

Семь граней ЖЕНЩИНЫ

От эмоциональной зависимости
к внутренней опоре



РОЗА РОУЛЬ

Роза Роуль

**Семь граней женщины. От
эмоциональной зависимости
к внутренней опоре**

«Автор»

2026

Роуль Р.

Семь граней женщины. От эмоциональной зависимости к внутренней опоре / Р. Роуль — «Автор», 2026

Вы всё понимаете про зависимость. Но он не ответил, и вас снова трясёт. Знакомая пропасть между «я всё знаю» и «я опять так живу»? С неё начинается эта книга. Автор предлагает рассмотреть семь сторон своей жизни через образы внутреннего ребёнка, матери, воина, художника и других частей личности. Где вам не хватает безопасности? Почему вы умеете заботиться обо всех, но не действовать ради себя? Что заставляет отдавать отношениям право решать, чего вы стоите? Такое чтение требует честности и времени. Зато разговор наконец касается вашей собственной жизни целиком. Возьмите эту книгу, если устали ждать, что чужая любовь однажды сделает вас уверенной в себе.

© Роуль Р., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие. О том, как читать эту книгу	5
Предисловие. Эмоциональные затруднения и незрелость жизни	7
Часть первая. Структурные основы целостной женщины	16
Глава 1. Модель жизненного развития целостной женщины	16
Глава 2. Три состояния роста и структура полномочий по принятию решений	36
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Роза Роуль

Семь граней женщины. От эмоциональной зависимости к внутренней опоре

Предисловие. О том, как читать эту книгу

Эта книга написана не для тех, кто ищет ответы, а для тех, кто уже прошел долгий путь, но обнаружил, что проблемы по-прежнему повторяются.

Дело вовсе не в недостатке понимания. Напротив, они, как правило, прочитали множество книг по психологии, отношениям, духовной практике и саморазвитию, а также научились рассуждать о себе спокойно, взвешенно и сдержанно. Они знают о важности границ, понимают концепцию привязанности, умеют распознавать источники травм и даже могут находить разумные слова в общении с партнёром.

Но их тело от этого не расслабляется по-настоящему.

Ситуации повторяются, эмоции по-прежнему выходят из-под контроля в определённые моменты, а отношения по-прежнему разрушаются по одному и тому же сценарию. Понимание никуда не исчезло, но его уже недостаточно, чтобы поддержать изменения. Именно поэтому многие женщины на определённом этапе начинают испытывать замешательство: если я уже столько знаю, почему жизнь всё равно не идёт по плану?

Именно с этого вопроса начинается эта книга.

Она не пытается дать ещё больше объяснений и не стремится научить читателя, как стать «лучшим человеком». В ней речь идёт не о том, что человек уже понял разумом, а о тех незавершённых жизненных структурах — тех частях, которые по-прежнему незаметно действуют в теле, отношениях и принятии решений, но редко становятся предметом систематического внимания.

Поэтому это не книга о том, как строить отношения, и не руководство по управлению эмоциями. Обсуждаемые в ней близость, привязанность, эмоции и смысл — не самоцель, а лишь подсказки. Они указывают на более фундаментальный вопрос: когда отношения, эмоции или любовь берут на себя слишком большую нагрузку, существует ли внутри жизни структура, достаточно прочная, чтобы выдержать этот груз?

В рамках концепции, используемой в этой книге, «целостность» не равнозначна выполнению определённых ролей и не оценивается по каким-либо внешним формам. Это не суждение о том, вышла ли женщина замуж, стала ли она матерью или соответствует ли она каким-то социальным ожиданиям. Целостность понимается как структурное состояние — жизнь начинает по-настоящему укрепляться только тогда, когда существование, безопасность, действия, эмоции, самовыражение, осознанность и смысл человека больше не зависят от внешних систем, компенсирующих их недостаток.

Именно поэтому в этой книге не используется стиль повествования, характерный для «мотивационных» книг, книг об «успехе» или «техниках трансформации». Она не обещает быстрых изменений и не подразумевает, что по завершении какого-то этапа жизнь станет совершенной. Напротив, в ней представлена перспектива развития: зрелость не приходит раз и навсегда, а требует постоянного возвращения на правильное место в разных измерениях, постепенно продвигаясь по ещё не пройденному пути.

С этой точки зрения многие проблемы, которые привычно морализируются или гендеризируются, получают новое понимание. Например, явление, называемое «эмоциональной привязанностью», не рассматривается как чрезмерная эмоциональность или недостаток осо-

знанности, а возвращается в контекст развития жизни и структурных смещений; отступление женщин в интимных отношениях больше не объясняется слабостью, а рассматривается как неизбежная компенсация, возникающая при незрелости определенных измерений.

Эта книга предлагает не модель идеальной личности, а карту жизни, помогающую определить своё место. Она помогает читателю распознать: какое из измерений в данный момент ещё не завершено? Какое состояние сейчас доминирует? В чьих руках на самом деле находится право принятия решений? Когда эти вопросы становятся ясными, изменения перестают зависеть от силы воли и начинают происходить в соответствии с направлением самой жизни.

Следует особо отметить, что эта книга не исходит из предположения, будто «целостность» — это уже достигнутая конечная цель. Целостность скорее представляет собой постоянную ориентацию — снова и снова возвращать суверенитет из внешних систем и позволять жизни занять своё собственное место. Это путь, требующий времени, повторений и честного самоанализа, а не достижение, которое можно получить в одно мгновение.

Именно поэтому эта книга не требует от читателя веры в неё и не рассчитывает на быстрое подтверждение своей правоты. Она скорее представляет собой приглашение: в процессе чтения позволить телу реагировать, позволить некоторым абзацам казаться медленными, позволить некоторым вопросам временно оставаться без ответа. Её цель — не добиться полного согласия, а дать читателю возможность в какой-то момент ясно почувствовать, что некоторые давно путавшие его переживания наконец-то вернулись на своё истинное место.

Если это произойдет, значит, задача этой книги уже начала выполняться.

А настоящее раскрытие начнётся с предисловия.

Предисловие. Эмоциональные затруднения и незрелость жизни

Механизм повторения моделей отношений

Впервые она осознала, что «что-то не так», не тогда, когда отношения закончились, а тогда, когда они начались заново — практически в точности так же.

Это был человек, казавшийся совершенно другим. Другая профессия, другой характер, другой способ знакомства. Она говорила себе, что на этот раз всё будет иначе: она уже научилась устанавливать границы и лучше понимала, чего хочет. Ей даже удавалось в самом начале отношений говорить более зрелые слова, чем раньше, и выглядеть спокойной и сдержанной. Но в какой-то незаметный момент — может быть, из-за сообщения, на которое не пришло своевременного ответа, а может, из-за оттенка отстраненности в голосе — её тело отреагировало раньше разума.

