

МИР, В КОТОРОМ ЛЮБОВЬ СТАЛА НЕВОЗМОЖНА

ЕЛЕНА МАРЫШЕВА



18+

2026 ГОД

Елена Марышева

Мир, в котором любовь

стала невозможна

<https://litres.ru/74335233>

SelfPub; 2026

Аннотация

Мир, в котором любовь стала невозможной

Что если всё, что мы знаем о любви, — ложь? Что если брак, который мы привыкли считать «нормой», — это сделка, прикрытая красивыми словами? Что если «жили долго и счастливо» — это просто пустота после титров?

Эта книга — мое исследование того, как патриархат тысячелетиями строил отношения на страхе, зависимости и отсутствии выбора. Как он ломал и женщин, и мужчин — просто разными способами. И как сегодня, когда старые роли умерли, мы можем построить новый союз. На равных. Из любви. По выбору.

Эта книга — для тех, кто готов смотреть правде в глаза. И строить новую жизнь — наперекор патриархату, наперекор страху, наперекор всему, что говорит «нельзя».

Содержание

Глава 1 похороны патриархата	4
Глава 2 женщина, которая выжила	49
Глава 3 мужчина, которого не доучили	58
вставка уровни сознания	66
вставка уровни сознания дополнение	75
вставка. главное различие жертва или автор	88
вставка. вопрос направления: куда мы идем?	92
цена нового мира	98
вместо послесловия. к чему мы это говорили	102
Глава 4 инфантилизм без берегов	107
вставка на подумать.	115
жуткое комбо: инфантилизм, культ молодости и	120
уровни ниже 200	
Глава 5 разрыв	127
дополнение к 5 главе разрыв	135
Конец ознакомительного фрагмента.	141

Елена Марышева

Мир, в котором любовь стала невозможна

Глава 1 похороны патриархата

**Похороны патриархата. Или: О чем соврали нам на-
скальные рисунки**

1.1. Картинка, которую нам навязали

Закройте глаза и представьте себе первобытный мир. Что вы видите? Скорее всего, бородатых мужчин с копьями, преследующих мамонта. И женщин, сидящих у пещеры с детьми, в лучшем случае собирающих ягоды у входа. Эта картина въелась в наше сознание так глубоко, что кажется биологической данностью, законом природы.

Но природа, как выясняется, не читала наших учебников истории.

1.2. Кто на самом деле кормил племя? Цифры, которые шокируют

Представьте себе, что вся стройная теория о "мужчине-добытчике" рассыпается в прах при первом же взгляде на реальные данные американских археологов. Исследования показали, что пропитание рода обеспечивали вовсе не муж-

чины. Цифра, которая переворачивает всё: 80% еды приносили женщины .

Да, именно так. Пока мужчины с переменным успехом гонялись за крупной дичью (и часто возвращались ни с чем), женщины стабильно, день за днем, обеспечивали выживание племени. Они приносили не просто "ягодки у входа", а основной рацион: орехи, плоды вроде диких арбузов и дынь, птичьи яйца. Мясо было праздником, деликатесом. А повседневная жизнь держалась на женском труде .

1.3. Женщины-охотницы: опровержение "священной" теории

Но и это еще не всё. Самый большой удар по мифу нанесли исследования последних лет. Выяснилось, что охота никогда не была чисто мужским занятием.

В 2023 году антропологи и этнографы из Тихоокеанского университета Сиэтла и Вашингтонского университета провели масштабный анализ . Они изучили описания 391 племени охотников и собирателей по всему миру — от Африки до Амазонии, от Филиппин до Северной Америки. Наблюдения велись с 1880-х по 2010 год. И результаты ошеломляют:

- В 63 сообществах охота была основным источником пищи. И в 100% этих сообществ женщины охотились наравне с мужчинами .

- Из 27 проанализированных захоронений охотников каменного века в Северной и Южной Америке, где вместе с людьми было найдено охотничье оружие, 11 принадлежали

женщинам . Это означает, что от 30 до 50% охотников в те времена были женщинами!

Вспомните знаменитое захоронение викинга X века, найденное в 1880 году. Рядом со скелетом лежало оружие, игра по военной стратегии, скелеты двух коней. Ученые ни на секунду не усомнились: это воин-мужчина. И только в 2017 году анализ ДНК доказал: это была женщина . Наши стереотипы настолько сильны, что мы видим то, что хотим видеть, даже глядя на кости.

1.4. Выносливость: женское преимущество

Нам веками твердили о физической слабости женщин. Но современная наука о спорте и экстремальной физиологии говорит об обратном. Когда дело касается не спринта, а марафона — женщина выходит вперед.

Недавние исследования, опубликованные в журнале *Frontiers in Physiology* (2025 год), показали удивительные вещи . В экстремальных условиях — ультрамарафонах, арктических экспедициях, многодневных переходах с грузом — женщины демонстрируют не меньшую, а часто и большую выносливость, чем мужчины.

Почему?

- **Метаболизм.** Женщины эффективнее сжигают жир в качестве топлива, что дает преимущество в длительных нагрузках .

- **Мышечные волокна.** У женщин больше мышечных волокон типа I ("медленно сокращающиеся"), которые устой-

чивы к усталости .

- Адаптация к холоду. Организм женщин активизирует термогенез (выработку тепла) при более низких температурах, что снижает метаболические затраты в холоде .

Исследователи, изучавшие охотников на Аляске, которые проводят по 2—4 недели в дикой местности с тяжелыми рюкзаками, пришли к выводу: женщины показали такой же расход энергии на килограмм сухой массы, как мужчины. Они доказали равную выносливость в реальных "полевых" условиях .

Более того, женщины в 10 раз реже теряют сознание при виде крови и имеют генетически более высокий болевой порог — иначе роды были бы невозможны . Природа готовила нас к выживанию, а не к лежанию на шкурах.

1.5. Когда и зачем украли женскую историю?

Если женщины были главными "кормильцами", охотницами и выносливыми воительницами, то когда и почему их роль была переписана?

Здесь мы вступаем в область исторической социологии. Патриархат — это не "естественное состояние", а политический и экономический проект. Исследования показывают, что принижение роли женщины происходило постепенно, через внедрение в язык, культуру и право.

Вот как это работало:

- Язык как оружие. Положение женщин определялось на уровне прозвищ, скрытых оценок, язвительных пословиц и

поговорок .

· Право как инструмент. В разные исторические периоды (например, в Сибири XVII века) женщины часто оказывались полностью бесправными, лишёнными даже права на распоряжение собственной судьбой и собственным телом. Они использовались как инструменты мужской деятельности .

· Стереотипы как фильтр. Даже ученые, глядя на археологические находки, интерпретировали их сквозь призму предубеждений. Мужские погребения с оружием не вызывают сомнений, а женские с тем же инвентарем — вызывают вопросы и "особые версии" .

Женщину не просто "усадили дома". Ее вытеснили из истории, объявив ее труд невидимым, а роль — пассивной. Из активной созидательницы жизни, охотницы и добытчицы ее превратили в "обслужу", чья задача — ждать.

1.6. Зачем нам эта правда?

Мы начинаем книгу с этого экскурса в древность не для того, чтобы позлорадствовать или начать войну полов. А для того, чтобы очистить поле.

Старый контракт — "ресурсы в обмен на услуги" — был заключен не на небесах. Он был придуман людьми в определенный исторический момент и закреплён силой, языком и традицией. И если он был придуман, значит, его можно и нужно переписать.

Истина, которую мы только что увидели, даёт нам колос-

сальную свободу:

- Женщина не была "слабой" — она была сильной всегда.
- Женщина не была пассивной — она кормила род.
- Женщина не боялась охоты и опасностей — она была охотницей.

1.7. Контракт, подписанный кровью

Итак, если женщина изначально не была "слабой" и "пассивной", если она кормила род и ходила на охоту, то как и когда всё изменилось? Когда был заключен этот контракт: "ты даешь мне ресурсы, а я за это стираю, рожаю и молчу"?

Это не было божественное откровение. Это был долгий, кровавый и циничный процесс юридического и социального уничтожения женщины. Процесс, в котором её шаг за шагом лишали права называться человеком. И длился он не одно столетие.

Мы привыкли думать, что "равноправие" — это какая-то прихоть XX века. Но давайте посмотрим на факты. Ведь именно до недавнего времени — буквально вчера по историческим меркам — женщина в западном мире была вещью. И у этого есть точные даты, имена и законы.

1.8. "Она должна находиться под опекой": Европа под Наполеоном

Когда мы говорим о "европейских ценностях", стоит помнить, от каких "ценностей" нас освободила история.

1804 год. Франция. Наполеон Бонапарт, великий реформатор и полководец, издает Гражданский кодекс, который

потом ляжет в основу законодательства половины Европы. И что же там написано про женщину?

А вот что: женщина лишается всех гражданских прав и должна находиться под опекой отца или мужа .

Вдумайтесь. Начало XIX века. Промышленная революция. Эпоха Просвещения. А женщина в центре Европы — юридически недееспособна. Она не может распоряжаться своим имуществом, не может работать без разрешения мужа, не может подать в суд. Её существование приравнено к существованию ребенка или умалишенного.

1.9. Викторианская Англия: "Муж и жена — одно целое, и это целое — муж"

Но, может быть, это только Франция, которая пережила революцию и сошла с ума? Нет. Обратимся к "владычице морей", самой прогрессивной стране XIX века — Англии.

Викторианская эпоха (1837-1901) — это время расцвета промышленности, науки, литературы. Это время, когда Британская империя не знала границ своего могущества. И это время, когда статус женщины был описан законом с пугающей откровенностью.

В английском общем праве существовала доктрина "покрытия" (coverture). Суть её была проста и чудовищна: когда мужчина и женщина вступали в брак, они становились одним юридическим лицом. И это лицо — муж .

Что это значило на практике?

· Женщина теряла право на собственность. Всё, что она

имела до брака — деньги, земля, имущество — переходило к мужу. Всё, что она зарабатывала после брака — тоже принадлежало мужу .

- Женщина теряла право на тело. Вступление в брак означало автоматическое согласие на половые отношения в любое время. Понятия "супружеского изнасилования" не существовало по определению. Муж получал законное "владение" телом жены .

- Женщина теряла право на детей. В случае развода (который был практически невозможен для женщины) дети автоматически оставались с отцом. Мать не имела никаких прав .

- Женщина не могла подать в суд. У нее не было юридического лица, чтобы защищать свои права.

Закон об опеке над детьми 1839 года дал матерям "безупречного поведения" право видеться с детьми до 7 лет. Только видеться, не воспитывать. А полное право на опеку женщины получили только в конце 1880-х .

Первый закон, позволивший женщинам оставлять себе заработанные деньги, появился в Англии лишь в 1870 году . До этого всё, что женщина зарабатывала своим трудом (если ей вообще разрешали работать), принадлежало мужу.

1.10. Российская империя: муж — прокурор, жена — подсудимая

А что в это время происходило в России, которую часто противопоставляют "развращенному Западу" как оплот традиционных ценностей?

Здесь ситуация была ничуть не лучше, а в чем-то и жестче. Русское законодательство XIX века в вопросах развода было самым консервативным во всей Европе .

Развод был практически невозможен. Даже католическая церковь в Европе знала понятие "сепарации" (разлучения супругов). В России же с 1819 года было законодательно запрещено даже раздельное жительство супругов. Если вы не могли жить вместе, вы всё равно не имели права разъехаться законно. Любой договор о раздельном проживании признавался ничтожным .

Основания для развода были смехотворно жестокими:

1. Доказанное прелюбодеяние.
2. Неспособность к брачному сожитию.
3. Ссылка одного из супругов в Сибирь с лишением прав.
4. Безвестное отсутствие.

Но самое страшное — как нужно было доказывать прелюбодеяние. Закон требовал показаний как минимум двух очевидцев, которые видели акт прелюбодеяния своими глазами .

Современники писали об этом с отвращением: "Это какой-то обстановочный водевиль, с заранее распределенными хорошо разученными ролями" . Люди нанимали лжесвидетелей, которые "случайно заходили в комнату и видели" . Духовные консистории прекрасно знали, что это ложь, но закон был таков. Без этих унижительных спектаклей развод был невозможен.

И таких законов было множество. Например, в России вдова с детьми не могла управлять имуществом покойного мужа без специального опекуна, даже если она была совершеннолетней и дееспособной . Дворянская опека назначала мужчину-опекуна, который контролировал все траты вдовы. Она не могла продать имение, отправить сына учиться или купить лошадь без разрешения мужчины-опекуна .

1.11. "У нее нет паспорта": право на передвижение

Отдельная тема — паспортная система. В Российской империи XIX века женщина не имела собственного паспорта.

- Девушка была вписана в паспорт отца.
- Замужняя женщина была вписана в паспорт мужа .

Это означало, что она не могла никуда уехать без разрешения. Поступить на учебу, устроиться на работу, просто навестить родственников в другом городе — на всё требовалось согласие мужчины. Если женщина сбегала от мужа, полиция имела право задержать её и вернуть, потому что юридически она была "прикреплена" к нему.

Незамужние женщины получали "вид на жительство" — удостоверение личности, которое при заключении брака изымалось и заменялось вписыванием в паспорт мужа .

1.12. "Умри, но не смей учиться": битва за образование

И венец всего — доступ к знаниям. Женщинам было отказано в праве на интеллект.

В середине XIX века в России женщины могли посещать лекции в университетах только как "вольнослушательницы".

Их пускали в аудиторию, но экзамены не проводили и дипломы не выдавали. Просто сиди и слушай, если хочешь .

Общество реагировало на это с ненавистью. Когда женщины стали массово приходить на лекции, консервативная пресса завопила, что университет из "храма науки" превращается в "выставку декольтированных фей" .

В 1863 году власти провели голосование и просто запретили женщинам появляться на лекциях. Точка. Женщины, жаждущие знаний, оказались перед выбором: смириться или ехать за границу.

И они поехали. В Цюрихский университет, который с 1840-х годов принимал женщин. К 1860-м годам из примерно 200 студенток Цюрихского университета 75% составляли русские женщины . Российские девушки, которым было отказано в образовании на родине, стали основой женского студенчества в Швейцарии. Там они не только учились, но и читали запрещенную литературу, впитывали идеи марксизма и женской эмансипации .

Только в 1872 году в России открылись первые Высшие женские курсы (в Москве — курсы Герье, в Петербурге — Бестужевские курсы) . Но ещё долгие десятилетия дипломы женщин не приравнивались к университетским, и они не могли преподавать или занимать государственные должности.

1.13. Так о чем же был контракт?

Посмотрите на эти даты:

- 1804 — Наполеон лишает женщин гражданских прав.
- 1839 — Англия разрешает матерям видеть детей после развода.
- 1863 — Россия запрещает женщинам посещать лекции.
- 1870 — Англия разрешает женщинам оставлять себе заработанные деньги.
- 1872 — Россия открывает первые женские курсы.
- 1880-е — Англия начинает давать матерям права на опеку.
- 1917 — Россия дает женщинам избирательное право (раньше, чем в США и большинстве стран Европы).

Тысячелетиями контракт был жесток и прост: мужчина получал бесплатную рабочую силу, служанку, няньку, сиделку и законный объект для удовлетворения потребностей. Женщина получала... право не умереть с голоду, потому что у нее не было паспорта, не было права на работу, не было права на образование, не было права на свои деньги.

И вот это называли "традиционными ценностями" и "божественным порядком".

Женщину не просто "усадили дома". Её туда заперли. Отняли паспорт, отняли право на заработок, отняли право на учёбу, отняли право на детей, отняли право на собственное тело — и сказали: "Сиди и обслужи. А мы, великие добытчики, будем приносить тебе мамонта (которого без тебя, как мы выяснили в начале, добыть было сложновато)".

И этот мир рухнул. Он рухнул не потому, что "жен-

щины стали злыми". Он рухнул, потому что был построен на лжи и насилии. И когда у женщин появился выбор — они начали из него выходить.

1.14. "Ну и где ваши женщины-ученые?" — Ответ тем, кто не хочет знать историю

Я часто слышу этот вопрос от мужчин. Снисходительный, с прищуром: "Мари Кюри — ну это понятно, а кроме нее? Кто что изобрел? Женщины вообще способны на великие открытия?"

Давайте ответим честно. Женщины не просто способны. Они делали открытия, спасали жизни и двигали науку вперед в условиях, которые мужчинам даже представить страшно. Когда у тебя нет права на паспорт, на образование, на свои деньги — а ты все равно идешь и делаешь. Иногда ценой жизни.

Великие открытия, которые изменили мир

Начнем с того, что лежит у вас в кармане прямо сейчас.

Хеди Ламарр (1914–2000). Голливудская кинодива, которую называли "самой красивой женщиной мира". В 1941 году вместе с композитором Джорджем Антейлом она разработала технологию "частотного скачкообразного распространения радиосигнала". Звучит скучно? Это основа вашего Wi-Fi и Bluetooth. Она придумала, как сделать так, чтобы радиосигнал нельзя было перехватить и заглушить, — и эта технология сегодня соединяет миллиарды устройств по всему миру. Военные тогда отвергли её идею. Она получила па-

тент в 1942 году, но признание пришло только десятилетия спустя .

Мари Ван Бриттан Браун (1922–1999). В 1966 году эта американка изобрела первую систему видеонаблюдения. Камеры, монитор, тревожная кнопка — всё, что сегодня защищает ваши дома и офисы, придумала женщина. В 1969 году она получила патент, но её изобретение сначала воспринимали как "нестандартное решение" и не хотели признавать .

Грейс Хоппер (1906–1992). Контр-адмирал ВМС США и гениальный математик. Она придумала компилятор — программу, которая переводит человеческий язык в машинный код. Без неё программирование осталось бы уделом избранных, пишущих в "0 и 1". Она разработала язык COBOL, на котором до сих пор работают банковские системы по всему миру. Идею компилятора коллеги поначалу игнорировали: компьютеры, мол, умеют только считать, а не переводить языки. Хоппер настояла .

Ада Лавлейс (1815–1852). Дочь Байрона. В XIX веке, когда женщины не имели права голоса, она написала первый в истории алгоритм для аналитической машины Чарльза Бэббиджа. По сути, она стала первым программистом в мире — за сто лет до появления первых компьютеров. Её идеи не оценили при жизни. Признание пришло через столетия .

Мария Кюри (1867–1934). Про неё знают все. Две Нобелевские премии — по физике и химии. Открыла радий и полоний, ввела термин "радиация", заложила основы лечения

рака. Она работала с радиоактивными материалами без всякой защиты, потому что тогда не знали об опасности. Её тетради до сих пор радиоактивны. Она умерла от лучевой болезни, но продолжала работать до конца .

Каролина Гершель (1750–1848). Первая женщина-астроном, получившая зарплату за научную работу (в 1787 году король Англии назначил ей жалование 50 фунтов в год — впервые в истории Британии). Она открыла 8 комет и 14 туманностей, составила звездные каталоги. В 96 лет получила золотую медаль Прусской академии наук .

Мэри Эннинг (1799–1847). Женщина, которая в 12 лет нашла первый полный скелет ихтиозавра. Потом — два скелета плезиозавра, первого птерозавра за пределами Германии. Она рисковала жизнью, собирая окаменелости на оползнях (в 1833 году чуть не погибла). Её наблюдения заложили основы палеонтологии. При жизни она не получила научного признания — только посмертно .

Розалинд Франклин (1920–1958). Её рентгенограммы ДНК стали ключом к разгадке структуры двойной спирали. Уотсон и Крик получили Нобелевскую премию. Франклин умерла от рака в 37 лет, и её вклад долгие годы замалчивали. Сейчас её называют одной из важнейших ученых XX века .

