Снова и снова я приходила к одному выводу: тело не просто оболочка. Тело – это книга, в которой записана вся ис-

тория человека. И сексуальность одна из самых зашифрованных, самых охраняемых, самых табуированных глав этой книги.

Так родилась идея этой книги. Не как пособие по технике секса, а как инструмент возвращения женщины к собственному телу. Потому что пока ты не вернулась в тело никакие техники не помогут.

Система CLIRIUM®

Я работаю по системе CLIRIUM® – системе трансформации сознания, которую я разработала на основе многолетнего клинического опыта и зарегистрировала как международный товарный знак через WIPO. CLIRIUM® – это не ещё одна «психотехника». Это система доступа к эмоциональному интеллекту, которая работает с архитектурой человеческого сознания, раскрывает потенциал из выбора возможностей и ведёт к улучшению качества жизни.

В основе CLIRIUM® лежит открытие: большинство наших решений, реакций и поведенческих паттернов управляются не осознанным выбором, а автоматом, который включился в детстве. Каждый из девяти типов реагирует автоматически, по-своему без участия сознания.

Архитектура выглядит так: базовая программа личности → Внутренний вектор → Оценочное суждение → Автоматическое действие → Потеря себя (полное разрушение) → Раз-

витие через кризис (или через жизнь) → Код осознанности (понимание). Каждый из этих шагов точка, в которой можно остановиться и сделать осознанный выбор вместо автоматической реакции.

CLIRIUM® принципиально не использует аффирмации. Аффирмация – это попытка заменить одну ложь другой.

«Я некрасивая» → «Я красивая» и обе эти фразы являются суждениями, обе держат тебя в клетке оценки. Вместо аффирмаций мы используем гипноклиринговые вопросы – это открытые вопросы, которые направлены не на замену убеждения, а на осознание: что ещё возможно? Какие варианты я не видела, пока программа работала за меня?

Формула «Освободи и осознай это» – приглашение отпустить, а не заменить.

Здесь я применяю CLIRIUM® к самому уязвимому, к сексуальности. Всё, что ты прочитаешь, рассчитано на тело, а не на голову. Потому что сексуальность живёт только там.

Как читать эту книгу

Ты можешь читать её последовательно – от первой главы до последней. Можешь открыть на любой главе – каждая работает автономно. Но я прошу об одном: не торопись. Эта книга написана так, чтобы работать с тобой, а не просто информировать тебя.

После некоторых абзацев тебе захочется остановиться. Может возникнуть ком в горле, тяжесть в груди, слёзы, раздражение, желание захлопнуть книгу и сказать: «Это не про меня». Всё это нормально. И даже хороший знак. Это значит, что тело откликается. Что текст дошёл до того слоя, где хранится заблокированная энергия. Просто побудь с этим. Подыши. Дай себе минуту. То, что поднимается – это не проблема. Это тело начинает вспоминать.

Ещё одна вещь. Я говорю откровенно. О теле, о прикосновениях, об удовольствии, о сексе. Я называю вещи своими именами, потому что эвфемизмы – ещё один способ спрятать от себя правду. Если какие-то слова вызывают дискомфорт, не закрывай. Это повод спросить себя: чей голос говорит, что об этом нельзя говорить вслух?

Готова? Тогда начнём.

Чего не будет в этой книге

Не буду рассказывать тебе про G-точку. Не буду объяснять, как «правильно» делать минет. Не буду давать список «десяти поз для идеального секса». Всё это есть в тысяче других книг – и ни одна из них не ответила на главный вопрос: почему ты не чувствуешь?

Не буду говорить тебе, что с тобой всё прекрасно, и тебе просто нужно «полюбить себя». Я терпеть не могу эту фразу. Она звучит как финальный титр к фильму, в котором ниче-

го не произошло. Полюбить себя – это не действие, это результат того, что ты перестала себя ненавидеть. А перестать себя ненавидеть можно только одним способом осознав то, что заставляет тебя это делать.

Не обещаю, что после этой книги ты станешь «другой женщиной». Ты станешь собой. Той, которой была до того, как тебя отрезали от тела. Той девочкой, которая танцевала на кухне. Только взрослой – с опытом, с осознанностью, с правом выбирать.

Одно – важное. Если у тебя есть опыт насилия – пожалуйста, работай с живым человеком. Не с чатом, не с ботом и не с нейросетью, которая подберёт «правильные слова». Ни один ИИ не заменит человека, который сидит напротив тебя, дышит рядом с тобой и держит пространство, пока ты разваливаешься на части. Тело доверяет только телу. Эта книга может стать началом, но, если внутри тебя есть боль, которая сжимает горло прямо сейчас, когда ты читаешь эти строки – найди специалиста, живого, тёплого. Я знаю, что доверять сложно, особенно после того, что было. Но попробуй.

А вот что будет: честный разговор, без эвфемизмов, без стыдливых многоточий, без «ну, ты понимаешь». Я буду называть клитор – клитором, оргазм – оргазмом, а стыд – стыдом. Потому что первый шаг к освобождению – перестать прятать слова.

О языке этой книги

Я пишу на русском языке, и это создаёт определённые трудности. Русский стыдлив в отношении тела, а разум почти всегда живет в вине. У нас нет нейтральных слов для половых органов: есть медицинские термины, которые звучат как диагноз, и просторечия, которые звучат как оскорбление.

Я выбираю путь честности без вульгарности. Клитор, половые губы, промежность, грудь, соски. Если какое-то из этих слов вызывает у тебя внутреннее сжатие, обрати на это внимание. Сжатие при произнесении слова, обозначающего часть твоего тела, это маркер стыда. И именно с ним мы работаем.

Я буду использовать слова секс, оргазм, возбуждение, мастурбация без кавычек и без извинений. Каждый раз, когда мы ставим эти слова в кавычки, мы подтверждаем, что об этом говорить стыдно. А если говорить стыдно, то и чувствовать стыдно.

И ещё одно, в этой книге есть истории из моей практики. Все имена изменены. Все детали, которые могли бы идентифицировать человека, убраны или изменены. Но суть каждой истории настоящая. Каждая из этих женщин реальна. Каждая дала мне разрешение использовать её опыт, чтобы помочь другим. Я благодарна им за это мужество.

Почему именно я

Ты можешь спросить – кто ты такая, чтобы писать об этом?

Я та, кто был по ту сторону. В той самой темноте, где ты сейчас, может быть, сидишь с этой книгой и думаешь что здесь может быть для меня.

Я выросла в той же системе, что и ты. Впитала тот же стыд. Пережила то, о чём рассказываю в этих страницах – не из учебников, а из собственного тела. И когда я начала разбирать собственную боль по кусочкам – я увидела механику. Как часовщица, которая сначала разобрала собственные часы, а потом научилась чинить чужие.

По образованию и практике я клинический психолог и сертифицированный гипнотерапевт. По призванию – та, кто лезет туда, куда больно. Я получила дополнительное образование в сексологии: Modern Sexual Tantra, Certified Tantra Coach (New York Sexology Center), член Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги (ОППЛ). Я пришла в сексуальность не через книги, а через тело. Через тысячи сессий, где женщины рассказывали мне то, что никому на свете не рассказывали. Через их слёзы, их молчание, их «я не знаю, что со мной».

В какой-то момент я создала свою академию секс-коучинга. Пять лет она работала. Пять лет я видела, как женщины возвращаются к себе – как меняется их тело, их отношения, их взгляд. Это были лучшие годы моей практики.

А потом обстоятельства, которые я не могла контролировать, уничтожили всё за одну ночь – пять лет работы, аккаунты, платформу.

Всё ушло за одну ночь – пять лет работы, аккаунты, платформа. И знаешь, что я сделала? Я решила, что это судьба – не потеря, а знак того, что мне не положено, что я недостаточна. Знакомо? Голос внутри сказал: видишь, не твоё. И я послушалась – как мы все послушно слушаемся, когда этот голос звучит достаточно убедительно. Замолчала.

После закрытия – пустота. Огромная, как дыра в животе, которую ничем не заполнить. Потому что в работе с гипнозом я каждый день видела: сексуальность – одна из главных тем, с которой сталкивается любая женщина. Да и мужчины тоже. Не техника – а то, как человек живёт в своём теле. И я продолжала исследования – все эти годы, тихо, без академии, без вывесок. Без права, которое сама у себя отобрала. Просто потому что не могла остановиться – тело знало, это моя тема. Даже когда голова говорила обратное. Сексуальность всплывала в каждой сессии – потому что тело не врёт. И сексуальность – та территория, где ложь видна первой.

Так родилась эта книга: не из амбиции – из невозможности молчать. И, конечно, из историй моих женщин, которые смогли открыться.

В моей практике – более десяти тысяч сессий. Более тысячи женщин доверили мне свои самые интимные, самые уязвимые истории. Каждая из них научила меня чему-то, каж-

дая добавила деталь к картине, которая сейчас – для меня абсолютно ясна. Женская сексуальность не умерла и не исчезла – она заморожена. Как река под льдом: движение есть, но поверхность не пускает. И лёд этот – не в теле. Он в автоматизме, который стоит между женщиной и её правом чувствовать.

Я пишу с глубоким уважением к тебе. Открыть страницы с таким названием уже мужество. Читать значит впускать вопросы, которые ты, возможно, годами избегала. Я благодарна тебе за это. И обещаю буду честна, без манипуляций, без пустых обещаний. Только правда и инструменты, которые работают.

Как работать с этой книгой

В тексте ты встретишь два типа выделенных фрагментов. Первый – это вопросы, отмеченные стрелкой. Это инструменты CLIRIUM® гипноклиринговые вопросы, которые работают не с логикой, а с энергией тела. Не пытайся на них «ответить правильно». Правильного ответа нет. Просто позволь вопросу пройти через тебя как волна проходит через песок. Тело ответит само возможно, не словами, а ощущением, образом, дыханием.

Второй тип – это формулы «Освободи и осознай это», отмеченные звёздочкой, это ключевая фраза гипноклирингового процесса CLIRIUM®. Она не требует от тебя ничего делать, она не приказывает, она приглашает. Тело отпускает ровно столько, сколько готово отпустить прямо сейчас. Завтра может отпустить больше, или через неделю, или через год. Нет правильной скорости, есть только твоя.

Глава 1. Тело, которое тебе разрешили забыть

#

*«Твоё тело не враг и не обуза. Оно единственный,
кто не солгал тебе ни разу»*

– Виктория Найденова

Вечер. Ты лежишь рядом с мужем и ждёшь. Не засыпаешь, а ждёшь, потому что знаешь – сейчас он повернётся, положит руку тебе на бедро, и всё начнётся. Или не повернётся – и тогда можно выдохнуть.

Тело уже напряглось. Ты ещё не приняла решение, а тело уже приняло – оно сжалось, как будто готовится к чему-то, что нужно перетерпеть, не к боли, не к насилию, к сексу с человеком, которого ты любишь.

И вот он поворачивается. И ты стоишь перед выбором, о котором никто не говорит вслух: раздвинуть ноги и дать или сказать правду, что ты не хочешь, и потом лежать рядом с его обидой. Потому что ему надо, а тебе нет. Потому что он хороший муж и он обеспечивает семью, а хорошая жена не отказывает. Потому что женщина не должна говорить «нет» иначе он найдёт ту, которая скажет «да».

И ты даёшь, терпишь, может, даже стонешь чтобы он быстрее закончил и отвернулся. А потом лежишь в темноте

и чувствуешь что-то между виной и пустотой, и не можешь понять, что болит тело или что-то внутри, у чего нет названия. Ты узнала себя хотя бы в одном предложении – эта книга для тебя.

* * *

Посмотри на маленькую девочку. Ей три года. Она танцует не для кого-то, а потому, что её тело хочет двигаться, исследовать мир. Она трогает всё песок, воду, собственные колени, траву, мамины волосы, она облизывает ладони, чтобы понять их вкус. Она прыгает в лужу, потому что лужа – это событие. Она смеётся, когда ей щекотно, и плачет, когда больно, и делает это мгновенно, без паузы на «а нормально ли я реагирую?». Её тело и она – одно целое. Между ними нет зазора, нет посредника, нет цензора.

А теперь посмотри на себя. Когда ты в последний раз танцевала просто потому, что телу хотелось не в клубе, не на занятии, а дома, одна, босиком на кухне? Когда ты трогала свою кожу не для того, чтобы проверить, не появился ли целлюлит или новая морщина, а просто чтобы почувствовать тепло собственной ладони на собственном плече? Когда ты слышала голод своего тела настоящий, животный, конкретный, а не голос в голове, который говорит: «После шести не есть, а если совсем невмоготу съешь огурец?»

Между тобой трёхлетней и тобой сегодняшней случилось

что-то. Тысяча мелких событий. Тихая, почти незаметная эрозия. Каждое из этих маленьких событий было разрезом не глубоким, не кровавым, но достаточным, чтобы отделить тебя от тела ещё на миллиметр. И в какой-то момент ты даже не заметила, когда именно ты оказалась по одну сторону стекла, а тело по другую.

Ты смотришь на него, оцениваешь, одеваешь, кормишь, тренируешь, ведёшь к врачу, пьёшь за него витамины. Ты обслуживаешь его как обслуживают машину заправляешь, моешь, иногда отдаёшь в ремонт. Но ты не живёшь в нём, ты живёшь в голове, а тело таскаешь за собой, как чемодан.

Как это происходит

Тебе было три, или пять, или семь. Кто-то что-то сказал о твоём теле, мама, бабушка, мальчишка во дворе. Ты даже не помнишь, что именно, но тело – помнит. Оно записало. И с тех пор каждый раз, когда что-то похожее тело реагирует само, без тебя, быстрее, чем ты успеваешь подумать.

Я называю это оценочное суждение. Дальше я буду говорить просто суждение, мгновенное, автоматическое. Это не мысль, это вспышка стыдно, нельзя, я плохая, она приходит раньше слов, и управляет тобой – тридцать лет, сорок, пятьдесят.

Покажу на реальных историях, с изменёнными именами.

То, что вызывает крик

Прежде чем я расскажу тебе про Наташу, мне нужно сказать кое-что важное. Потому что, когда я рассказываю эту историю на выступлениях, в аудитории всегда происходит одно и то же.

Часть людей сжимается, кто-то начинает качать головой, кто-то уже готов встать и уйти. И почти всегда звучит один и тот же голос: «Ребёнок в пять лет не может мастурбировать! Это ненормально! Это невозможно!»

Я слышу это каждый раз. Шок, отрицание, гнев. И каждый раз за этим гневом стоит страх. Страх, что что-то неправильно. Страх, что, если это нормально значит, что-то рушится, значит, то, чему учили, было неправдой.

Поэтому скажу медленно, спокойно, со ссылками.

Ребёнок в три года, в четыре, в пять может трогать свои гениталии. Может тереться о подушку, о край ванны. Может засовывать руку в штаны. Может раскачиваться по-своему и получать от этого удовольствие, это – факт. Подтверждённый педиатрами, детскими психологами, Всемирной организацией здравоохранения. Не мнение, не теория, факт.

Представь себе, шестнадцатая неделя беременности. Мальчик размером с авокадо, у него ещё нет имени, у него ещё нет ресниц. Он не дышал ни разу в жизни, а у него уже есть эрекция, в утробе матери, на УЗИ. Итальянские врачи

Джорджи и его коллеги зафиксировали это и опубликовали без стыда, без шёпота, как медицинский факт.

Это не «испорченность» и уж точно не «грех». Это нервная система, которая тестирует контуры точно так же, как крохотные пальцы сжимаются в кулачок, как губы учатся сосать, как ноги пробуют толкаться, рефлекс, физиология. Тело учится быть телом, и оно начинается с того места, где больше всего нервных окончаний, с гениталий.

Де Фрис с группой учёных из Утрехтского университета пошла дальше, она описала ритмические движения рук плода в генитальной области, не случайные касания, ритмические, повторяющиеся. Ещё в 2001 году, то есть наука знает это четверть века, а мамы до сих пор бьют по рукам.

И девочки точно так же, с рождения, те же нервные окончания, те же рефлексy, то же тело, которое учится чувствовать.

Но мальчику за эрекцию не стыдят. Папа посмеётся: «Ого, мужик растёт!» А тебе за то же самое, за тот же рефлекс, за ту же физиологию сказали: «Убери руку, это грязно. Ты что делаешь!»

Это не «детская сексуальность» в том смысле, который вкладывает испуганный взрослый, это нервная система, которая исследует тело. Точно так же, как плод сосёт палец не потому, что голоден, а потому, что рот учится работать. Руки касаются генитальной зоны, потому что там высокая концентрация нервных окончаний. Там приятно, тело повто-

ряет то, что приятно. Это нормальное развитие нервной системы, такое же нормальное, как научиться ходить.