В груди сдавило, дыхание стало поверхностным, а в желудке словно внезапно исчезла опора. Она не сразу сломалась, но ясно понимала: это знакомое ощущение вернулось.

Только позже она поняла, что на самом деле повторяется не «человек», а весь тот набор механизмов поведения в отношениях, который запомнило её тело.

Многие женщины задают вопрос, в котором слышится почти стыд:

почему, хотя я уже всё поняла, это всё равно повторяется?

Почему, зная так много, я всё равно не смогла этого избежать?

Однако сама эта проблема уже выявляет одну упущенную предпосылку — мы слишком легко воспринимаем проблемы в отношениях как проблемы «уровня сознания». Как будто достаточно просто понять достаточно ясно, обдумать достаточно тщательно и достичь достаточно высокого уровня духовного развития, чтобы полностью избавиться от повторяющихся ситуаций.

Однако на самом деле направление развития отношений определяет не только сознание.

С точки зрения психологии привязанности и травматизма выбор и поддержание отношений — это, прежде всего, оценка безопасности на телесном уровне. Нервная система за считанные доли секунды сканирует окружающую среду в поисках знакомых сигналов. Знакомое не всегда означает здоровое; знакомое означает лишь то, что оно когда-то уже появлялось и связано с вашим жизненным опытом.

Для человека, который в ранних отношениях научился испытывать напряжение, ожидание, стремление угодить и утрату себя, само это состояние будет распознаваться телом как «связь». Напротив, по-настоящему стабильные, ясные отношения, не требующие чрезмерных затрат, могут, напротив, вызывать у тела ощущение пустоты, скуки и даже беспокойства.

И вот, всё повторяется.

Не потому, что вам нравится страдание, а потому, что ваша нервная система все еще застряла на каком-то незавершенном этапе жизни. На том этапе вы научились не тому, как быть стабильно любимым, а тому, как выживать в условиях нестабильности.

Именно поэтому простое изменение критериев «выбора партнера» зачастую не может по-настоящему положить конец повторению. Вы можете сменить город, круг общения, этап жизни, но если внутренняя структура вашей жизни не изменится, отношения всё равно будут возвращаться на привычные рельсы. Просто сменится лицо, а спектакль будет продолжаться.

С точки зрения восточной духовной практики такое состояние не называется просто «привязанностью», а ближе к незавершённому жизненному циклу. Энергия не прошла весь путь, который ей предстояло пройти, и поэтому она будет повторно проявляться на одном и том же уровне, пока её не увидят по-настоящему, не примут и не завершат.

Многие женщины ошибочно полагают, что так называемое «избавление от привязанности» означает перестать любить, перестать полагаться на кого-то и перестать вкладываться в отношения. Но истинная привязанность заключается не в глубине любви, а в том, что какой-то аспект жизни компенсируется отношениями. Когда такие вещи, как выживание, безопасность, ценность и смысл, которые по сути должны постепенно формироваться самой жизнью, полностью сжимаются в рамках одних отношений, эти отношения перестают быть просто отношениями и превращаются в несущую конструкцию.

Как только баланс нагрузки нарушается, обрушение становится практически неизбежным.

В западных исследованиях травм такое повторение называется «тенденцией к реенакменту». Дело не в том, что человек стремится пережить травму заново, а в том, что нервная система пытается найти другой исход в похожей ситуации. Она бессознательно спрашивает: «Может ли на этот раз всё быть не так?»

Но если сама последовательность развития жизни не восстановлена, этот «другой исход» практически невозможен. Ведь в системе по-прежнему отсутствует зрелая позиция, способная по-настоящему выдержать вес отношений.

Поэтому эта книга не начинается с вопроса «как выбрать правильного человека» и не затрагивает тему «как управлять эмоциями». Её цель — перенести взгляд с самих отношений обратно на структуру жизни.

Когда вы начнете понимать, что повторение отношений — это не провал, а подсказка; не наказание, а сигнал о вашем месте в жизни, — вы уже окажетесь у совершенно другого входа.

На этом пороге мы не спешим менять какие-либо отношения. Сначала нам нужно ясно понять:

какой этап жизни ещё не прошёл до конца?

Какое внутреннее место ещё никому не отведено?

Только когда эти вопросы будут честно рассмотрены, повторяющиеся ситуации постепенно утратят свою силу. Не потому, что вы стали прилагать больше усилий, а потому, что ваша жизнь, наконец, начала развиваться в правильном порядке.

С точки зрения психологии тела, многие реакции, которые мы считаем эмоциональными, на самом деле являются оценкой рисков, проводимой нервной системой. Переключение между блуждающим, симпатическим и парасимпатическим нервами в отношениях происходит гораздо быстрее, чем осознанное суждение. Когда тело не может найти стабильный ритм в отношениях, оно поддерживает непрерывность связи, создавая сильные ощущения.

В результате любовь превращается в опыт высокой интенсивности, а не в пространство, где можно укоренить свою жизнь.

В восточных системах духовной практики такое состояние часто описывается как «неустойчивость ума». Это происходит не потому, что ум недостаточно чист, а потому, что фундамент жизни ещё не упрочнён. Когда фундамент неустойчив, любое сближение воспринимается как смесь угрозы и жажды. Жажда проистекает из потребности в связи, угроза — из страха потери; переплетаясь, они формируют зародыш привязанности.

Настоящая опасность заключается не в сильной любви, а в том, чтобы заменить любовью чувство безопасности.

Когда у человека ещё не сформировалось чувство выживания, ценности и существования внутри себя, он естественным образом проецирует эти потребности на отношения. Отношения перестают быть просто эмоциональным обменом и превращаются в инструмент регулирования нервной системы. Каждое слово партнёра, каждое выражение лица, каждое сближение или отдаление напрямую влияют на его физическое состояние.

Именно поэтому некоторые отношения, несмотря на отсутствие каких-либо существенных конфликтов, всё равно выматывают человека. Дело не в том, что партнёр сделал что-то не

так, а в том, что организм постоянно находится в состоянии, требующем постоянной проверки безопасности.

Как только безопасность требует подтверждения со стороны другого человека, она уже перестает быть безопасностью.

В исследованиях по травмам постоянно упоминается один факт: травма — это не просто то, что произошло, а реакция, которую организм не смог завершить в тот момент. Когда какое-то сближение сопровождается бессилием, оцепенением или вынужденной адаптацией, эта незавершённая реакция сохраняется в теле. Впоследствии каждая похожая ситуация пробуждает ту же самую нейронную схему.