Это лишь малая часть. Женщины создавали системы безопасности, беспроводную связь, языки программирования, спасали миллионы жизней своими открытиями в медицине. Их достижения замалчивали, приписывали мужчинам, обес-

ценивали — но они были.

Женщины, которые переоделись мужчинами, чтобы служить людям

Но самый страшный и героический сюжет — это те, кому пришлось отказаться от своего имени и пола, чтобы просто иметь право лечить.

Представьте: у вас есть призвание, талант, желание спасти людей. Но закон говорит: "Ты женщина — ты не имеешь права учиться и работать". И вы идете на преступление. Вы стираете себя.

Джеймс Миранда Бэрри (ок. 1790–1865). Блестящий военный хирург, генеральный инспектор военных госпиталей Британской империи, реформатор санитарии, человек, который сделал первую в Африке успешную операцию кесарева сечения, сохранив жизнь и матери, и ребенку .

Только после смерти, в 1865 году, служанка, обмывавшая тело 76-летнего генерала, обнаружила: это женщина. У неё были даже растяжки на животе — следы беременности . Это была Маргарет Энн Балкли из Ирландии.

В 18 лет она поняла: женщиной в медицину не пройти. Она взяла имя своего умершего дяди-художника, остригла волосы, занизила себе возраст и поступила в Эдинбургский университет . Полвека она жила в страхе разоблачения. Была резкой, вспыльчивой, воинственной — специально, чтобы никто не заподозрил "женственности". Её считали сердцеедом, сумасбродом, гением. Она спасала тысячи жизней,

боролась за гигиену, лечила и солдат, и местное население в колониях. И умерла с тайной, которую открыли только после смерти. Её последняя просьба — похоронить в мужской одежде — не была исполнена .

Дебора Сэмпсон (1760–1827). Американка, которая хотела сражаться за независимость своей страны. Женщин в армию не брали. Она переделалась мужчиной, подписала контракт именем Роберт Шертлифф, воевала, была ранена, сама вытащила пулю из бедра перочинным ножом, чтобы не раскрыть тайну . Её разоблачили только когда она в бреду попала в госпиталь. Генерал Паттерсон, узнав правду, был так потрясен, что отказывался верить, пока она не переделалась в женское платье. Позже он же добился для неё пожизненной пенсии — первой женщины-военнослужащей в истории США .

Софи Жермен (1776–1831). Великий французский математик. Чтобы учиться, она взяла мужской псевдоним "Месье Леблан" и переписывалась с самим Гауссом. Когда Гаусс узнал правду, он был восхищён, но университетское образование и признание при жизни всё равно остались для неё недоступны .

Миф об Агнодике и правда истории

Легенда гласит, что в IV веке до н.э. в Афинах жила девушка Агнодика. Женщинам запрещалось изучать медицину под страхом смерти. Она остригла волосы, переделалась юношей и училась у знаменитого Герофила. Она стала врачом и

лечила женщин Афин, которым было стыдно обращаться к мужчинам. Завистливые конкуренты обвинили её в развращении пациенток. В суде, когда её приговорили к казни, она обнажила грудь — и поняли, что она женщина. Тогда все знатные женщины Афин пришли к судьям и сказали: "Вы убиваете ту, кто спасает нас. Мы умрём вместе с ней". Закон был отменен .

Ученые спорят, была ли Агнодика реальным человеком или мифом . Но это неважно. Важно, что этот миф живёт две с половиной тысячи лет. Потому что он выражает главное: женщины всегда лечили, спасали, изобретали — вопреки запретам, вопреки законам, вопреки смертельной опасности.

Так где же женщины-ученые?

Они были всегда. Просто их имена стирали. Их труды приписывали мужьям, братьям, коллегам. У этого даже есть научное название — эффект Матильды — систематическое отрицание вклада женщин в науку и приписывание их заслуг мужчинам .

И когда сегодня мужчина спрашивает: "Ну и где ваши великие женщины?" — он не задаёт вопрос. Он демонстрирует свою слепоту. Историю писали победители. А победители в патриархате были мужчинами. Они оставили нам удобную картину мира, где женщина сидит у пещеры с детьми, пока мужчина добывает мамонта и делает открытия.

Но реальность, как мы уже видели в начале этой главы, была совсем другой. Женщины всегда были сильными, ум-

ными, изобретательными. Просто им приходилось платить за это страшную цену.

И этот раздел мы заканчиваем не гневом, а тихим восхищением. Перед теми, кто, не имея паспорта, денег, права на образование — всё равно шел и делал. Переодевался в чужую одежду, брал чужие имена, рисковал жизнью. И вписал своё имя в историю человечества, даже когда эту историю пытались писать без них.

P.S. Что осталось в душе?

Мы только что прочитали о женищинах, которые переодевались мужчинами, чтобы учиться. О женищинах, чьи открытия присваивали. О женищинах, которые умирали, не дождавшись признания.

Казалось бы, это было давно. Законы изменились. Паспорта у нас свои. Университеты открыты. Но спросите себя — а что осталось в психике, в коллективном бессознательном, в женской душе после столетий такого существования?

1. Синдром самозванки в крови

Когда женищине веками говорили: "Ты неспособна к науке", "Удел женищины — кухня и дети", "Где тебе, дура, в академики лезть" — это не проходит бесследно.

Сегодня миллионы женищин, блестяще защитивших диссертации, получивших престижные должности, сделавших открытия, просыпаются по утрам с мыслью: "А вдруг я самозванка? А вдруг они сейчас поймут, что я на самом деле

ничего не умею?"

Это называется "синдром самозванки". И у мужчин он тоже бывает. Но у женщин — в разы чаще. Потому что за спиной каждой современной женщины, идущей на научную конференцию или защиту проекта, стоит толпа призраков — тех самых, которым запрещали, которых не пускали, чьи труды сжигали, чьи имена стирали.

Это генетическая память унижения. И её не отменить простым законом о равноправии.

2. Привычка доказывать в десять раз больше

Задумайтесь: почему женщина-ученый должна работать в два раза больше, чем мужчина, чтобы получить то же признание?

Почему, когда женщина делает открытие, её спрашивают: "А правда ли вы сами это сделали? А может, вам муж помог? А может, это случайность?"

Почему женщине-врачу до сих пор приходится сталкиваться с вопросом: "А можно позвать настоящего доктора?" (читай: мужчину)?

Это не паранойя. Это реальность, которую создали столетия. Женщина в науке, в медицине, в бизнесе до сих пор носит на плечах невидимый груз: она должна доказать, что достойна находиться там, где мужчина находится просто по факту рождения.

И это утомляет. Это выматывает. Это та самая "двойная нагрузка", о которой мы говорили в начале: не

только работа и дом, но ещё и постоянная борьба за право считаться профессионалом.

3. Бессознательный запрет на гениальность

Самый страшный психологический след — это внутренний запрет.

Многие женщины даже не пробуют идти в большую науку, в изобретательство, в прорывные технологии. Почему? Потому что в глубине души сидит установка: "Это не моё. Это для мужчин. Я там буду чужой".

Мы не осознаём, как глубоко в нас въелся этот образ: великий ученый — это обязательно мужчина в очках и белом халате. Девочки с детства видят в учебниках портреты мужчин. Им не с кого брать пример. Им некому подражать. Им не говорят: "Ты можешь стать новой Кюри, новой Ламарр, новой Хоппер".

Это называется "эффект невидимости". Если тебя нет в истории, тебя нет и в будущем. Мы до сих пор расплачиваемся за то, что женские имена вычеркивали из учебников.

4. Ярость и усталость

А теперь посмотрите на современные дискуссии в интернете. На женские форумы. На разговоры подруг.

Вы увидите там глухую, тихую или иногда очень громкую ярость. Женщины злятся. Женщины устали. Женщины больше не хотят быть "милыми и удобными".

Эта ярость растет не на пустом месте. Это накопившаяся за столетия энергия тех, кого заставляли молчать.

Это голос Софи Жермен, которая так и не получила признания при жизни. Это крик Джеймса Барри, который полвека прожил в страхе разоблачения. Это боль Розалинд Франклин, чью Нобелевку отдали мужчинам.

И когда сегодня женщина срывается в споре, когда она отстаивает свои права слишком агрессивно, когда она не хочет быть "милой" — за ней стоит вся эта история.

5. Жажда быть увиденной

И последнее, самое важное.

Чего на самом деле хотят женщины после всего этого?

Не власти над мужчинами. Не мести. Не того, чтобы мужчин "поставили на место".

Женщины хотят быть увиденными. Чтобы их труд замечали. Чтобы их вклад признавали. Чтобы их имена не стирали. Чтобы их дочери видели в учебниках не только бородатых мужчин, но и женщин в белых халатах, с микроскопами, с патентами, с открытиями.

Женщины хотят, чтобы больше ни одной девочке не пришлось переодеваться мужчиной, чтобы заниматься любимым делом. Чтобы больше ни одной матери не пришлось выбирать между семьёй и наукой. Чтобы больше ни одной гениальной идее не пропасть только потому, что её автор родилась с двумя X-хромосомами.

Вот что осталось в душе. Столетия запретов, унижений и стирания имени оставили глубокие шрамы. И чтобы

построить новый союз — союз равных, сотворцов, — нам нужно сначала увидеть эти шрамы. Признать их. И начать лечить.

Не отрицая прошлое. А поняв его до конца.

1.15. Кому выгоден патриархат, а кого эта система сломала
Мы привыкли думать, что патриархат — это "власть отцов", то есть власть всех мужчин над всеми женщинами. Но если присмотреться внимательнее, картина становится сложнее и циничнее.

Патриархат — это не власть всех мужчин. Это власть некоторых мужчин над другими мужчинами и над всеми женщинами.

Верхушка пирамиды: кому реально было выгодно

Зададим простой вопрос: кто в патриархальном обществе получал настоящую власть, богатство и свободу?

1. Главы государств, аристократия, крупные землевладельцы.

Этот слой был ничтожно мал. Короли, князья, герцоги, крупные феодалы. Они могли иметь столько женщин, сколько позволял кошелек, распоряжаться судьбами миллионов, вести войны и принимать законы. Для них патриархат был идеальной машиной: женщины рожали наследников и обеспечивали союзы через браки, а мужчины-подданные воевали и работали на их землях.

2. Высшее духовенство.

Церковь веками освящала подчинение женщины мужчи-

не, называя это "божественным порядком". При этом сами священники (в большинстве конфессий) были мужчинами, исключенными из "бытового патриархата" — они не имели жен и семей, но имели огромную власть над умами и душами.

3. Главы родов и кланов.

На более низком уровне — это старшие мужчины в семье, патриархи. Они распоряжались имуществом, решали, за кого выдать дочерей, могли наказать сыновей. Им было выгодно держать в подчинении и женщин, и младших мужчин.

Эти три группы составляли, возможно, 1–2% населения. Они были реальными бенефициарами системы. Остальным 98% доставались... обязанности и иллюзии.

Что получал "простой мужчина"?

А теперь посмотрим на судьбу большинства мужчин в патриархальном мире. Крестьянин, ремесленник, мелкий торговец, рабочий.

Что ему давала система?

Плюсы (иллюзорные и реальные):

- Иллюзия превосходства. Он мог чувствовать себя "выше" любой женщины просто по факту рождения. Когда вся жизнь — тяжелый труд и бесправие перед баринном или хозяином, эта иллюзия была единственной утехой. "Я никто, но я хотя бы не баба".

- Бесплатная прислуга. Жена, дочери, сестры обслуживали его быт. Еда была готова, дом прибран, дети присмотре-

ны. Он имел право на отдых после работы, в то время как у женщины работы не было "после" — у неё работа была всегда.

· Право на насилие. Во многих культурах муж имел законное право бить жену. Это была легальная разрядка для человека, которого самого могли выпороть на конюшне.

Минусы (огромные и разрушительные):

1. Невыносимый груз ответственности. Мужчина обязан был содержать семью. Один. Если он не справлялся — он был "не мужчина". Никаких вариантов. Никакой помощи. Никакого права на слабость. Эта удавка душила миллионы.

2. Отсутствие выбора. Мужчина не выбирал профессию — он наследовал её. Не выбирал жену — за него выбирали родители. Не выбирал, сколько ему работать — работал от зари до зари, чтобы прокормить тех, кто от него зависел.

3. Эмоциональная инвалидность. Мужчинам запрещалось плакать, бояться, сомневаться, просить помощи. Их калечили с детства: "не ной", "будь мужиком", "мужчины не чувствуют боли". В результате они теряли связь с собственной душой и не умели строить близкие отношения. Они могли только требовать и обеспечивать.

4. Короткая жизнь. Мужчины всегда жили меньше. Физическое истощение, непосильный труд, войны, отсутствие заботы о здоровье (это же "не мужское дело") — всё это косило их тысячами.

5. Тотальное одиночество. Кому мог пожаловаться кре-

стьянин или рабочий? Жене? Но жена — это "низшее существо", ей нельзя показывать слабость. Другьям? "Ты что, баба, нить?" Богу? Но церковь учила терпеть. Мужчина был заперт в клетке собственной "мужественности" без права на человеческую уязвимость.

Так кому был выгоден этот порядок? Не ему. Ему досталась иллюзия власти вместо реальной свободы. Реальная власть и реальные деньги были у тех 1–2% наверху.

Кого сломала система: женщины

А теперь посмотрим на женщин. Здесь масштаб трагедии еще глубже.

1. Сломанные через тело.

Женщины умирали в родах как на войне. До XX века каждая десятая, а в некоторых регионах каждая пятая женщина не переживала роды. Аборты, сделанные "бабками" в антисанитарных условиях, убивали тысячи. Постоянные беременности (по 10–15 за жизнь) истощали организм до смерти к 40 годам. Тело женщины было не её — оно было ресурсом для воспроизводства.

2. Сломанные через ум.

Мы уже говорили о запрете на образование. Но представьте себе женщину, которая родилась гениальной. С математическим складом ума, с талантом к рисованию, к музыке, к изобретательству. Что её ждало? Ничего. Её талант был обречен умереть, не родившись. Ей даже в голову не могло прийти, что можно быть ученым, врачом, художником. Это

ломало душу задолго до того, как она успевала осознать свою потерю.

3. Сломанные через душу.

Представьте женщину, которую выдали замуж в 14 лет за 50-летнего мужчину, которого она видела два раза. Которая рожала каждый год и хоронила половину детей. Которую били "для науки". У которой не было ни копейки своих денег. Ни права уйти. Ни права сказать "нет". Ни права на голос. Это ломало не только тело — это убивало душу заживо. Многие сходили с ума. Многие кончали с собой. Многие просто становились пустыми оболочками, доживающими свой век в тупой покорности.

4. Сломанные через вину.

И самое страшное — им внушали, что так и должно быть. Что это их предназначение. Что если им плохо — это они плохие, недостаточно терпеливые, недостаточно смиренные. Женщин учили ненавидеть себя за то, что они хотят свободы. Это, пожалуй, самый глубокий перелом — когда жертва начинает защищать своего палача и передавать эту "науку" дочерям.

Кого сломала система: "неправильные" мужчины

Но и среди мужчин система косила всех, кто не вписывался.

1. Мужчины с тонкой душевной организацией.

Поэты, художники, чувствительные мальчики, которым говорили: "Ты не мужик, ты тряпка". Их травили, уничто-

жали, заставляли ломать себя. Многие спивались, сходили с ума, кончали с собой. Мужская чувствительность была опасной — она подрывала систему.

2. Мужчины, которые не могли быть "добытчиками".

Больные, слабые, увечные, просто неудачливые. Им не было места. Если мужчина не мог обеспечить семью, он становился "ниже женщины". Его презирали, над ним смеялись. Система не прощала слабости никому.

3. Младшие сыновья.

В системах майората (наследования старшим сыном) младшие сыновья часто оставались ни с чем. Они шли в армию, в монахи, в наемные работники — или в разбойники. Им тоже не доставалось ни власти, ни богатства. Только обязанность подчиняться старшему брату.

4. Мужчины, которые любили иначе.

Гомосексуальность веками каралась смертью, тюрьмой, уничтожением. Мужчины, чья природа не вписывалась в "норму", жили в постоянном страхе. Их ломали, лечили, сжигали на кострах. Система требовала единообразия.

Итог: кто остался целым?

Посмотрите на эту картину. Наверху пирамиды — 1–2% мужчин, которые действительно имели власть и богатство. У них были ресурсы, чтобы пользоваться плодами системы и защищать себя от её ударов.

Остальные 98% населения — и мужчины, и женщины — были расходным материалом.

Женщин система использовала как инкубаторы, прислугу и объекты для разрядки. Мужчин — как рабочий скот, пушечное мясо и эмоциональных инвалидов.

Всех, кто не вписывался, она уничтожала или калечила. А тем, кто вписывался, она давала иллюзию власти вместо реальной свободы.

И вот этот 98% населения мы сейчас пытаемся строить новые отношения. Мы тащим на себе груз тысячелетий: женщины — с травмой тотального бесправия, мужчины — с травмой запрета на чувства и невыносимой ответственности.

И удивляемся, почему у нас не получается "просто любить".

P.S. Что осталось в душе у него и у неё?

Мы только что увидели, что патриархат — это не война мужчин против женщин. Это война системы против всех, где немногие наверху стравливали остальных, чтобы удержать власть.

Но психологические травмы у мужчин и женщин — разные. И чтобы строить новый союз, их важно понимать.

Что осталось в женской душе:

· *Страх быть использованной. Веками её тело, труд, жизнь были ресурсом для других. Она боится, что за красивыми словами о любви снова стоит "ты должна".*

· *Привычка терпеть. Поколения учили: "стерпится — слюбится". Она часто не замечает, как терпит то, что терпеть нельзя.*

· Гнев, который некуда девать. Накопленная ярость предков ищет выхода. Иногда она выплескивается на мужчин, которые здесь и сейчас, хотя они не виноваты в том, что было тогда.

· Неверие в свою ценность. Если веками твой вклад не замечали, трудно поверить, что ты чего-то стоишь просто так, без "полезности".

Что осталось в мужской душе:

· Страх несостоятельности. Он должен. Всегда должен. Должен зарабатывать, решать проблемы, быть сильным. А если не может — он никто.

· Запрет на слабость. Он не умеет просить помощи, не умеет плакать, не умеет говорить о боли. Он носит всё в себе, пока не сломается.

· Одиночество в толпе. У него нет друзей, с которыми можно быть собой. Есть собутыльники, коллеги, "братаны" — но нет того, кто обнимет и скажет: "Ты справишься, я с тобой".

· Растерянность. Старая роль "добытчика" умерла, а новой он не получил. Он не знает, кто он теперь, зачем он нужен, если женщина может всё сама.

И вот они встречаются — она с грузом тысячелетнего унижения, он с грузом тысячелетнего "ты должен". И вместо того чтобы увидеть друг в друге союзников, они видят врагов.

Она думает: "Он опять хочет меня использовать, как ис-

пользовали мою прапрабабку".

Он думает: "Она опять требует невозможного, как требовали с моего прапрадеда".

И оба правы. И оба ошибаются. Потому что перед нами не враги. Перед ними — такие же сломанные системой люди, которые пытаются найти любовь в мире, где любовь веками была сделкой.

1.16. Резюме главы: зачем мы это вспоминали?

Мы начали эту главу с древней истории и доказали: женщина не была слабой и пассивной. Она была сильной охотницей и кормилицей.

Мы прошли через столетия юридического бесправия и увидели: женщину не "усадили дома" — её заперли там, отняв все права.

Мы вспомнили женщин-ученых и врачей, которые, несмотря на запреты, меняли мир — ценой жизни, имени, свободы.