Что делает ребёнок? Исследует мир единственным инструментом, который у него есть своим телом.

Что делает взрослый? Кричит, бьёт по рукам, стыдит, пугает: «Отвалится!» «Грех!» «Только грязные дети так делают!» А некоторые несут ребёнка к экзорцисту, к «целителю», или к бабке «снять порчу». Я не преувеличиваю, ко мне приходили женщины, которых в детстве водили «на отчитку», потому что мама решила, что ребёнок одержим.

Трёхлетняя девочка потёрлась о подушку – и мать повезла её в церковь изгонять бесов. Ребёнок не понял, что происходит. Ребёнок понял одно: моё тело – зло. Во мне живёт что-то страшное, и это страшное нужно убить.

Как ты думаешь, что стало с сексуальностью этой девочки? Она её убила как попросили. И пришла ко мне в тридцать пять с нулевым либидо, с отвращением к собственному телу, с паническими атаками при попытке мужа прикоснуться к ней ниже пояса. Тридцать два года она носила внутри одно решение: моё тело – это зло. Моё удовольствие – это бес, трогать себя значит быть проклятой.

Одна поездка к экзорцисту, тридцать два года заморозки.

Ирония в том, что мама, которая кричала, сама прошла через то же, её так же шлёпнули по рукам, ей тоже сказали «грязно». И теперь она передаёт это дальше не от злости, а от ужаса, потому что, если ребёнок трогает себя – зна-

чит, она «плохая мать». Значит, «не уследила», значит, что-то пошло не так, а на самом деле всё идёт именно так, как задумано природой.

Просто природу не спросили.

А теперь ты мама, или будущая мама, или та, которая помнит себя в три, четыре, пять – и маму, которая вошла в ту самую комнату. И увидела. Как ты делаешь то, что она называла «непотребством». Когда твой ребёнок делает то же самое – в тебе включается тот же автоматизм, тот же крик, то же «нельзя!». Не потому, что ты плохая мать, а потому, что программа работает быстрее, чем сознание.

Эта книга – место, где эстафета останавливается.

Прямо сейчас, пока ты читаешь внутри тебя работает программа. Она работала, когда ты одевала дочь, когда ты ложилась в постель, когда ты смотрела на себя в зеркало. Она работает прямо сейчас, и она – не твоя.

Готова? Не надо понимать или анализировать – просто прочитай, вслух, если можешь.

→ Сколько лжи ты используешь, чтобы не слышать своё тело – снова и снова?

Осознай это все – во всех формах, во всех слоях, во всём, где ты это несла – и отпусти.

Если горло сжалось – не пугайся, это тело начало отвечать, оно ждало, может быть, очень давно.

История Наташи: пять лет

Наташе пять лет, она лежит в ванне и играет с водой. В какой-то момент рука оказывается между ног, Наташа не «мастурбировать» вода тёплая, тело расслаблено, и рука просто оказалась там, где ей было приятно. Мама заглянула в ванную, увидела, и резко сказала: «Наташа! Что ты делаешь? Убери руку! Это грязно!»

Что произошло в этот момент? Тело послало сигнал: «Здесь приятно», Наташа естественно отреагировала на сигнал. Взрослый человек, которому ребёнок доверяет безусловно наложил суждение: «грязно». И Наташа приняла решение, которое будет управлять ею следующие тридцать лет: этот сигнал тела – неправильный, тело ошиблось, тому, что приятно между ног, нельзя доверять.

Наташа пришла ко мне в тридцать пять с жалобой на аноргазмию. Она не могла кончить с мужем, вибратор «работал», но только если она была совершенно одна и с закрытой дверью. В присутствии другого человека тело автоматически блокировало ощущения как будто кто-то выключал рубильник.

Когда мы добрались до того эпизода в ванной, а Наташа вспомнила его не сразу, он всплыл только на третьей сессии, она сказала: «Боже мой. Я тридцать лет живу с решением пятилетнего ребёнка».

Да. Именно так. Мы все живём с решениями, которые приняли, когда нам было три, пять, семь лет. Решениями, ос-

нованными на чужих суждениях, которые мы приняли за абсолютную истину, потому что в пять лет у тебя нет критического мышления. В пять лет мама – это Бог. И если Бог говорит «грязно» – значит, грязно, навсегда.

История Ольги: двенадцать лет

Ольге двенадцать. Грудь начала расти раньше, чем у одноклассниц. Мальчишки заметили, один сказал что-то вслух грубое, мальчишеское, от возбуждения и незнания, как с этим обращаться, девочки засмеялись. Ольга покраснела и весь день ходила, скрестив руки на груди.

Мама заметила и купила ей свободную толстовку. «Не нужно выпячиваться», – сказала она, не со зла, а из заботы. Из собственного опыта, из своего страха за дочь. Но Ольга слышала другое: моя грудь – это проблема. Моё тело привлекает нежелательное внимание чтобы быть в безопасности – нужно спрятаться.

Ольга пришла ко мне в двадцать восемь, красивая, умная, успешная, с одной проблемой, она не могла раздеться при свете. Секс только в темноте. Если муж пытался включить ночник она напрягалась настолько, что удовольствие становилось невозможным. Она двадцать лет носила метафорическую толстовку, которую когда-то купила мама.

История Дины: шестнадцать лет

Дине шестнадцать. Первый парень, первые поцелуи, первое возбуждение. Тело хочет – мощно, незнакомо, головокружительно. И одновременно голос. Не её голос – голос тётки, которая однажды за семейным столом, подвыпив, сказала: «Все бабы одинаковые. Дашь до свадьбы он потом тебя уважать не будет. А не дашь, найдёт другую. Вот и крутись как хочешь».

Дина не думала об этом осознанно, а тело запомнило. И когда рука парня скользнула под футболку – тело сжалось. Не от страха, не от боли, от невозможности выбора. Хочу – но нельзя. Нельзя – но хочу. И в этом разрыве тело выучилось главному, выключать чувствительность в момент, когда ощущения становятся слишком сильными, просто обрубать. Как автомат.

Дина пришла ко мне в тридцать два, замужем, двое детей. Секс «как у всех, ничего особенного». Оргазм: «Иногда, если повезёт». Она не понимала, почему подружки описывают секс как что-то невероятное, а для неё это приятное, но не более того. Как вкусный ужин, можно обойтись и без него.

Мы работали три сессии. На третьей она заплакала и сказала: «Я только сейчас поняла, что всю жизнь живу на половинной мощности. Как будто кто-то когда-то убавил мне громкость, и я привыкла, что тишина – это нормально».

История Светланы: шесть лет

Светлане шесть. Она стоит перед зеркалом и смотрит на себя – не для кого-то, просто потому что нравится. Крутится, поднимает юбку, смеётся. Тело хочет двигаться – и она двигается. Входит мама. Видит. И говорит одну фразу: «Что ты делаешь? Это некрасиво, так делают только плохие девочки».

Одна фраза. Шесть секунд. И тело мгновенно записало – двигаться, показывать тело, получать удовольствие от своего отражения = плохая девочка. Суждение сформировалось за доли секунды. А потом тридцать пять лет оно работало фоном. Каждый раз, когда муж видел её обнажённой, тело автоматически сжималось. Каждый раз, когда она чувствовала возбуждение, включалась цензура – это некрасиво, так делают только плохие.

Светлана пришла ко мне в сорок один. Успешный бухгалтер, двое детей, пятнадцать лет в браке. Запрос: «Я не чувствую ничего в сексе, вообще ничего. Как анестезия». Она не помнила той сцены у зеркала. Она бы никогда не связала своё «я ничего не чувствую» с фразой мамы тридцатипятилетней давности. Но тело помнило, и тело подчинялось.

Мы дошли до этого момента – когда Светлана увидела шестилетнюю девочку перед зеркалом и увидела лицо мамы, и услышала эту фразу заново, она расплакалась. Потому что впервые за тридцать пять лет поняла – это не я, это мамин голос, мамин страх, мамино «некрасиво». И тело, которое

слушалось тридцать пять лет, наконец услышало её.

Тело помнит всё

Наташа, Ольга, Дина, Светлана – четыре разных женщины, четыре разных жизни, одна и та же история. Это происходит с подавляющим большинством женщин в нашей культуре. Мамы не плохие люди, мужчины не злодеи. Мы живём в системе, которая поколение за поколением передаёт один и тот же набор суждений о женском теле и женской сексуальности.

Тело запоминает всё. Каждое прикосновение, каждый взгляд, каждое слово, произнесённое в его адрес. Тело помнит руку бабушки, которая шлёпнула по пальцам. Тело помнит голос учительницы: «Сядь нормально, ты же девочка». Тело помнит гинеколога, который делал осмотр молча, не предупреждая о своих действиях. Тело помнит первый секс, и запомнило не позу и не размер, а ощущение: было ли безопасно, был ли вопрос; «А тебе хорошо?», или тело было использовано без его согласия.

И тело реагирует на эту память единственным доступным ему способом – оно закрывается, мышцы напрягаются, дыхание становится поверхностным. Тазовое дно каменеет. Челюсть стиснута. Плечи у ушей. Живот втянут – не дай бог расслабить, надо же держать форму, быть красивой, быть правильной. Чувствительность снижается – это не слабость,

это защита. Тело защищает себя от боли, которую ему причинили чужими суждениями о том, какой оно «должно» быть.

Цена этой защиты – потеря удовольствия. Потому что нельзя заблокировать боль, не заблокировав при этом радость, нельзя закрыться от стыда, не закрывшись при этом от оргазма. Тело не умеет избирательно отключать ощущения – оно либо чувствует всё, либо не чувствует ничего.

И когда женщина приходит ко мне и говорит: «Я не чувствую», она говорит правду, она не чувствует. С ней всё в порядке физиологически. Между сигналом «мне приятно» и осознанием «я получаю удовольствие» стоит блок – как выбитый предохранитель: ток есть, свет не зажигается. Оценочное суждение, решение, принятое в детстве, и ни разу с тех пор не пересмотренное, потому что его никто не увидел, потому что его никто не назвал. Потому что все вокруг живут с такими же блоками, и считают это нормой.

Первое разрешение

Прежде чем мы пойдём дальше, дай себе разрешение. Себе, а не мне.

Моё тело – моё, оно живое, оно настоящее. Оно пыталось жить и защитить меня всю жизнь. И я готова начать его слушать.

Тебе не нужно в это верить, тебе не нужно это чувствовать

прямо сейчас. Тебе не нужно ничего «отпускать» или «принимать». Достаточно просто допустить как гипотезу, как возможность, как «а вдруг», что это может быть правдой.

Дай себе разрешение занимать место, не извиняться за то, что ты есть, не уменьшаться. Встань в центр комнаты и просто стой, не ради кого-то, ради себя. Тело помнит, как это быть в центре, ты просто давно ему не разрешала.

А теперь – первый гипноклиринговый вопрос этой книги. Он работает не с головой, он работает с тем, что записано в теле, тебе не нужно ничего делать, прочитай медленно. Не пытайся ответить, просто позволь ему пройти как волна.

→ Что ты сделала столь жизненно важным и реальным в контроле над телом, что присутствие в нём кажется опасным?

Осознай это все – во всех формах, во всех слоях, во всём, где ты это несла – и отпусти.

Если что-то шевельнулось – в груди, в животе, в горле, в глазах – это правильно, это тело проснулось, может, впервые за двадцать лет.

Мы только начали. Впереди ещё восемнадцать глав, восемнадцать разрешений. Восемнадцать шагов обратно к телу, которое тебе разрешили забыть.

Тело как архив

Тело не забывает – вообще никогда.

Тебе было страшно – тело записало. Стыдно – тоже записало. Больно – и тело это записало. Не в голове, а в мышцах. Ты сжимаешь челюсть, когда кто-то повышает голос – это не привычка, это запись. Плечи поднимаются к ушам, когда к тебе прикасаются – это не характер, это память тела, оно хранит всё, целиком, по минутам.

Когда я работаю с женщиной, и мы добираемся до старого решения: «моё тело неправильное», и она впервые это видит, тело реагирует. Может быть дрожь, слёзы, зевота, жар в животе – это не театр, это тело сбрасывает то, что держало годами.

Одна из моих клиенток, сорокалетняя женщина, успешная предпринимательница, вдруг почувствовала острую боль в левом плече. Она испугалась: «Что это?» Я попросила её спросить тело: «Что ты помнишь?» Через минуту она тихо сказала: «Мама хватала меня за это плечо, когда злилась, я забыла, но плечо помнит».

Тело помнит всё. И каждое из этих воспоминаний – слой, который стоит между тобой и свободным ощущением. Как одеяла, брошенные одно на другое, каждое тонкое, почти невесомое. Но вместе они создают толщу, через которую почти ничего не проходит.

И вот что важно: каждое одеяло можно снять, по одному, без насилия, без «прорыва», без драмы. Просто увидеть, назвать, отпустить. И с каждым снятым слоем тело чувствует чуть больше, чуть ярче, чуть глубже.

Практика: сканирование тела

Ляг на спину. Ноги чуть разведены, руки вдоль тела ладонями вверх, закрой глаза. Сделай пять глубоких вдохов, вдох через нос на четыре счёта, выдох через рот на шесть. Позволь телу стать тяжёлым.

Теперь начни сканирование, медленно, от макушки вниз, обрати внимание, где напряжение? Где лёгкость? Где ты чувствуешь, и где как будто «пусто», как будто этого участка тела нет?

Лоб, виски, челюсть – особенно челюсть. Сжата или расслаблена? Язык прижат к нёбу или свободен? Горло, есть ли ощущение комка, сжатия? Плечи, подняты или опущены? Грудная клетка дышит ли свободно или как будто стянута обручем?

Живот – это ключевая зона. Многие женщины обнаруживают, что живот постоянно напряжён, втянут, зажат, как будто защищает что-то. Это не «хорошая осанка», это хроническое напряжение, которое блокирует дыхание, пищеварение и да – сексуальное возбуждение. Потому что возбуждение начинается в тазу, а путь к тазу идёт через живот.

Таз. Тазовое дно, это мышцы, о которых ты, возможно, вспоминаешь только в контексте «упражнений Кегеля». Но тазовое дно – это фундамент сексуальности. Оно может быть хронически сжатым, и тогда оргазм физически затруд-

нён, потому что мышцы не могут сокращаться, если они и так напряжены. Или хронически расслабленным, и тогда ощущения притуплены, потому что нет тонуса.

Бёдра, колени, ступни, дойди до кончиков пальцев. За-
меть: где тело «молчит?» Где ты как будто не можешь его
найти? Эти «мёртвые зоны», места, которые отключены,
не навсегда, но надолго. И задача не «включить» их силой,
а вернуть к ним внимание, просто внимание, тепло твоего
сознания.

Ты только что прошла через своё тело. Ты заметила, где
оно молчит, где каменеет, где тебя нет, это всё – решения.
Не твои, принятые когда-то. И они могут уйти, прямо сейчас.
Не двигайся, прочитай лёжа, если можешь.

*→ Сколько решений ты принимаешь снова и снова,
чтобы доказать себе, что удовольствие не для тебя?*

**# Осознай это все – во всех формах, во всех слоях,
во всём, где ты это несла – и отпусти. #**

Выдохни медленно, через рот. Почувствуй, как тело чуть-
чуть расширяется на выдохе, это оно – это начало.

Шесть надломов

За годы работы я выделила шесть типичных надломов, че-
рез которые проходит большинство женщин. Шесть момен-
тов, в которых связь с телом повреждается. Не у всех есть
все шесть, но у большинства есть минимум три.

Первый надлом: тебе три—четыре года. Ты трогаешь себя там, внизу. Не потому, что «грязная», а просто потому, что любопытно, потому что приятно. Потому что тело — твоё, и ты его изучаешь, как пальцы, как пупок, как коленку.

И тут — мамин крик, или бабушкин шлепок по руке. Или папин взгляд — такой, от которого хочется провалиться, «Что ты делаешь?! Грязь! Стыд!» Одна секунда, одна фраза, и тело разделилось: сверху — можно, снизу — нельзя. Стыдно, грязно, запрещено. Тебе было четыре года. Ты запомнила.