В результате тело воспринимает знакомое напряжение как сигнал любви, а незнакомое спокойствие — как потенциальную опасность.

Это не трагедия, а чрезвычайно умная стратегия выживания. Проблема заключается лишь в том, что когда жизнь достигает этапа, требующего настоящей стабильности и развития, эта старая система оценки по-прежнему держит руль в своих руках.

Поэтому в этой главе мы не будем спешить говорить о том, «как любить лучше». На этапе, когда жизнь ещё не созрела, разговоры о техниках, общении и стратегиях отношений зачастую только усугубляют нагрузку на тело.

На самом деле нужно обратить внимание на то тело, которое все время пытается убедить в своей безопасности. Не нужно его подавлять или исправлять, а нужно понять: оно настолько чувствительно, потому что у него когда-то не было другого выбора.

Только когда это понимание начинает пробиваться, любовь и безопасность могут постепенно вновь прийти в гармонию.

Ошибочная оценка тела в отношении любви и безопасности

Она осознала это не в первый раз.

Это произошло в одну из поздних ночей, когда за окном один за другим гасли огни, а экран мобильного телефона по-прежнему светился. В том сообщении на самом деле не было ничего особенного — это был самый обычный ответ, — но от него у неё внезапно сжалось сердце, а дыхание на несколько секунд стало поверхностным и учащённым. Её разум сразу же заработал, убеждая её, что это не имеет большого значения и не стоит так реагировать, но тело совершенно не обращало внимания на эти объяснения. Сердце уже успело участиться, в животе почувствовался легкий холодок, плечи невольно поднялись, словно готовясь встретить какую-то надвигающуюся опасность.

В тот момент она не «думала» о чём-то, а была под контролем какой-то невидимой системы сигнализации.

Именно это и есть то состояние, которое многие женщины переживают снова и снова на протяжении всей жизни, но так и не могут точно описать словами: хотя она явно находится в любви, тело ведет себя так, будто спасается бегством; хотя она явно жаждет близости, нервная система постоянно подает сигнал тревоги. В отношениях по-настоящему мучительным зачастую бывает не то, что делает партнер, а это постоянное, неустрашимое чувство напряжения. Оно не происходит из текущей ситуации, а скорее похоже на старую реакцию, пробудившуюся из глубины тела.

С психологической точки зрения это не эмоциональная уязвимость, не проблема характера и тем более не «чрезмерная чувствительность». Это фундаментальное нарушение системы безопасности.

Восприятие человеком «безопасности» происходит не посредством логических суждений, а на физическом уровне. Еще до того, как человек осознает: «Я боюсь», его тело уже проходит целый комплекс проверок: предсказуема ли окружающая обстановка, стабильны ли отношения, может ли собеседник исчезнуть в любой момент, не окажется ли он в ситуации, когда никто не откликнется на его сигнал. Этот комплекс проверок не проходит через язык и

не опирается на опыт, приобретенный во взрослом возрасте; он руководствуется лишь одним критерием — был ли человек когда-либо травмирован в похожей ситуации в прошлом.

Если в раннем жизненном опыте любовь и тревога когда-то возникали одновременно, то тело прочно связывает эти два чувства воедино.

В результате близость будет ошибочно восприниматься как риск, сближение — как уязвимость, а настоящая безопасность, напротив, покажется чуждой и даже скучной. Многие женщины впоследствии влюбляются не потому, что их партнеры действительно дарят им душевную пищу, а потому, что они пробуждают в глубине тела знакомое чувство напряжения. Это напряжение не воспринимается сознанием как опасность; оно часто маскируется под сильное влечение, ощущение «я не могу без него», и даже ошибочно принимается за судьбу.

В данном случае тело не стремится к счастью, а повторяет уже усвоенную модель выживания.

Если мы перенесемся в прошлое, то обнаружим, что эта ошибочная оценка не начинается с влюбленности. Она почти всегда уходит корнями в более ранний опыт отношений. В те годы, когда мы еще не владели речью и не могли выбирать окружение, тело уже усвоило одну вещь: насколько надежна безопасность, стабильна ли реакция на мои потребности и может ли связь прерваться в любой момент. Для ребёнка безопасность никогда не была абстрактным понятием, а представляла собой вполне конкретный опыт: придёт ли кто-нибудь, когда я плачу; оттолкнут ли меня, когда я подойду; отвергнут ли меня, когда я буду нуждаться в поддержке.

Эти переживания не сохраняются в памяти, а напрямую попадают в нервную систему, становясь базовыми программами, которые впоследствии запускаются автоматически.

Когда в среде, в которой растёт человек, любовь чередуется с пренебрежением, близость — с разрывом связи, тепло — с неопределённостью, тело усваивает весьма противоречивую реакцию: только в условиях нестабильности оно сохраняет высокую бдительность; а высокая бдительность ошибочно воспринимается как «забота». Со временем нервная система начинает воспринимать напряжение как сигнал связи, а спокойствие — как предвестник опасности.

Именно поэтому по-настоящему стабильные отношения вначале, напротив, кажутся скучными, пустыми и даже вызывают смутное беспокойство. Дело не в том, что эти отношения недостаточно глубоки, а в том, что тело никогда не училось существовать в условиях безопасности. Для человека, привыкшего к нестабильности, само по себе спокойствие — это нечто неизвестное.

Такая ошибочная оценка постоянно порождает иллюзии в отношениях.

Хладнокровие партнера может быть преувеличено до уровня угрозы выживанию, а одного кратковременного молчания достаточно, чтобы вызвать внутренний коллапс, длящийся всю ночь; в то же время настоящий дисбаланс часто упускается из виду — стоит партнеру лишь изредка приблизиться или дать небольшой отклик, как тело сразу же расслабляется и даже испытывает сильное чувство привязанности. Это не выбор, а своего рода условный рефлекс. Нервная система единственным знакомым ей способом подтверждает: «Я ещё жив, меня ещё не бросили».

В таком состоянии у разума практически нет места. Никакой анализ, никакие ясные суждения не смогут убедить тело, уже находящееся в состоянии тревоги. Ведь телу не нужно убеждать, ему нужно лишь подтверждение: устранена ли опасность. А во многих отношениях этого подтверждения так и не происходит.

В результате женщина снова и снова погружается в одно и то же замешательство: почему, хотя я так много понимаю, меня всё равно тянет к таким же отношениям? Почему, хотя я уже ясно вижу проблему, я всё равно не могу по-настоящему уйти? Почему моё сердце знает, что нужно уходить, а тело всё время остаётся на месте?