И наконец, мы разобрались, кому всё это было нужно, а кого система сломала.

Вывод простой и горький:

Патриархат никогда не был союзом мужчин против женщин. Это была пирамида, на вершине которой очень немногие мужчины эксплуатировали всех остальных — и женщин, и мужчин. Они дали мужчинам иллюзию власти над женщинами, чтобы те не заметили, что у них самих нет настоящей

власти.

И сейчас, когда пирамида рушится, мы остались вдвоем на развалинах — перепуганные, израненные, недоверчивые. И нам решать: продолжать войну, которую придумали для нас мертвые короли и священники, или наконец увидеть друг в друге не врагов, а союзников.

Мы выбираем второй путь. И вся эта книга — о том, как по нему идти.

1.17. Почему этот мир рушится: экономические и социальные причины

Мы подходим к самому главному. К ответу на вопрос, который, возможно, уже давно вертится в голове у читателя: "Если патриархат так ужасен, почему же он просуществовал тысячелетия? И почему он рушится именно сейчас?"

Ответ прост и жесток: патриархат рушится не потому, что люди стали хуже или лучше. Он рушится потому, что перестал быть экономически выгодным. А всё, что невыгодно, — умирает.

Экономический фундамент патриархата

Давайте честно: патриархальная семья была блестящим экономическим изобретением для своего времени. В условиях натурального хозяйства, когда семья производила всё сама, широкая структура с жёстким разделением ролей обеспечивала выживание .

Мужчина был физически сильнее — он пахал, рубил лес, строил, защищал. Женщина рожала и кормила детей, вела

хозяйство, обслуживала всех членов семьи. Это был обмен, в котором нуждались обе стороны. Крестьянская семья была одновременно и фабрикой, и школой, и больницей, и домом престарелых. Без жёсткой иерархии эта фабрика не выжила бы.

Но индустриализация всё изменила.

Индустриализация: первый удар

Когда появились фабрики и заводы, когда человек смог пойти на работу и получить зарплату, — патриархальная семья потеряла свою монополию на выживание .

Посмотрите, что произошло в России после отмены крепостного права в 1861 году:

"К началу XX века широкая крестьянская семья находилась в глубоком кризисе. Малая семья (муж + жена + дети) начала отделяться и требовать суверенности. Женщины и младшие поколения бунтовали против патриархального контроля" .

Почему? Потому что появилась альтернатива. Крестьянин мог уйти в город, работать на фабрике, снимать жильё и содержать себя и свою малую семью без помощи рода. А значит — без подчинения старшим.

Исследователь Глеб Успенский писал в конце XIX века:

"Женский труд в крестьянской семье и хозяйстве ужасен, поистине ужасен. Глубокого уважения достойна всякая крестьянская женщина, потому что эпитет "мученица", право, не преувеличение почти ко всякой крестьянской женщине" .

Когда женщина получила возможность работать на фабрике и получать собственный заработок — она начала уходить из деревни. Не потому, что ей там было плохо (хотя было), а потому что появился выбор .

Урбанизация: второй удар

Город меняет человека фундаментально. Как пишет демограф Анатолий Вишневский:

"Урбанизация перемещает основную массу людей из деревни в город, меняет характер их общения, диктует большую анонимность и автономность поведения каждого. А это возможно, только если человек сам станет носителем глубоко усвоенных социальных норм, чтобы вместо внешней цензуры деревенской "улицы" регулятором поведения стал внутренний моральный закон" .

В деревне все друг друга знают. Соседи видят, кто с кем спит, кто сколько родил, кто бьёт жену, кто пьёт. Общественное мнение — мощнейший регулятор. В городе ты анонимен. Никому нет дела до того, замужем ты или нет, сколько у тебя детей и кто их отец.

Город даёт свободу. А свобода разрушает патриархальный контроль.

Экономическая несостоятельность патриархальной модели сегодня

А теперь посмотрим на сегодняшний день. Патриархальная семья (муж-добытчик, жена-домохозяйка, трое и более детей) сегодня — это роскошь, которую могут позволить се-

бе единицы.

Приведу сухие цифры. В России только 4% россиян зарабатывают больше 250 тысяч рублей в месяц. Мужчин с доходом выше 200 тысяч — около 5-7% . При этом патриархальная семья с неработающей женой и тремя детьми в Москве автоматически попадает в категорию малоимущих, если муж зарабатывает меньше прожиточного минимума на каждого члена семьи .

Автор колонки в "Газете.Ru" делает жёсткий вывод:

"По всему выходит, что сегодня патриархальная семья — это в подавляющем большинстве семья бедная" .

И дальше — самое интересное:

"Зато о доминирующей позиции в семье почему-то часто мечтают мужчины с весьма скромными доходами. ... Хочется власти. Причём хочется её именно в качестве компенсации за лишения. Не получилось в карьере, в общественной активности, так хоть в семье пусть будет персональный трон" .

Вы узнаете этого мужчину? Который требует уважения, подчинения, "традиционных ценностей" — но не может обеспечить семью даже на минимальном уровне. Он требует того, чего не может дать взамен.

И такие же женщины, не состоявшиеся экономически и социально, мечтают, чтобы кто-то пришёл и решил все их проблемы. И те, и другие — банкроты, которым нечего дать друг другу .

Социальная эмансипация как необратимый процесс

Экономическая независимость женщин — вот что на самом деле разрушает патриархат. Не "западные ценности", не "пропаганда", не "феминистки". А простой факт: женщина может содержать себя сама.

Когда женщина имеет свой заработок, свою профессию, свою карьеру — она перестаёт нуждаться в мужчине как в "кормильце". Она может выбирать партнёра не по принципу "кто прокормит", а по принципу "с кем мне хорошо". И это право выбора женщины не отдадут ни за какие проповеди.

Историк, анализирующий пореформенную Россию XIX века, пишет:

"С собственным заработком женщина могла: содержать себя без мужа; откладывая брак на более поздний возраст; выбирать партнёра по собственному желанию, а не по решению родителей; уйти от мужа, если он пьёт или бьёт. Это не означало лёгкую жизнь. Но это означало выбор. А выбор — это и есть суверенность".

Это написано про XIX век. А теперь представьте, какой выбор есть у женщины в XXI веке.

"Возврат к традициям" как реакция бессилия

И вот сейчас, когда процесс зашёл уже слишком далеко, когда женщины массово отказываются быть "обслугой", когда мужчины теряют ориентацию, — общество начинает биться в истерику.

Протоиерей Андрей Ткачев заявляет, что женщинам нужно бросать учёбу, увольняться с работы, садиться дома и ва-

ритель борщи, потому что "мужчина — это человек", а женщина — всего лишь "помощница" .

Звезда сериала "Универ" предлагает женщин с плохим настроением отправлять "в сад" .

Депутаты выступают за законодательный запрет феминизма .

Глава СКР Бастрыкин признаётся в любви к "Домострою", "потому что мужчина всегда прав" .

Что это такое? Это агония. Это крик тонущего, который хватается за соломинку. Потому что если бы патриархальная модель работала — не нужно было бы её насаждать указами и проповедями. Она работала бы сама, как работала тысячу лет, когда у людей не было выбора.

Но выбор появился. И назад дороги нет.

Психологическая усталость: последняя капля

И здесь мы возвращаемся к тому, с чего начинали этот разговор. К тому, о чём вы сказали в самом начале: "Сейчас у женщин глаза открылись и они не хотят быть обслугой".

Экономическая независимость дала женщинам возможность сказать "нет". И они говорят. Потому что устали.

Устали тащить на себе дом, детей, работу — и при этом выслушивать, что они "недостаточно женственны".

Устали от мужчин, которые хотят власти, но не хотят ответственности.

Устали от того, что их труд обесценивают, их чувства игнорируют, их тело считают общественным ресурсом.

Женщины больше не согласны на "каторжный труд в поле и по хозяйству", о котором писал Успенский. Не согласны на "снохачество" и "право на насилие", которые были нормой в патриархальной семье .

Их никто не "развратил" Западом. Они просто доросли до осознания собственного достоинства.

Итог: старый мир рухнул. Что дальше?

Мы прошли долгий путь в этой главе.

Мы увидели, что женщина не была "слабой" изначально — она была сильной охотницей и кормилицей. Мы увидели, как патриархат веками загонял её в клетку законов и запретов. Мы вспомнили женщин-ученых и врачей, которые, несмотря на всё, меняли мир. Мы разобрались, кому система была выгодна, а кого — сломала.

И теперь мы видим главное: этот мир рухнул под тяжестью собственной несправедливости и экономической неэффективности.

Индустриализация, урбанизация, образование, экономическая независимость женщин — эти процессы необратимы. Можно сколько угодно призывать "вернуться к истокам", но поезд ушёл. Женщины никогда не согласятся добровольно вернуться в клетку, из которой они с таким трудом выбрались.

И что теперь? Война полов до победного конца? Вечное противостояние, в котором каждый будет доказывать свою

правоту?

Нет.

Мы стоим на пороге нового мира. Мира, в котором старые роли умерли, а новые ещё не родились. Мира, в котором мужчины и женщины впервые в истории могут встретиться не как "добытчик" и "обслуга", не как "начальник" и "подчинённая", а как два свободных, равных, взрослых человека.

Мира, в котором возможна истинная любовь — не по расчёту, не по необходимости, не по принуждению, а по свободному выбору двух личностей, решивших идти по жизни вместе.

Как построить этот мир — мы будем говорить в следующих главах.

Р.С. Что остаётся на душе после этой главы?

Мы разобрали старый мир до косточек. Увидели его жестокость, его несправедливость, его экономическую подоплёку. И теперь, закрывая эту главу, каждый читатель может почувствовать что-то своё.

Кто-то — облегчение от того, что этот кошмар наконец заканчивается.

Кто-то — страх перед неизвестностью: а что будет вместо этого?

Кто-то — гнев на тех, кто пытается повернуть время вспять.

Кто-то — грусть по утраченной простоте, даже если

эта простота была иллюзией.

Всё это нормально. Мы расстаёмся с миром, в котором жили тысячелетиями. Это не может пройти безболезненно.

Но давайте запомним главное: мы не убиваем патриархат. Он умирает сам, потому что исчерпал себя. Наша задача — не хоронить его с почестями, а построить на его руинах что-то новое.

Что-то, где и мужчинам, и женщинам будет легче дышать.

Где не нужно будет притворяться сильным, если тебе страшно.

Где не нужно будет притворяться слабой, если ты сильна.

Где можно быть собой — и быть любимым за это, а не вопреки.

1.18. Что мы имеем в психологии: взгляд практика

Давайте на минуту отойдём от истории и законов. Посмотрим на то, что происходит здесь и сейчас — в душах мужчин и женщин, которые пытаются любить друг друга в эпоху крушения старого мира.

Синдром "я сама": женская сверхответственность женщины. Умные, красивые, успешные. Они зарабатывают, воспитывают детей, ведут дом, решают проблемы. И жалуются на усталость. Не физическую — душевную.

— Я всё тащу одна, — говорит она. — А он сидит на ди-

ване.

Я спрашиваю: — А почему вы тащите?

Она смотрит удивлённо: — А кто же ещё?

Вот оно. "А кто же ещё?" — это не про сегодня. Это про вчера. Про позавчера. Про бабушек и прабабушек, которые действительно тащили всё сами, потому что если не они — никто. Потому что мужчина мог умереть на войне, спиться, уйти к другой, просто не справиться. А дети есть. Их кормить надо.

Женщина привыкла надеяться только на себя. Это не выбор — это выживание, ставшее инстинктом.

И теперь, когда рядом есть мужчина, который готов тащить, который хочет помогать, она всё равно не может расслабиться. Потому что внутри сидит программа: "Если я отпущу — всё рухнет".

Это называется сверхответственность. И это одна из главных женских травм современности.

Мужская растерянность: "А что я должен?"

— Я не понимаю, чего она хочет, — говорит он. — Я работаю, деньги приношу. А она всё равно недовольна. Говорит, я её не слышу, не чувствую, не помогаю. А как помогать? Я и так устаю.

— А вы пробовали спрашивать, что ей нужно?

— А зачем спрашивать?

Вот она — мужская беспомощность, замаскированная под "я сам должен знать".

Его учили: мужчина — добытчик, защитник, глава. Он должен знать ответы, принимать решения, нести ответственность. А теперь оказалось, что денег недостаточно. Что женщина хочет не просто обеспечения, а участия, диалога, равенства.

И он не понимает: как это — "быть равным"? Его этому не учили. Его учили быть "главным" или "ником". Третьего не дано.

Травма недоверия: "Ты меня используешь"

Знаете, что чаще всего слышат психологи в парах?

Она: "Он меня использует как домработницу и няньку. Ему нужно только, чтобы было чисто, вкусно и дети не мешали".

Он: "Она меня использует как кошелек. Ей нужно только, чтобы я платил и не возникал".

И оба правы. И оба ошибаются.

Потому что за этими обвинениями стоит одно: страх быть использованным снова.

Женщина боится, что её снова превратят в "обслужу", как её мать, бабушку, прабабушку. Мужчина боится, что его снова сведут к функции "кошелек", как его отца, деда, прадеда.

Они смотрят друг на друга и видят не партнёров, а потенциальных эксплуататоров. Потому что другой модели отношений они не знают. В их родовой памяти нет примера, где двое просто любят и заботятся друг о друге без торговли и принуждения.

Созависимость и контрзависимость: качели, на которых мы качаемся

В психологии есть два понятия: созависимость и контрзависимость.

Созависимый — это тот, кто растворяется в другом. Кто живёт его интересами, терпит, спасает, угождает. Кто боится одиночества больше всего на свете. В патриархальной модели это была "идеальная жена": терпеливая, жертвенная, всё прощающая.

Контрзависимый — это тот, кто боится близости. Кто держит дистанцию, не подпускает, ни за что не покажет слабость. Кто кричит: "Я сам! Я никого не прошу!" В патриархальной модели это был "идеальный мужчина": сильный, молчаливый, никому не открывающийся.

И вот они встречаются. Созависимая женщина и контрзависимый мужчина. Она хочет близости, он отстраняется. Она преследует, он убегает. Классика.

А теперь смотрите, что происходит сегодня.

Женщины, уставшие от роли "терпеливой жертвы", начинают учиться контрзависимости. Они говорят: "Я никого не пущу в свою жизнь. Я сама справлюсь. Мне никто не нужен". Это защита. Это броня.

Мужчины, уставшие от роли "одинокоего героя", начинают тосковать по близости. Они хотят, чтобы их любили, принимали, жалели. Но не умеют просить. И не умеют давать.

И вместо встречи двух душ мы получаем столкновение

двух броней.

Кризис идентичности: "Кто я теперь?"

Самый глубокий уровень — это кризис идентичности.

Женщина больше не знает, что значит "быть женщиной".

Если раньше это было понятно: рожай, корми, обслужи, терпи — то теперь? Можно быть кем угодно: учёным, бизнесвумен, военной, космонавтом, матерью-одиночкой, чайлдфри. Выбор огромен. А вместе с выбором приходит тревога: "А правильно ли я живу? А достаточно ли я женственна? А не потеряю ли я себя?"

Мужчина тоже не знает, что значит "быть мужчиной". Раньше было просто: добывай, защищай, командуй. А теперь? Если женщина сама добывает и защищает, а командовать никто не даёт, то кто он? Зачем он?

Особенно остро это переживают мужчины, выросшие в традиционных семьях. Их учили одному, а жизнь требует другого. Они чувствуют себя обманутыми: "Где обещанный мир, в котором я — царь и бог?"

Что мы видим в итоге?

Мы видим поколение травмированных свободой.

Звучит парадоксально, но это так. Свобода, за которую боролись века, пришла. И оказалось, что мы не готовы.

Мы не умеем быть свободными. Не умеем договариваться без принуждения. Не умеем любить без потери себя. Не умеем быть рядом, сохраняя дистанцию. Не умеем просить, не унижаясь. Не умеем давать, не порабощая.

Мы как люди, которых всю жизнь держали в клетке, а потом выпустили. Мы стоим на опушке леса, щуримся от солнца и не знаем, куда идти. Потому что клетка — это хоть и клетка, но привычная. А свобода — неизвестность.

И всё же...

Я вижу пары, которые учатся договариваться. Где мужчина моет посуду не потому, что "помогает жене", а потому что это их общий дом. Где женщина зарабатывает не потому, что "доказывает", а потому что ей это интересно.

Я вижу мужчин, которые плачут — и потом выходят с облегчёнными плечами. Я вижу женщин, которые впервые говорят "нет" — и не чувствуют вины.

Я вижу, как рождается новый язык любви. Не тот, где "ты должна" и "ты обязан". А тот, где "я выбираю тебя каждый день. И ты выбираешь меня".

Да, это трудно. Да, мы несём груз тысячелетий. Да, мы спотыкаемся, ссоримся, расходимся, сходимся снова.

Но мы ищем. А значит — есть надежда.

Глава 2 женщина, которая выжила

Она стоит у плиты и одновременно проверяет уроки у старшего, качает ногой кровать с младшим и прокручивает в голове завтрашний отчёт для начальника. Она не спит ночами, когда дети болеют, и не берёт больничный, потому что «кто же тогда заплатит за ипотеку». Она привыкла надеяться только на себя. Она никого не просит о помощи, потому что в детстве её научили: «никому нельзя доверять, никто не придёт, сама справляйся».

Она — женщина, которая выжила.

Не в концлагере. Не в блокаду. Хотя и там — тоже. Она выжила в системе, которая тысячелетиями отводила ей роль обслуживающего персонала, но при этом взваливала на неё ответственность за жизнь и выживание всех вокруг. Она выжила — и вынесла на своих плечах детей, стариков, дом, хозяйство, а часто и страну. И при этом умудрилась остаться человеком.

Эта глава — о ней. О её силе, о её ранах, о её удивительной способности тянуть, терпеть и не сдаваться. И о том, почему сегодня, когда выживать уже не нужно, она продолжает это делать — по привычке, по инерции, по страху остановиться.

2.1. Выживание как образ жизни

Если мы посмотрим на историю женского труда в России,

нас ждут шокирующие открытия. Этнографы, изучавшие крестьянский быт XIX века, фиксировали: рабочий день женщины длился 16–18 часов. Она вставала затемно, топила печь, кормила скотину, готовила еду на всю семью, ухаживала за детьми, пряла, ткала, шила, стирала, убирала, работала в поле наравне с мужчинами, а иногда и больше.

«Женский труд в крестьянской семье и хозяйстве ужасен, поистине ужасен, — писал Глеб Успенский. — Глубокого уважения достойна всякая крестьянская женщина, потому что эпитет "мученица", право, не преувеличение почти ко всякой крестьянской женщине».

А ведь это только работа. Без защиты от насилия, без права голоса, без возможности уйти. Если муж пил, бил, разорял семью — жена должна была терпеть. Уйти ей было некуда: ни паспорта, ни работы, ни жилья. Она была привязана к нему юридически и экономически. И при этом на ней держался дом.

Вот она, формула женского выживания: ты не имеешь ничего, но отвечаешь за всё.

Эта формула передавалась из поколения в поколение.

Мы не замечаем, как эта установка прорастает в нас. Как она становится частью характера, второй натурой.

2.2. Механизмы выживания: что помогло не сломаться

Чтобы выжить в таких условиях, психика вырабатывает специальные механизмы. Они похожи на сверхспособности — но у каждой сверхспособности есть цена.

Многозадачность как норма жизни

Женщина привыкла делать несколько дел одновременно. Варить суп, следить за ребёнком, обдумывать рабочие вопросы, успокаивать мужа, при этом ещё и выглядеть хорошо. Это не врождённый талант — это навык, отточенный веками. В крестьянской семье женщина должна была успеть всё: и в поле, и у печи, и с детьми, и с живностью.