Второй надлом: тебе двенадцать. Тело меняется. Грудь растёт, бёдра округляются. Мальчишки смотрят, кто-то свистнул, кто-то сказал грубость. И мама, вместо того чтобы сказать «ты красивая, это нормально», покупает тебе свободную толстовку. «Не выпячивайся». Или бабушка: «Прикройся, бесстыдница», и ты поняла: моё тело — опасное. Его нужно прятать, не потому что оно некрасивое, а потому, что оно слишком, слишком заметное. Слишком женское, слишком живое. И ты начала его уменьшать, сутулиться, носить мешковатое, не смотреть в зеркало ниже шеи.

Ещё один надлом, о котором почти никто не говорит. Тебе пять, или семь, или десять. Ночь, ты встала попить воды, или тебе приснился страшный сон, и ты пошла к маме. Открыла дверь и увидела, родителей в постели — тела, звуки, движения, которые ты не понимала. Может, тебе показалось, что папа делает маме больно, может, ты услышала стон, и решила, что мама плачет. Может, тебя заметили, и закричали:

«Уйди! Закрой дверь!» А может не заметили, и ты стояла в темноте и смотрела, и не могла двинуться.

Ты не смогла это забыть, тело записало то, что делают взрослые в постели – это что-то пугающее, стыдное, тайное. Что-то, от чего нужно отвернуться и никогда не вспоминать. Некоторые девочки после этого годами не могут простить родителей не за секс, а за то ощущение беспомощности, непонимания, исключенности. За дверь, которую захлопнули, за крик, которым встретили. За то, что никто потом не сел и не объяснил: ничего страшного не произошло, мама и папа любят друг друга, и то, что ты видела – это часть любви, а не насилие.

Но никто не объяснил, и тело решило само, что близость – это опасно, это то, что делают за закрытой дверью, то, чего нужно стыдиться, то, от чего дети должны быть защищены, а значит, в этом есть что-то плохое.

Третий надлом: тебе шестнадцать, или восемнадцать. Первый раз. Ты ждала, и боялась. Хотела, и стыдилась. И вместо нежности – торопливость. Вместо «тебе хорошо?» – молчание, вместо удовольствия – боль, неловкость, ощущение, что что-то не так. Может, было больно, и ты промолчала. Может, не было никакого «фейерверка», и ты решила: наверное, у меня что-то не так. Со мной. Может, он сказал: «Ну что ты как бревно?» И ты запомнила, тело запомнило, что близость = напряжение. Секс = нужно терпеть. Удовольствие = не для меня.

Четвёртый надлом: беременность. Роды. Тело перестало быть твоим.

Девять месяцев, врачи, осмотры, руки чужих людей в самых интимных местах, часто без объяснений, часто без «можно?». Роды – боль, страх, разрывы, швы. А потом тело, которое ты не узнаёшь. Другой живот, другая грудь. Другие ощущения или их отсутствие. И голос: «Ты же мать. Тебе сейчас не до этого». Ты поверила. И перестала быть женщиной, стала функцией, кормилицей, нянькой. А тело забыла, как чемодан на вокзале.

Пятый надлом: тебе за сорок. Или за пятьдесят. Морщины. Седина. Тело изменилось снова, и тебе транслируют: всё, дорогая. Твоё время прошло. Удовольствие для молодых. Секс для красивых. Знаешь, что мне говорят женщины за пятьдесят? «А мне, что ещё можно?» Как будто существует возраст, после которого тело лишается права чувствовать. Как будто кто-то выдаёт разрешения, и в пятьдесят забирает обратно.

Шестой надлом: религия

Есть ещё один слой, который ложится поверх всех остальных. Иногда – самый тяжёлый. Религия.

Я не против веры. Вера – личное дело каждого человека. Но то, что делают с женской сексуальностью от имени веры – это отдельная история.

Грех. Нечистота. Искушение. Плоть – враг духа. Удовольствие – путь в ад. Тело дано не для наслаждения, а для деторождения. Секс вне брака – грех. Секс внутри брака – долг. Желание от дьявола. Женщина та самая Ева, которая соблазнила, искусила, виновата. За всё, и навсегда.

Если ты выросла в религиозной семье, ты несёшь двойной груз, культурный стыд плюс религиозный страх. Культура говорит: «Стыдись», религия добавляет: «Бойся. Бог видит, Бог знает. Бог накажет». И если от культурного стыда можно со временем дистанцироваться, переехать, повзрослеть, начать думать своей головой, то от религиозного страха дистанцироваться почти невозможно. Потому что он встроен не в голову. Он встроен глубже – туда, где живёт ужас перед чем-то бесконечным и всемогущим.

И вот что важно: ни одна священная книга не содержит того, что транслируют от её имени. Каждый трактует веру так, как ему удобно. Отец, который запрещает дочери танцевать, делает это не потому, что так написано в писании, он делает это потому, что боится. Его собственный страх перед женской сексуальностью, перед потерей контроля, перед тем, что дочь станет взрослой. Облачается в религиозные одежды и звучит уже не как «я боюсь», а как «Бог запрещает». Спорить с отцом можно, спорить с Богом – нельзя.

Мулла, который говорит женщине закрыть тело. Священник, который говорит, что мастурбация – смертный грех. Раввин, который объясняет законы ритуальной чистоты.

Каждый из них уверен, что знает волю Бога. И каждый трактует писание через призму собственных страхов, собственной культуры, собственного непрожитого стыда. А женщина принимает это за абсолютную истину, потому что так воспитана.

Я работала с женщинами из самых разных традиций, православных, мусульманских, иудейских, протестантских, и паттерн один – тело заблокировано страхом перед Богом. Удовольствие – табу. Желание – грех, освободить эту блокировку сложнее всего, потому что за ней стоит не мама и не культура, а вечность.

Но вот правда, если Бог создал тело – он создал и нервные окончания клитора, десять тысяч нервных окончаний, у мужчины их всего четыре тысячи, и больше, чем в любом другом органе тела. Единственный орган, единственная функция которого удовольствие, если бы удовольствие было грехом – зачем его создавать? Это вопрос, на который ни один религиозный запрет не может ответить.

А вместо ответа – операции. Да, в двадцать первом веке девочкам обрезают клитор, чтобы привести его «в соответствие» с чьей-то трактовкой святой книги. Двести миллионов женщин. Живых. Искалеченных. Лишённых того, что Бог, если он есть – дал им при рождении. И рядом с этим – другая крайность: платок, балахон до пят, закрытые руки, закрытая шея, закрытые волосы. Чтобы не провоцировать, чтобы не быть сексуальной, чтобы мужчина не посмотрел.

Как будто её тело – это бомба, которую нужно спрятать от мира.

Вина – это не совесть

Большинство женщин не отличают вину от совести, они живут с убеждением, что, если мне плохо и стыдно – значит, я сделала что-то неправильно, это не так.

Совесть – точный инструмент. Она говорит конкретно: «Ты причинила реальный вред реальному человеку. Вот что именно произошло, вот что можно сделать». Совесть указывает на действие и исчезает, когда ты это действие совершила.

Вина – другое. Вина говорит абстрактно: «Ты плохая». Она не указывает на конкретное событие, она говорит о том, кто ты есть. И она не исчезает, когда ты что-то исправляешь, она просто ищет новый повод.

Вина – не навигатор. Это тюрьма без стен – ты сама себе и надзиратель, и заключённая.

Откуда берётся вина

Вина не возникает сама по себе. Её вкладывают.

Иногда – ещё до того, как ты начала ходить, мама говорит: «Я тебя так тяжело рожала». И ты маленькая, два года, три, пять – слышишь не историю, ты слышишь обвине-

ние, ты слышишь: я причинила маме боль, своим появлением, своим существованием. Я виновата за то, что родилась. И это оседает так глубоко, что ты даже не осознаёшь, но тело несёт это всю жизнь, вину за собственное рождение, за то, что ты – есть.

А бывает ещё страшнее. «Я тебя не планировала». «Ты случайно вышла». «Если бы не ты – я бы доучилась, уехала, жила по-другому». Ребёнок слышит: меня не хотели. Я – ошибка. Я – помеха, мне нужно заслужить право на существование. И она начинает заслуживать, всю жизнь быть удобной, не мешать, не просить, не хотеть. Быть благодарной за то, что её вообще оставили.

А иногда прямо в лицо: «Я тебя родила, чтобы было кому стакан воды подать в старости». Ты – не человек, ты – функция. Тебя родили не потому что хотели именно тебя, а потому, что нужен был кто-то, кто будет обслуживать. Кто будет выполнять, кто принесёт стакан воды, вызовет врача, подвезёт в поликлинику. Твоя жизнь – не твоя, она принадлежит маме, с рождения, и ты живёшь с ощущением, что всё, что ты делаешь для себя – украдено. У мамы, у её планов, у её жертвы.

Женщина с этим стыдом за своё рождение, не может получить удовольствие, потому что удовольствие – это «для себя». А она не имеет права на «для себя». Она – для мамы, для мужа, для детей, для всех, кроме себя. И тело это знает, тело не расслабляется, потому что расслабиться – значит

позволить себе быть, а ей – нельзя.

В детстве – когда мама говорит: «Я из-за тебя так устала». Когда папа молчит и это молчание читается как: «Ты подвела». Когда тебя любят условно за послушание, за хорошие оценки, за то, что не плачешь, не просишь, не мешаешь.

В религии, когда тело объявляется источником греха, когда желание само по себе уже виновно. Когда «хотеть» – это уже плохо, ещё до того, как ты что-то сделала.

В культуре, когда женщина, которая думает о себе, называется эгоисткой. Когда мать с потребностями считается плохой матерью. Когда «я хочу» звучит как что-то неприличное.

В отношениях, когда партнёр использует вину как инструмент управления. «После всего, что я для тебя сделал». «Другая бы не стала возражать». «Ты меня не любишь».

В системе CLIRIUM® вина – это имплант. Решение, принятое когда-то маленькой девочкой, чтобы выжить и быть любимой, нужно чувствовать себя виноватой. Потому что вина давала иллюзию контроля: раз я виновата, значит я что-то могу изменить.

Ты не вышла из ребра

Есть история, которую тебе рассказали раньше, чем ты научилась говорить. Не словами – взглядами. Тем, как взрослые замолкали, когда ты трогала своё тело. Тем, как в шко-

ле объясняли размножение без единого слова о том, что тебе может быть хорошо. Везде в религии, в культуре, в языке женщина оказывалась дополнением, той, кто вышла из ребра. Я хочу рассказать тебе другую историю. Альтернативную.

Как это устроено на самом деле

До шестой недели в утробе у всех эмбрионов одинаковая анатомия, ни мужской, ни женской. И без вмешательства извне эта структура развивается в женское тело. Женский путь – это путь по умолчанию, это не феминистская теория – это эмбриология.

Если у эмбриона есть Y-хромосома, она запускает ген, который даёт команду выбросить тестостерон, и тогда, только тогда – исходная женская структура начинает перестраиваться, принудительно, против плана по умолчанию.

Вот что происходит. Большие половые губы, те мягкие складки, которые есть у тебя, начинают двигаться навстречу друг другу, расти, срачиваться. В эмбриологии этот процесс называют «закрывающаяся молния», две губы встречаются, срачиваются, пространство исчезает – этот закрытый мешок называется мошонка.

Мошонка – это две твои половые губы, которые под действием тестостерона срослись.

На мошонке есть шов, вертикальная линия посередине. Это не морщинка – это рафе, место сращения. Шов идёт через всё мужское тело, одна непрерывная линия, одна молния, которая застегнулась, а внутри перегородка, которая делит мешок на два отсека. Потому что губ было две, они срослись – но тело помнит, тело всегда всё помнит.

Генитальный бугорок – тот, из которого у тебя вырос клитор, у мальчика вытягивается и становится пенисом, одна и та же ткань. Одна точка старта, два маршрута.

Пенис – это вытянутый клитор. Не наоборот.

Весь мужчина – это одна застёгнутая молния, если выражаться фигурально. Он начинался так же, как ты. С тем же набором клеток, той же потенцией, тем же правом чувствовать. Мошонка = твои губы, сросшиеся под тестостероном. Шов – след сращения. Я думаю ты хоть раз видела этот шовчик у мужчин и задумывалась, что это такое? Яички – твои яичники, которые изменились и опустились вниз. Пенис – твой клитор, который под действием гормонов вытянулся. Вы одинаковые по происхождению. Разные по опыту. И оба – заслуживаете быть не равными, а просто признанными.

У тебя ничего не закрылось, у тебя всё на месте, раскрытое, исходное, первое.

Ты – не копия. Ты – оригинал.

История, которая изменила мой взгляд

Ко мне пришла клиентка. Ей было восемьдесят шесть лет – и она собиралась замуж, да, в восемьдесят шесть. Так тоже можно и нужно.

Она рассказала мне, что ей стыдно смотреть на себя «там». За восемьдесят шесть лет она не знала, что там у неё. Родила четверых детей, и при этом никогда не видела свою

вагину, её запрос: «Мой будущий муж имеет определённые предпочтения, я не знаю, как ему сказать, что я никогда себя там даже не видела».

Мы работали, убирали стыд слой за слоем. Она плакала не от боли, а от облегчения, и в конце сказала: «Я невероятно счастлива быть собой».

Восемьдесят шесть лет – и первый раз увидеть себя, первый раз разрешить себе быть собой. Никогда не поздно. Слышишь? Никогда.

А ты? Сколько тебе сейчас? Тридцать? Сорок? Пятьдесят? Ты ещё ни разу не посмотрела на себя туда, вниз без стыда? Или посмотрела и ужаснулась? Или просто отвернулась, потому что «зачем»?

Вот зачем. Потому что это – ты, это твоё тело. И стыд, который стоит между тобой и тем, чтобы его увидеть, – не твой.

→ Что ты определила как своё тело, чем твоё тело на самом деле не является?

Осознай это все – во всех формах, во всех слоях, во всём, где ты это несла – и отпусти.

Подыши. Не торопись переворачивать страницу. Дай телу секунду.

Орган, о котором молчат

Теперь о клиторе. Я хочу, чтобы ты прочитала это медленно.

В учебниках, в интернете, в разговорах его изображают как маленькую точку. Кнопку. Бусинку. Будто природа добавила его случайно, будто это незначительная деталь.

Это ложь.

Клитор — это орган, полноценный, сложный, с двумя кавернозными телами точно такими же, как в пенисе, — с луковичками и ножками, уходящими глубоко в тело. То, что видно снаружи — головка — только верхушка. Айсберг, остальное скрыто внутри.

Его полную анатомию медицина начала признавать лишь в конце девяностых. Уролог Хелен О'Коннелл из Мельбурнского университета в 1998 году впервые показала его реальные размеры и внутреннюю структуру, и это стало открытием. В 1998 году. Не в Средние века в год, когда ты, возможно, уже была взрослой женщиной.

А в 2023 году учёные наконец точно посчитали нервные окончания клитора.

Их оказалось более десяти тысяч.

В пенисе — около четырёх тысяч.

Остановись, перечитай.

Природа вложила в орган размером с небольшой абрикос в два с половиной раза больше чувствительности, чем в орган, который культура объявила «главным». В два с половиной раза. И единственная функция клитора — удовольствие. Он не участвует в репродукции, не нужен для мочеиспускания. Он существует только для того, чтобы тебе было хорошо.

шо. Просто остановись сейчас в мыслях и подумай об этом.

Если бы удовольствие было грехом – зачем природа создала для него отдельный орган с десятью тысячами нервных окончаний?

→ Где ты продолжаешь создавать закрытость в теле, хотя уже знаешь что это тебя не защищает?

Осознай это все – во всех формах, во всех слоях, во всём, где ты это несла – и отпусти.

Зеркало

Теперь посмотри на это иначе. Не сверху вниз, не «кто главнее», а лицом к лицу.

Клитор – снаружи, компактный, спрятанный под капюшон, с ножками и луковицами, уходящими вглубь тела. Пенис – снаружи, вытянутый, открытый. Одна и та же ткань, у тебя она осталась внутри, у него вытянулась наружу.

Яичники – внутри тебя, в тепле, под защитой. Яички – снаружи, в мошонке. Те же самые железы, та же функция – производство половых клеток. Его тело вынесло их наружу, потому что сперматозоидам нужна температура на два-три градуса ниже, чем внутри тела, вот и всё, никакой иерархии. А твои яйцеклетки не нуждаются в охлаждении. Они лежат внутри – там, где тепло, где безопасно, где начинается жизнь.

Влагалище – внутри. Пенис – снаружи. И глубина влагалища пропорциональна длине пениса. Не случайно природа создала два тела, которые подходят друг другу. Как вдох

и выдох.

Мужское тело – это женское тело, вывернутое наружу.