Ответ кроется не в силе воли и не в самоконтроле, а в более глубоком факте — тело по-прежнему ищет безопасности, ориентируясь на старую «карту».

Когда любовь и безопасность расходятся, отношения перестают быть просто эмоциональным взаимодействием и превращаются в своего рода регуляторную систему. Присутствие партнера используется для успокоения внутреннего беспокойства; взлеты и падения в отношениях — для подтверждения собственной ценности; и как только эта система оказывается под угрозой, это затрагивает всю жизнь. Именно поэтому так называемая «привязанность» никогда не является проявлением слабости, а представляет собой чрезвычайно напряжённый способ выживания.

Настоящий перелом наступает не в тот момент, когда «всё становится ясно», а тогда, когда тело начинает заново учиться чувствовать себя в безопасности.

Когда женщина постепенно осознает, что эта сильная взволнованность не равнозначна любви, а является лишь поиском телом привычного напряжения; когда она начинает различать, питает ли её само отношение или же постоянно запускается её нервная система; когда она впервые, находясь в состоянии без резких взлетов и падений, всё же ощущает некое спокойное чувство существования — только тогда направление жизни действительно начинает меняться.

До этого ей нужно понять не то, как «выбрать правильного человека», а то, как заставить тело заново научиться тому, что такое безопасность.

Этот шаг почти всегда происходит тихо, часто в ночи, когда вокруг никого нет. Здесь нет драматических озарений, нет решений, мгновенно меняющих жизнь, — есть только постоянное осознание собственных реакций, уважение к сигналам тела и бережное разрушение старых шаблонов. Именно в этом процессе любовь постепенно переходит из состояния тревоги обратно к самой связи; а чувство безопасности — от внешнего дарования обратно к внутренней устойчивости.

И это — первый порог на пути от эмоционального затруднения к зрелой жизни.

Привязанность как стратегия выживания

Если вернуться достаточно далеко в прошлое, то можно обнаружить, что человек с самого начала не стремился к «любви».

На самых ранних этапах жизни действительно важно только одно — выжить. Ребёнок на этом этапе не обладает способностью выбирать отношения, оценивать объекты или анализировать свои эмоции. Всё, что он может сделать, — это с помощью тела ощутить, насколько надежна окружающая среда, и самым первобытным способом убедиться: позаботятся ли обо мне, откликнутся ли на меня, смогу ли я продолжать существовать.

Именно здесь и возникает привязанность.

Это не эмоциональная потребность, а система выживания. Её целью никогда не была близость, а обеспечение того, чтобы тебя не бросили. В возрасте, когда невозможно двигаться, сопротивляться или выживать самостоятельно, привязанность к другому человеку — практически единственный выход. Поэтому тело чрезвычайно чутко улавливает все сигналы: изменения в настроении того, кто о тебе заботится, ритм приближения или отдаления, стабильность реакций, наличие условий для любви.

Эти сигналы молча фиксируются в памяти, минуя язык и не требуя понимания.

Если ребенок обнаруживает, что, если он будет вести себя потише, будет более рассудительным и не доставит другим хлопот, ему будет легче получить заботу, то «подавление потребностей» превращается в навык выживания; если ребенок обнаруживает, что его замечают только тогда, когда он проявляет сильные эмоции и плачет громче, то «усиление эмоций» становится способом установления связи; если ребенок обнаруживает, что любовь то приближается, то отдаляется и может исчезнуть в любой момент, то поддержание высокой бдительности, напротив, становится разумным выбором.

Все эти реакции в тот момент были разумными.

Проблема заключается не в их появлении, а в том, что они переносятся во взрослые отношения.

Когда человек уже обладает способностью действовать, финансовой независимостью и правом выбора, но его тело по-прежнему использует способы, усвоенные в детстве, для подтверждения безопасности, возникают конфликты. На уровне сознания человек понимает: «Я уже вырос», но нервная система по-прежнему живет в мире, где «я могу потерять всё в любой момент». Таким образом, отношения перестают быть просто отношениями и превращаются в непрекращающуюся проверку безопасности.

В таком состоянии привязанность перестает быть естественной связью и становится стратегией.

Человек подсознательно тянется к тем, кто активизирует старые паттерны, потому что тело «понимает правила» в их присутствии. Даже если эти правила означают боль, ожидание, разрывы и истощение, они всё же безопаснее, чем неизвестность. По-настоящему страшно не само причинение вреда, а неизвестность того, что будет дальше.

Именно поэтому от некоторых отношений, которые явно изматывают, так и не удаётся отказаться. Дело не в том, насколько сильна любовь, а в том, что в этих отношениях человек нашёл привычное место для существования. Даже если это место низкое, унижительное и требует постоянного самоутверждения, оно, по крайней мере, предсказуемо.

В данном случае «невозможность расстаться» не равнозначна глубоким чувствам, а является зависимостью от стабильной модели поведения.

Многие женщины в отношениях снова и снова задают себе вопросы: почему я всегда влюбляюсь в один и тот же тип мужчин? Почему я снова и снова говорю себе, что нужно трезво смотреть на вещи, но всё равно попадаю в эту ловушку? Почему, хотя я явно несчастна, мне всё же страшнее уйти?

Если посмотреть на это с точки зрения стратегии выживания, эти вопросы перестают быть загадкой.

Тело ищет не счастье, а место, из которого система не сможет меня изгнать. Здоровы ли отношения — это не главный критерий; главное — «знакомы» ли они. Знакомое означает, что я знаю, как себя вести, как подстроиться, как избежать худшего исхода.

Такая адаптация часто происходит незаметно.

Она может проявляться в чрезмерной чувствительности к эмоциям партнера, в предвосхищении возможных конфликтов, в постоянной корректировке своего самовыражения, потребностей и даже самого образа жизни в рамках отношений. Со временем человек становится всё более искушённым в «выживании в отношениях», но всё менее уверенным в том, кто он есть на самом деле.

В восточном мировоззрении такое состояние не рассматривается просто как «ошибка», а воспринимается как своего рода «привязанность». Не привязанность к конкретному человеку, а привязанность к определенному способу существования. Привязанность к тому, чтобы через внешние связи подтверждать внутреннее спокойствие; привязанность к тому, чтобы через реакции в отношениях поддерживать ощущение непрерывности жизни.

Когда привязанность действует как стратегия, любовь перестает быть естественным потоком и становится целенаправленной. Сближение служит для снижения тревоги; разлука — для проверки важности; эмоции — для поддержания связи; а страдание, напротив, становится своего рода доказательством — доказательством того, что отношения настоящие, и что тебя не игнорируют.