Сегодня это называется «многозадачность» и считается ценным качеством в резюме. Но за этой суперспособностью стоит постоянное напряжение, невозможность расслабиться, хроническая усталость.

Гиперответственность

Женщина привыкла отвечать за всё. Если ребёнок заболел — она виновата, не доглядела. Если муж недоволен — она плохая жена. Если на работе аврал — она должна вытянуть. Если свекровь жалуется — она обязана угодить.

Эта гиперответственность спасала семью в кризисные времена. Когда вокруг разваливался мир, именно женщины собирали детей и вели их в эвакуацию, доставали еду, отпавляли раненых, хоронили мёртвых и продолжали жить дальше. Но сегодня, когда острой необходимости нет, эта черта превращается в непосильный груз.

Подавление эмоций

В патриархальной культуре женщине не разрешалось злиться. Злость — это непокорность. Не разрешалось громко горевать — это мешало работающим мужчинам. Не разре-

шалось жаловаться — «сама виновата». Единственные разрешённые эмоции — страх, вина и стыд.

Чтобы выжить, женщина научилась замораживать свои чувства. Она терпела, молчала, глотала обиды. Потом, когда становилось совсем невмоготу, — плакала в подушку, чтобы никто не слышал.

Сегодня это называется алекситимией — неспособностью распознавать и выражать свои эмоции. Многие женщины не знают, что они чувствуют на самом деле. Они привыкли ориентироваться на других: «что подумают», «как бы кого не обидеть», «что скажут».

Жертвенность

«Всё лучшее — детям», «лишь бы у мужа было хорошо», «я потерплю, вы главное будьте счастливы». Это не про благородство. Это про выживание. Когда ресурсов мало, их нужно отдавать тем, кто кажется более важным: кормильцу, наследникам.

Женщина научилась ставить себя на последнее место. И настолько привыкла, что уже не замечает, как вычёркивает себя из списка живых.

2.3. Цена выживания: что с ней стало

Эти механизмы спасали её и её детей в голодные годы, в войну, в лихие девяностые. Но они же — её главная рана.

Хроническая усталость

Она не умеет отдыхать. Когда выпадает свободная минута, она не знает, чем себя занять. Лежать и смотреть в пото-

лок — стыдно, надо что-то делать. Она чувствует себя виноватой, если не работает, не помогает, не решает проблемы. Отдых для неё — это роскошь, которую она не заслужила.

В кабинет психолога такие женщины приходят с жалобами на бессонницу, головные боли, «ком в горле», «всё болит, но врачи говорят, что здорова». Это психосоматика — тело кричит о том, что душа молчит.

Неспособность принимать помощь

Её учили: «никто не придёт, сама справляйся». И она справляется. Даже когда валится с ног. Даже когда рядом есть готовые помочь руки. Она не умеет просить. Стыдно. Страшно показаться слабой. Кажется, что если попросишь — окажешься в долгу, а долги платить нечем.

В отношениях это превращается в катастрофу. Мужчины предлагает помощь — она отказывается: «я сама». Он чувствует себя ненужным, отстраняется. Она обижается: «он меня не поддерживает». Круг замкнулся.

Синдром самозванки

Сколько бы она ни достигла, внутри сидит голос: «ты ничего не стоишь, это случайность, тебе повезло, скоро все поймут, что ты никто». Потому что веками женщинам внушали: твой удел — обслуживать, а не творить. Ты не можешь быть гениальной, ты не можешь быть первой, ты не можешь быть главной.

Даже став профессором, директором, министром, она продолжает сомневаться в себе. Ей нужно доказывать в де-

сять раз больше, чем мужчине, чтобы чувствовать себя на своём месте.

Страх близости

Выживание не предполагает доверия. В мире, где тебя могут предать, использовать, бросить, открываться опасно. Женщина, которая выжила, держит дистанцию. Она может быть заботливой, сексуальной, успешной — но внутри, в самой глубокой норе, сидит настороженный зверёк, готовый в любой момент убежать или укусить.

Поэтому ей так трудно строить равные партнёрские отношения. Она либо сливается с партнёром и теряет себя (привычка обслуживать), либо держит его на расстоянии вытянутой руки (привычка защищаться).

2.4. Она сегодня: портрет на фоне эпохи

Вот Ирина, 38 лет, директор крупной компании. Двое детей, муж — художник, зарабатывает нестабильно. Ирина тянет семью, ипотеку, учёбу детей, при этом успевает заниматься домом, потому что «муж творческий человек, ему нельзя мешать». Она пришла с жалобами на панические атаки.

Вот Ольга, 45 лет, мать троих подростков, разведена. Работает на двух работах, чтобы дать детям образование. Бывший муж алименты платит редко. Она не спит ночами, проверяет уроки, возит детей по кружкам, при этом выглядит «железной леди». Жалуется, что дети её не ценят, бывший муж оскорбляет, а сил уже нет.

Вот Анна, 28 лет, замужем второй год. Муж хороший, добрый, заботливый. Но Анна не может расслабиться. Она всё время ждёт подвоха: «не может же быть всё так хорошо, наверное, он скоро покажет своё истинное лицо». Она проверяет его телефон, устраивает сцены ревности, провоцирует ссоры — лишь бы подтвердился её страшный прогноз. А когда муж терпит и не уходит, ей становится ещё страшнее: «значит, я недостаточно плоха, чтобы меня бросили, надо усилить».

У каждой из них — своя история. Но корень один: женщина, которая выжила, не умеет жить. Она умеет преодолевать, терпеть, тянуть, спасать. Но не умеет просто радоваться, просто быть, просто любить — без оглядки на то, что завтра может наступить конец света.

2.5. Выбор, которого у неё не было

Самое страшное в этой истории — что у неё не было выбора.

Её не спрашивали, хочет ли она рожать по десять раз. Не спрашивали, хочет ли она работать в поле от зари до зари. Не спрашивали, хочет ли она терпеть побои и измены. Она просто делала то, что должна была, потому что иначе — смерть.

А теперь у неё появился выбор. И она растеряна.

Потому что выбирать — страшно. Выбирать — значит отвечать за последствия. А её учили только подчиняться и исполнять. И она не знает, что выбрать: семью или карьеру, заботу о себе или заботу о детях, любовь или свободу.

Многие женщины выбирают то, что привыкли: снова выживать. Только теперь выживание называется «успешная карьеристка», «идеальная мать», «образцовая жена». Снаружи — блеск, внутри — та же гонка за выживание, только в новых декорациях.

P.S. Что делать с этим наследием?

Я часто слышу: «Я хочу остановиться, но не могу. Мне кажется, что если я перестану бежать — упаду».

Да, это страшно — выйти из режима выживания. Это как встать с беговой дорожки после многокилометрового марафона: ноги дрожат, голова кружится, кажется, что сейчас рухнешь.

Но останавливаться нужно. Иначе сердце не выдержит.

Вот первые шаги, которые я предлагаю тем, кто узнал себя в этой главе:

1. Замечать свои автоматизмы. «Я снова делаю за всех», «Я снова молчу, хотя внутри киплю», «Я снова не попросила помощи». Просто замечать — уже половина исцеления.

2. Разрешать себе быть неэффективной. Иногда можно просто лежать на диване и смотреть в потолок. Это не преступление. Это восстановление.

3. Учиться просить. Начните с мелочей: попросите мужа купить хлеб, ребёнка — вынести мусор, коллегу — подменить. Мир не рухнет.

4. Знакомиться со своей злостью. Она есть. Она копилась годами. Позвольте себе злиться — хотя бы в безопасной об-

становке, хотя бы в дневнике, хотя бы в подушку.

5. Искать опору внутри. Вы привыкли искать её вовне — в муже, детях, работе, одобрении. Но настоящая опора только одна: ваше собственное «я есть, я в порядке, я справлюсь, даже если ничего не буду делать».

Женщина, которая выжила, достойна не просто выживания. Она достойна жизни. Полной, спокойной, радостной. И это возможно.

Просто сначала нужно разрешить себе остановиться.

Глава 3 мужчина, которого не доучили

Он сидит напротив меня в кресле. Плечи расправлены, челюсть сжата, взгляд исподлобья. Он пришёл, потому что «жена заставила». Говорит нехотя, цедит слова сквозь зубы. Ему сорок пять, у него свой бизнес, машина, квартира, двое детей. Всё, что положено «настоящему мужчине» по паспорту успешности.

А потом случается что-то. Я задаю простой вопрос: «А чего хотите вы? Не семья, не работа, не «надо», а именно вы?». И он вдруг ломается. Плечи опускаются, голос срывается, и сорокапятилетний мужчина, который час назад пытался меня «построить», плачет.

— Я не знаю, — говорит он. — Я никогда об этом не думал. Меня никто не спрашивал, чего я хочу. Надо было пахать. И я пахал. Всю жизнь. А теперь... а теперь я не знаю, зачем.

Это он — мужчина, которого не доучили.

Не доучили быть человеком. Не доучили чувствовать, просить помощи, быть слабым, ошибаться, отдыхать. Его учили другому: терпи, молчи, тащи, не ной, будь мужиком. И он выучил этот урок так хорошо, что теперь разучился жить.

3.1. «Будь мужиком»: программа, заложенная с детства
Всё начинается в песочнице.

Мальчик упал, разбил коленку, плачет. К нему подбегает мама, но рядом стоит папа и говорит: «Не реви, ты же мужчина!» Или бабушка: «Мальчики не плачут». Или воспитательница: «Что ты ноешь, как девчонка?»

Мальчик запоминает главное правило: проявлять эмоции — стыдно. Чувствовать боль, страх, обиду, нежность можно только внутри. Снаружи — каменное лицо.

Дальше — школа. Драться надо, если обижают. Уступать девочкам — надо. Быть сильным, смелым, решительным — надо. Сомневаться, бояться, уставать — нельзя.

Потом — армия, институт, работа. Везде одно: «Ты мужик — ты должен». Должен зарабатывать, должен обеспечивать, должен защищать, должен знать ответы на все вопросы, должен быть опорой, должен, должен, должен...

Никто не говорит ему, что он имеет право не мочь. Никто не говорит, что можно попросить помощи. Никто не говорит, что усталость, страх, неуверенность — это нормально. Всё это — «не по-мужски».

И он вырастает. Сильный, молчаливый, одинокий. Снаружи — кремень. Внутри — выжженная пустыня, по которой бродит маленький мальчик, которому когда-то запретили плакать.

3.2. Цена «настоящей мужественности»

За этой выученной твёрдостью — огромная цена.

Эмоциональная инвалидность

еще раз про алекситимию — неспособностью распознавать и выражать свои эмоции. Мужчина чувствует внутри какое-то напряжение, но не понимает, злость это, страх или обида. Он не умеет говорить о чувствах, потому что его этому не учили. Максимум, что он может, — сказать «я злой» или «я устал». А всё, что тоньше, — закрыто.

В отношениях это катастрофа. Женщина ждёт от него душевной близости, а он не понимает, чего она хочет. Он же работает, деньги приносит, что ещё надо? А она хочет, чтобы он поделился тем, что у него внутри. А у него внутри — пустота или комок, который невозможно распутать.

Непереносимая ответственность

Мужчину с детства грузят ответственностью за всех. За семью, за родителей, за страну, за мир. Он должен быть готов в любой момент решить любую проблему. Если проблема не решается — он неудачник.

Эта ответственность — непомерная. Под её тяжестью многие ломаются. Кто-то уходит в алкоголь, кто-то — в работу 24/7, кто-то — в депрессию, которая у мужчин часто протекает скрыто и заканчивается инфарктом или суицидом.

Статистика неумолима: мужчины живут в среднем на 10 лет меньше женщин. И умирают не от старости — от болезней, которые годами копились в теле, потому что «мужики не жалуются» и к врачам не ходят.

Запрет на слабость

Он не может позволить себе устать. Не может признаться, что боится. Не может попросить о помощи. Потому что если он это сделает — он перестанет быть «настоящим мужчиной» в глазах окружающих и в своих собственных.

Поэтому он тянет до последнего. Тянет, пока не свалится. А когда сваливается — рядом часто никого нет, потому что он никого не подпускал.

Одиночество в толпе

У него много знакомых, коллег, собутыльников, партнёров по бизнесу. Но нет близкого друга. Того, кому можно позвонить в три часа ночи и сказать: «Мне плохо, я боюсь, помоги». Потому что если он позвонит — его не поймут. Или поймут, но потом будут смотреть как на слабака.

Женщины часто удивляются: почему мужчины не дружат по-настоящему? А как им дружить, если с детства запрещено открываться? Их дружба — это совместная деятельность: рыбалка, футбол, гараж. Но не разговоры по душам.

3.3. Кризис: когда старые роли перестали работать

А теперь представьте, что этот человек, воспитанный по всем правилам патриархата, попадает в современный мир. Мир, где женщина сама зарабатывает, сама решает проблемы, сама воспитывает детей и не нуждается в «добытчике».

Что он чувствует?

Растерянность. Его учили одному, а жизнь требует другого. Раньше он знал: я работаю, приношу деньги — я молодец, меня должны уважать. А теперь деньги есть, но жена всё

равно недовольна. Ей нужно что-то ещё. А что — непонятно.

Ненужность. Если женщина может всё сама, зачем он нужен? Его роль кормильца обесценилась. А новой роли ему никто не дал. Он чувствует себя лишним, бесполезным.

Обиду. «Я пашу как лошадь, а она нос воротит. Да что ей ещё надо?» За этой обидой — непонимание и боль.

Агрессию. Когда непонятно и больно, проще всего разозлиться. Злость даёт иллюзию силы и контроля. Отсюда — домашнее насилие, хамство, обесценивание женщин в интернете, требования «вернуть традиции».

Инфантилизм. Другая реакция — сдаться и сесть на шею. Если женщина такая сильная и самостоятельная, пусть она и решает все проблемы. А я буду лежать на диване, играть в танчики и ждать, когда меня обслужат.

Оба варианта — тупиковые. Но другого ему не показали.

3.4. Выбор, которого у него не было

Как и женщина из прошлой главы, мужчина не выбирал свою судьбу.

Его не спрашивали, хочет ли он быть вечным солдатом, не имеющим права на отдых. Не спрашивали, хочет ли он нести ответственность за всех, не имея права на ошибку. Не спрашивали, хочет ли он быть одиноким в толпе, потому что «мужчины не плачут».

Ему просто сказали: «Ты мужчина — ты должен». И он поверил. И старался всю жизнь. А теперь оказалось, что «должен» — это не работает, а другого ему не дали.

И он тоже растерян. И ему тоже страшно. И он тоже не знает, как жить по-новому.

3.5. Что с этим делать?

Я часто слышу от женщин: «Да что с ними делать, с этими мужчинами? Они же сами не хотят меняться!»

Хотят. Просто не умеют. Им страшно. Им стыдно. Им кажется, что если они признают свою слабость — они перестанут быть мужчинами.

Но выход есть. И начинается он с простых вещей.

Для мужчин, которые узнали себя

1. Разрешите себе чувствовать. Это не стыдно — бояться, грустить, уставать. Это человечно. Начните с малого: спрашивайте себя утром «что я сейчас чувствую?» и пытайтесь подобрать слово. Не «нормально», а именно чувство: тревога, спокойствие, раздражение, радость.

2. Учитесь просить помощи. Начните с мелочей. Попросите жену помочь с выбором подарка маме. Попросите коллегу подменить на пару часов. Попросите друга просто выслушать. Мир не рухнет. Вас не перестанут уважать.

3. Ищите опору внутри. Вы привыкли искать её в достижениях, деньгах, похвале. Но это всё внешнее, его могут отнять. Настоящая опора — это ваше «я есть, и я в порядке, даже если ничего не делаю».

4. Познакомьтесь со своей уязвимостью. Это самое страшное, но и самое целительное. Попробуйте написать письмо самому себе-мальчику, которому запрещали плакать. Ска-

жите ему, что он имел право на слёзы.

5. Идите в терапию. Да, это страшно. Да, это «не по-мужски». Но это самый эффективный способ разобраться с тем, что накопилось за десятилетия.

Для женщин, которые хотят помочь

1. Не нападайте. Когда вы обвиняете мужчину в бесчувственности, он закрывается ещё сильнее. Он и так чувствует себя неудачником. Ваша агрессия только подтверждает его страх: «я плохой, я не справляюсь».

2. Не спасайте. Если вы будете делать всё за него, он так и останется инфантильным. Позвольте ему быть ответственным за свою часть жизни, даже если у него плохо получается.

3. Просите конкретно. Мужчины плохо понимают намёки. Им нужна чёткая инструкция. Вместо «ты меня не поддерживаешь» скажите: «Мне нужно, чтобы ты обнял меня и просто помолчал со мной пять минут».

4. Цените попытки. Если он сделал шаг навстречу — заметьте это. Скажите спасибо. Ему нужно знать, что его усилия видят и ценят.

5. Помните: за бронёй — мальчик. Которого недолюбили, которому запрещали плакать, которого грузили ответственностью с детства. Он не враг. Он — такой же заложник системы, как и вы.

P.S. Мы оба — заложники одной системы

Мы прошли две главы: о женщине, которая выжила, и о мужчине, которого не доучили. И теперь, глядя на них ря-

дом, мы видим главное: у нас общий враг.

Не мужчины против женщин. И не женщины против мужчин. А система, которая веками калечила и тех, и других, просто разными способами. Она делала из женщин «обслугу», а из мужчин — «рабочий скот». И тем, и другим за-прещала быть людьми.

Мы стоим на развалинах этой системы. Мы ранены, перепуганы, недоверчивы. Мы смотрим друг на друга и видим в другом то, что нас ранило. Она видит в нём потенциально-го эксплуататора. Он видит в ней потенциальную требова-тельную мать.

Но если мы присмотримся внимательнее — за бронёй и масками мы увидим друг друга. Увидим детей, которым ко-гда-то запретили плакать. Увидим усталых людей, кото-рые не знают, как жить по-новому. Увидим союзников.

Потому что только вместе мы сможем построить но-вый мир. Где женщина не должна выживать, а мужчина — не должен притворяться каменным. Где можно быть собой — и быть любимым.

вставка уровни сознания

Уровни сознания: от мифа к личности

Эта глава — как картинка в книжке. Здесь мы отойдём от личных историй, от гендерных войн и социальных проблем. Мы поднимемся повыше и посмотрим на то, что происходит с человеком вообще. На разных этапах его истории. На разных уровнях его сознания.

Потому что то, что мы видим сегодня в отношениях мужчин и женщин, — это не просто кризис семьи. Это кризис перехода. Перехода с одного уровня сознания на другой. И чтобы понять, куда мы идём, нужно понять, откуда мы пришли.

Что такое уровни сознания?

Прежде чем говорить об истории, давайте договоримся о терминах.

В психологии и философии существует множество моделей, описывающих развитие сознания. Одна из самых известных принадлежит американскому психиатру Дэвиду Хокинсу. Он выделил 18 уровней — от позора и стыда до просветления. Но для нашего разговора достаточно более простой градации.

Исследователь В.А. Жмуров, обобщая работы по исторической психологии, предлагает рассматривать эволюцию форм индивидуального сознания в зависимости от эпохи :

- Анимистическое сознание (первобытно-общинный строй) — человек не отделяет себя от мира, всё вокруг одушевлено, внутреннее и внешнее слиты.

- Мифологическое сознание (рабовладельческая эпоха) — мир населён богами, но человек уже начинает выделять себя из природы.

- Религиозное сознание (феодализм, средневековье) — мир — творение Бога, а человек — его подобие.