Всё, что у тебя спрятано внутри, – у него выведено на поверхность. Всё, что у него снаружи, – у тебя внутри. Два варианта одного проекта, не лучший и худший, зеркальный.

И вот что произошло. Веками то, что внутри, называли «скрытым». А скрытое подозрительным, непонятным, тем, что нужно контролировать. Защита, в которой нуждалось женское тело, была подменена контролем. «Мы тебя оберегаем» превратилось в «мы решаем за тебя». Забота стала надзором, надзор стал нормой.

Но природа не прятала тебя от стыда, она прятала тебя для безопасности.

Ты – не ущербная версия мужчины. Ты – первая версия человека.

Ты только что прочитала, как это устроено на самом деле, ты увидела. Ты – не копия. Ты – оригинал. А теперь почувствуй, что происходит в теле, когда ты это читаешь, может, что-то сопротивляется, что-то говорит: «Да ладно, это же просто биология». Это сопротивление и есть программа, она не хочет уходить. Положи руку на живот, почувствуй тепло и отпусти.

→ *Сколько суждений, проекций и отрицаний ты создаёшь, чтобы чужой взгляд на твоё тело оставался реальным?*

Осознай это все – во всех формах, во всех слоях,

во всём, где ты это несла – и отпусти. #

Ты дочитала до сюда. Значит, теперь ты знаешь, не веришь, а знаешь. Твоё тело не производное, не копия, не ребро. Оно первичное, оно можно утверждать смело оригинал. И всё, что тебе когда-либо говорили об обратном – ложь, красивая, древняя, удобная ложь, которая держит полмира в стыде за собственную анатомию.

Стыд – это знать сжаться. Тело сжимается – физически – когда стыдно, плечи – вперёд, живот – внутрь, тазовое дно – в камень, челюсть – замок. Ты несёшь этот стыд в мышцах, каждый день, стыд за тело, которое якобы вторично. За анатомию, которую якобы нужно прятать. За удовольствие, которое якобы не для тебя.

Разожми.

Веками тебе говорили: ты из ребра, ты вторична, твой клитор – «недопенис». Твоё тело – «версия мужского», и ты сжималась, челюсть, плечи, тазовое дно, годами, десятилетиями. Всё это – ложь. Ложь можно отпустить, всю, разом.

→ Чем ты отказываешься быть, что, если бы ты этим была – создало бы пространство для удовольствия?

Осознай это все – во всех формах, во всех слоях, во всём, где ты это несла – и отпусти.

Если плачешь – плачь. Это не слабость. Это тело оттаивает, дай ему время.

Цена молчания

Я спрашиваю у каждой клиентки: «Когда ты последний раз кончила?» Не «было хорошо». Не «приятно», а «Кончила». По-настоящему, так, что тело свело, что выдох вырвался сам, что на три секунды ты вообще забыла, как тебя зовут.

Большинство молчит.

А потом начинается. «Ну, мне не каждый раз надо». «Мне главное, чтобы ему было хорошо», «Я получаю удовольствие от процесса», «У нас всё нормально» – кстати так часто женщины защищают своих мужчин, чтобы не потерять. И эти розовые щёки от стыда – я видела их тысячи раз.

Знаешь, что я слышу за этим? Я слышу: «Я не имею права на своё тело, свой оргазм. На то, чтобы лежать и получать, не давая ничего взамен».

И знаешь, что ты делаешь каждый раз, когда ускоряешь процесс, потому что «ну, долго уже?» Когда стонешь погромче, чтобы он наконец кончил и перестал стараться? Когда лежишь и думаешь – только бы не обиделся, только бы не ушёл. Ты боишься, что он уйдёт к другой.

Ты вредишь себе, осознанно, каждый раз.

Не потому, что ты глупая – ты не глупая. Просто тебе никто никогда не объяснил, что на самом деле происходит внутри твоего тела.

При возбуждении кровь приливает к клитору, ко всей его скрытой структуре, которая в разы больше, чем види-

мая часть, тело наполняется, разогревается, ждёт. Как будто включили свет в комнате, где ты долго сидела в темноте. Но если ты привыкла к темноте – свет кажется опасным, и тело, вместо того чтобы открыться – сжимается. Не потому, что не хочет, а потому, что однажды за это «хочу» было больно.

Разрядки нет, задумайся. При возбуждении кровь приливает к тазу, ко всем органам малого таза, и без разрядки, без оргазма – она не отходит. Три часа, представь, что происходит внутри тебя каждый раз, когда ты сказала «мне не надо». Каждый раз, когда простонала погромче, чтобы он поскорее закончил. Каждый раз, когда притворилась, кровь стоит, ткани набухают, давление растёт, и так раз за разом, месяц за месяцем, год за годом. Чтобы поскорее закончилось то, что уже давно не похоже на близость, а похоже на процедуру. На что-то, что нужно пережить, перетерпеть, переждать.

Он двигается, а ты лежишь, и тебя там уже нет. Он внутри тебя, а ты ушла. В потолок, в завтрашний ужин, в список покупок, в единственную мысль, которая помогает дотерпеть – скоро закончится. А ужас начинается тогда, когда он говорит, а давай ещё разок. Тело здесь, а ты где-то далеко, где не больно, где не стыдно, где не надо чувствовать.

Или ты отвернулась к стене. Тихо, чтобы он не увидел лицо, потому что на лице неудовольствие, на лице пустота, злость, или слёзы, которые ты научилась глотать беззвучно и безупречно.

Это не секс, это – тело, которое отдали на растерзание, не спросив у себя разрешения.

Насилие? О чём мы говорим – ты это делаешь с собой каждый раз, даже не задумываясь о том, что твоё тело – это то, с чем ты столкнёшься через несколько лет у гинеколога на приёме.

А кровь никуда не уходит, она остаётся в тазовых венах, вокруг матки, вокруг яичников, там, где ты – это ты.

И вот что об этом знает медицина.

В 1857 году французский хирург Луи Альфред Рише впервые описал связь между хронической тазовой болью у женщин и варикозным расширением вен маточно-яичникового сплетения. В 1849 году Говард Тейлор дал этому название: «Pelvic congestion syndrome» – синдром тазового венозного полнокровия. С тех пор это исследовалось десятки раз, медицинская литература говорит прямо, синдром тазового полнокровия стоит за хронической тазовой болью у десяти – двадцати процентов всех женщин репродуктивного возраста, каждая пятая, а по некоторым данным каждая десятая.

Что происходит внутри? Вены малого таза расширяются. Клапаны, которые должны гнать кровь обратно к сердцу, перестают работать, кровь течёт в обратном направлении и скапливается вокруг матки, вокруг яичников, в широкой связке там, где проходят десятки сосудов, питающих всё, что делает тебя женщиной. Исследование Лондонского универ-

ситета (BMC Women's Health, 2021) показало, что у женщин с миомами диаметр маточных вен значительно увеличен, миома и застой – связаны не как причина и следствие, а как среда и то, что в ней растёт.

Хроническая боль внизу живота, боль при сексе, боль после секса – тупая, тянущая, которая не проходит часами. Тяжесть в ногах, отёки, варикоз на вульве, да, он бывает, и об этом тоже не принято говорить, всё это симптомы венозного застоя в малом тазу.

Тысяча раз ты сказала «мне не надо, пусть он кончит», и тысяча раз тело получило порцию застоявшейся крови. Ткани недополучают кислород, начинается гипоксия. В гипоксической среде клетки начинают меняться, растут миомы, прогрессирует эндометриоз, тихо, годами. Пока не приходишь к врачу, и он говорит: «Надо резать», «Нужно удалить матку и яичники».

И ты киваешь, и думаешь: «Ну вот, генетика».

Нет. Тебе повезло с генетикой, у тебя десять тысяч нервных окончаний в органе, единственная функция которого – твоё удовольствие. Тебе не повезло с тем, что тебе сказали – это не важно.

Каждый непрожитый оргазм – это не мелочь. Это решение, которое ты принимаешь за себя каждый раз, когда ложишься в постель и выбираешь его комфорт вместо своего тела.

Ты только что прочитала, что происходит внутри. Кровь,

которая не уходит, вены, которые расширяются, миомы, которые растут, ты увидела цену. А теперь посмотри на решение, которое стоит за этой ценой. Оно звучит тихо: «Мне не надо». «Ему важнее». «Мне и так хорошо». Ты говоришь это каждый раз, когда ложишься под него и притворяешься, каждый раз, когда стонешь погромче, чтобы он поскорее закончил. Каждый раз, когда потом идёшь в ванную и доделываешь сама – тихо, с закрытой дверью, с виной. Это решение, его можно отпустить.

→ Что ты сделала настолько необходимым в недостаточности, что достаточность кажется нереальной?

Осознай это все – во всех формах, во всех слоях, во всём, где ты это несла – и отпусти.

→ Сколько лжи ты используешь, чтобы продолжать молчать о том, чего хочет тело?

Осознай это все – во всех формах, во всех слоях, во всём, где ты это несла – и отпусти.

Выдохни. Длинно через рот. Это молчание длилось годами, пусть хотя бы выдох будет громким.

Почему тебе больно, а ей – «хорошо»

Ты смотрела порно. Или слышала, видела, читала. И вот что там происходит: женщина кричит от удовольствия через тридцать секунд после начала, без прелюдии. Без подготов-

ки. Его руки ещё не успели к ней прикоснуться, а она уже стонет так, будто переживает лучший момент в жизни.

Это работа, актёрская игра. Бизнес, в котором женский стон – звуковой эффект, а не выражение ощущений, порно-актрисы открыто говорят об этом в интервью: «Стоны для камеры, не для тела». «Для эффектности. Для того, чтобы мужчина, который смотрит, чувствовал себя могущественным».

И ты начала это имитировать, даже не заметила когда. Просто в какой-то момент стало казаться, что так надо, стонать громче, чем чувствуешь, выгибаться красиво, а не как хочется. Говорить «о да», когда внутри: «скорее бы он кончил». Закрывать глаза не от удовольствия, а чтобы он не видел, что тебя там нет. Мужчина чувствует, что что-то не так, даже если молчит. От этого происходят не разводы – от этого разрушается близость.

А теперь реальность. Девяносто процентов моих клиенток приходят с одним и тем же: «Мне больно». Не «неприятно» натёрто, сухо, ощущение, что в тебя входят, когда ты не готова. Ничего, кроме боли.

А мужчина не понимает, он обижается: «Почему ты не хочешь? Я же стараюсь». Он старается по своему учебнику. А его учебник – это видео, где женщина кончает от одного взгляда.

Вот что он не знает, и вот что ты сама себе боишься сказать.

Подготовка женского тела к сексу – это процесс. Не мгновение, процесс.

При возбуждении кровь наполняет кавернозные тела клитора те самые, которые устроены как в пенисе. Стенки влагалища начинают выделять смазку – трансудат, жидкость, которая проступает через ткань под давлением крови. Это занимает время, минуты, не секунды. У одних женщин пять минут, у других пятнадцать, у некоторых больше, и это нормально, это не «фригидность» – это физиология.

Малые половые губы наполняются кровью и увеличиваются, влагалище удлинняется и расширяется, на сантиметры, матка приподнимается, всё это подготовка. Тело создаёт пространство, тело говорит: сейчас. Подожди, я готовлюсь.

Если не подождать – тело не готово. Смазки нет, ткани не растянулись, и тогда боль, натёртость, ощущение, что в тебя ломятся как в закрытую дверь.

А мужчина думает: она не хочет, холодная, может, фригидная. Нет.

Она хочет. Она очень хочет, но внутри страх. Страх, что, если покажет, как сильно хочет, а он скажет: «Ты что, шлюха?» Страх, что, если попросит: «сделай вот так», «возьми меня жёстче», «я хочу сверху», он скажет: «Нормальные женщины так не делают». Страх, что, если не кончит скажет: «С тобой что-то не так». Страх, что, если скажет «мне больно» он решит, что она его не любит. Страх, что, если покажет своё настоящее лицо – лицо женщины, которая хочет,

которая мокрая, которая стонет не для него, а для себя – он испугается, или уйдёт, или скажет: «Я не знал, что ты такая».

Страх не убивает желание – он просто добирается до тела быстрее.

Давай практику. Возьми банку, стеклянную, прозрачную, начни бросать в неё зёрна риса по одному за каждый раз, когда ты не кончила со своим партнёром. Посмотри на это в реальности, и ты увидишь, почему твой гинеколог в ужасе от того, что происходит с твоим телом.

Ей просто нужно время, безопасность, тишина, и разрешение не от мужчины. От себя самой.

Мужское тело устроено иначе. Эрекция наступает за секунды, он готов, и не понимает, почему ты – нет. Не потому, что он эгоист, а потому, что его тело работает на другой скорости. И никто, ни школа, ни порно, ни друзья, не объяснил ему, что её тело – это процесс, не кнопка, не рубильник. Процесс, которому нужны время, прикосновение, безопасность и разрешение.

Я объясняю это так подробно, потому что хочу закрыть все вопросы, раз и навсегда, чтобы ты больше никогда не лежала и не думала: «Со мной что-то не так».

И вот ещё одна вещь, которую никто не говорит вслух.

С мужчиной нужно разговаривать о том, где тебе приятно, как тебе приятно, с какой скоростью, с каким давлением. Левее, правее, мягче, жёстче, здесь, не здесь, вот так да, именно так.

Но если ты сама не знаешь, он не волшебник, не ясновидящий, он не обязан угадывать, что происходит внутри твоего тела, если ты сама этого не понимаешь. Дуть губы – не метод, молчать и обижаться – не метод. Ждать, что он «сам должен почувствовать» – не метод. Это ожидание чуда от живого человека, который не имеет доступа к твоей нервной системе.

Исследуй себя. Своими руками. Без стыда, без фонарика под одеялом, узнай, как ты устроена. Что откликается, а что нет, где нежно, а где можно сильнее, это не разврат. Это – домашняя работа, без которой никакой мужчина не сможет тебе помочь. Потому что он не может дать тебе то, чего ты сама не знаешь.

И вот что я вижу снова и снова. У тебя может быть невероятный мужчина рядом, нежный, внимательный, готовый учиться. Но ты – не понимая своё тело, не зная, чего хочешь, не умея сказать – делаешь всё, чтобы он стал «плохим» рядом с тобой. Что он «просто быстро кончает». Что он «не старается». Что он «не чувствует».

А он чувствует. Он чувствует, что ты не здесь, что твоё тело молчит, что ты терпишь. И он ускоряется не от эгоизма, а от тревоги. Потому что тело, которое не откликается, пугает. И он заканчивает быстрее, чтобы прекратить это молчание.

Ситуации разные. Мужчины разные. Но одно остаётся неизменным, если ты не знаешь своё тело – никто не сможет знать его за тебя.

→ Что ты определила как близость, чем близость на самом деле не является?

Осознай это все – во всех формах, во всех слоях, во всём, где ты это несла – и отпусти.

Ответь себе. Честно. Не мне – себе. Потому что, если ты хоть раз стонала погромче, чтобы он побыстрее закончил, это не «помощь партнёру». Это насилие над собой, которое ты совершаешь добровольно, каждый раз. И которое можно прекратить. Прямо сейчас.

→ Что ты сделала столь жизненно важным в решении что удовольствие нужно заслужить, что тело живёт в ожидании?

Осознай это все – во всех формах, во всех слоях, во всём, где ты это несла – и отпусти.

Твоя мама не знала этого. Она говорила «терпи», не от жестокости, а от незнания. Её мама тоже не знала, и её мама. Поколения женщин передавали друг другу одну фразу: «Мы все так живём». Не потому, что хотели причинить боль, а потому, что никто не объяснил им то, что ты только что прочитала.

Ты первая в своём роду, кто это знает.

Тебе не нужно бороться. Не нужно доказывать. Не нужно требовать. Тебе нужно только одно – перестать чувствовать вину. За клитор, который создан исключительно для твоего удовольствия. За плеву, которая никогда не была «печатью чистоты», а была просто тканью. За желание получать оргазм

для себя, не для него. За тело, которое хочет, умеет и имеет право чувствовать.

Ты ни в чём не виновата. Ты никогда не была виновата.

У тебя не забрали способность чувствовать. У тебя забрали разрешение.

И именно его я возвращаю тебе на этих страницах.

Положи руки на тело. Куда хочется, на живот, на грудь, на бёдра. Почувствуй тепло своих ладоней. Это ты прикасаешься к себе. С разрешением, впервые, может быть, за долгие годы.

→ Сколько суждений, проекций и отрицаний ты создаёшь, чтобы получать оставалось невозможным?

Осознай это все – во всех формах, во всех слоях, во всём, где ты это несла – и отпусти.