Именно в этом заключается суть так называемой «эмоциональной привязанности».

Дело не в избытке чувств, а в том, что система выживания ещё не обновилась.

Настоящая трансформация происходит не тогда, когда человек отпускает кого-то, а тогда, когда он впервые осознает: оказывается, я могу подтверждать связь без напряжения и поддерживать своё существование без страдания. Когда тело начинает постепенно ощущать новую возможность — что даже без резких эмоциональных всплесков, даже без постоянного

подтверждения я всё равно в безопасности — только тогда стратегия привязанности постепенно теряет свою необходимость.

Это не процесс, который происходит в одно мгновение.

Ведь тело не верит словам, оно верит только опыту. Каждый раз, когда в отношениях мы перестаём чрезмерно подстраиваться, каждый раз, когда в ситуации неопределённости мы не хватаемся за что-то сразу, каждый раз, когда при появлении одиночества мы выбираем остаться с самим собой, — всё это передаёт нервной системе новую информацию: я могу выдержать это, я не исчез, мне не нужно жить по-старому.

Только когда привязанность перестанет нести на себе задачу выживания, она сможет вернуться на своё изначальное место — стать связующим звеном, а не стратегией.

И именно в этот момент отношения действительно переходят от «выживания» к «полноценной жизни».

От восстановления отношений к интеграции внутренней команды

Многие женщины начинают по-настоящему меняться не в момент окончания каких-то отношений, а в какой-то чрезвычайно тихий миг.

Не в разрыве отношений, не в рыданиях и нервном срыве, а в ту ночь, когда эмоции наконец утихли, и она вдруг обнаружила: даже если этот человек вернётся, даже если отношения будут восстановлены, то знакомое ей внутреннее напряжение от этого никуда не исчезнет.

В этот момент вопрос впервые переходит от «что произошло между нами» к «что происходит внутри меня».

Восстановление отношений обычно начинается с внешних аспектов. Понимание травм партнера, корректировка способов общения, обучение выражению своих потребностей, установление границ, восстановление доверия. Все это не лишено ценности — эти меры действительно способны смягчить конфликты и сделать отношения внешне более стабильными. Но многие люди смутно ощущают более глубокое чувство беспомощности: почему, несмотря на то, что я уже столько сделала, отношения всё равно возвращаются к исходной точке? Почему одни и те же эмоции, одни и те же страхи снова и снова срабатывают в отношениях с разными людьми?

В жизни многих женщин по-настоящему мучительным является не столько сам тот или иной роман, сколько то, что после его начала их внутренний мир внезапно становится шумным и хаотичным.

Это ощущение похоже на то, будто в один и тот же момент несколько «я» высказываются одновременно, но ни одно из них по-настоящему не занимает позицию, с которой принимаются решения.

Когда наступает близость, первым пробуждается внутренний ребёнок. Она жаждет связи, но при этом чрезвычайно чувствительна к потере. Она помнит прошлые разлуки, пренебрежение или эмоциональные разрывы, поэтому в отношениях она инстинктивно цепляется, ждёт, терпит и даже жертвует собой, только чтобы её снова не бросили.

А рядом с ней внутренняя мать, как правило, уже измотана. Она привыкла брать на себя ответственность, поддерживать и заботиться о стабильности в целом, но давно забыла, как по-настоящему получать питание. Чтобы жизнь продолжалась, она может молчаливо мириться с существованием небезопасных отношений только потому, что «по крайней мере, пока ещё можно держаться».

В то же время внутренний мужчина так и не вышел на первый план.

Он должен был бы отвечать за действия, границы и направление, но из-за пережитого в раннем детстве чувства беспомощности уходит на второй план. В ключевые моменты отношений он часто предпочитает молчать или передает право принятия решений партнеру, позволяя внешней власти определять направление жизни.

В результате внутренняя женщина вынуждена в одиночку нести на себе бремя любви и близости, не имея опоры. Она по-прежнему жаждет глубокой связи, но в результате постоянных нарушений баланса воспринимает любовь как страдание, а притяжение истощается в борьбе и запутанных отношениях.

Когда всё это происходит, внутренний художник, как правило, уже замолчал.

Она знает, что на самом деле чувствует, и смутно ощущает, что что-то не так, но не осмеливается об этом сказать. Она боится, что, выразив правду, потеряет отношения, признание и даже своё место в жизни.

А Внутренняя Мудреца и Внутренний Наставник ещё не вошли по-настоящему в эту внутреннюю команду. Им ещё не предоставлено достаточно полномочий для принятия решений, и они могут лишь напоминать об ошибках задним числом, но не способны указывать направление в решающий момент.

В результате женщина испытывает сильное внутреннее раздвоение:

одна часть хочет приблизиться, другая — убежать;

одна часть хочет прозрения, а другая продолжает погружаться в тьму;

одна часть уже видит правду, а другая по-прежнему боится потерять.

И это не потому, что она нерациональна, и не потому, что она незрела.

А потому, что в этих отношениях внутреннее «я», которое должно было бы взять на себя управление, ещё не заняло своё место.

Когда девушка по-прежнему держит руль, когда внутри не сформировалось четкое распределение ролей и порядок, любые отношения будут использоваться для заполнения тех аспектов жизни, которые еще не созрели.

Когда женщина начинает осознавать это, в её внимании происходит тонкое, но фундаментальное изменение. Она больше не спешит судить, стоит ли продолжать эти отношения, а начинает наблюдать: какая часть моего внутреннего «я» говорит в данный момент? Кто испытывает страх? Кто питает надежды? Кто пытается удержать отношения? И кто незаметно истощается?

Это не абстрактный психоанализ, а чрезвычайно конкретный опыт.

Тело первым даёт подсказки. Сжатие в груди, дискомфорт в желудке, ком в горле, напряжение в плечах и спине — всё это указывает на то, что какая-то внутренняя роль берёт на себя управление системой. Они — не побочный продукт эмоций, а сигнал о переходе права принятия решений.

Так называемая «внутренняя команда» — это не создание новых ролей, а признание того, что целостный человек изначально не может быть одним голосом. Проблема заключается не в существовании ролей, а в том, наделены ли они полномочиями, превышающими их уровень зрелости.

Когда часть личности, все еще живущая в страхе, вынуждена брать на себя все решения в отношениях, она, естественно, начинает защищаться самыми примитивными способами; когда часть, умеющая только угождать и приспосабливаться, оказывается в ведущей роли, она не способна привести жизнь к подлинной стабильности. Многие страдания возникают не потому, что эти части «плохие», а потому, что они занимают не те места.