- Естественнаучное, технократическое сознание (индустриальное общество) — человек — машина, компьютер, его внутренний мир — товар.

- Гуманистическое сознание (постиндустриальное общество) — человек как уникальный феномен, средоточие мировых ценностей .

Это — скелет. А теперь давайте наденем на него плоть живой истории и посмотрим, на каких уровнях сознания находились люди в разные эпохи. И, главное, где мы сейчас.

Уровень сознания в эпоху Христа (I век нашей эры)

Мир средиземноморский: синтез мифа и логоса

Представьте себе человека I века. Не философа, не священника — обычного крестьянина, ремесленника, солдата. В каком мире он живёт?

Его сознание — мифологическое с мощными элементами религиозного. Мир полон богов, духов, демонов. Боги вмешиваются в повседневную жизнь: помогают, наказывают, соблазняют. Гром — это не атмосферное явление, а гнев Зев-

са или Юпитера. Неурожай — не проблема агротехники, а проклятие или кара.

Но есть важный нюанс. К I веку в Средиземноморье уже несколько столетий существует философия. Греческий логос — рациональное мышление — уже вошёл в мир. Платон, Аристотель, стоики создали язык для описания внутреннего мира человека. Появилось самосознание — человек начал выделять себя из потока событий, задавать вопросы о смысле, о добре и зле, о судьбе .

Именно в эту почву упали семена христианства. Что проповедовал Христос? Он говорил о внутреннем мире человека, о царстве Божием внутри нас, о любви к врагу, о прощении, о неосуждении. Для человека с мифологическим сознанием это было странно и непонятно.

Как пишет христианский мыслитель В.И. Несмелов, даже апостолы — ближайшие ученики Христа — до самой Его смерти не понимали, о чём Он говорит. Они ждали земного царя, политического освободителя, который даст им власть и хлеб. А Он говорил о другом .

"Спаситель... ясно, конечно, видел решительное непонимание ими того великого дела, ради совершения которого Он явился в мир" .

Уровень сознания человека той эпохи можно определить как переходный: от мифа к личности, от коллективного к индивидуальному, от внешнего к внутреннему. Христианство дало человечеству колоссальный импульс к развитию само-

сознания, но потребовались века, чтобы этот импульс был усвоен.

Уровень сознания славян: реальность, а не учебник

А теперь посмотрим на наших предков. Не по официальным учебникам, где славяне — это "добрые язычники, которые потом стали добрыми христианами". А по реальным исследованиям этнографов и историков культуры.

Язычество: мир, где нет случайностей

Сознание древних славян было мифологическим и анимистическим. Мир воспринимался как живой, населённый множеством сущностей. Домовой, леший, водяной, русалки, берегини — это не "сказки для детей". Это была реальная картина мира .

Что это значит для психологии? Это значит, что человек не чувствовал себя отдельным. Он был частью рода, частью природы, частью космоса. Его личное "я" было размыто в коллективном "мы". Ответственность — родовая. Вина — родовая. Счастье — родовое.

Исследователь Ф.И. Буслаев писал о том, что славянская демонология — это не просто набор суеверий, а целостная система, объясняющая устройство мира . В этом мире всё имело причину, и причина эта была всегда одушевлённой. Если заболел ребёнок — значит, домовый рассердился или русалка заиграла. Если корова перестала давать молоко — кто-то сглазил.

Двоеверие: внешнее христианство, внутреннее язычество

А потом пришло христианство. Официально — в X веке. Реально — на уровне массового сознания — оно не вытеснило язычество, а наложилось на него.

Исследователи называют это двоеверием. Человек ходил в церковь, крестил детей, венчался, исповедовался. Но в трудную минуту шёл не к священнику, а к знахарке. В доме висели и иконы, и обереги. Христианские святые "назначались" ответственными за те же сферы, что и языческие боги: Илья-пророк — за гром и молнию (как бывший Перун), святой Власий — за скот (как бывший Велес) .

Что это за уровень сознания? Это синкретическое сознание, где внешняя оболочка — религиозная, а внутренняя структура — мифологическая. Человек ещё не стал индивидуальностью в современном смысле. Он остаётся частью общины, частью рода, частью "мира". Его "я" ещё не родилось.

И это — не хорошо и не плохо. Это просто факт. Наши предки жили в мире, где личного выбора было гораздо меньше, а коллективной защиты — гораздо больше. Они не страдали от экзистенциальных кризисов, потому что не знали, что такое экзистенция. Они просто жили — рождались, работали, умирали, веря, что так и должно быть.

Уровень сознания большинства людей сейчас

А теперь — самое интересное. Где мы?

Фрагментарность и множественность

Современный человек живёт в уникальную эпоху. Мы, в отличие от предков, можем наблюдать огромное количество

событий и явлений. Мы обладаем информацией в десятки раз большей, чем предыдущие поколения .

Но у этой медали есть обратная сторона. Мы больше не формируем реальность самостоятельно. Она формируется за нас.

"Современный человек... живёт в мире, где всё уже распределено и установлено. Нам навязываются определённые нормы, правила и установки. Мы выбираем социально приемлемую профессию, покупаем товары и услуги, ориентируясь на экран телевизора, и даже спутников жизни ищем по тем стандартам, которые кричат со страниц газет и журналов" .

Наше сознание стало фрагментарным. Мы можем быть одним человеком на работе, другим — в семье, третьим — в интернете, четвёртым — с друзьями. У нас нет единого стержня. Нет единого мифа, который объяснял бы всё. Нет единого Бога, которому можно было бы молиться и знать, что всё будет правильно.

Кризис идентичности: "Кто я?"

Психологи называют это кризисом идентичности. Раньше человек знал: я — крестьянин, я — православный, я — часть рода, я — муж/жена, отец/мать. Всё понятно. А теперь? Я — кто? Я — менеджер? Но завтра могу стать безработным. Я — россиянин? Но что это значит сегодня? Я — мужчина? Но что значит "быть мужчиной", если старые роли разрушены?

Исследовательница Е.Л. Павлова задаётся вопросом:

"Как понять, где ты, свой... а где чужое сознание, чужие интересы и цели, внедрённые в твой внутренний мир? Как понять, действуешь ли ты сам, или по чьей-то указке?" .

Большинство — на уровне "выживания" и "достижения"

Если вернуться к классификации уровней сознания, то можно сказать: большинство современных людей находятся на уровнях выживания, безопасности и достижения. Мы всё ещё бежим. Всё ещё доказываем. Всё ещё пытаемся заслужить любовь деньгами, статусом, успехом.

Технократическое сознание, о котором писал Жмуров, — это про нас. Человек как функция. Как винтик в машине. Как ресурс. Мы оцениваем себя и других по эффективности, по полезности, по "успешности" .

И лишь небольшая часть человечества поднимается к уровню интеграции и гуманистическому сознанию — где ценность человека не в том, что он делает, а в том, кто он есть. Где можно быть, а не казаться. Где любовь — не за что-то, а просто так.

Так что же получается?

Мы прошли путь:

- От мифологического сознания, где человек растворён в мире и роде (славяне, древний мир).
- Через религиозное сознание, где человек уже отделён от мира, но подчинён Богу (средневековье).
- К технократическому сознанию, где человек — функция, машина, ресурс (индустриальная эпоха).

· И подходим к порогу гуманистического сознания, где человек — самооценność .

И вот здесь — главный нерв нашей книги. Всё, о чём мы говорили в первых главах, — это схватка между старыми и новыми уровнями сознания.

Патриархат — это дитя мифологического и раннего религиозного сознания. Там, где человек ещё не отделён от рода, где мужчина — функция "добытчик", женщина — функция "хранительница очага", а личность принесена в жертву системе. Это сознание было необходимо для выживания вида. Оно выполнило свою задачу.

Но сегодня, когда выживание перестало быть главной задачей, это сознание превратилось в клетку. И мужчины, и женщины задыхаются в ней. Мы пытаемся строить отношения по старым лекалам — и у нас не получается. Потому что старые лекала не соответствуют новому уровню сознания.

P.S. Что это даёт нам для понимания наших отношений?

Когда мы смотрим на мужчину, который не умеет чувствовать, — мы можем увидеть за ним тысячелетия религиозного и технократического сознания, где чувства были "неэффективны".

Когда мы смотрим на женщину, которая тянет всё на себе, — мы видим за ней тысячелетия выживания, где ответственность за жизнь была единственным способом не умереть.

Когда мы ссоримся, боимся, не доверяем, — мы не просто

"два инфантила" или "два травматика". Мы — поле битвы, где сталкиваются эпохи. Где старый мир (миф, иерархия, функция) сражается с новым миром (личность, свобода, любовь).

И это понимание даёт нам главное: право на терпение.

К себе. К партнёру. К процессу. Потому что мы не просто учимся жить вместе — мы учимся жить на новом уровне сознания. А это не делается за один день. И даже за одно поколение.

Эта глава — не ответ. Это — вопрос. Вопрос к каждому, кто её прочитал: на каком уровне сознания живёте вы? И готовы ли вы к переходу?

Если да — читайте дальше. Следующие главы будут о том, как строить союз на новом уровне. На уровне, где возможна истинная любовь.

вставка уровни сознания дополнение

. Уровни сознания: карта, по которой мы живём

Дэвид Хокинс, психиатр и исследователь сознания, создал удивительно точную карту. Он выделил 17 уровней — от самых низких, где человек едва жив, до высших, где сознание граничит с божественным. Каждый уровень имеет свой балл и, главное, свою ведущую эмоцию, своё восприятие жизни .

Давайте пройдем по этой шкале снизу вверх. И по ходу дела каждый сможет примерить: где чаще всего нахожусь я?

Уровни силы: от смерти к жизни

Хокинс разделил все уровни на две большие группы. Всё, что ниже 200 баллов — это уровни силы, точнее, её отсутствия. Здесь энергия тратится на выживание, защиту, борьбу. Человек живёт в реактивном режиме: мир нападает — я защищаюсь .

Выше 200 начинается настоящая сила. Здесь энергия созидает, а не разрушает. Человек становится автором своей жизни.

Уровни ниже 200: жизнь как выживание

20. Стыд (позор)

Это самое дно. Человек чувствует себя ничтожеством, недостойным жизни. Мысли о самоубийстве. Ощущение,

что ты хуже всех, что тебя не за что любить. Хокинс говорит: это ненависть, направленная на себя .

В жизни: человек, который не может поднять глаза, потому что «я позор семьи». Подросток, которого травили так долго, что он поверил в свою никчёмность. Иногда — серийные убийцы, но это редкая патология.

30. Вина

«Я плохой, я грешник, я заслуживаю наказания». Человек живёт прошлым, не может простить себе ошибок. Постоянное самобичевание. Мысли о расплате .

В жизни: женщина, которая десятилетиями носит вину за аборт, сделанный в юности. Мужчина, который не может простить себе, что не уберёг близкого.

50. Апатия

Безнадёжность. Опустошение. «Всё бесполезно, ничего не изменить». Человек не хочет ничего делать, потому что уверен: всё тщетно. Многие бездомные застревают здесь .

В жизни: депрессия, когда нет сил даже почистить зубы. Состояние после тяжёлой потери, когда мир потерял краски. Хроническая усталость, перешедшая в безразличие.

75. Горе

Это уже не оцепенение, а боль. Печаль, грусть, чувство утраты. Человек оплакивает то, что потерял — близкого, отношения, возможности .

В жизни: недавно овдовевшая женщина. Человек после развода, который не может прийти в себя. Тот, кто оплаки-

вает несбывшуюся мечту.

100. Страх

Мир опасен. Людям нельзя доверять. Тревога, паранойя, постоянное ожидание плохого. Человек боится действовать, боится будущего, боится потерять контроль .

В жизни: тревожное расстройство. Постоянная проверка, всё ли в порядке с детьми. Невозможность принять решение из страха ошибиться. Человек, который не выходит из дома без талисманов и ритуалов.

125. Желание

Страсти, влечения, зависимость. Деньги, секс, власть, слава, одобрение. «Хочу, хочу, хочу!» Это уровень потребления, вредных привычек, вечной погони за удовольствиями .

В жизни: шопоголик. Человек, который живёт от покупки к покупке. Тот, кто готов на всё ради признания. Курение, алкоголь, зависимость от соцсетей — всё это здесь.

150. Гнев

Разочарование, злость, resentment. Когда желания не исполняются (а они никогда не исполняются надолго), приходит гнев. Человек злится на мир, на людей, на судьбу .

В жизни: вечно недовольный муж, который кричит на жену. Женщина, злая на весь мир за то, что её бросили. Агрессивные комментарии в интернете. Политический активизм, построенный на ненависти.

175. Гордость (гордыня)

Первый уровень, где человек чувствует себя хорошо. Но

это ложное чувство. Оно зависит от внешнего: денег, статуса, внешности, принадлежности к «правильной» группе. Гордость уязвима — любой удар по самооценке сбрасывает в гнев или стыд .

Здесь же — национализм, расизм, религиозный фанатизм. «Я прав, потому что я свой, а вы чужие». Фундаментализм любой масти .

В жизни: человек, который держится за статус и падает в ярость, если его не уважают. «Успешный успех» снаружи и пустота внутри. Мама, которая требует, чтобы дети были «не хуже людей».

Рубеж: 200 — храбрость

Это переломный момент. Хокинс называет его уровнем целостности и настоящей силы .

200. Храбрость

Жизнь — это вызов, и это захватывает. Человек перестаёт быть жертвой обстоятельств. Он начинает видеть своё будущее как рост, а не как продолжение прошлого. Появляется интерес к развитию — сначала через карьеру, мастерство, образование .

В жизни: человек, который решает изменить жизнь. Идёт учиться новой профессии. Начинает заниматься здоровьем. Уходит из токсичных отношений. Здесь просыпается автор своей жизни.

Уровни выше 200: жизнь как творчество

250. Нейтралитет

«Живи сам и дай жить другим». Гибкость, расслабленность, отсутствие необходимости доказывать. Человек чувствует себя безопасно, хорошо уживается с людьми. Это уровень фрилансеров, спокойных профессионалов, людей, которые не лезут в чужие дела .

В жизни: человек, который не реагирует на провокации. Тот, кто умеет сказать «это твой выбор» без осуждения. Удовлетворённость тем, что есть.

310. Готовность

Когда базовый комфорт достигнут, появляется желание работать лучше, эффективнее, качественнее. Развитие воли, дисциплины, самоорганизации. Человек хочет приносить пользу, делать мир лучше .

В жизни: тот, кто не просто работает, а стремится к мастерству. Волонтеры. Люди, которые вкладываются в своё дело не ради денег, а ради качества.

350. Принятие

Ответственность за свою жизнь. Человек перестаёт искать виноватых. Он видит: если что-то не так, он сам может это изменить. Чёткое видение целей и путей их достижения .

В жизни: человек, который говорит «я сам выбираю свою реакцию». Тот, кто не обвиняет родителей, а строит свою жизнь. Осознанное родительство, осознанные отношения.

400. Разум (интеллект)

Ясность мышления, рациональность, способность видеть закономерности. Это уровень науки, медицины, философии.

Человек использует интеллект на полную мощность .

В жизни: учёный, который совершает открытие. Врач, видящий картину болезни целиком. Философ, строящий стройную систему. Эйнштейн, Фрейд — здесь.

500. Любовь

Не романтическая, а безусловная любовь. Понимание своей связи со всем миром. Сострадание. Интеллект начинает работать на сердце. Мотивы чисты, эго отступает. Появляется служение людям .

Хокинс утверждает: этого уровня достигает лишь 1 человек из 250 за жизнь .

В жизни: мать Тереза. Ганди. Альберт Швейцер. Люди, которые посвятили жизнь другим и светятся изнутри.

540. Радость

Непоколебимое счастье. Жизнь управляется интуицией и совпадениями. Цели и планы больше не нужны — расширенное сознание само ведёт. Уровень святых и духовных учителей .

В жизни: люди, пережившие клиническую смерть и изменившиеся навсегда. Просветлённые мастера.

600. Мир (гармония)

Полная трансцендентность. Растворение в мире. Единство со всем. Один из 10 миллионов достигает этого .

700–1000. Просветление

Высший уровень. Иисус, Будда, Кришна. Человеческое сознание сливается с божественным .

Как это работает в жизни

Важно понимать: человек не закреплён на одном уровне навсегда. Мы можем подниматься и опускаться в зависимости от обстоятельств. Но есть привычный, фоновый уровень, на котором мы живём большую часть времени .

Хокинс предлагает простой тест: вспомните, как вы ведёте себя в стрессе. Если сжать апельсин, потечёт апельсиновый сок. Если сжать человека — потечёт то, что у него внутри .

- Если в кризисе вы впадаете в панику — ваш фоновый уровень, скорее всего, страх.

- Если злитесь и ищите виноватых — гнев или гордость.

- Если опускаются руки — апатия или горе.

- Если собираетесь и ищите решение — храбрость или выше.

P.S. При чём здесь наши отношения?

А теперь вернёмся к тому, о чём мы говорили в первых главах.

Посмотрите на патриархальную модель. На каком уровне сознания она работает?

- Мужчина требует подчинения — это гордость (я выше, потому что я мужчина).

- Женщина терпит и молчит — это страх или вина.

- Оба живут по шаблону «так надо» — это желание одобрения и принадлежности.

- Конфликты переходят во взаимные обвинения — гнев.

- Разрыв приводит к опустошению — горе или апатия.

Всё это — уровни ниже 200. Уровни выживания, борьбы, защиты. Там нет места настоящей любви, потому что любовь — это 500. Туда нельзя допрыгнуть из гнева или гордости. Только через храбрость, нейтралитет, готовность, принятие, разум — ступенька за ступенькой.

И теперь понятнее, почему так трудно строить новые отношения. Мы пытаемся строить любовь (500), находясь на уровне гнева (150) или гордости (175). Не получается. И не получится, пока мы не начнём расти.

Эта глава — не приговор. Это — карта. Карта, по которой можно видеть, где ты сейчас и куда можно двигаться. Каждый следующий уровень доступен. Просто нужно знать направление.

На каком уровне сознания находится большинство людей сейчас?

Короткий ответ: 80–85% населения Земли живут на уровнях ниже 200 баллов — то есть в зоне выживания, страха, гнева, гордыни и желания. Средний глобальный уровень сознания человечества — около 207 баллов.

Разберём по цифрам:

Категория Процент населения Уровни (баллы) Ключевые состояния

Большинство 80–85% Ниже 200 Стыд (20), вина (30), апатия (50), горе (75), страх (100), желание (125), гнев (150), гордыня (175)

Основная масса "нижней зоны" ~80% 100–150 Страх и

гнев как базовые ориентации

Пограничная зона Остаток из 85% 150–200 Гордыня, презрение

Выше критической отметки 15–20% 200 и выше Храбрость (200), нейтралитет (250), готовность (310), принятие (350), разум (400) и выше

Что это значит?

Хокинс называет уровень 200 (храбрость/честность) поворотной точкой . Ниже 200 человек живёт в режиме инопредопределённости — его реакциями управляют травмы, страхи, внешние обстоятельства и программы выживания . Выше 200 начинается самоопределённость — человек становится автором своей жизни.

Самые населённые уровни — страх (100) и гнев (150) . Это зона, где люди:

- Боятся не соответствовать, не достичь, потерять контроль
- Злятся, когда ожидания не оправдываются
- Ищут виноватых
- Живут в реактивном режиме

Важное соотношение

Хокинс обнаружил поразительную вещь: несколько человек на высоких уровнях уравнивают миллионы на низких :

- 1 человек на уровне 350 (принятие) уравнивает 190 000 людей ниже 200

- 1 человек на 400 (разум) — 400 000
- 1 человек на 500 (любовь) — 750 000
- 1 человек на 600 (мир) — 10 миллионов

Именно поэтому, несмотря на то что 85% ниже 200, средний уровень человечества держится на 207 .