Тело сейчас что-то чувствует. Может, тепло, может быть дрожь, слёзы. Не гони, это оно.

Вина в телесности

Вина в сексе – это ловушка, из которой нет выхода.

Ты хочешь – виновата. Хочешь грязного секса, хочешь, чтобы тебя отшлепали, хочешь жёстче, хочешь чаще, хочешь, чтобы тебя связали, хочешь, чтобы, он говорил тебе пошлости – виновата вдвойне. Не хочешь, когда от тебя ждут – виновата. Получаешь удовольствие – виновата, потому что не думала о нём. Не получаешь – виновата, потому

что «что-то с тобой не так». Фантазируешь о другом мужчине – виновата. Мастурбируешь – виновата. Кончаешь быстрее него – виновата. Не кончаешь вообще – виновата. Любой исход – вина. Это и есть ловушка.

Тело, которое годами живёт в этой ловушке, перестаёт хотеть. Не потому, что умерло, а потому, что каждое желание заканчивается виной, и безопаснее не желать. Именно поэтому «нет желания», чаще всего не гормоны. Это тело, которое выключило себя. Единственный способ прекратить боль.

Вина и ответственность

Вина говорит: «Я плохая». Ответственность говорит: «Я выбрала это. И я могу выбрать иначе».

Вина смотрит назад, и не двигается. Ответственность смотрит вперёд, и делает следующий шаг. Вина ищет наказание. Ответственность ищет выход. Вина хочет, чтобы тебя пожалели. Ответственность чтобы тебе доверяли.

Переход от вины к ответственности, это не терапевтическое упражнение. Это момент, когда ты перестаёшь себя бить, и начинаешь себя слышать.

Вспомни. Был момент, когда тебе было хорошо. По-настоящему хорошо. Тело расслабилось, ты кончила, или просто почувствовала, как внутри всё раскрылось. И что было потом? Вина: «Я не должна была». «Это эгоистично». «Он не кончил, а я кончила». «Я слишком громко стонала, что он

подумал?» «Я слишком быстро возбудилась, он решит, что я ненасытная». Ты наказала себя за удовольствие. И решила, что больше не надо, безопаснее не чувствовать. Безопаснее лежать тихо и ждать, когда закончится.

→ Где ты продолжаешь создавать реальность в которой «нельзя» звучит громче чем «хочу»?

Осознай это все – во всех формах, во всех слоях, во всём, где ты это несла – и отпусти.

Выдох. Длинный. Пусть вина уйдёт с воздухом.

Вина и ответственность: разница

В русском языке нет хорошего слова для того, что в английском называют accountability. Мы говорим «вина», и одним словом описываем две совершенно разные вещи. «Я плохая» – это вина. «Я могу сделать иначе» – это ответственность. Вина – приговор. Ответственность – выход.

Когда женщина чувствует вину – она неподвижна. Она сидит в этой вине как в яме, переопределяет себя: «Я плохая жена». «Я недостаточно стараюсь». «Я сломала, я могла бы...», тело замирает изнутри. Потому что тому, кто считает себя плохим – не хочется чувствовать, зачем.

Ответственность – другое. Я вижу, что произошло, я вижу, что могло быть иначе. И я выбираю не бичевать себя, а изменить что-то в будущем. Это движение, энергия, жизнь.

Ловушка хорошей девочки

Ты знаешь её в лицо. Эта женщина, которая всегда успевает. Никогда не отказывает, никогда не жалуется, поможет маме, подруге, детям, мужу, соседке. Улыбается, когда ей больно. Смолчит, когда хотелось бы кричать.

Мудрая женщина. Знаешь что? Я знаю тысячи таких мудрых. Которые закрывают глаза на всё. Которые держат. Которые не дают себе ни злиться, ни плакать, ни требовать. Мудрость – говорят они себе. Терпение – говорят они себе.

А потом через несколько лет – рак.

И она бежит и кричит: почему? откуда? за что? Я же правильно питалась, я же занималась йогой, я же всё делала правильно.

Да просто потому, что. Потому что обида, которую не разрешила себе прожить – живёт в теле. Потому что злость, которую годами глотала – не исчезла, она осела где-то в груди, в животе, в клетках. Потому что «молчать» и «держаться» – это не добродетель, это медленное разрушение изнутри.

Я видела это сотни раз. Я сидела напротив женщин с онкологией и слушала их истории – и каждый раз там была она, эта тихая многолетняя обида. На мужа, который не замечал. На маму, которая не принимала. На жизнь, которой не было – потому что всё отдавала другим.

И не надо тыкать в меня научными трактатами что это не так. Я говорю не о причинно-следственной связи кото-

рую докажет лаборатория. Я говорю о том, что видела своими глазами – тысячи раз, в живых людях, в живых телах. Тело не лжёт. Тело считает всё.

За это её любят. На неё можно положиться. Вокруг неё спокойно. Но однажды, часто уже на первой консультации, я замечаю, что хорошая девочка не знает, чего хочет она сама. Она настолько занята заботой о других, что забыла заботиться о себе. А ещё она боится, боится, что, если она признается неудобной – её не любят. Если она не успеет всё сделать – её бросят. Если она попросит о себе – она – эгоистка.

Эта ловушка называется по-разному. «Я должна быть хорошей мамой». «Я должна быть достаточно хорошей женой». «Я должна заслуживать отдых». «Я не могу подвести людей». «Я не имею права взять выходной». Я слышу это каждый день, с разными женщинами, но с одинаковым результатом, тело отключается, сексуальность усыхает, желание сперва заменяется виной, потом исчезает вообще.

Ты хорошая девочка – не вина. Это привычка, в детстве она спасала тебя – если вокруг орали, то лучше не отсвечивать, не просить, не занимать место. Но тебе уже не пять, а привычка осталась, и она жрёт тебя изнутри. Тело. Желание. Жизнь.

Ты узнаёшь это? Улыбаться, когда больно. Отдавать, когда пусто. Заботиться обо всех – кроме себя. Ложиться с ним, потому что «ну он же ждёт», а не потому, что хочешь. Готовить ужин, убирать квартиру, укладывать детей, а потом ло-

житься в постель и отдавать последнее, что осталось. Своё тело. И чувствовать вину за одну мысль: «А я? А мне?» Узнаёшь – значит, это сейчас работает внутри тебя, прямо сейчас. И его можно отпустить.

→ Чем ты отказываешься быть, что если бы ты этим была – вина перестала бы включаться при каждом желании?

Осознай это все – во всех формах, во всех слоях, во всём, где ты это несла – и отпусти.

Ты не плохая. Ты никогда не была плохая. Ты просто очень долго верила, что должна быть удобной.

Вина как образ жизни

Вот что получается. Женщину лишают её тела по частям, по кускам, с самого детства, при этом требуют, чтобы она была идеальной. Родила будь идеальной через неделю. Живот плоский, грудь на месте, улыбка на лице. Где ты видела женщину через неделю после родов? Она не спит. У неё трещины на сосках. У неё болит всё. Тело прошло через землетрясение, а от неё ждут, что она будет выглядеть как до.

И женщина живёт в вине. За всё. За клитор, который «грязный», за тело, которое «не такое». За желания, которые «неприличные», за то, что хочет, и за то, что не хочет. За то, что мастурбирует, за то, что фантазирует о другом. За то, что кончает одна, но не с ним. За то, что хочет жёстче, а просит

нежнее, потому что стыдно. За то, что родила, и тело изменилось. За то, что постарела, и тело не держит. Вина утром, днём, вечером, перед сном, как фоновый шум, который настолько постоянный, что его перестаёшь замечать.

И из этой вины – два выхода. Оба ложных.

Первый: забить на себя, застиранные трусы, растянутая футболка, волосы в хвост, крем, когда вспомню. Зачем стараться? Всё равно не дотянусь до идеала. И тело медленно угасает без внимания, без заботы, без прикосновений.

Второй: пойти во все тяжкие. Из принципа назло маме, назло религии, назло всем, кто запрещал. Мини-юбка, каблуки, случайный секс с тем, кого не помнишь утром, алкоголь, «я свободная женщина, я трахаюсь с кем хочу». Это выглядит как свобода, но это не свобода – это сопротивление. А сопротивление – это та же клетка, только вывернутая наизнанку, ты по-прежнему живёшь относительно запрета. Просто теперь бежишь от него, а бежать от чего-то – значит всё ещё быть привязанной к этому.

Я не хочу, чтобы ты забивала на себя. Не хочу, чтобы ты шла во все тяжкие из принципа. Я хочу третье, чтобы ты перестала быть в сопротивлении с собой. Просто – перестала. Не боролась с телом. Не переделывала его. Не ненавидела. Не доказывала кому-то что-то. А была той, кем являешься на самом деле. Без войны.

Природная красота – без пластики

Сейчас скажу непопулярное. Я против пластической хирургии как способа полюбить себя, против филлеров, силикона, липосакции, подтяжек, когда они сделаны из ненависти к себе. Потому что ненависть к себе не лечится скальпелем. Ты можешь поменять нос, и начать ненавидеть подбородок. Увеличить грудь, и начать ненавидеть бёдра. Убрать морщины, и начать ненавидеть руки. Потому что проблема не в носе, не в груди и не в морщинах. Проблема в суждении, которое говорит – ты недостаточна. И пока этот импульс работает, ни одна операция не поможет.

И я не про бодипозитив, бодипозитив говорит – со мной всё ок, я прекрасна такая, какая есть. Красивая фраза, но часто за ней то же самое избегание. Мне всё ок – значит, можно не смотреть, можно не менять, можно не расти. А тело тем временем болит, отекает, не двигается, не чувствует.

Я про другое, про то, чтобы научиться смотреть на своё тело реально, без ненависти и без иллюзий. Вот оно, вот эти руки, которые столько сделали. Вот эти ноги, которые столько прошли. Вот этот живот, в котором росли твои дети, или не росли, но он всё равно твой. Вот эта кожа, вот эти морщины. Каждая – след прожитого. Можно посмотреть на это, и увидеть не «недостатки», а историю, свою историю.

Ухаживать за телом – да. Каждый день. С удовольствием, крем, масло, движение, хорошая еда, свежий воздух, сон. Красивое бельё, одежда, в которой тебе хорошо, а не в кото-

рой ты прячешься или доказываешь. Духи для себя, массаж для себя, ванна для себя. Качественная жизнь без скальпеля. Природная красота, которая идёт изнутри, когда тело чувствует, обо мне заботятся. Я важна, каждый день, а не только перед операцией.

Когда ты научишься смотреть на своё тело без войны – ты засветишься. Я видела это тысячи раз. Тебе не нужна пластика. Тебе нужно перестать воевать. И когда война заканчивается, тело расправляется само, осанка меняется. Лицо разглаживается, глаза начинают блестеть. Походка становится другой. Не от каблуков, а от того, что внутри наконец тихо.

Каждый из этих надломов создаёт своё суждение о себе. Каждый добавляет слой между тобой и телом. И когда ты понимаешь это, когда видишь структуру – ты прошла через систему, которая последовательно, шаг за шагом, отрезала тебя от самой себя. Культура, семья, мужчины, религия, все резали по одному месту, и сейчас ты можешь начать обратный путь.

Ты только что прочитала шесть надломов. Сколько из них – твои? Три? Четыре? Все шесть? Не считай. Просто заметь, где тело откликнулось. Где сжалось. Где стало горячо или, наоборот, холодно. Это тело показывает: вот здесь. Вот этот надлом – мой. И каждый из них можно отпустить. Не по одному. Все. Разом. Закрой глаза.

→ *Сколько решений той девочки ты принимаешь снова и снова – не замечая, что давно выросла?*

**# Осознай это все – во всех формах, во всех слоях,
во всём, где ты это несла – и отпусти. #**

Открой глаза. Ты здесь. И ты видишь впервые, может быть – это была не ты. Это были надломы. Чужие решения. Чужие голоса. И они уходят.

Культура стыда

Мы живём в культуре, которая поколениями воспроизводит один и тот же паттерн: женское тело – объект контроля. Не женского контроля, а внешнего. Церковь решает, что женщине можно и нельзя делать с телом. Государство решает, может ли она прервать беременность. Муж решает, когда и как будет секс. Мама решает, что «прилично», а что нет. Подруги решают, какой размер груди «нормальный». Социальные сети решают, какой живот «красивый».

И где во всём этом – она сама? Где её голос? Где её выбор? Где её тело, не как объект чужих решений, а как пространство, в котором она живёт?

В русскоязычной культуре это особенно остро. Мы – наследники поколений, прошедших через войны, голод, репрессии. Тело в этих условиях – инструмент выживания, не удовольствия. Бабушка, пережившая блокаду, не думала об оргазме. Она думала о куске хлеба, и её дочь, выросшая в атмосфере «сначала – Родина, потом – ты», не думала о своих желаниях, она думала о долге. И её внучка – ты –

унаследовала это. Не генетически, но энергетически. Через напряжение мышц, которое передаётся от матери к ребёнку. Через невысказанные слова. Через тишину на месте, где должен был быть разговор о теле, о желаниях, о праве чувствовать.

Я помню свою бабушку. Она родила девятерых детей. Сидела с грудью, обвисшей до пола, и не смотрела никуда. Она просто была мертва уже к семидесяти годам, в живом теле, измотанная, угасшая. А рядом дед, пришедший с самого страшного места на планете. Весь искалеченный, без глаза, с культяпками. Что тебе передали твои близкие? Боль от потерь? О каком наслаждении, если рядом были люди, которые просто доживали свой век?

Это не метафора. Это телесный код, который вошёл в каждую мышцу. В напряжение мышц, в невозможность расслабиться. В убеждение, что удовольствие – это что-то неуместное. Что-то, что можно позволить себе только тогда, когда переделаны все дела. А дела – никогда не переделаны.

И про кесарево я скажу отдельно. Потому что это отдельная боль, о которой молчат. Нет культуры восстановления интимных мышц после родов, кроме нескольких упражнений из пилатеса и упражнений Кегеля – которые женщины ещё и делают неверно. Все женщины, которые ко мне приходили, не имели возможности восстанавливаться так, как восстанавливаются звёзды в телевизоре. И рядом были мужья, которые говорили: «Вон, только родила, а уже с прес-

сом». Смотрели на экран и говорили это живой женщине, которая только что прошла через землетрясение. И женщина ломалась. Ещё раз. И ещё. И ещё.

Всё это – не твоя слабость. Это то, откуда ты пришла. И когда ты это видишь, ты перестаёшь себя ненавидеть, потому что понимаешь, у тебя не было шанса, ни у кого из нас не было.

Религия добавила свой слой. Православная культура, в которой выросло большинство из нас, транслирует чёткое послание, что тело – источник греха. Плоть – враг духа. Удовольствие – искушение. Женщина – либо Богородица, либо блудница. Третьего не дано. И даже если ты не ходишь в церковь, даже если считаешь себя атеисткой – этот код сидит глубоко. В языке: «грешно», «стыдно», «нехорошо». В ощущении вины после удовольствия. В невозможности наслаждаться без оглядки.

А потом пришёл интернет – и добавил новый слой. Порнография. Идеальные тела. Постановочные оргазмы, женщины, которые стонут «правильно», выглядят «правильно» и кончают «правильно». И реальная женщина, с реальным телом и реальными ощущениями, смотрит на этот спектакль и думает: «со мной что-то не так». «Я так не выгляжу». «Я так не звучу, я так не чувствую».

Ты в порядке. «Со мной не так» – это не правда о тебе. Это итог жизни в системе, которая веками решала за тебя, что ты можешь чувствовать, а что нет.

Культура, религия, семья, медиа, порнография, мама, бабушка, подруги, социальные сети, муж, гинеколог, вожатая в лагере.

Гинеколог – отдельная история. Тебе двадцать, ты приходишь на осмотр, и женщина в белом халате говорит: «А рожать когда собираетесь? В двадцать – уже старородящая». Двадцать. Тебе двадцать лет. У тебя вся жизнь впереди, ты ещё не знаешь, кем хочешь быть, с кем хочешь быть, где хочешь жить, а тебе уже говорят, что ты опоздала. Что твоё тело – на часах. Что оно тикает. Что каждый год без ребёнка – год упущенный. И ты выходишь из кабинета с ощущением, что моё тело – не моё. Оно – для деторождения. И часы уже идут.