Переход от восстановления отношений к интеграции внутренней команды означает, что женщина начинает перераспределять внутреннюю структуру власти.

Речь идет не о том, чтобы какая-то часть исчезла, а о том, чтобы вернуть её на подходящее место. Чтобы испуганная часть была успокоена, а не выдвинута на передний план; чтобы часть, жаждущая связи, была понята, а не унижена; чтобы зрелое «я», способное наблюдать, нести на себе и интегрировать, постепенно заняло центральное место.

Этот процесс часто сопровождается дискомфортом.

Ведь когда привычный внутренний порядок нарушается, прежнее чувство безопасности на время исчезает. Если не ухватиться за что-то сразу, не восстановить ситуацию немедленно, не обменять эмоции на ответ, тело ощущает пустоту и даже невесомость. Но именно в этом промежутке «отсутствия немедленной реакции» начинают появляться новые возможности.

Женщина впервые осознает: даже если отношения временно неопределённые, я всё равно существую; даже если партнер не отвечает, я всё равно целостна; даже если в данный момент нет ответа, мне не нужно сразу отдавать себя.

Это сигнал о том, что внутренняя команда начинает работать слаженно.

Когда принятие решений перестаёт определяться самой страшной частью нас, когда действия перестают быть лишь средством снятия тревоги, когда отношения перестают нести на себе задачу доказательства нашего существования, только тогда любовь может превратиться из объекта восстановления в состояние естественного потока.

И именно здесь «избавление от привязанности» перестает быть резким разрывом, а становится мягким, но глубоким сдвигом. Привязанность не нужно насильно отпускать — она естественным образом ослабнет, утратив свою функцию. Только когда жизнь больше не нуждается в отношениях для поддержания баланса, сами отношения становятся легкими.

Именно в этот момент появляется отправная точка для полноценной женщины.

Часть первая. Структурные основы целостной женщины

Глава 1. Модель жизненного развития целостной женщины

Структурные условия целостности

Многие женщины всю жизнь стремятся стать «лучшими людьми».

Более стабильной, более независимой, более зрелой, более сильной.

Они читают книги, проходят терапию, анализируют свои отношения, тренируют осознанность и снова и снова задают себе вопрос:

почему я уже так долго иду по этому пути, а моя жизнь в некоторых аспектах по-прежнему крутится по кругу?

Проблема зачастую заключается не в степени прилагаемых усилий, а в более глубоком, но редко озвучиваемом факте — целостность никогда не достигается путем «исправления какой-то одной части».

Причина, по которой человек не может стабильно жить на уровне зрелости, заключается не в недостатке силы воли и не в недостаточной пробужденности, а в том, что в структуре его жизни еще не сформировался «целостный порядок», способный функционировать в долгосрочной перспективе.

В системе «Целостная женщина» целостность — это не состояние характера и не какой-то яркий момент, а вопрос о том, сформированы ли необходимые структурные условия.

Когда женщина принимает решение, если её внутренний ребёнок по-прежнему испытывает тревогу из-за отсутствия чувства безопасности, внутренняя мать с трудом поддерживает реальность, внутренний мужчина не берёт на себя ответственность за выбор направления, а внутренняя женщина постоянно теряет себя в отношениях — то, каким бы трезвым ни казалось её сознание в данный момент, её жизнь всё равно будет возвращена на прежнюю орбиту.

Ведь то, что действительно определяет направление жизни, — это никогда не «то, что ты поняла», а «кто стоит у руля внутри тебя».

В процессе взросления у большинства женщин так называемое «я» на самом деле не является единым целым.

Точнее говоря, это набор внутренних идентичностей, сформировавшихся на разных этапах жизни, но так и не интегрированных между собой.

Внутренняя мать отвечает за выживание и самосохранение; она научилась терпению, принятию ответственности и компромиссам с реальностью;

внутренний ребенок сохраняет жажду связи и несет в себе воспоминания о ранних эмоциях, оставшихся без отклика;

внутренний мужчина должен был бы отвечать за действия, границы и направление, но часто уступает место из-за отсутствия жизненного опыта;

внутренняя женщина жаждет любви и близости, но в дисбалансных отношениях постоянно истощает себя;

внутренний художник воспринимает реальность, но в среде, где ему не позволяют выражаться, научился молчать;

Внутренний мудрец способен проникать в суть явлений, но пока не обладает правом принимать решения;

Внутренний наставник ощущает смысл, но, будучи незрелым, склонен возлагать свою миссию на отношения или внешние системы.

Сами по себе эти идентичности не являются проблемой.

Напротив, на каком-то этапе они все помогали человеку выжить.

Настоящая проблема заключается в том, что —

когда эти роли не воспринимаются как «одна команда», а действуют изолированно друг от друга, целостность становится невозможной.

Человек, у которого внутри не сформировалась командная структура, в разных ситуациях будет временно подчиняться разным ролям.

В близких отношениях решения принимает внутренний ребёнок;

в условиях угрозы выживанию — внутренней матерью, которая держится изо всех сил;

а перед выбором и действием внутренний мужчина так и не появляется;

в результате жизнь приобретает вид внешних усилий при внутреннем хаосе.

Именно поэтому многие женщины в отношениях испытывают сильное чувство раздвоенности.

Одна часть их уже видит, что что-то не так,

а другая часть по-прежнему не может уйти;

одна часть жаждет прозрения,

а другая — боится потерять.

Это не противоречие личности, а жизненная система, которая ещё не сформировала целостную структуру.

В этом смысле «целостность», о которой говорится в книге «Целостная женщина», — это не совершенство в моральном смысле и не превосходство в духовном смысле, а вполне конкретное и вполне реальное структурное условие:

когда семь внутренних идентичностей займут свои места,

когда право принятия решений перестает принадлежать «девочке»,

когда важные жизненные решения принимаются с позиции зрелости,

то «целостность» только тогда начинает становиться устойчивым состоянием.

Без такой структуры, сколько бы осознания и понимания ни было, всё это будет лишь временным явлением.

Они будут работать в определённые моменты, но не смогут функционировать стабильно в долгосрочной перспективе.

Поэтому эта книга не пытается сказать вам, «какой женщиной вы должны стать».

В ней речь идёт исключительно об одном:

Готова ли ваша жизненная система к тому, чтобы нести в себе зрелость?

И именно в этом заключается отправная точка для полноценной женщины.

Не потому, что она наконец-то нашла подходящего человека, а потому, что она наконец-то вернула «правильное место» внутрь себя.