P.S. Почему это важно для нашей книги?

Посмотрите, где находится "зона патриархальных отношений":

- *Мужчина требует подчинения — гордость (175)*
- *Женщина терпит и молчит — страх (100) или вина (30)*
- *Конфликты — гнев (150)*
- *Разрыв — горе (75) или апатия (50)*

Всё это — уровни ниже 200. Уровни выживания, борьбы, защиты. Настоящая любовь — это 500. Туда нельзя допрыгнуть из гнева или гордыни. Только через храбрость, нейтралитет, готовность, принятие, разум — ступенька за ступенькой.

И теперь понятнее, почему так трудно строить новые отношения. Мы пытаемся строить любовь (500), находясь на уровне гнева (150) или гордости (175). И большинство человечества — с нами в этой лодке.

Строить новые отношения, новую другую жизнь из состояния выживания не трудно- практически невозможно. Очень сильный дух должен быть, желание перемен, желание и переход в другие состояния.

Невозможно построить дом, стоя на фундаменте, который

залит для бункера

Мы подошли к главному.

Строить новые отношения, новую жизнь, новый союз, находясь в состоянии выживания, — не просто трудно. Это практически невозможно.

Почему?

Потому что состояние выживания диктует свои законы.

Когда человек в страхе (100), он не ищет любви — он ищет безопасность. Он цепляется за партнёра не потому, что выбирает его, а потому что боится остаться один.

Когда человек в гневе (150), он не строит диалог — он воюет. Он доказывает свою правоту, защищается, нападает. Какая уж тут нежность?

Когда человек в гордыне (175), он не способен на равенство. Он либо возвышается, либо унижается. Партнёрство, где двое дышат в унисон, для него недоступно.

Когда человек в апатии (50), у него просто нет энергии. Ни на что. Даже на то, чтобы встать с дивана.

Из выживания можно построить только одно — более комфортное выживание. Можно найти партнёра, который будет чуть меньше бить или чуть больше зарабатывать. Можно создать семью, которая будет чуть стабильнее родительской. Но это не будет новая жизнь. Это будет та же старая жизнь, чуть подремонтированная.

Что нужно для настоящих перемен?

очень сильный дух, желание перемен, желание и переход

в другие состояния.

Давайте расшифруем, что это значит с точки зрения уровней сознания.

1. Сильный дух — это накопленная энергия. Это результат того, что человек уже прошёл через свои страхи, гнев и гордыни, не застряв в них. Это уровень выше 200 — храбрость, готовность, принятие. Это когда есть внутренний стержень, который не сломается, если что-то пойдёт не так.

2. Желание перемен — это не просто "хочу, чтобы было по-другому". Это активная воля, направленная на изменение себя, а не мира вокруг. Это отказ от позиции жертвы. Это готовность платить цену за новый уровень жизни.

3. Переход в другие состояния — это и есть движение вверх по шкале Хокинса. Это работа над собой. Это выход из автоматизмов, унаследованных от рода и культуры. Это ежедневный выбор: реагировать по-старому или пробовать по-новому.

Хорошая новость

Переход возможен. Более того, он происходит прямо сейчас — у всего человечества. Мы живём в эпоху, когда старые уровни (выживание, борьба за власть, подчинение) перестают работать. Они не приносят счастья, не дают удовлетворения, не создают настоящей близости.

Всё больше людей чувствуют: "так больше нельзя". Это чувство — первый шаг. За ним может прийти храбрость что-то менять.

И тогда начинается путь.

Медленный. Трудный. С падениями и срывами. Но — ведущий к настоящей жизни. Где любовь — не сделка и не способ выжить, а свободный выбор двух целых личностей, решивших идти вместе.

вставка. главное различие жертва или автор

Мы уже знаем уровни сознания. Теперь нужно понять самое главное различие между жизнью ниже 200 и выше 200. Оно простое, но от него меняется всё.

Ниже 200: мир виноват

На уровнях стыда, вины, апатии, горя, страха, желания, гнева и гордыни у человека одна общая черта: источник проблем находится вовне.

- Мне плохо, потому что они меня не ценят.
- Я несчастлив, потому что страна неправильная.
- У меня не сложились отношения, потому что партнёр попался не тот.
- Я не могу заработать, потому что кризис, начальник, конкуренты.
- Я злюсь, потому что меня спровоцировали.

Это мир жертвы. Здесь человек постоянно реагирует на внешние обстоятельства. Он — как мячик, который кидают туда-сюда ветры судьбы. Его жизнь — это череда событий, которые с ним случаются. Он не выбирает — он отвечает на удары.

Именно здесь живут все психологические феномены, ко-

которые мы описывали в первых главах:

- Зависимость — «я не могу иначе, меня тянет, это сильнее меня».
- Контрзависимость — «я никого не подпущу, потому что все предадут».
- Игры — «я сделаю вид, что ничего не хочу, а ты угадай и дай».
- Инфантилизм — «пусть другие решают мои проблемы».
- Эгоцентризм — «весь мир должен вращаться вокруг меня».

Всё это — способы не брать ответственность. Переложить причину своих страданий на кого-то другого. И пока человек там, он действительно не может построить ничего нового. Потому что новый дом требует автора. А здесь автора нет — есть только жертва обстоятельств.

Выше 200: я — причина

А теперь посмотрим, что происходит, когда человек переходит отметку 200.

- Мне плохо — значит, я что-то делаю не так. Что я могу изменить?
 - Я несчастлив — значит, мои мысли и установки ведут меня не туда. Какие мысли мне служат, а какие нет?
 - Отношения не складываются — что я привношу в них? Как я выбираю партнёров? Чему мне нужно научиться?
 - Я злюсь — это моя реакция. Я могу выбрать другую.
- Это мир автора. Здесь человек перестаёт быть мячиком

и становится игроком. Он понимает: обстоятельства могут быть разными, но моя реакция и мои действия — только мои. И если я хочу другую жизнь, я могу её построить. Не сразу, не идеально, с ошибками. Но могу.

Это не значит, что выше 200 человек не сталкивается с трудностями. Он сталкивается. Но он не ищет виноватых. Он ищет решения. Он не ждёт, что мир изменится, — он меняет себя и своё отношение к миру.

Это не просто разница — это суть

Разница между «мир виноват» и «я отвечаю за свою жизнь» — это не просто психологический нюанс. Это смена реальности.

Человек ниже 200 живёт в мире, где он — следствие. Его жизнь — результат чужих действий, обстоятельств, судьбы, кармы, Бога, правительства, родителей, партнёров. Он может жаловаться, требовать, надеяться, но он не может создавать.

Человек выше 200 живёт в мире, где он — причина. Его жизнь — результат его собственных выборов, мыслей, действий. Он может ошибаться, падать, сомневаться — но он знает, что подняться и пойти дальше тоже его выбор.

Именно поэтому построить новые отношения, новую жизнь, новый союз из состояния ниже 200 невозможно. Потому что для этого нужно быть автором. А авторство начинается только после 200.

Что это значит для нашего разговора

Все наши предыдущие главы — о женщине, которая выжила, о мужчине, которого не доучили, о патриархате и его жертвах — это портреты людей, которые застряли ниже 200. Не по своей вине. Их так воспитали, так сложилась история, такова была культура.

Но теперь, когда мы это видим, у нас появляется выбор.

Мы можем оставаться жертвами прошлого. Можем продолжать обвинять друг друга, мужчин — женщин, женщин — мужчин, систему, государство, родителей.

А можем начать подниматься. Медленно, трудно, с остановками и падениями. Но — в сторону авторства. В сторону своей жизни. В сторону настоящей любви, которая возможна только между двумя авторами, двумя целыми людьми, двумя причинами, а не следствиями.

вставка. вопрос направления: куда мы идем?

Эта глава — самая личная. Здесь я говорю от себя. Не как психолог, не как исследователь, а как человек, который много лет ищет ответы на главные вопросы.

Я не разделяю науку, религию и эзотерику. Для меня это единое знание о мире. Так и было раньше — в древних традициях, в герметических учениях, в философии пифагорейцев, в трудах мистиков всех конфессий. Знание было цельным. Человек изучал звёзды и одновременно заглядывал в свою душу, потому что понимал: *macrocosm* и *microcosm* — одно.

Потом пришло разделение. Наука отделилась от религии, религия отвергла эзотерику, эзотерика ушла в подполье. Мы получили мир, где астрофизик может не верить в Бога, а священник — отрицать теорию относительности. И каждый считает, что у него «вся правда».

Но правда одна. Просто мы смотрим на неё с разных сторон.

Если убрать из головы заученное...

Давайте на минуту представим, что мы можем снять с себя всё, чему нас учили в школе, институте, из телевизора.

Просто представить: а вдруг это не так?

Первое. Вдруг теория эволюции и происхождение человека от обезьяны — не полная истина, а лишь одна из версий, которая стала догмой? Вдруг человек — не случайный продукт химических реакций, а нечто гораздо более сложное и загадочное?

Второе. Вдруг мысль «человек — венец природы, я могу творить что хочу» — это не прогресс, а ловушка? Которая привела нас к тому, что мы имеем сейчас: экологический кризис, войны, истощение ресурсов, внутренняя пустота при внешнем изобилии. Мы возомнили себя царями — и оказались худшими из правителей, какие только бывали на этой планете.

Третье. Вдруг раньше, задолго до нашей цивилизации, на Земле существовали другие — очень высокоразвитые цивилизации? С технологиями, которые мы не можем повторить до сих пор.

Я не говорю сейчас об официальной науке. Я говорю о тех загадочных находках, которые не вписываются в учебники истории.

Золотые фигурки из Мексики и США, найденные археологами, — модели летательных аппаратов с такой детализацией, что учёные признают: древние люди не могли сами этого создать, они явно копировали реально существовавшие объекты. Инкские артефакты из чистого золота, поразительно напоминающие современные представления о летающих

тарелках .

Четырёхглазая статуэтка из Сербии возрастом более семи тысяч лет. Анализ показал, что она изготовлена с помощью инструментов, которые на тот момент не могли существовать . Может быть, это изображение маски древнего скафандра?

Диск Сабу из Египта — каменное изделие с тремя лепестками толщиной 1,5 миллиметра. Ювелирная работа, невозможная для того уровня развития .

Следы высокоразвитой культуры возрастом 38—40 тысяч лет в Турции, у озера Ван. Каменный рельеф размером 1,2 на 1,2 метра, который свидетельствует о передовых технологиях и художественных традициях .

Что это было? Кто они были? Мы не знаем. Но если допустить, что до нас были другие — более высокие цивилизации, — тогда встаёт следующий вопрос.

А мы в какую сторону развиваемся?

Официальная история говорит: мы идём вперёд. От каменного топора к ядерному оружию. От пещеры к небоскрёбу. От суеверий к науке.

Но если посмотреть с другой стороны? Если те древние цивилизации обладали технологиями, которые мы не можем повторить, — значит, мы не «вперёд» идём, а вбок, или по кругу, или вообще... куда?

Мы научились летать в космос, но потеряли способность слышать свою душу. Мы победили многие болезни, но со-

здали новые — от одиночества, от бессмысленности, от потери себя. Мы можем передать информацию через океан за секунду, но перестали понимать тех, кто лежит с нами в одной постели.

С точки зрения эзотерики, сейчас действительно тёмное время. Кали-юга, «железный век», время, когда духовность падает, а материя торжествует. Уровни сознания большинства людей — ниже 200, как мы уже говорили. Страх, гнев, гордыня, желание. Мир воюет сам с собой. Человек воюет сам с собой.

И всё же — свет во тьме

Но вот что важно.

И Христос, и Будда, и Кришна, и все великие пророки и учителя приходили именно в это тёмное время. Не в золотой век, когда всё хорошо. А в железный, когда людям тяжело, когда они забыли Бога, когда тьма сгущается .

Хокинс определяет уровень просветления в 1000 баллов. Это уровень величайших воплощений в истории человечества: Кришна, Будда, Иисус Христос . Они пришли не в эпоху расцвета, а в эпоху падения. И они показали главное: даже в самое тёмное время можно быть светом.

Исаия говорил о Божьем Отроке, который принесёт спасение всем народам, будет светом для язычников . Иисус называл Себя светом миру и говорил: «ходите, пока есть свет, чтобы не объяла вас тьма» .

Христа мы убили. Тьма не выносит света и пытается его

погасить. Но свет нельзя погасить. Можно убить тело, но нельзя убить любовь.

Исход Иуды из света Тайной Вечери в тьму — и исход Христа туда же, но уже как Царства Божия, идущего на смертельный поединок с грехом и смертью. Два исхода из одного света. Один — во тьму предательства и самоуничтожения. Другой — во тьму креста и в победу.

Что это значит для нас?

Только одно.

Мы живём в тёмное время. Да. Это чувствуют многие. Уровни сознания низкие. Войны, конфликты, потеря смыслов. Патриархальные конструкции рушатся, новые ещё не построены. Люди растеряны, ранены, злы.

Но именно сейчас у нас есть выбор.

Мы можем оставаться во тьме — обижаться, обвинять, бояться, бороться. Можем присоединиться к хору голосов, которые кричат, что всё пропало.

А можем попробовать стать светом. Пусть маленьким. Пусть неуверенным. Пусть с ошибками и падениями. Но — светом.

Потому что даже в самую глубокую тьму достаточно одного лучика, чтобы тьма перестала быть абсолютной.

Христос, Будда, Кришна показали: это возможно. Возможно быть любовью в мире, где любовь распинают. Возможно сохранять свет, когда вокруг темень. Возможно строить новый союз, новые отношения, новую жизнь — даже ес-

ли 85% человечества живут в страхе и гневe.

Не потому что мы лучше. А потому что мы выбираем другое направление.

Не вниз, по течению, в повторении старых программ. А вверх — к авторству, к ответственности, к любви.

Эта глава — не про религию. Не про эзотерику. Не про науку. Она про выбор.

Про то, что знание уровней сознания бесполезно, если не сделать следующий шаг: решить, на каком уровне жить лично тебе.

И про то, что даже в тёмное время можно быть светом. Не вопреки тьме, а внутри неё. Как свеча в ночи.

цена нового мира

Эта глава — самая короткая и самая тяжёлая. Потому что в ней нет теории. Есть только вопрос.

Всё, что больше не нужно, должно быть разрушено.

Посмотрите на семечко. Маленькое, твёрдое, защищённое. Оно может лежать в банке годами — сохранное, целое, безопасное. Но оно не прорастёт. Чтобы стать деревом, семечко должно умереть. Его оболочка должна лопнуть, треснуть, исчезнуть. Без этой смерти нет жизни.

Посмотрите на гусеницу. Она ползёт по листу, ест, живёт своей гусеничной жизнью. А потом происходит нечто странное: она строит кокон и растворяет себя. Буквально. Внутри кокона гусеница превращается в жидкую массу — бесформенную, уязвимую, мёртвую для всего, чем она была раньше. И только пройдя через это растворение, она становится бабочкой.

Никто не становится бабочкой, не перестав быть гусеницей.

Ни одно дерево не вырастает из семечка, которое боится треснуть.

Теперь вопрос к вам

Вы хотите хорошей жизни. Полной любви, уважения, радости, свободы. Вы хотите настоящих отношений, где вы

— не жертва и не спасатель, не функция и не приложение. Вы хотите быть автором своей жизни, а не мячиком, который пинают обстоятельства.

Это правда? Вы действительно этого хотите?

Тогда ваша сегодняшняя жизнь должна умереть.

Не в переносном смысле. В прямом. Та версия вас, которая привыкла жаловаться, обвинять, оправдываться, ждать, терпеть и надеяться, — должна перестать существовать. Кокон должен раствориться.

Готовы ли вы отказаться?

Готовы отказаться от привычки говорить: «Мир плохой, начальник дурак, соседка стерва, страна не та, родители недодали, муж/жена не понимает»?

Готовы сказать себе правду: «Мои выборы привели меня сюда»?

Не один раз. Не в порыве самобичевания. А как новую оптику: что бы ни случилось, я в этом участвовал. Я выбирал так реагировать. Я выбирал так думать. Я выбирал так жить.

Готовы учиться делать выводы?

Не просто проживать день за днём, наступая на одни и те же грабли. А останавливаться и спрашивать: «Что это было? Почему я снова здесь? Чему мне нужно научиться, чтобы это не повторилось?»

Сопоставлять причину и следствие. Видеть: мысль — эмоция — действие — результат. И брать ответственность за всю цепочку.

Готовы фильтровать свои мысли?

Каждый день через вашу голову проходят тысячи мыслей. Большинство из них — не ваши. Они пришли из детства, от родителей, из телевизора, из толпы, из коллективного страха. Мысли уровня стыда, вины, страха, гнева, гордыни.

Готовы ли вы сидеть и разбирать этот поток? Говорить одной мысли: «ты мне не нужна, ты ведёшь вниз». А другой: «ты полезная, оставайся». Каждый день. Как садовник, который полочет сорняки и поливает полезные растения.

Готовы выбирать мысли, которые ведут вас выше 200?

Потому что только такие мысли создают другую реальность. Реальность, где вы — автор. Где вы — причина. Где любовь возможна не как сделка, а как свободный дар.

Это не делается за один день

Я не спрашиваю, готовы ли вы стать просветлённым завтра утром. Это невозможно, да и не нужно.

Я спрашиваю о другом: готовы ли вы начать?

Готовы ли вы сегодня, прямо сейчас, заметить одну мысль-жертву и сказать ей: «нет, это не я»?

Готовы ли вы один раз за сегодня вместо «он меня достал» спросить «что я делаю, чтобы это продолжалось?»

Готовы ли вы признать, что бабочка не получится, если гусеница будет цепляться за свою гусеничность?

Никто не ответит на эти вопросы за вас. Ни психолог, ни гуру, ни священник, ни любимый человек. Только вы. В тишине. Без свидетелей.

Если ответ «да» — добро пожаловать на путь. Он трудный, долгий, с падениями. Но это единственный путь, который ведёт туда, куда вы говорите, что хотите.

Если ответ «нет» или «не знаю» — это тоже ответ. Просто честный. Тогда остаётся тот мир, который есть. С его страхами, гневом и маленькими радостями внутри большой тюрьмы.

Выбор за вами.

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ. К ЧЕМУ МЫ ЭТО ГОВОРИЛИ

Мы прошли длинный путь.

От древних охотниц и юридического бесправия — к женщине, которая выжила. От мальчиков, которым запрещали плакать, — к мужчине, которого не доучили. От патриархата как системы выживания — к уровням сознания, где страх, гнев и гордыня держат 85% человечества ниже 200 баллов.

Мы заглянули в историю, в психологию, в эзотерику. Мы говорили о семечке, которое должно умереть, и о гусенице, которая растворяет себя в коконе.

И теперь, в конце, самый простой и самый страшный вывод.

Отношения, построенные на состояниях ниже 200, должны умереть.

Не просто «могут измениться». Не просто «нуждаются в коррекции». Они должны умереть.

Какие это отношения?

· Отношения из стыда (20) — «я недостойн любви, но ты терпи меня, пожалуйста».

· Отношения из вины (30) — «я плохой, я заслуживаю наказания, бей меня, я стерплю».