А дома – мама. «Когда внуки?» Папа молчит, но его молчание тоже давит. Подруги уже родили, и смотрят с лёгким превосходством: «А ты?» И вот тебе двадцать пять, и ты чувствуешь себя виноватой – не за то, что сделала, а за то, что не сделала, не родила. Не дала маме внуков, не оправдала. И тело сжимается не от боли, а от давления. От чужих планов на твою матку. От маминого «мне бы понянчиться», от папиного «продолжение рода», от свекрови, которая при каждой встрече смотрит на живот.

Никто не спрашивает, а ты хочешь? Сейчас? С этим человеком? В этой жизни? Никто. Решают за тебя – когда тебе иметь детей. Как будто это – не твоё тело. Как будто матка – это семейная собственность, а не часть тебя.

Все они – решали за тебя. И ты подчинялась. Потому что не знала, что можно иначе. Теперь – знаешь. И подчиняться больше не обязательно.

→ Что ты определила как свои правила о теле, чем они на самом деле никогда не являлись?

Осознай это все – во всех формах, во всех слоях, во всём, где ты это несла – и отпусти.

Всё. Хватит подчиняться. С этой минуты – ты решаешь сама.

Тело знает путь обратно

То, что я обнаружила в своей практике, тело не теряет информацию, оно блокирует доступ к ней, но не уничтожает. Как дом, в котором замуровали комнаты. Комнаты на месте, мебель, вещи, воспоминания – всё там. Просто дверь заложена кирпичом.

Это значит, что тебе не нужно учиться чувствовать заново. Тебе нужно вспомнить. Тело помнит, как это – быть открытым, свободным, живым. Оно делало это первые три года твоей жизни. Каждую секунду, каждый день. Информация – внутри.

Когда мы убираем эту запись – женщины говорят одно и то же. «Я это знала. Я это чувствовала. Я это помню». Как будто вспомнила что-то забытое. Тело возвращается к себе. Само. Ему не нужно учиться. Ему нужно вспомнить.

Внутри выросла стена. Только и всего. Каждая глава этой книги – один кирпич. Убирай по одному, не торопясь. Стена когда-то тебя защитила, теперь – она тебе не нужна.

Почему «я всё понимаю, но ничего не меняется»

Ты говорила это. Я знаю. Каждая говорит.

«Я всё понимаю. Я читала. Я ходила к психологу. Я знаю, что достойна. Но тело – не слушает».

Вот почему.

Голова говорит: «Я достойна». А тело сжимается, потому что в нём мамин голос: «Прикройся». Бабушкин: «Грех». Его: «Ты как бревно». Голова может сколько угодно понимать, тело не слышит голову. Тело слышит только то, что записано внутри.

* * *

Он протягивает руку к твоему бедру. Просто рука. Просто бедро. А внутри уже стыдно. Опасно. Сейчас будет больно. Я должна быть удобной. Ты это не выбирала. Это включилось само. Давно. Когда тебе было пять. И с тех пор – каждый раз.

Поэтому «думай позитивно» не работает. Ты не можешь передумать то, чего не видишь. Для тебя это не программа. Для тебя это – «я просто такая».

* * *

Дальше – война.

Ты хочешь. А внутри кто-то говорит: нельзя. И ты сжимаешься. Влажная, а тело каменеет. Хочешь его руку, но отодвигаешься. Хочешь кричать – но молчишь. Хочешь кончить – но боишься, что это будет некрасиво, громко, слишком.

Сначала – хочешь. Тянешься к нему. Но что-то не то. Напряжение. Тревога. Надо «следить».

Потом – оргазм не приходит. Тело каменеет. Ты злишься на себя. «Ну давай, расслабься! Что не так? Почему опять?»

Потом – всё. «Мне всё равно». «Я не хочу». «Наверное, у меня просто низкое либидо». Тело отключилось. Не потому, что умерло, – потому что устало, устало бороться, устало притворяться, устало бояться. И выбрало – не чувствовать, потому что так безопаснее.

* * *

И дальше – одно из двух.

Ты обвиняешь его. «Он не так делает». «Был бы нормальный мужик, я бы чувствовала». «У него маленький». «Он не умеет». «Он слишком быстро кончает». Ты меняешь мужчину. И всё повторяется. С другим членом, с другим телом – но с тем же результатом. Потому что проблема не в нём.

Или ты обвиняешь себя. И конфликт уходит в тело. За-

жатое тазовое дно. Боль. Мигрени. Бессонница. Это не психосоматика. Это тело кричит. Потому что по-другому ты не слышишь.

* * *

И вот что самое страшное.

Получила оргазм – голос говорит: «Видишь, надо стараться. Без усилия ничего не будет». Не получила: «Видишь, с тобой что-то не так». Что бы ты ни сделала – ловушка побеждает. Круг замкнут.

Как это прервать

Увидеть.

Просто – увидеть. Впервые в жизни посмотреть на то, что ты считала собой, и понять: это не ты. Это мамино, бабушкино, культурное, религиозное – всё что угодно, только не твоё. Ты её не устанавливала, тебе её вставили, когда ты была слишком маленькой, чтобы сказать «нет». И с тех пор она решает за тебя – хотеть или не хотеть, кончать или не кончать, стонать или молчать, просить или терпеть.

Не «я такая», а это работает программа. Не «мне стыдно», а это стыд, и он не мой.

Пока ты не видишь – оно управляет. Увидела – всё, оно теряет власть. Каждый гипноклиринговый вопрос в этой кни-

ге – это момент, когда ты видишь.

Ты дочитала до конца первой главы. Ты прошла через истории, через анатомию, через стыд, через вину, через шесть надломов. Ты увидела, что может быть, впервые как это работает. Как программа включается раньше тебя. Как решение пятилетней девочки управляет сорокалетней женщиной. Как тело сжимается автоматически – до того, как ты успеваешь выбрать.

Вот он. Этот момент. Ты видишь. И то, что увидено – уже не имеет прежней власти.

→ Сколько лжи ты используешь, чтобы выбор, который изменит всё – оставался невидимым?

Осознай это все – во всех формах, во всех слоях, во всём, где ты это несла – и отпусти.

Дыши. Ты только что увидела. И увидеть – это уже начать разбирать стену.

Между тобой и твоим телом – стена из чужих суждений. Ты её не строила. Но разобрать можешь только ты.

Тело и время: как меняется чувствительность в течение дня

Вот чего никто не рассказывает: тело чувствует по-разному в зависимости от времени суток. Утром – одна чувствительность, вечером – другая. И если ты пытаешься «захотеть» в десять вечера, когда весь день отдавала энергию,

ты стараешься в неправильное время.

Твоё тело хочет не тогда, когда «положено». Не вечером. Не перед сном. Не когда оба уже еле живые после рабочего дня. Тело хочет утром – когда ты ещё мягкая, тёплая, ослабленная. Или днём – когда что-то вдруг включилось, запах, воспоминание, прикосновение. Но кто занимается сексом в три часа дня? «Нормальные люди» – вечером, в темноте, перед сном. И удивляются, что «не хочется». Ты не холодная. Ты просто живёшь по чужому расписанию, даже в постели.

Менструальный цикл добавляет ещё один слой. В середине цикла – овуляция, пик эстрогена, тело хочет. Перед менструацией – спад, тело хочет покоя. Во время менструации у некоторых женщин усиливается чувствительность, у других снижается. И всё это нормально. Тело не машина с одной кнопкой «вкл/выкл». Тело – живой организм с ритмами, циклами, волнами.

Что из этого следует? Перестань ждать «правильного момента». Начни слушать тело: когда оно хочет? В какое время? В каком состоянии? Может, твоё тело хочет утром, после сна и кофе. Или в субботу, когда нет давления рабочего дня. Найди своё время. Не «нормальное» – своё.

Глава, которую я не хотела писать

#

«Я не хотела это рассказывать. Но если не я – то, кто скажет той женщине, которая сейчас сидит в темноте и думает: почему со мной?»

– Виктория Найденова

Меня насиловали. Не один раз.

Первый раз – на работе. Начальница получила деньги от подрядчика за то, чтобы отправить меня на объект. Вечером. Одну. С ним.

Второй раз – другая работа. Начальник сказал: «Либо ты спишь со мной, либо я тебя уволю. И твоя семья будет под угрозой. Однажды утром их просто расстреляют».

Третий – домашнее насилие.

И было ещё кое-что, то, о чём мне труднее всего говорить.

Мне было четырнадцать, когда у меня началось кровотечение. Не менструация, что-то другое, непонятное, пугающее. И я не сказала маме.

Не потому, что не доверяла ей, а просто потому, что стыдилась. Страх окутывал меня целиком. Мне казалось, что все подумают, что я сделала что-то, чего делать нельзя. Что обо мне скажут плохо. Но я была девственницей. У меня не было никого. Мамины слова стояли в голове: «Не дай бог забеременеешь». И я не знала, как наступает беременность. Я

не понимала механику. Мне было четырнадцать лет, и мне никто этого не объяснил. Никто не сказал простую вещь, чтобы забеременеть, нужно мужское семя. Что от того, что телу стало хорошо, что произошла разрядка, беременность не наступает. Но я этого не знала. Я думала, что беременеют от того, что телу становится хорошо. От оргазма. Что если тело получит удовольствие – наступит беременность. И я боялась. Боялась своего тела. Боялась, что оно уже сделало что-то непоправимое.

Я молчала полгода.

Через полгода открылось настоящее кровотечение. Сильное. Когда мама увидела – она понесла меня в больницу. На руках. У нас не было машины. Папы не было рядом, он всё время работал, потому что нужно было много работать, чтобы семья выжила. И мама просто взяла меня и понесла под руки – одна! Моя мама выросла в детском доме, её никто ничему не учил, ни про тело, ни про то, как говорить с дочерью об этом. Ей негде было узнать. Она сама не знала слов. Она сделала единственное, что могла, взяла меня на руки и понесла. А я висела у неё на руках и чувствовала, как ей тяжело, и это разрывало мне душу от вины. За своё тело. За то, что с ним происходит. За то, что мама несёт меня и плачет, а я не могу ей объяснить, что происходит с моим телом – и кажется вообще, что это тело уже вовсе и не моё. Я отключаюсь и просто вишу между телом и чем-то неясным. Это были словно разные миры.

Меня привезли в гинекологическое отделение в другом городе – это было единственное место, где меня приняли. Туда, где делают аборты.

Мне четырнадцать. Я вижу то, чего не должна видеть в этом возрасте. Разорванные тельца малышей в железных мисках, я тогда не понимала, что это. Думала что-то непонятное. Привозят женщин, которые истекают кровью и проклинают мужчин. Проклинают свои тела. Говорят, что ненавидят жизнь. Некоторые плачут по ночам и говорят: «Что я наделала? Я проклята на всю жизнь, и мне этого никогда не отмолить перед Богом». Эти рыдания я запомнила навсегда.

Женщины в палате шептались: «Ей же всего четырнадцать, а уже аборт делает». У меня не было аборта. У меня было кровотечение. Но мне никто не объяснил разницу. И им тоже.

Врач ставил какой-то диагноз. Каждый день раздевал меня догола и заставлял крутиться – поначалу просто смотрел. А я не могла стоять – из меня текла кровь. Я не могла дойти до туалета, чтобы не оставить за собой след. Я была без сил и просто медленно угасала. Он ковырялся во мне со всех сторон – делал себе «подарок на Новый год», как я это запомнила. Четырнадцатилетнее тело, из которого течёт кровь, которое не может стоять, – и мужчина в белом халате, у которого есть власть делать с ним что угодно.

А я боялась. Боялась, что он порвёт плеву – подружка ска-

зала, что её нельзя трогать, что Бог накажет и можно даже замуж не выйти из-за этого. И я боялась ещё больше. Боялась своего тела, боялась врача, боялась того, что скажут, боялась того, чего не понимала.

Когда я рассказала родителям, что происходит в отделении, они были в шоке. Я помню, как мама горько плакала от ужаса. Но их не пускали ко мне первые три недели ни под каким предлогом. Три недели. Четырнадцатилетняя девочка одна, в отделении, где плачут взрослые женщины, где пахнет кровью и виной.

А потом врач сказал, что я всё равно скорее всего умру, и сказал это мне прямо в глаза, давая очередную таблетку. Он просто экспериментировал с лекарствами. И начались два года гормональной терапии. Тело раздулось до невероятных размеров. Я не узнавала себя в зеркале. Я ненавидела это тело – чужое, распухшее, неуправляемое. Оно и так было не моим после всего, что с ним сделали, а теперь оно ещё и выглядело не моим. Четырнадцатилетняя девочка, которая не может смотреть на себя. Не может носить одежду, которая нравится. Не может объяснить подружкам, почему она такая. Два года. Каждый день ненависть к тому, что видишь в зеркале. Каждый день ощущение, что тело предало тебя. Хотя предало не оно.

Поэтому я знаю, что значит – быть со своим телом. И не быть с ним. Поэтому эта книга – не методичка. Она написана оттуда, где я была. Из того тела, которое я ненави-

ла. Из той палаты. Из тех двух лет, когда я не могла смотреть на себя.

* * *

Я рассказываю это не для жалости. Не для шока. Не для того, чтобы ты подумала – бедная Виктория Найденова. Я рассказываю это для одной-единственной вещи, чтобы ты знала – та, кто написала эту книгу, была там. В той темноте. В том замирании. В том «почему со мной». Каждый день. Годами.

И я нашла выход. Не через прощение – я долго не могла простить. Не через забывание – тело не забывает. А через понимание. Через цифры. Через свою данность. Когда я начала создавать систему, которая потом стала CLIRIUM®, я впервые увидела – это не случайность. Это не наказание. Это не «я притянула». Это – механизм. И механизм можно разобрать.

У каждой женщины – своя история. Свой расчёт. Свой ответ на «почему». Глубокая работа с данностью – это индивидуальная сессия, и она у каждой своя. А эта книга – первый виток. Здесь мы освобождаемся от боли. От вины. От страха. От всего, что ты носишь в себе и думаешь, что это ты, это не ты, это программа.

Здесь, в книге, я расскажу другое, как твой психотип делает тебя уязвимой. Не виноватой, а уязвимой. Вина и уяз-

вимость – разные вещи.

Насилие бывает разным

Когда я говорю «насилие» – ты, скорее всего, представляешь удар. Синяк. Крик. Руку, которая хватается за волосы. Физическое.

Но физическое – лишь верхушка, самое грубое, самое видимое. То, на что можно показать пальцем и сказать: «вот оно». А есть насилие, которое не оставляет синяков. И именно оно чаще всего живёт в твоей постели.

Игнорирование. Он молчит. День. Два. Неделю. Ты не знаешь, за что, ты перебираешь в голове всё, что сказала, всё, что сделала, всё, чем могла обидеть. Ты ходишь вокруг него на цыпочках. Готовишь его любимое, надеваешь красивое, а он – стена. Стекланные глаза, как будто тебя нет, и тело начинает сжиматься от ощущения – я невидимка. Я не существую. А потом он оттаивает. Обнимает. «Ну что ты, всё нормально». И ты выдыхаешь. И чувствуешь такую благодарность за это «нормально», что готова на всё. На любую близость. Лишь бы он снова видел тебя. И ты не замечаешь, что только что купила секунду тепла ценой недели унижения.

Эмоциональное насилие. «Ты слишком эмоциональная». «Ты всё выдумываешь». «Я такого не говорил». «У тебя крыша поехала». «Ты всё придумала». «Чушь несёшь».

«Ты сама-то себя слышишь?»

Это называется газлайтинг. И это самое разрушительное из всех видов насилия. Потому что синяк проходит. А когда ты перестаёшь верить собственной памяти, собственным чувствам, собственному телу – ты теряешь себя.

Вот как это работает. Он сказал тебе: «Ты уродливая без макияжа». Ты помнишь точно слово в слово, интонацию, место, время. Через день ты говоришь: «Мне было больно, когда ты сказал...» А он: «Я такого не говорил. Ты опять выдумываешь. У тебя проблемы с головой».

И ты замираешь, потому что он говорит уверенно. Спокойно, с лёгким раздражением как с ребёнком, который врёт. И внутри – щель, маленькая, может, он прав? Может, я действительно не так расслышала? Может, это я сумасшедшая?

Один раз – щель. Десять раз – трещина. Сто раз – обвал. Через год ты не доверяешь ничему, ни своей памяти, ни своим чувствам, ни своему телу. Ты ходишь и проверяешь, а это правда было? Это мне не показалось? Может, я действительно слишком эмоциональная?

И в постели – то же самое. Точно то же самое.

Тебе было больно. Ты сказала: «Мне больно». Он: «Тебе не больно, тебе нравится. Ты просто не привыкла». И тело слышит, твоя боль не настоящая. Твои ощущения не настоящие. Ты не знаешь, что чувствуешь. Он знает лучше.