Последовательность взросления и логика развития

Причина, по которой женщина постоянно застревает в отношениях, при выборе и определении жизненного курса, зачастую заключается не в том, что она «недостаточно зрелая», а в том, что на некоторых ключевых этапах её жизни ей так и не дали возможности расти в правильной последовательности.

Взросление — это не абстрактное понятие, у него есть очень четкая внутренняя логика.

Подобно тому, как тело не может пропустить детство и сразу перейти во взрослую жизнь, психологическая и эмоциональная структура жизни также имеет свою незаменимую последовательность развития.

В жизненной модели «Целостная женщина» рост определяется не внешними достижениями, а внутренним путем, состоящим из последовательного раскрытия и постепенного созревания семи жизненных измерений.

Этот путь начинается с самых базовых аспектов выживания, проходит через чувства, действия, любовь и самовыражение и в конечном итоге ведёт к осознанности и смыслу.

Проблема заключается в том, что в реальности большинство женщин не движутся по этому пути плавно.

Жизнь многих из них вынужденно прерывается на самом раннем этапе.

Когда выживание ещё не стабилизировалось, внутренняя мать вынуждена была вступить в должность раньше времени;

когда чувства не находят отклика, внутренний ребёнок учится подавлять их или чрезмерно усиливать;

когда действия постоянно наталкиваются на препятствия, внутренний мужчина не может по-настоящему обрести силу;

а когда любовь становится ценой потери себя, внутренняя женщина может поддерживать связь только через привязанность.

Эти прерывания — не личные неудачи, а защитные адаптации, которые жизнь осуществляет в определённых условиях.

Если в раннем детстве ребенок сталкивается с нестабильностью, пренебрежением или чрезмерными требованиями, его жизненная система в первую очередь развивает способность «выжить», а не «полноценно расти».

В результате последовательность развития нарушается: одни аспекты развиваются чрезмерно, а другие остаются в застоя.

Именно поэтому многие женщины во взрослом возрасте кажутся вполне функциональными, но в близких отношениях становятся необычайно уязвимыми;

и именно поэтому человек, чрезвычайно энергичный в карьере, в эмоциональных отношениях ведет себя как беспомощный ребенок.

Ведь жизнь не восполняет упущенное сама по себе.

Те этапы, которые были пропущены, сжаты или которые пришлось пройти раньше времени, будут повторяться в дальнейшей жизни в иной форме.

В процессе здорового развития в первую очередь формируется способность к выживанию.

Только когда внутренняя мать получает стабильный опыт заботы, жизнь начинает верить, что мир способен принять её.

Только на такой основе у чувств появляется пространство для естественного раскрытия, и внутренний ребёнок может свободно переживать, выражать и пропускать через себя эмоции.

Только когда чувствам разрешено существовать, действия перестают быть борьбой со страхом.

Сила внутреннего мужчины проистекает из осознания: «Я могу действовать и могу нести ответственность за последствия», а не из необходимости доказывать свою ценность.

Любовь — это не отправная точка, а естественный результат стабилизации предыдущих аспектов.

Только когда выработана основа для выживания, переживания и действий, внутренняя женщина может сохранять себя в отношениях, а не обменивать чувство собственного существования на привязанность.

Выражение же — это способность, которая приходит позже.

Для этого человек должен чувствовать себя достаточно защищённым, чтобы осмелиться показать свою истинную сущность.

Если предыдущие аспекты ещё не созрели, самовыражение часто либо подавляется, либо превращается в требование признания.

Осознанность и смысл находятся на более позднем этапе этого пути.

Они не являются выходом для бегства от реальности, а представляют собой измерения, которые естественным образом открываются для интеграции на более высоком уровне, когда жизнь уже может стабильно функционировать.

Когда женщина прилагает усилия в этих поздних измерениях, но обнаруживает, что жизнь по-прежнему хаотична, это часто означает, что — она пытается заменить «взросление» «увиденным».

После нарушения последовательности взросления жизнь развивает модель функционирования, которая кажется противоречивой, но на самом деле является вполне последовательной.

С одной стороны, женщина будет стремиться к зрелости, свободе и суверенитету; с другой — ключевые решения по-прежнему принимаются ею из позиции «девочки».

«Состояние девочки» не является уничижительным термином; оно обозначает те внутренние позиции, которые сформировались на стадии незрелости, но по-прежнему обладают правом принятия решений.

Когда жизнь ещё не прошла необходимый путь развития, эти позиции будут повторно активироваться в отношениях, чтобы сохранить привычное чувство безопасности.

В результате женщина может на сознательном уровне очень четко понимать, что ей невыгодно, но все равно не может уйти;

она может понимать важность границ, но в решающий момент теряет способность действовать;

она даже может осознавать эти паттерны, но не способна по-настоящему изменить свой выбор.

Не потому, что она не понимает, а потому, что последовательность ещё не восстановлена. Жизнь не может пройти путь роста, делая скачки.

Любые попытки обойти базовые этапы и напрямую достичь осознанности или смысла в конечном итоге приведут к возвращению к исходной точке в состоянии дисбаланса.

Именно поэтому «Целостная женщина» не поощряет «быстрое пробуждение» и не обещает мгновенных перемен.

В центре внимания программы стоит более медленный, но более реальный вопрос: растёт ли ваша жизнь в правильной последовательности.

Когда последовательность роста начинает просматриваться заново, многие проблемы, давно беспокоившие женщин, впервые раскрывают свои истинные истоки.

Отношения перестают быть просто эмоциональной проблемой и становятся проявлением этапа развития;

привязанность — это уже не недостаток характера, а сигнал о том, что какой-то аспект развития ещё не завершён;

повторяющаяся боль — это уже не просто судьба, а напоминание жизни о том, некоторые аспекты всё ещё ждут, когда их вернут на правильный путь.

И именно это станет темой следующей части:

когда последовательность взросления нарушена, как именно жизнь формирует структуру повторяющихся проблем.

Отсутствие зрелости и повторяющиеся проблемы

Многие женщины на определенном этапе испытывают глубокое чувство растерянности.

Дело не в том, что они не занимаются самоанализом, не прилагают усилий или не осознают необходимость роста. Напротив: они читают книги, проходят терапию, посещают курсы и даже способны очень четко описать структуру своих проблем. Но жизнь словно нажала кнопку «повтор» — отношения раз за разом заканчиваются одинаково, выбор снова и снова уходит в сторону от того, чего действительно хочет сердце, а страдание, кажется, просто сменило облик.

Дело не в том, что они «еще не разобрались», а в том, что зрелость так и не достигла своего истинного уровня.