- Отношения из апатии (50) — «всё равно ничего не изменится, давай просто существовать рядом».
- Отношения из горя (75) — «я никогда не оправлюсь после прошлого, будь моим костылём».
- Отношения из страха (100) — «я боюсь остаться одна, я боюсь, что ты уйдёшь, я боюсь, я боюсь, я боюсь».
- Отношения из желания (125) — «ты нужен мне, чтобы я получал(а) секс/деньги/статус/заботу».
- Отношения из гнева (150) — «ты виноват в моих проблемах, я буду тебя наказывать».
- Отношения из гордыни (175) — «я лучше тебя, я выше, я главное, подчиняйся».

Всё это — не любовь. Это сделки. Это способы выживания. Это попытки закрыть свои дыры другим человеком. Это использование.

И пока эти отношения живы — в них нет места для настоящего. Потому что настоящая любовь (500) не может расти на почве страха и гнева. Как бабочка не может родиться, если гусеница не растворится.

То, что сейчас считают крахом

Мы слышим со всех сторон: «Кошмар! 90% разводов! Рождаемость падает! Семья разрушается! Традиционные ценности гибнут! Тревога, паника, катастрофа!»

А что, если посмотреть иначе?

Что, если это не крах семьи, а крах старой модели семьи? Той самой, которая строилась на страхе, зависимости, эконо-

номической необходимости и отсутствии выбора? Той, где женщина терпела побои, потому что ей некуда идти, а мужчина пил, потому что не выдерживал груза ответственности?

Что, если разводы — это не распад, а освобождение? Люди перестают терпеть невыносимое. Женщины уходят от абьюзеров. Мужчины перестают играть роль «кошелька» и начинают искать себя. Да, это больно. Да, это кризис. Но кризис — это не всегда смерть. Иногда это роды.

Что, если падение рождаемости — это не отказ от детей, а отказ рожать в ад? Женщины больше не согласны производить детей на свет, чтобы те росли в ненависти, страхе и нищете. Они хотят дать жизнь не потому, что «так надо», а потому что есть для этого пространство любви.

Может стать началом нового... А может и не стать

Вот здесь самое важное.

Крах старого не гарантирует рождение нового. Можно разрушить тюрьму и остаться сидеть на её развалинах, проклиная всё вокруг. Можно выйти из отношений, где тебя унижали, — и найти новые, такие же, просто с другим лицом.

Потому что внешние перемены ничего не значат без перемен внутренних.

Если женщина ушла от мужа-тирана, но внутри неё живёт та же жертва — она найдёт следующего тирана. Если мужчина развёлся с «пилящей женой», но внутри него живёт обиженный мальчик, который не умеет брать ответственность,

— он найдёт новую «пилящую» или уйдёт в инфантилизм.

Развод — не выход. Падение рождаемости — не решение. Это просто события. А то, станут ли они началом нового или просто ямой, в которой мы застрянем, — зависит только от нас.

От нас — в единственном числе.

Не от государства, не от партнёра, не от обстоятельств. От каждого лично.

Готов ли я посмотреть на свои отношения ниже 200 и сказать: «это должно умереть»? Не в другом человеке, не в разводе, а в моей собственной голове. В моих установках, в моих привычных реакциях, в моём способе думать о себе и о мире.

Готов ли я раствориться, как гусеница, чтобы стать чем-то другим?

Последний вопрос

Мы начали этот разговор с демографии, с патриархата, с унижений и инфантилизма. Мы прошли через историю, психологию, уровни сознания. Мы говорили о семечке и бабочке.

И теперь, в самом конце, вопрос не к миру, не к обществу, не к партнёру.

Вопрос к вам.

К тебе, кто держит эту книгу.

Что ты выбираешь?

Остаться в старом, привычном, пусть больном, но знако-

мом мире отношений из страха, вины и гнева? Продолжать искать виноватых, ждать, что кто-то изменится, надеяться на чудо?

Или — умереть для этого мира. Перестать быть гусеницей. Раствориться. И начать долгий, трудный, непредсказуемый путь к себе настоящему. К отношениям, где любовь возможна не как сделка, а как свободный выбор двух целых, двух авторов, двух светов.

Никто не ответит за тебя. Ни одна книга.

Только ты сам. В тишине. Без свидетелей.

Глава 4 инфантилизм без берегов

Инфантилизм без берегов

Мы говорили о женщине, которая выжила. О мужчине, которого не доучили. О том, как система ломала и тех, и других, просто разными способами.

Теперь пришло время посмотреть в самую неудобную правду.

Инфантилизм не имеет пола.

Он не выбирает, кому входить. Он просто заполняет те пространства души, где человек отказался взрослеть. И проявляется у мужчин и женщин по-разному — потому что маски у них разные. Но суть одна: нежелание брать ответственность за свою жизнь.

4.1. Что такое инфантилизм на самом деле

В психологии инфантилизм — это сохранение в психике взрослого человека черт, свойственных детскому возрасту. Неспособность принимать решения, нежелание брать ответственность, ожидание, что кто-то другой решит твои проблемы, иллюзия, что мир должен заботиться о тебе просто потому, что ты есть .

Но если посмотреть глубже, с точки зрения уровней сознания, инфантилизм — это застревание на уровнях ниже 200. Там, где человек не стал автором своей жизни. Где он всё ещё ждёт, что мир будет ему мамочкой или папочкой.

Инфантильный человек может быть успешным, богатым, красивым, социально адаптированным. Внешне — взрослый, внутри — ребёнок, который боится, требует, обижается и не понимает, почему другие не хотят играть по его правилам.

4.2. Мужской инфантилизм: "вечный подросток"

Мы уже говорили о нём в третьей главе. Давайте соберём портрет.

Как выглядит:

- Живёт своими интересами — работа, хобби, гаджеты, друзья. Семья — как приложение, которое должно обслуживать его потребности.

- Не участвует в быте. Если и делает что-то по дому — то "помогает", а не занимается своим домом наравне.

- Избегает трудных разговоров. Легче уйти в молчание, уйти в работу, уйти в запой, чем сесть и разобраться.

- Ждёт, что женщина будет "мамочкой": накормит, обстирает, утешит, похвалит, решит его проблемы.

- При этом требует уважения, подчинения, признания своего "главенства". Потому что внутри сидит страх: если я не главный — значит, я никто.

Цитата из жизни:

«Я устаю на работе, я приношу деньги. А она вечно пилит: то не так сделал, это не помог. Дома должна быть тишина и покой, чтобы я отдыхал. А она со своими претензиями...»

Это говорит мужчина, который считает себя "нормаль-

ным". Он искренне не понимает: почему женщина не рада, что он "даёт ей деньги"? Разве этого не достаточно?

Корень проблемы: мальчику не объяснили, что взросление — это брать на себя не только финансовую, но и эмоциональную, бытовую, человеческую ответственность. Его не научили заботиться о других. Его научили только потреблять.

4.3. Женский инфантилизм: "принцесса на горошине"

А теперь посмотрим на женскую версию. Она менее заметна, потому что маскирует себя под "слабость", "женственность", "желание быть любимой". Но суть та же.

Как выглядит:

- Ждёт, что мужчина придёт и сделает её счастливой. Сам догадается, сам обеспечит, сам решит все проблемы, сам подарит ей "счастье готовеньким".

- Не хочет вкладываться в отношения реальными делами. Её вклад — "я же есть". Красивая, молодая, интересная — но этого достаточно.

- В быту — та же беспомощность. "Я не умею забивать гвозди", "я не разбираюсь в деньгах", "ты мужчина, ты и реши". Но при этом — полный контроль над эмоциональной сферой.

- Обижается, если мужчина не угадывает её желания. Вместо того чтобы сказать прямо, она молчит, дуется, ждёт, что он сам догадается. А когда не догадывается — обида и претензии.

· Требуется заботы, но не готова заботиться в ответ. Требуется внимания, но не готова давать внимание. Требуется любви, но сама не знает, что это такое.

Цитата из жизни:

«Он должен меня любить такой, какая я есть. Если я капризничаю — это потому что мне не хватает внимания. Если я молчу — он сам должен понять, что случилось. Настоящий мужчина сам всё чувствует».

Это говорит женщина, которая считает себя "романтичной". Она искренне не понимает: почему мужчина не хочет играть в угадку? Разве любовь — это не когда тебя понимают без слов?

Корень проблемы: девочке не объяснили, что любовь — это не только получать, но и давать. Её научили, что она — центр вселенной, и все должны крутиться вокруг неё. Её не научили видеть в другом человеке такую же живую душу с её потребностями.

4.4. Союз двух инфантилов: зеркальный тупик

А теперь самое интересное. Что происходит, когда встречаются "вечный подросток" и "принцесса на горошине"?

Они оба пришли за одним: получать. Он — за обслуживанием и уважением. Она — за заботой и вниманием. Давать не умеет никто.

Как это выглядит:

· Он ждёт, что она будет готовить, убирать, создавать уют. Она ждёт, что он будет зарабатывать и решать проблемы.

· Он не хочет заниматься её эмоциями — "сама разбирайся". Она не хочет заниматься его бытом — "ты мужчина, сам".

· Когда у него проблемы на работе — он ждёт, что она его утешит. Когда у неё проблемы с настроением — она ждёт, что он её развлечёт.

· Оба не получают того, чего ждут. Начинаются претензии. Он: "Ты меня не уважаешь!" Она: "Ты обо мне не заботишься!"

· Каждый считает себя правым. Каждый считает, что другой должен. Каждый ждёт, что другой изменится.

Это тупик. В нём нет выхода, потому что никто не готов меняться сам. Оба застряли в детской позиции: "мне должны, я имею право требовать".

Хокинс об этом:

Посмотрите, на каких уровнях сознания находятся эти люди:

· Он требует уважения — гордыня (175) или гнев (150), если не получает.

· Она требует заботы — желание (125) или обида (гнев).

· Оба не получают — разочарование, которое скатывается в горе (75) или апатию (50).

· В тяжёлых случаях — взаимные обвинения, которые могут дойти до стыда (20) или вины (30).

Ниже 200. Вся эта драма — ниже 200. И никакой любви там нет и быть не может. Потому что любовь — это 500. А

из гнева и гордыни туда не допрыгнуть.

4.5. Почему они вообще сходятся?

Хороший вопрос. Если оба хотят только получать, почему они вообще создают пары?

Потому что каждый надеется, что этот партнёр наконец даст то, чего не دادали родители.

Инфантильный мужчина ищет в женщине идеальную мать: которая будет принимать его любым, хвалить, кормить и не требовать взрослости.

Инфантильная женщина ищет в мужчине идеального отца: который будет решать все проблемы, носить на руках и угадывать желания.

Они смотрят друг на друга и видят не реального человека, а проекцию. Он видит в ней "маму", которая наконец-то будет любить безусловно. Она видит в нём "папу", который наконец-то даст безопасность и заботу.

А потом оказывается, что он — не папа, а усталый мужчина, который сам хочет, чтобы его обслуживали. А она — не мама, а женщина, которая сама хочет заботы.

Проекция разрушается. Начинается ад.

4.6. Можно ли выйти из этого тупика?

Можно. Но только если оба готовы выйти из детской позиции.

Для этого нужно признать три вещи.

Первое. Никто не придёт и не сделает меня счастливым. Никакой партнёр не закроет мои детские дыры. Я сам отве-

чаю за своё счастье.

Второе. Отношения — это не только получать. Это ещё и давать. Если я только беру — я ребёнок. Если я только отдаю — я жертва. Взрослый человек умеет и то, и другое.

Третье. Другой человек — не функция для моего обслуживания. У него есть свои потребности, своя боль, свои желания. И они не менее важны, чем мои.

Это трудно. Особенно трудно для тех, кого никогда не учили взрослеть. Но это единственный путь к реальным отношениям.

4.7. P.S. Вопросы для тех, кто узнал себя

Если вы узнали себя в этих описаниях — не спешите обвинять себя. Инфантилизм — это не приговор. Это этап. Через него проходят многие. Важно другое: готовы ли вы из него выходить?

Спросите себя честно:

1. *Что я жду от партнёра? Чего я требую, чего жду, на что надеюсь? Это ожидания взрослого человека или ребёнка, который хочет, чтобы его обслуживали?*

2. *Что я готов дать? Не в теории, а на практике? Что я реально делаю для отношений, для партнёра, для нашего общего пространства?*

3. *Как я реагирую, когда не получаю желаемого? Обижаюсь, злюсь, ухожу в молчание? Или ищу способы договориться?*

4. *Готов ли я услышать, что нужно партнёру? Или я*

считаю, что его потребности неважны, потому что "я главное" / "я слабее" / "я заслуживаю большего"?

5. Где я на шкале Хокинса? Честно. Без прикрас. И готов ли я двигаться вверх?

Инфантилизм без берегов — это море, в котором тонут отношения. Но из этого моря можно выплыть. Если перестать ждать спасателя и начать грести самому.

вставка на подумать.

Принцессы и принцы в 50: чей это выбор?

В природе всё устроено мудро. У всего есть свои этапы, свои возрасты, свои задачи.

Девочка растёт, становится девушкой. Девушка расцветает, становится женщиной. Женщина, прожившая жизнь, напивавшаяся опытом, становится мудрой женщиной — МА. Мать, бабушка, хранительница рода, та, от которой идёт сила и знание.

Мальчик становится юношей. Юноша — мужчиной. Мужчина, прошедший свои испытания, научившийся нести ответственность, становится старцем — мудрым советчиком, опорой, тем, кто передаёт опыт дальше.

Это природный цикл. Так было тысячелетиями. В каждой культуре, в каждой традиции были свои обряды перехода, посвящения, инициации. Человек не застревал — он проходил этапы и становился больше.

А что мы видим сейчас?

Сорок, пятьдесят, шестьдесят — а люди всё ещё играют в принцесс и принцев.

Женщина в 50 с ужасом смотрит на морщины, потому что ей внушили: ценность женщины — в молодости и красоте. Она тратит бешеные деньги на кремы, процедуры, пластику, лишь бы сохранить лицо 25-летней. Она одевается как

девушка, ведёт себя как девушка, требует к себе отношения как к девушке. Внутри — страх, снаружи — отчаянная погоня за ускользающей молодостью.

Мужчина в 60 покупает спортивную машину, молодится, ходит по клубам, меняет жён на более молодых. Он тоже не хочет взрослеть. Он хочет оставаться "вечным принцем", которому всё можно, который ни за что не отвечает, кроме своего удовольствия.

Что свойственно этому периоду, если смотреть глазами маркетологов? Внешность, красота, лёгкость, развлечения, путешествия, удовольствия. Исследования — какие кремы лучше, какие курорты моднее, какие фитнес-программы эффективнее.

Всё это — про внешнее. Про то, как выглядеть, а не как быть. Про форму, а не про содержание.

Чей это выбор?

Спросите себя: вы правда хотите в 60 лет быть таким же, как в 30? Или это вам внушили, что только так вы чего-то стоите?

Маркетинг — страшная сила. Его задача простая: сделать из человека потребителя. Потребитель должен потреблять всегда, всю жизнь, с удовольствием. А что заставляет человека потреблять больше всего?

Страх.

Страх старости. Страх смерти. Страх быть ненужным. Страх потерять привлекательность. Страх остаться одному.

И вот выстраивается гигантская индустрия: косметология, пластическая хирургия, фитнес, мода, диеты, омоложение. Миллиарды долларов крутятся вокруг одной простой идеи: ты не имеешь права стареть.

Но старение — это естественно. Это не болезнь. Это этап. И если его отменить, если застрять в вечной принцессе или вечном принце, что тогда происходит с душой?

Куда уходит мудрость?

В погоне за внешним не остаётся места для внутреннего.

Женщина, которая тратит все силы на сохранение лица, не успевает стать Ма. Не успевает накопить мудрость, передать её, быть опорой. Она так и остаётся девочкой, которая боится зеркал.

Мужчина, который гонится за удовольствиями, не успевает стать Старцем. Не успевает понять, зачем он жил, что оставит после себя, какой след. Он так и остаётся мальчиком, который боится тишины.

А ведь в возрасте есть своя глубина. Своя красота. Своя сила.

Морщины — это не уродство. Это карта жизни. Каждая морщина — от смеха, от слёз, от переживаний. Лицо, которое прожило жизнь, — оно живое. Оно интересное. Оно настоящее.

Седые волосы — это не старость. Это мудрость, которая вышла наружу.

Опыт, накопленный за десятилетия, — это не обуза. Это

сокровище, которым можно делиться. Которому нет цены.

Вопрос на подумать

Кому выгодно, чтобы вы навсегда остались принцессой или принцем?

Кому выгодно, чтобы вы тратили деньги на вечную погоню за ускользающей красотой, вместо того чтобы растить внутри себя мудрость?

Кому выгодно, чтобы вы боялись возраста, вместо того чтобы принимать его как дар?

Ответ очевиден. Индустрии потребления нужны вечные дети. Дети покупают больше. Детям легче продать иллюзию. Дети не задают лишних вопросов.

Но вы-то уже не ребёнок. Или всё ещё?

Ваш возраст — это ваш ресурс. Ваша глубина. Ваша сила.

Не отдавайте это маркетологам.

Казалось бы, причем здесь молодость и отношения и дети. Вернее, не так- вы же думаете, что следствием вашей красивой внешности должны стать отношения-свадьба-и жили они долго и счастливо. А по факту в отношения вступают два ребенка со всеми вытекающими, с детским эгоцентризмом, с «а что ты мне можешь дать, как женичина? Мужчина?» А если сюда наложить ещё и уровень сознания ниже 200, со страхами, стыдом и прочими прелестями, то получается жуткое комбо. И действия типа «запрета аборт» не увеличат демографию. Любые действия, не направленные на увеличение уровня сознания людей не при-

несут желаемые результаты. Но это системе не выгодно. И будут осваиваться миллиардные средства на то, что по факту является мыльным пузырем.

жуткое комбо: инфантилизм, культ молодости и уровни ниже 200

Казалось бы, при чём здесь молодость и отношения и дети?

А вот при чём.

Существует красивая сказка. Её рассказывают девочкам с детства, её поддерживают фильмами, журналами, соцсетями, всей индустрией красоты.

Сказка звучит так:

Если ты будешь красивой — ты встретишь принца. Если ты встретишь принца — будут отношения. Если будут отношения — будет свадьба. Если будет свадьба — вы будете жить долго и счастливо и родите прекрасных детей.

Всё очень логично. Внешность отношения семья дети счастье.

Проблема только одна: это неправда.

Что на самом деле происходит

Давайте честно.

В отношения вступают два человека. Если они застряли в принце и принцессе (а мы уже говорили, что 40, 50, 60 лет — не гарантия взрослости), то в отношения вступают два ребёнка.

У них детский эгоцентризм: «я хочу, чтобы мне было хорошо, а ты должен это обеспечить».

У них детские ожидания: «ты должна/должен догадаться, что мне нужно».

У них детские реакции: обида, злость, молчанка, манипуляции.

У них детский запрос друг к другу: «а что ты можешь мне дать как женщина?» и «а что ты можешь мне дать как мужчина?»

Это не про любовь. Это про торговлю. Про обмен функциями. Про попытку закрыть свои дыры другим человеком.

А теперь представьте, что на эту детскую позицию накладывается уровень сознания ниже 200.

Страх. Стыд. Вина. Гнев. Гордыня. Желание.

Человек не просто «принцесса», которая ждёт. Она ещё и боится. Боится, что не достойна, что её бросят, что она состарится и станет никому не нужна.

Человек не просто «принц», который требует. Он ещё и в гнев, потому что ему должны, но не дают. Он в гордыне, потому что он же «мужик», его должны уважать просто за факт существования.

Что получается в результате?

Жуткое комбо.

Два инфантила с уровнями страха, гнева и гордыни пытаются построить семью. Они не умеют договариваться, не умеют слышать друг друга, не умеют давать, не умеют брать

ответственность. Они умеют только требовать и обижаться.