Ты не хотела. Ты отвернулась. Ты сказала: «Не сегодня». А он: «Тебе же нравилось вчера. Что изменилось? Ты просто

устала. Давай, я быстро». И «быстро» – случается. А ты лежишь и думаешь, может, я правда просто устала. Может, мне действительно нравилось, может, моё «нет» ненастоящее.

Вот что делает газлайтинг с телом, тело перестаёт посылать сигналы. Зачем? Ты всё равно их не слышишь. Или слышишь – но не веришь. Тело говорит: «Мне больно – а ты думаешь: «Мне кажется». Тело говорит: «Я не хочу» – а ты думаешь: «Я просто капризничаю». Тело говорит: «Это опасно – а ты думаешь: «Я преувеличиваю».

И постепенно – связь обрывается. Как телефонная линия, которую каждый день обрезают по проводку. Сначала помехи, потом тишина. Потом – ты забываешь, что связь вообще была.

Женщины после газлайтинга приходят ко мне с одним и тем же: «Я не знаю, чего хочу. Я не знаю, что чувствую. Я не знаю, больно мне или нет. Я не знаю – я вообще ещё живая?»

Живая и тело – живое. Просто его научили молчать, научили не верить себе. И теперь нужно заново учить его одной простой вещи, если ты чувствуешь – значит, это правда. Если тебе больно – значит, больно. Если не хочешь – значит, нет. И никто, слышишь? Никто не имеет права объяснять тебе, что ты чувствуешь «не то».

→ *Что ты сделала настолько реальным в том что тело ненадёжно, что никогда не даёшь ему шанс?*

Осознай это все – во всех формах, во всех слоях,

во всём, где ты это несла – и отпусти. #

Секс по расписанию. Это тоже насилие, тихое, бытовое, узаконенное – но насилие.

Каждую субботу. Потому что так положено. Потому что «мы же семья». Потому что если не в субботу, то когда? Он ждёт, ты знаешь, что он ждёт. С утра, с самого утра тело знает, что сегодня – надо.

И тело начинает закрываться. Ещё до завтрака. Ещё когда ты наливаешь кофе – живот уже тяжёлый. Ещё когда ведёшь детей в школу – челюсть уже сжата. Весь день – ожидание. Не предвкушение, а ожидание. Как перед экзаменом. Как перед кабинетом врача. Тело готовится не к удовольствию – к процедуре.

Вечером ты ложишься. Он поворачивается. Рука на бедре. Знакомый маршрут, ты знаешь каждое его движение наизусть, как таблицу умножения. Вот сейчас он поцелует шею. Вот сейчас рука пойдёт вниз. Вот сейчас – три минуты, пять, семь. Готово. Спасибо. Спокойной ночи.

Ни разу, ни разу за все эти субботы он не спросил: «А ты хочешь?» Не «ты готова?» – это про тело. «Ты хочешь?» – это про желание. Потому что готовность и желание – разные вещи. Тело можно подготовить. Смазка, поза, техника – тело подчинится. Но желание – не подчиняется. Желание приходит, когда приходит. Не по субботам, не по расписанию. Не по команде.

Женщина, которая занимается сексом по расписанию,

медленно умирает внутри. Не от боли – от предсказуемости. От ощущения, что её тело – пункт в его списке дел. Между «посмотреть футбол» и «выспаться». Суббота. Галочка.

И через год она не хочет. Через три – не чувствует. Через пять – идёт к врачу с «низким либидо». А врач выписывает гормоны. А проблема не в гормонах. Проблема – в субботе. В расписании. В теле, которое знает заранее, что его используют, и выключается задолго до прикосновения.

Если ты узнала свою субботу, ты имеешь право сказать: «Не сегодня». Не потому, что голова болит, не потому, что устала, а потому, что не хочу. И «не хочу» – достаточная причина, единственная причина. Без объяснений, без оправданий, без вины.

→ Где ты продолжаешь создавать недоверие к телу – хотя оно говорит тебе правду?

Осознай это все – во всех формах, во всех слоях, во всём, где ты это несла – и отпусти.

Моральное насилие. Тихое, вежливое, невидимое снаружи. «Ну посмотри на себя – кому ты ещё нужна?» «Я терплю тебя такой». «Скажи спасибо, что я с тобой». Он не бьёт, он методично объясняет тебе, что ты – ничто. Что без него ты пропадёшь. Что он – твой единственный шанс. И ты веришь. Потому что, если слышать это каждый день – поверишь. И тело перестаёт хотеть. Потому что зачем хотеть, если ты – ничто?

Финансовое насилие. Он контролирует деньги. Все

деньги. Ты не знаешь, сколько он зарабатывает. Или знаешь, но доступа нет. Карточка – у него. Наличные он выдаёт. Ты просишь, на колготки, на прокладки, на кофе с подругой. И каждый раз объяснение – зачем тебе, у тебя же есть, ты слишком много тратишь, я что, банкомат? Ты отчитываешься за каждый рубль, за каждый чек, за каждую покупку. Ты стоишь в магазине и считаешь в голове не потому, что денег нет, а потому, что потом будет допрос. Ты кладёшь обратно то, что хотела не потому, что не можешь, а потому что не хочешь объясняться.

И вот ты уже не покупаешь себе бельё. Носишь то, что растянулось и полиняло – потому что красивое бельё стоит денег, а деньги – это его территория. Ты не ходишь к косметологу. Не покупаешь крем. Не записываешься к врачу, потому что «а зачем, ты же не болеешь». И медленно, по миллиметру, ты перестаёшь быть женщиной для себя. Ты становишься функцией в его системе учёта.

А уйти некуда. Потому что у тебя нет своих денег, нет накоплений. Нет карьеры – он же говорил: «Зачем тебе работать, я обеспечиваю». И ты не работала, и теперь у тебя нет ничего. Ни профессии, ни опыта, ни уверенности, что ты сможешь прокормить себя и детей. И он это знает, и ты это знаешь, и тело это знает.

А тело в ловушке не расслабляется. Не возбуждается, не кончает. Оно выживает, оно экономит энергию как в блокаде. Удовольствие – роскошь, которую нельзя себе позво-

лить, когда ты зависишь от человека, который выдаёт тебе деньги на колготки. Какой оргазм, если завтра нужно попросить на продукты, и выслушать, что ты неблагодарная?

Если ты узнала себя – остановись. Перечитай. Это не «сложные отношения». Это насилие, тихое, бытовое, невидимое для соседей – но твоё тело его чувствует каждый день.

Контроль. Проверяет телефон. Спрашивает, с кем общалась. Не отпускает к подругам. Говорит: «мне просто не всё равно». Выглядит как забота, ощущается как клетка. Ты постепенно теряешь подруг, хобби, время для себя, и остаёшься один на один с ним. И думаешь, он же любит, переживает. Значит, это любовь.

Это не любовь. Любовь не сжимает. Любовь расширяет.

И вот что важно: почему-то принято думать, что насилие – это только когда бьют. Нет, насилие – это всё, от чего тело сжимается. Всё, от чего ты становишься меньше, тише, незаметнее. Всё, после чего ты лежишься рядом с ним и не можешь расслабиться, и не понимаешь, почему. Потому что он же не бил, он же просто... молчал. Или просто... объяснил, какая ты на самом деле.

И тело зарывается. Не от удара, от невидимости, от обесценивания. От слов «тебе кажется», «такого не было», «ты преувеличиваешь», пока ты не начинаешь верить, что твоя реальность – выдумка. От медленного, ежедневного стирания себя.

Одно – важное. Если у тебя есть боль, связанная с насилием – пожалуйста, работай с живым человеком. Не с чатом. Не с ботом. Не с книгой в одиночестве. Книга может открыть дверь, но за ней нужен кто-то, кто встретит тебя. Психолог, терапевт, живой голос, живые глаза. Это не слабость – это мудрость. Тело, в которое вошла боль через другого человека, исцеляется тоже через другого человека. Через безопасное присутствие. Через «я рядом, я слышу, я не ухожу».

Почему тело замирает

Когда происходит насилие, тело не выбирает «бей или беги». Чаще всего оно выбирает третье – замри. Замирание, это древнейший механизм выживания. Когда угроза слишком велика, когда бежать некуда и драться невозможно – тело отключается. Мышцы каменеют, голос пропадает. Сознание как будто уплывает куда-то в сторону, и ты наблюдаешь за происходящим как из-за стекла.

Потом ты будешь ненавидеть себя за это замирание: «Почему я не кричала?» «Почему не ударила?» «Почему не убежала?» Ты будешь прокручивать это снова и снова, и каждый раз ответ будет, потому что я слабая. Потому что я позволила.

Нет. Ты не слабая. Ты не позволила. Твоё тело спасло тебя единственным способом, который был доступен, замирание – это не согласие. Замирание – это выживание.

Но тело запоминает. И после насилия – каждый раз, когда ситуация хоть чем-то напоминает ту, тело включает тот же автомат. Замирает. Каменеет. Отключает чувствительность. И в постели с любимым, безопасным, нежным человеком – тело вдруг деревенеет. Партнёр не опасен. Тело не различает, оно чувствует прикосновение, и включает единственную программу, которая когда-то спасла жизнь.

Как данность создаёт уязвимость

Каждый психотип имеет свою специфическую уязвимость к насилию. Она не «притягивает». Не «заслуживает». Это заложено с рождения: в определённых ситуациях отключает способность защитить себя.

Как найти свой психотип: сложи цифры своего дня рождения до однозначного числа.

Например: 15 числа $\rightarrow 1 + 5 = 6$, значит ты ПС6. Если результат 10 $\rightarrow 1 + 0 = 1$. Числа 11, 20, 29 $\rightarrow$ ПС2.

Найди свой психотип – и прочитай про себя.

* * *

ПС7 – (7, 16, 25 числа – это ты)

Моя данность. И я расскажу тебе про себя.

Ты – та, кто всю жизнь ищет смысл. В каждой боли, в каждом кризисе, в каждом ударе, ты ищешь «зачем». Ты веришь,

что всё не просто так. Всё – урок. Всё – трансформация. Ты сгораешь – и встаёшь. Снова, снова. И гордишься этим. Ты – Феникс.

И вот что случилось, когда он делал то, что делал, ты не кричала, не дралась. Ты искала смысл. Прямо в тот момент, когда твоё тело разрывалось от боли – голова уже работала – зачем мне это? какой урок? через что я должна пройти?

Он не ломал дверь, ты сама её открыла, потому что внутри голос сказал – прими, трансформируйся. Не сопротивляйся, сопротивление для слабых, ты же сильная. Ты же Феникс, ты же через всё проходишь.

А после – помнишь? Ты сидела в душе и думала: «Наверное, мне это было нужно. Наверное, это карма. Наверное, я расту через это». Ты объясняла, находила смысл. Ты заворачивала кровь в духовность, потому что без смысла ты не можешь жить.

Но вот правда, которую ты знаешь, но не хочешь слышать: тебе это не было нужно, никому это не нужно. Искать смысл в насилии – это не мудрость, это встроенное суждение, которое заставляет тебя принять то, что принять нельзя. Программа сказала: «терпи», и ты послушалась, как слушалась всю жизнь.

И знаешь, что больнее всего? Что никто не видит. Ты прошла через ад, а мир не заметил, твои действия не признали. И внутри начинается хаос – ты либо летишь так высоко, что

не можешь дышать, либо падаешь так глубоко, что не можешь встать. Середины у тебя нет, не было никогда.

* * *

ПС2 – (2, 11, 20, 29 числа – это ты)

Ты – та, кто чувствует всех. Как будто у тебя нет кожи. Ты заходишь в комнату, и уже знаешь, кому плохо. Ты ложишься в постель с мужем, и чувствуешь его усталость раньше, чем свою боль. Ты всю жизнь понимаешь других, всю жизнь подстраиваешься. Всю жизнь – вода, которая принимает форму чужого сосуда.

Когда он давил на тебя – ты не защищалась, ты пыталась его понять. Почему он это делает? Что с ним случилось? Может, ему плохо? Может, я что-то не так сказала? Может, если я пойму, он остановится? И пока ты понимала – он уже был внутри тебя. Твоё «нет» не прозвучало. Не потому, что ты слабая, а потому, что «нет» создаёт разрыв. А разрыв для тебя страшнее боли, страшнее всего на свете.

А потом – тишина. Ты никому не рассказала, ни маме, ни подруге, никому. Потому что, если расскажешь, и тебя не поймут – вот это будет конец, это убьёт, лучше носить внутри. Годами, десятилетиями, тихо, нежно, незаметно, как ты всё делаешь.

Ты научилась жить с двумя лицами. Одно для мира – улыбка, «всё хорошо», «да ладно, забыли». Другое для по-

душки, в которую ты плачешь ночами. И ты уже не помнишь, какое из них настоящее. Утром ты встаёшь, умываешься, красишь глаза, и идёшь быть удобной, для всех, кроме себя.

* * *

ПС6 – (6, 15, 24 числа – это ты)

Ты хочешь одного, чтобы было хорошо. Чтобы в доме пахло ужином, а не страхом. Чтобы рядом было тепло, чтобы никто не кричал. Ты та, кто строит гнездо. Кто подкладывает подушки, гладит бельё, ставит цветы на стол, ты создаёшь комфорт, потому что без него задыхаешься.

И ты терпишь. Не потому, что глупая, не потому, что «сама виновата», ты терпишь, потому что уйти – это хаос. Уйти – это разрушить всё, что ты строила, скандал – это ад. Полиция – это кошмар, который страшнее его кулаков. И внутри что-то выбирает знакомую боль, потому что она хотя бы предсказуема. Ты знаешь, когда он вернётся, знаешь, как выглядит его лицо перед ударом. Знаешь, сколько дней после он будет добрым, будет приносить чай, будет говорить: «Прости». И ты ждёшь этих дней, потому что в них твой «комфорт». Даже если между ними – кровь.

А когда всё-таки уходишь, внутри поднимается мстительность. Тихая, ядовитая, разъедающая. На него за то, что забрал покой. На себя – за то, что терпела. На маму – за то, что сказала «семью нужно сохранять». На весь мир – за то, что

никто не пришёл и не забрал тебя оттуда. Хотя ты столько раз стояла у окна и ждала.

* * *

ПС1 — (1, 10, 19, 28 числа – это ты)

Ты привыкла решать. Ты – первая. Ты ведёшь, контролируешь, берёшь на себя. Весь мир делится на своих и чужих. И своим ты отдаёшь всё, потому что свой означает преданный, свой означает, что можно снять броню. Можно не контролировать, можно – довериться.

И когда «свой» оказывается тем, кто причиняет боль – рушится не тело. Рушишься ты, целиком, до фундамента. Потому что, если ты лидер, который не смог отличить своего от чужого, ты больше не лидер, ты больше не ты. Это для тебя страшнее самого насилия – потеря себя. Потеря ощущения, что ты контролируешь хоть что-то в этом мире.

И после – ты контролируешь ВСЁ. Каждый сантиметр пространства. Каждое прикосновение. Каждый человек проходит проверку, прежде чем приблизиться на расстояние вытянутой руки. Ты не впускаешь, ты не позволяешь. Ты стоишь одна, в центре своего мира, и никого не подпускаешь. Потому что в прошлый раз ты подпустила, и посмотри, что вышло.

Ты стала деспотом не от злости, от ужаса. Ты властвуешь над всеми, чтобы больше никто, никогда не мог оказаться

достаточно близко. Чтобы никто не увидел, что внутри этого лидера – четырнадцатилетняя девочка, которая доверилась не тому человеку.

* * *

ПС4 – (4, 13, 22, 31 числа – это ты)

Ты живёшь по правилам. Внутри тебя – огненный шар, который катится вперёд – цель, план, результат. Ты борец за честность, для тебя самое важное – чтобы мир был честным. Честно – значит, правильно. Честно – значит, безопасно. Честно – значит, можно жить.

И вот что с тобой сделало насилие, оно уничтожило честность. Мир должен был быть честным, а он предал. Тело должно было быть в безопасности, а его использовали, это нечестно, это неправильно. Этого не должно было быть.

И ты начинаешь разбирать. Не боль, а события. Как следователь. Где ошибка? Где сбой в системе? «Если бы я не пошла туда. Если бы я была внимательнее. Если бы я надела другое». Ты прокручиваешь сценарий снова и снова, и снова, и каждый раз находишь, что сделала не так, потому что, если виноват мир – значит, мир нечестный. А ты не можешь с этим жить.