И в этом аду они должны родить и вырастить детей. Детей, которые увидят эту модель и с высокой вероятностью воспроизведут её в своей жизни.

А теперь про демографию

Власти бьют тревогу: рождаемость падает, население стареет, нужны срочные меры.

И предлагаются меры.

Запрет аборт. Материнский капитал. Льготная ипотека. Выплаты за рождение детей.

Всё это — внешние стимулы. Всё это — попытки заставить людей делать то, чего они не хотят или не могут делать из своего внутреннего состояния.

Но давайте подумаем.

Если женщина сама ещё ребёнок — зачем ей рожать? Она и так еле справляется с собой. Ей страшно, ей трудно, она не чувствует опоры.

Если мужчина застрял в вечном подростке — зачем ему дети? Они будут мешать его удовольствиям, требовать денег, внимания, времени. Он не готов.

Если отношения — это поле битвы или торговли — какое там деторождение? В аду дети не рождаются. Или рождаются, но потом их лечат психологи.

Любые действия, не направленные на увеличение уровня сознания людей, не принесут желаемых результатов.

Можно раздавать деньги. Можно запрещать аборты. Мож-

но строить перинатальные центры. Можно принимать законы о традиционных ценностях.

Но пока человек живёт в страхе, стыде, гневе и гордыне — он не будет рожать. Или будет, но это будут дети, рождённые в страхе, которые потом пойдут к психологам и будут писать книги о том, как выжить в семье.

Пока человек не повзрослеет — он не сможет создать пространство для новой жизни. Потому что новая жизнь требует взрослости. Требует способности отдавать, не требуя немедленной отдачи. Требует готовности нести ответственность. Требует уровня выше 200.

Кому это выгодно?

Системе это не выгодно.

Системе нужны потребители. А взрослый человек — плохой потребитель. Он не ведётся на рекламу «стань вечно молодым». Он не покупает кучу ненужных вещей, чтобы заткнуть душевную пустоту. Он не смотрит телевизор и не голосует за кого попало.

Взрослый человек — это автор. А авторами трудно управлять.

Поэтому миллиардные средства осваиваются на то, что по факту является мыльным пузырём.

На запреты вместо просвещения.

На выплаты вместо психологической помощи.

На пропаганду «традиций» вместо создания условий для реального взросления.

На поддержание культа вечной молодости, чтобы люди не задумывались о глубине.

А люди продолжают жить в страхе, рожать в страхе, стареть в страхе — и передавать этот страх дальше.

P.S. Вопрос без ответа

Что изменится, если все эти миллиарды направить не на мыльные пузыри, а на реальное повышение уровня сознания?

На образование. На психологическую помощь. На создание пространств, где люди могут взрослеть. На поддержку тех, кто хочет выйти из инфантилизма и стать автором.

Страшно представить, правда?

Страшно, потому что тогда людям придётся отвечать за свою жизнь. Тогда нельзя будет свалить всё на государство, на партнёра, на обстоятельства.

Но может быть, именно этот страх и держит систему на плаву?

Жуткое комбо — не приговор. Его можно распутать. Но для этого нужно перестать ждать, что кто-то сделает это за нас. И начать с себя. Своего взросления. Своего уровня сознания. Своей любви.

Короткое отступление. Вопрос, который любят задавать

— А как же в менее развитых странах? Там же рожают по многу детей. И ничего, живут. Значит, дело не в уровне сознания, а в чём-то другом?

Хороший вопрос. Давайте ответим честно.

В странах, где нет пенсий, нет социальной защиты, где дети — единственная гарантия, что ты не умрёшь с голоду в старости, — там рожают много. Там рождаемость — это стратегия выживания. Чем больше детей, тем больше рабочих рук, тем больше шансов, что кто-то доживёт до взрослого возраста и сможет позаботиться о родителях.

Там рождаемость — это не про любовь. Это про экономику. Про выживание. Про отсутствие выбора.

А теперь вопрос к вам:

Вы хотите жить сами и чтобы ваши дети жили в таких условиях?

Вы хотите, чтобы ваша дочь рожала с 14 лет, потому что иначе не выживет?

Вы хотите, чтобы ваш сын работал в поле с пяти лет, потому что семье нужны рабочие руки?

Вы хотите, чтобы ваша старость зависела от того, сколько детей вы успели родить и не умерли ли они?

Если нет — тогда перестаньте сравнивать.

Мы живём в другом мире. В мире, где у нас есть выбор. Где женщина может не рожать, если не хочет. Где мужчина может не пахать с утра до ночи, если есть другие способы существовать. Где дети — не инвестиция в старость, а отдельные люди, которых мы рожаем, потому что хотим разделить с ними любовь.

Но этот мир требует другого уровня сознания. Он требует взрослости. Требует способности выбирать, а не просто под-

чиняться инстинктам и традициям.

И если мы хотим жить в этом мире — мы должны до него дорасти.

А не оглядываться назад со словами: «А вон там как-то живут, и ничего».

Там — выживают. Здесь — мы пытаемся жить.

Это большая разница.

Глава 5 разрыв

Мы прошли долгий путь.

Увидели женщину, которая выжила, — сильную, усталую, привыкшую тащить всё на себе. Увидели мужчину, которого не доучили, — инфантильного, растерянного, не умеющего быть рядом. Увидели, как система ломала и тех, и других, и как эта поломка передаётся из поколения в поколение.

Мы заглянули в уровни сознания и поняли: 85% людей живут ниже 200. В страхе, гневе, гордыне, желании. В позиции жертвы, а не автора.

Мы говорили об инфантилизме без берегов — о том, как взрослые люди остаются детьми, требующими, обижающимися, неспособными к реальной близости.

И теперь мы подошли к неизбежному.

Разрыв.

Он происходит везде. В семьях, в парах, в отношениях, которые, казалось бы, строились на любви. Люди расходятся. Разводов — под 90% в некоторых возрастных группах. Одиночество становится нормой. И многие воспринимают это как катастрофу.

Но давайте посмотрим внимательнее. Что на самом деле происходит?

5.1. Почему старые модели не работают

Патриархальная семья держалась на трёх китах:

1. Экономическая зависимость женщины. Ей некуда было идти. Ни работы, ни паспорта, ни жилья. Она терпела что угодно, потому что выбора не было.

2. Социальное давление. «Что люди скажут», «не позорь семью», «боженька не велит». Община, церковь, родственники — все следили, чтобы никто не выскочил из системы.

3. Отсутствие альтернатив. Другой жизни не было. Была только эта — с побоями, унижениями, каторжным трудом и редкими просветами радости. И все вокруг жили так же, поэтому казалось, что это норма.

Сегодня нет ни одного из этих трёх условий.

Женщина может зарабатывать сама. Может жить одна. Может воспитывать детей без мужа. Может выбирать — с кем быть, а с кем нет.

Социальное давление ослабло. Развод перестал быть позором. Незамужняя женщина с ребёнком — не «разведёнка с прицепом», а просто мама-одиночка, и это нормально.

Альтернатив — море. Можно путешествовать, строить карьеру, заниматься творчеством, жить для себя. Жизнь не заканчивается за порогом семьи.

И вот в этой новой реальности старые модели просто перестали работать.

Мужчина, который привык, что женщина его обслуживает, вдруг обнаруживает, что она не обязана. Женщина, которая привыкла терпеть, вдруг понимает, что больше не хочет.

Система, державшаяся на внешних ограничениях, рухну-

ла. И люди остались один на один друг с другом — без внешних скреп, без экономической необходимости, без страха осуждения.

И оказалось, что им не о чем говорить.

5.2. Разные уровни — разные миры

Посмотрите, что происходит в парах, где один пытается расти, а другой застрял.

Женщина, которая прошла терапию, начала разбираться в себе, вышла из позиции жертвы, — вдруг видит, что её мужчина всё ещё в гневе и обиде. Он не меняется. Ему неинтересно её новое состояние. Он хочет, чтобы всё было как раньше: она готовила, он злился, и все делали вид, что это семья.

Мужчина, который начал работать над собой, учиться чувствовать, брать ответственность, — вдруг понимает, что его женщина не хочет взрослеть. Ей удобно быть «принцессой», требовать заботы и ничего не давать взамен. Она не идёт за ним, не поддерживает, не растёт.

Это не просто ссоры. Это разрыв реальностей.

Они живут в разных мирах. У них разные ценности. Разные способы реагировать. Разные представления о том, что такое «нормально».

И никакие компромиссы тут не работают. Потому что компромисс возможен, когда есть общая почва. А когда один на уровне страха (100), а другой пытается дотянуться до готовности (310) — почвы нет.

Они говорят на разных языках.

5.3. Что на самом деле происходит при разводе

Развод — это всегда больно. Даже если отношения были токсичными, даже если уходишь от абьюзера — всё равно больно. Потому что рушится то, во что ты верил, на что надеялся, чему отдавал годы жизни.

Но давайте посмотрим на развод с другой стороны.

Развод — это признание, что старая модель умерла.

Что невозможно дальше притворяться. Невозможно делать вид, что всё хорошо, когда внутри пустота. Невозможно терпеть то, что терпели наши бабушки, потому что у нас есть выбор.

Развод — это акт честности.

«Я больше не могу быть с тобой в этой реальности. Я выбираю другую жизнь. Даже если одна. Даже если страшно. Даже если неизвестно, что будет дальше».

В этом смысле развод — не катастрофа, а начало. Начало пути к себе. К своей правде. К своей взрослости.

Да, это больно. Да, это кризис. Но кризис — это не всегда смерть. Иногда это роды.

5.4. А как же дети?

Самый тяжёлый вопрос. Самый больной. И самый честный ответ.

Детям нужны не родители, которые терпят друг друга ради них. Детям нужны счастливые родители. Пусть по отдельности, пусть в разных домах, но — счастливые. Живые. На-

стоящие.

Ребёнок, который растёт в аду, где мать и отец ненавидят друг друга, но «держатся ради него», — получает страшную травму. Он усваивает: любовь — это ненависть. Семья — это тюрьма. Близость — это боль. И потом всю жизнь будет воспроизводить эту модель.

Ребёнок, который видит, что мать ушла от отца-тирана и начала новую жизнь, — учится другому: можно выбирать себя. Можно уходить из невыносимого. Можно строить счастье, даже если сначала страшно и больно.

Дети вырастают и повторяют то, что видели. Если они видели терпение и жертвенность — будут терпеть и жертвовать собой. Если они видели выбор и взросление — будут выбирать и расти.

Поэтому вопрос не «как сохранить семью ради детей», а «какую модель семьи мы показываем детям».

Если это модель мёртвых отношений, где двое просто существуют рядом, — лучше развод. Честный развод, с уважением, с заботой о детях, но без лжи.

5.5. Почему разрыв неизбежен для многих

Потому что мы живём в эпоху перехода.

Старый мир рухнул. Новый ещё не построен. Люди, которые пытаются строить новые отношения по старым лекалам, обречены на провал. Люди, которые пытаются сохранить старые отношения в новой реальности, тоже обречены.

Разрыв — это естественная реакция системы, которая

больше не работает.

Как организм отторгает чужеродный орган, так и жизнь отторгает модели, в которых нет жизни.

Поэтому 90% разводов — это не статистика краха. Это статистика освобождения.

Освобождения от иллюзий. От несбывшихся надежд. От ролей, которые мы играли, забыв, кто мы на самом деле.

Да, кому-то удаётся пройти через кризис и построить новые отношения — уже на другом уровне, уже осознанно, уже по-взрослому. Такие пары есть, и их становится больше.

Но для этого нужно, чтобы оба захотели расти. Оба. Иначе разрыв неизбежен.

5.6. Что остаётся после разрыва?

Пустота.

Страх.

Вопросы: «А что теперь? А зачем всё было? А смогу ли я ещё?»

И одновременно — облегчение. Потому что ложь закончилась. Потому что не надо больше притворяться. Потому что можно наконец выдохнуть.

После разрыва начинается самое главное: встреча с собой.

С той женщиной, которая выжила, но так и не научилась жить. С тем мужчиной, которого не доучили, но который может научиться сам.

После разрыва есть шанс наконец повзрослеть. Перестать искать того, кто закроет твои дыры. Перестать требовать,

чтобы другой был твоей мамой или папой. Начать строить себя самому.

Это трудно. Это долго. Это без гарантий.

Но это единственный путь к настоящим отношениям. К тем, где двое встречаются не из нужды, а из полноты. Не потому что друг без друга не могут, а потому что вместе им лучше, чем порознь.

P.S. Разрыв как шанс

Если вы сейчас в разрыве — я знаю, как вам больно. Я знаю эту пустоту в груди, эти бессонные ночи, эти слёзы, которые приходят внезапно.

Но я знаю и другое.

Разрыв — это не конец. Это начало.

Начало вашего пути к себе. К той жизни, которая ждёт вас, когда вы перестанете цепляться за старое и откроетесь новому.

Да, страшно. Да, неизвестно. Но именно в этой неизвестности и рождается настоящее.

Как семечко, которое должно умереть, чтобы стать ростком.

Как гусеница, которая должна раствориться, чтобы стать бабочкой.

Ваша старая жизнь умерла. Оплачьте её. И отпустите. А потом вставайте и идите дальше. К себе. К своей правде. К своей любви.

Она есть. Она ждёт. Просто сначала нужно встретить-

ся с собой.

дополнение к 5 главе разрыв

5.3. Почему сильная женщина и инфантильный мужчина не могут создать семью

Казалось бы, что может быть естественнее? Она сильная, привыкла всё тащить на себе. Он слабый, ищет, кто бы его вёл и обслуживал. Идеальная пара: один готов отдавать, другой — принимать. Антагонистический симбиоз, который веками работал в патриархате.

Но сегодня этот союз обречён с самого начала. И вот почему.

Сильная женщина (из главы 2) — это не просто та, кто много работает. Это та, кто научился выживать в одиночку. Она никому не доверяет, потому что доверие в её опыте вело к предательству. Она не умеет просить помощи, потому что помощь никогда не приходила вовремя. Она контролирует всё вокруг, потому что только контроль давал ей иллюзию безопасности.

В глубине души она устала. Очень устала. Она мечтает о том, чтобы кто-то пришёл и сказал: «Отдохни, я всё возьму на себя». Но она не верит, что такое возможно. И когда появляется мужчина, она выбирает того, кто слабее, — потому что слабого легче контролировать. Слабый не бросит, не предаст, не окажется слишком требовательным.

Инфантильный мужчина (из главы 3) ищет именно такую

женщину — сильную, заботливую, контролирующую. Подсознательно он ищет маму, которая будет его кормить, прощать, направлять. Он не готов к равным отношениям, потому что равенство требует ответственности. А ответственность его пугает.

И вот они сходятся. Она — уставшая лошадь, которая надеется, что хоть кто-то её пожалеет. Он — вечный ребёнок, который надеется, что его наконец обслужат по полной программе.

Что происходит дальше?

Сначала всё хорошо. Она тащит — он благодарен. Она решает — он подчиняется. Она заботится — он принимает заботу. Ей кажется, что она нужна. Ему кажется, что он любим.

Но постепенно напряжение нарастает.

Она устаёт. Ей хочется, чтобы он наконец повзрослел и начал что-то делать сам. Она начинает предъявлять требования. Он обижается: «Ты же знала, за кого выходила, чего теперь хочешь?»

Он не меняется. Он не умеет меняться. Его никто не учил. Его растили с установкой, что мир ему должен. А теперь эта женщина, которая сначала давала, требует чего-то взамен — это для него предательство.

Она видит, что её силы уходят в чёрную дыру. Что она не получает ни поддержки, ни благодарности, ни реальной помощи. Она начинает злиться. Её злость — это реакция на то, что её используют.

Он видит злость и воспринимает её как нападение. Он закрывается, уходит в себя, в работу, в гаджеты, в алкоголь. Или начинает агрессивировать в ответ — потому что другого способа справляться с напряжением у него нет.

Этот союз не имеет шансов.

Потому что для настоящих отношений нужно двое взрослых. А здесь один — уставший родитель, другой — вечный ребёнок. Родитель рано или поздно устанет быть родителем. Ребёнок никогда не научится быть взрослым, если ему постоянно позволять оставаться ребёнком.

Хокинс сказал бы: она пытается тянуть его на свой уровень (выше 200), но он застрял в гневе, страхе и гордыне (ниже 200). Она не может его поднять, потому что каждый человек поднимается только сам. А он не хочет. Ему удобно внизу.

Их отношения — это не партнёрство, а проекция. Она проецирует на него надежду, что хоть кто-то её полюбит и пожалеет. Он проецирует на неё образ идеальной матери. Когда проекции рушатся, остаётся только взаимное разочарование.

5.7. Одиночество в толпе

Разрыв происходит не только в парах. Он происходит в головах. И один из самых пугающих симптомов нашего времени — рост числа людей, которые вообще не хотят вступать в отношения.

Одиночество становится массовым явлением. Миллионы людей живут одни, работают одни, спят одни, стареют одни. У них есть знакомые, коллеги, друзья в соцсетях — но нет никого по-настоящему близкого.

Почему?

Потому что строить отношения на уровнях ниже 200 — это ад. Это постоянная борьба, претензии, обиды, разочарования. Люди проходят через несколько таких кругов и говорят: «Нет, спасибо, больше не хочу».

Женщины, уставшие тащить инфантильных мужчин, выбирают одиночество как передышку. Мужчины, уставшие от претензий «сильных женщин», уходят в свои пещеры. И каждый считает себя правым.

Но одиночество — это не решение. Это просто другая форма той же проблемы.

Потому что, оставаясь одни, мы не растем. Мы не учимся договариваться, уступать, прощать, понимать другого. Мы консервируем свой инфантилизм, свою гордыню, свой страх. Мы просто перестаём сталкиваться с теми, кто мог бы нам показать нашу незрелость.

Одиночество в толпе — это иллюзия безопасности. Это попытка спрятаться от жизни. Но жизнь всё равно догонит — в виде болезней, старости, пустоты, которую ничем не заполнить.

Истинное одиночество — это не когда нет партнёра. Это когда нет связи с собой. А связь с собой нарабатывается толь-

ко через отношения с другими. Через конфликты, через преодоление, через прощение, через любовь.

Поэтому бегство в одиночество — это тоже застревание. Просто другая его форма.

5.8. Диагноз поставлен: инфантилизм не знает пола

Мы прошли долгий путь в первой части. Мы увидели женщину, которая выжила, и мужчину, которого не доучили. Мы заглянули в историю и увидели, как система ломала и тех, и других. Мы изучили уровни сознания и поняли, что 85% человечества живёт в страхе, гневе и гордыне. Мы разобрали инфантилизм в его мужской и женской версиях и увидели, как они сходятся в тупиковых союзах.

Теперь можно поставить диагноз.

Инфантилизм не имеет пола.

Он не выбирает, кому входить. Он просто заполняет те пространства души, где человек отказался взрослеть. Он может маскироваться под «сильную женщину», которая на самом деле просто боится быть слабой. Он может маскироваться под «настоящего мужчину», который на самом деле боится быть живым.

Инфантилизм — это застревание на уровнях ниже 200. Это отказ брать ответственность за свою жизнь. Это привычка обвинять других. Это ожидание, что кто-то придёт и сделает тебя счастливым. Это неспособность к реальной близости, потому что близость требует уязвимости, а уязвимость

пугает.

И этот диагноз — не приговор. Это просто констатация факта.

Мы живём в эпоху, когда старые модели умерли, а новые ещё не родились. Когда большинство людей застряли между выживанием и взрослостью. Когда одиночество стало массовым, а настоящие отношения — редким даром.

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.