Ты не можешь остановиться. Потому что цель не достигнута, справедливость не восстановлена, и огненный шар, который не нашёл правильную цель разворачивается внутрь,

и сжигает тебя. Ты разрушаешь себя не снаружи, а изнутри, тихо, систематично, по плану.

* * *

ПС5 – (5, 14, 23 числа – это ты)

Свобода. Ты живёшь ради неё, она важнее денег, важнее отношений, важнее всего. Свобода – как воздух, без неё ты не можешь дышать. У тебя хрустальное сердце, и тебя может обидеть кто угодно. Но ты никогда не покажешь, ты выступишь логику, просчитаешь, удержишь лицо. Снаружи – каменная, внутри хрупкий хрусталь.

И вот что происходит: для тебя всё, что не вписывается в твою логику, всё, что ты не просчитала, не предвидела, не выбрала, – ощущается как насилие, не обязательно физическое. Любое нарушение твоего внутренней правильности, он повысил голос – насилие, он решил за тебя – насилие, пришёл без предупреждения – насилие. Потому что твоя логика уже нарисовала, как всё должно быть, и когда реальность не совпадает с твоей схемой и тело сжимается, как будто тебя ограничили.

А мужчина не знает твоей схемы, он не видит логику внутри твоей головы. Он не может угадать, как именно, и в какой последовательности, в какой тональности, с каким количеством шагов нужно к тебе подойти, завоевать, добиться расположения. Ты внутри себя уже решила, как это должно вы-

глядеть. И ни один живой мужчина в эту схему не вписался. Потому что живые люди – не схемы.

И ты борешься. За свою свободу, за своё право быть неприкосновенной. За логику, которая должна управлять миром. И в этой борьбе закрываешься, для него, для себя. Для тела, тело не может расслабиться рядом с тем, кто «неправильно» подошёл, «неправильно» прикоснулся, «неправильно» сказал. А «правильно» – невозможно, потому что твоя правильность меняется каждый день.

И когда свободу забирают по-настоящему, силой – твоя логика ломается окончательно. Потому что в насилии нет логики, нет последовательности, нет «почему». Ты не можешь это уложить в голове, а что не укладывается в голове, ты прячешь. Глубоко, так глубоко, что через год, через три, ты можешь искренне не помнить. Голова забыла, а тело – нет.

* * *

ПС8 – (8, 17, 26 числа – это ты)

Ты живёшь результатами. Цифры, факты, итоги – вот твой язык. Есть результат – ты дышишь. Нет результата – задыхаешься. Ты работаешь как машина, потому что в работе есть то, чего нет в остальной жизни, контроль и предсказуемость. Ты знаешь: если сделать А – будет Б. Всегда, без исключений.

А в насилии – нет результата. Нет контроля, нет итога, который можно записать в отчёт. Боль не монетизируется,

страх не конвертируется в прибыль. И тело даёт сбой, потому что ты не знаешь, что с этим делать. Ты умеешь решать проблемы, но это не проблема – это дыра. И ты не можешь её заполнить.

Тело закрывается, не потому, что ты кому-то не доверяешь, а потому, что открыться означает отдать контроль. А отдать контроль – отдать всё, отдать себя. Ты уже однажды отдала, и посмотри, что вышло.

Ты выглядишь железной. Работает, зарабатываешь, строишь, никто не догадывается, никто не видит стену, за которой ты прячешься. Ни один мужчина не получит доступа, потому что доступ к тебе не измерить. Результат непредсказуем, а ты не вкладываешься туда, где нет гарантий. Работа – единственное место, где ты ещё чувствуешь себя собой. Всё остальное – закрыто, на замок, и ключ ты выбросила, давно.

* * *

ПСЗ – (3, 12, 21, 30 числа – это ты)

Ты знаешь. Ты всегда знала больше, чем нужно. Больше, чем просили. Ты анализируешь людей, ситуации, последствия – быстрее, чем они сами успевают подумать, у тебя в голове работает суперкомпьютер, который просчитывает всё что выгодно, что невыгодно, где риск, где прибыль. Ты самодостаточная. Тебе не нужен никто, чтобы объяснить, как устроен мир, ты сама объяснишь кому угодно.

И после того, что он сделал, ты включила единственное, что у тебя есть – анализ. Разобрала по секундам, где просчиталась, что не увидела, какие сигналы пропустила. Не чувства – расчёты. «Я должна была знать. Я же умная. Я же всё знаю. Как я могла это не предвидеть?»

А вот это – не предвидела. И для тебя не знать – позор хуже самого насилия, ты можешь пережить боль, но пережить собственную глупость – нет. И начинается бесконечный суд. Не над ним – над собой, прокурор, адвокат и судья в одном лице. И приговор всегда один – виновна. В незнании, в слепоте, в том, что не просчитала.

И вот что самое опасное – ты можешь пойти к такому же, снова. Потому что на этот раз, ты всё просчитала, на этот раз ты знаешь. И снова ошибаешься, потому что знания не останавливают кулак, анализ не защищает тело. А азарт – «на этот раз я умнее» – затягивает тебя в тот же цикл, снова и снова.

* * *

ПС9 – (9, 18, 27 числа – это ты)

Ты – воин с сердцем ребёнка. В тебе огонь, адреналин, движение. Ты отдаёшь, всегда, всем. Несёшь на себе, потому что иначе не умеешь. Ты наивная, доверчивая, ты веришь людям, потому что сама бы никогда не предала. Никогда.

И ты ждёшь одного, чтобы мир ответил тем же. Взаимно-

стью, благодарностью, «Я столько для тебя сделала, столько отдала, столько несла – а ты...»

Когда тот, кому ты служила, причиняет боль – рушится не тело. Рушится вера, в людей, в справедливость, в то, что мир отвечает добром на добро. Ты отдала всё, а получила предательство. И это невыносимо, не потому, что больно физически, а потому, что невозможно пережить мир, в котором нет взаимности. Мир, в котором ты отдаёшь, а тебе плюют в лицо.

После – ты начинаешь много дел, и не заканчиваешь ни одного. Потому что каждое действие требует веры в людей, а верить ты больше не можешь. Каждый – потенциальный предатель, каждый мужчина, каждая подруга, каждый, кто говорит «спасибо» – может завтра ударить. И ты замираешь, лежишь, без идеи, без движения, без жизни. Потому что без взаимности тебе незачем вставать. Незачем дышать, незачем быть.

* * *

Посмотри на эти девять описаний. Каждая борется за своё.

ПС1 – за право быть первой.

ПС2 – за понимание.

ПС3 – за знание.

ПС4 – за порядок.

ПС5 – за свободу.

ПС6 – за комфорт.

ПС7 – за признание.

ПС8 – за контроль.

ПС9 – за взаимность.

И когда то, за что ты борешься – нарушено, тело кричит: «Насилие». Даже если он просто повысил голос, даже если он просто не угадал. Даже если он просто – другой. Со своей данностью, со своими цифрами, со своим способом любить, который не совпадает с твоим.

Вот почему мы видим так много насилия вокруг. Не потому, что мужчины плохие. Мужчины прекрасны, они другие, у них своя данность, свой расчёт, свой способ видеть мир. И когда два человека не понимают ни себя, ни друг друга – столкновение неизбежно. Она считывает «насилие» там, где он считывает «любовь», он считывает «отказ» там, где она считывает «защиту».

Эта книга – не о плохих мужчинах. Ни одно слово здесь не написано для того, чтобы настроить тебя против. Каждое слово написано для одного, чтобы освободить тебя от программ, которые ты не выбирала. От автоматов, которые работают за тебя, от страданий, которые ты несёшь как наследство, и думаешь, что это ты.

Если ты – ПС1, если ты родилась первой, зародилась первой – ты королева. А королева – это не упрёки и раздраже-

ние. Королева – это благородство, истинная мудрость, спокойная сила, которая не воюет, а правит. Из тишины, из достоинства.

Это касается каждого психотипа. У каждой – своя корона, своя мудрость, свои лучшие качества, которые ты не видишь, потому что автомат работает громче. Осознай свои лучшие качества, и страдание начнёт уходить. Не через борьбу, через понимание.

Всё, что здесь написано, нацелено на одно: выход из страданий. Понимание, что твоя главная ценность – это твоя жизнь. Не его одобрение, не чьё-то мнение. Не соответствие чужим правилам. Твоя жизнь. В твоём теле. С твоей данностью, такая, какая она есть.

Вина здесь ни при чём. Это механизм

Перечитай описание своего психотипа. И пойми одну вещь: то, что произошло, ты не слабая, не глупая и не «сама виновата». У тебя есть программа, которая в определённой ситуации отключает способность защитить себя. Насильник не знает про психотипы. Но он интуитивно чувствует, в какую дверь войти, он чувствует, кто не скажет «нет». Кто замрёт, промолчит, кто объяснит это «кармой».

Когда ты видишь это – что-то сдвигается. «Почему со мной?» перестаёт быть вопросом вины и становится вопросом устройства. Не «Что во мне не так?», а «Как автомат

сработал?» А это можно увидеть, назвать, и освободить.

Глубокая работа с этим – как именно твоя данность, твои цифры, твой расчёт связаны с тем, что произошло – это индивидуальная сессия CLIRIUM®. Это не книжная работа. Это работа, где я сижу рядом с тобой, и мы вместе, по шагам, разбираем механизм. И когда ты видишь не головой, а телом, когда ты вдруг понимаешь «вот почему» тело отпускает. Не сразу, не целиком, но начинает отпускать.

То, что ты делаешь с собой потом

Есть ещё одно насилие. О нём не говорят, потому что его совершает не он. Его совершаешь ты. Над собой, над своим телом, каждый день, годами.

Он закончил, а ты продолжила. Только другими руками, своими.

Ты перестала есть. Или начала есть так, что тело раздулось, стало чужим, неузнаваемым, и ты смотришь в зеркало и ненавидишь то, что видишь. Но не можешь остановиться. Потому что еда единственное, что ты контролируешь. Или голод единственное, что ты контролируешь. Или и то и другое – по кругу, по кругу, по кругу.

Ты начала пить. Не много – бокал. Потом два, потом бутылку – не потому, что алкоголичка, а потому, что после бокала тело замолкает, перестаёт орать, перестаёт помнить. Перестаёт чувствовать эти руки на себе – те руки, которых дав-

но нет, но которые тело несёт в себе, как отпечатки на коже.

Ты начала спать с кем попало. Не потому, что хочешь, а потому, что, если решить, что это неважно, становится не так больно. Если тело – ничьё, если оно – вещь, если любовью может взять – тогда тот, первый, ничего не украл, потому что нечего было красть. Ты обесцениваешь своё тело, чтобы обесценить то, что с ним сделали. Это не свобода, это казнь с отсрочкой.

Ты работаешь по двадцать часов в сутки. Не потому, что амбициозная, а потому что, если остановиться, тело начинает вспоминать. А ты не хочешь вспоминать. Ты забиваешь каждую минуту делами, людьми, задачами, лишь бы не осталось паузы. Потому что в паузе – тишина, а в тишине – оно. То самое, то, от чего ты бежишь.

Ты ковыряешь кожу. Грызёшь ногти до мяса. Рвёшь волосы, бьёшь себя по лицу, когда никто не видит. Или стоишь под ледяным душем не потому, что бодрит, а потому, что холод заглушает то, что внутри. Боль – знакомая, понятная, контролируемая – вместо той боли, которую ты контролировать не могла.

Я знаю. Я сама стояла под этим душем. Я сама ненавидела то тело, которое раздулось от гормонов, которое было чужим, неуправляемым, не моим. Два года я не могла смотреть на себя. Два года – в четырнадцать и пятнадцать – я просыпалась и первое, что чувствовала – отвращение к себе. К тому, что видела в зеркале, к тому, что со мной сделали, и к то-

му, во что превратилось тело после.

Вот что происходит – он причинил насилие, а ты продолжаешь. Он остановился, а ты нет. Каждый день ты делаешь с собой то, что делал он, только тише, изощреннее, незаметнее. Ты истязашь своё тело – потому что оно «предало». Потому что оно «не защитило». Потому что оно «позволило». И ты наказываешь его за то, в чём оно не виновато.

Тело не предало тебя. Тело спасло тебя. Оно замерло, чтобы ты выжила. Оно отключилось, чтобы боль не убила. Оно раздулось от гормонов, потому что врач экспериментировал. Оно набрало вес, потому что пряталось. Оно перестало чувствовать, потому что чувствовать было невыносимо.

Оно не враг. Тело – единственное, что у тебя осталось. И оно до сих пор ждёт, когда ты перестанешь его наказывать за то, что сделал кто-то другой.

→ Сколько суждений, проекций и отрицаний ты создаёшь, чтобы «хочу» никогда не звучало вслух?

Осознай это все – во всех формах, во всех слоях, во всём, где ты это несла – и отпусти.

«Он потом такой нежный. Как будто ничего не было»

Это самое запутанное место.

После крика – объятие. После холода – тепло. После боли – близость, которой давно не было. Он приносит чай, гладит по голове, говорит: «Ну всё, ну прости, ну я не хотел».

И ты растворяешься, потому что вот он – тот самый мужчина, за которого ты выходила. Вот он нежный, настоящий, твой.

И ты думаешь: «Может, это и есть мы? Может, вот такая у нас страсть?»

Нет.

Это не страсть. Это цикл.

**Напряжение → взрыв → примирение → тишина
→ снова напряжение.**

Ты живёшь в нём уже так давно, что он стал твоей нормой. Ты ждёшь «нежного», потому что это единственный момент, когда тебя видят. Когда к тебе прикасаются как к живому человеку, а не к стене. Когда он смотрит в глаза, по-настоящему – впервые за недели. И ты покупаешь этот взгляд, каждый раз. Ценой того, что было до него.

И тело привыкает, оно учится, сначала боль – потом близость. Сначала удар – потом нежность. Сначала нужно заслужить – пережить, промолчать, стерпеть, и тогда, может быть, погладят. И ты начинаешь неосознанно ждать боли. Не потому, что мазохистка, а потому, что тело знает, что после боли – всегда шанс на тепло.

Это не любовь. Это условный рефлекс.

И самое страшное – он работает и потом. Когда ты уже ушла, когда его давно нет рядом. Тело продолжает искать этот паттерн. «Нормальный» мужчина, который просто нежен без предварительного крика – кажется пресным, скуч-

ным, ненастоящим. Потому что тело привыкло к американским горкам, и ровная дорога ощущается как пустота.

Женщина выходит из таких отношений – и раз за разом выбирает того, кто сначала ранит, не потому, что «любит плохих мальчиков», а потому, что тело запомнило формулу – боль + нежность = любовь. И формулу – «просто нежность = любовь» оно не узнаёт, не верит, не откликается.

И выйти из этого невозможно только силой воли. Потому что это работает глубже, чем мысли. Это в мышцах, в дыхании, в том, как тело реагирует на голос, на шаги, на тишину перед бурей. Тело научилось предсказывать бурю, и расслабляться только после неё. Расслабиться без бури, оно не умеет.

Если ты узнала себя, ты не испорчена. Ты обучена, а то, что обучено – можно переучить. Не за один день, не силой воли, через осознание, через тело, которое заново учится, что нежность может быть просто так. Без боли перед ней, без цены, без заслуги.

→ Что ты сделала столь жизненно важным в тяжёлой любви, что лёгкая кажется ненастоящей?

Осознай это все – во всех формах, во всех слоях, во всём, где ты это несла – и отпусти.

Почему ты остаёшься

Тело привыкает к боли, не потому, что глупое – наоборот, потому что умное. Оно запоминает, что после удара – неж-

ность, после крика – тишина и объятие. И начинает ждать удара. Не потому, что хочет боли. А потому что за болью – единственный момент, когда тебя гладят.

Это не слабость. Это привычка, записанная в мышцах. Ты пробуешь уйти, и тело сучает. Не по нему, по качелям, по перепаду. По тому единственному «прости», после которого он гладит волосы, и кажется – вот сейчас настоящее.

И ещё ловушка – переворот. Ты приходишь с болью. Говоришь: «Мне плохо». А он отвечает: «Это ты меня довела». «Тебе показалось». «Ты всё придумала». И ты уходишь – виноватой. И через час извиняешься, за то, что посмела почувствовать.

Марина, сорок два года. Преподаёт литературу. Пришла и сказала: «Он не бьёт. Он просто проверяет телефон. Говорит, с кем мне можно общаться. Если задерживаюсь – звонит каждые пять минут. Но это же забота?»

Нет. Забота – это когда тебе тепло. А когда тебе тревожно – это контроль. И контроль – это насилие. Даже если нет синяков. Тело знает разницу, оно всегда знало.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.