В жизненной модели «Целостная женщина» так называемая зрелость — это не эмоциональное состояние и не ощущение собственного благополучия на каком-то этапе, а вполне конкретная структурная проблема:

В решающий момент кто же на самом деле принимает решение?

Когда какой-то аспект жизни ещё не созрел, он не остаётся спокойно на месте. Напротив, он будет повторно возникать в форме «проблем», пытаясь вернуться на путь развития.

Таким образом, проблема — это не враг, а сигнал, который постоянно стучится в дверь.

Наиболее ярким проявлением недостаточной зрелости является то, что проблемы не исчезают по мере их понимания.

Женщина может осознавать, что в отношениях склонна к привязанности, но в решающий момент по-прежнему не может уйти;

она может ясно понимать важность границ, но при эмоциональном всплеске быстро возвращается к старым моделям поведения;

она даже может точно назвать источники детских травм, но обнаруживает, что эти осознания не преобразуются в новые действия.

Ведь понимание относится к уровню осознанности, а зрелость — это структурная способность.

Пока способность не сформирована, само осознание не может заменить её.

Отсутствие зрелости не проявляется равномерно.

Вполне возможно, что женщина в некоторых сферах жизни обладает высокой степенью зрелости, а в других остаётся на уровне девочки.

Она может быть очень сильной в работе и действиях, но в любви и близости постоянно терять контроль;

может быть чрезвычайно чуткой на уровне осознанности и смысла, но при этом испытывать сильную тревогу в вопросах выживания и переживаний.

Именно поэтому человек, «выглядящий в целом зрелым», по-прежнему может погружаться в длительные циклы повторяющихся проблем в определенных сферах.

Ведь зрелость — это не общий ярлык, а вопрос того, выполнила ли каждая сфера жизни свои задачи развития.

Когда в каком-то измерении зрелость отсутствует, это измерение вынуждено выражать себя через отношения, события или физические симптомы.

Он будет постоянно создавать похожие ситуации, пока кто-то не захочет по-настоящему остановиться и прислушаться к его незавершённым потребностям.

Таким образом, отношения становятся самым распространённым «местом воссоздания».

Причина, по которой близкие отношения так легко пробуждают старую боль, заключается не в том, что они сами по себе жестоки, а в том, что они по своей природе затрагивают сразу несколько ещё не созревших аспектов жизни: чувство безопасности, принятие переживаний, любовную связь, границы поведения.

Пока хотя бы одно из этих измерений не укрепится, на отношения будет возлагаться вес, превышающий их несущую способность.

Еще одной ключевой чертой отсутствия зрелости является временной разрыв.

Жизнь многих женщин, казалось бы, постоянно движется вперёд, но внутренне они по-прежнему остаются на какой-то ранней стадии.

Тело уже взрослое, на плечи ложится ответственность, но какая-то внутренняя часть личности по-прежнему ждет того отклика, которого не получила в своё время.

Само по себе это ожидание не заканчивается автоматически со временем.

Если его не заметят, не примут и не вернут на путь развития, оно будет продолжать влиять на нынешние выборы.

Оно может внезапно взять верх в важных отношениях, оттеснив рациональность; в стрессовых ситуациях быстро запускает старые защитные механизмы, возвращая человека в привычное, но болезненное положение.

В результате женщина может в тридцать, сорок лет или даже позже снова и снова сталкиваться с похожими трудностями.

Внешние условия меняются, но внутренняя структура по-прежнему не обновляется.

Это не отступление назад, а признак того, что жизнь по-прежнему требует зрелости.

Проблемы повторяются не потому, что жизнь «не хочет тебя отпустить», а потому, что она всегда верит:

при подходящих условиях рост по-прежнему возможен.

Каждое повторение — это воссоздание незавершённой задачи.

Каждая потеря контроля — это напоминание о том, что какое-то измерение ещё не нашло своего места.

И каждые отношения, кажущиеся неудачными, указывают на одну и ту же проблему — где ты ещё не вырос до уровня, позволяющего нести ответственность за себя.

С этой точки зрения проблемы больше не нужно спешно решать.

Их нужно вернуть в правильную структуру и воспринимать как сигналы на пути роста, а не как недостатки жизни.

Когда в соответствующем измерении действительно начинается зрелость, проблемы, как правило, естественным образом уходят на второй план.

Не потому, что их подавили, а потому, что они наконец выполнили свою миссию.

И именно это станет основным направлением, которое будет раскрываться в книге «Целостная женщина»:

не «как избежать проблем», а как вернуть жизнь на тот этап, на котором она должна созреть.

В первой главе обсуждается общая логика зрелости жизни.

В нём даются ответы на вопросы «почему целостность — это не ощущение, а структура» и «почему некоторые проблемы повторяются даже после того, как, казалось бы, произошёл рост».

Однако любая модель развития, если её невозможно соотнести с реальной жизнью, остаётся лишь абстрактным пониманием.

Целостность возникает не в концепциях, а на конкретном жизненном уровне: как тело стоит, как протекают эмоции, как инициируются действия, как строятся отношения, допускается ли самовыражение, ясно ли восприятие, есть ли у жизни направление.

Поэтому, прежде чем переходить к состояниям и принятию решений, необходимо сначала ясно увидеть, как разворачивается структура самой жизни.

Начинать следует не с психологической классификации, а с того, как человек существует в мире.

В следующих главах логика развития «целостности» будет конкретно представлена в семи взаимосвязанных и незаменимых измерениях жизни.

Измерение выживания

Из всех жизненных измерений выживание — не самое заметное, но самое фундаментальное и незаменимое начало. Речь идет не о том, «хорошо ли живёшь», а о том, «разрешено ли тебе жить». Чувство жизни, чувство безопасности и базовое доверие к реальному миру почти полностью зависят от стабильности этого измерения.

Когда измерение выживания развивается благополучно, человек редко осознает его существование. Тело естественным образом занимает пространство, дыхание не требует осо-

знанного регулирования, а представления о будущем, хотя и сопряжены с неопределённостью, не вызывают постоянной паники. Стрессы реальной жизни воспринимаются как «задачи, с которыми нужно справиться», а не как «угроза существованию». Но когда это измерение отсутствует, всё последующее развитие вынужденно вращается вокруг вопроса «как выжить».

В опыте взросления женщин аспект выживания часто недооценивается или даже романтизируется. Многие культурные нарративы уделяют больше внимания самопожертвованию, терпению и адаптации, считая добродетелями такие качества, как «умение выдерживать», «не доставлять хлопот другим» и «выдерживать любые лишения», но редко задают более фундаментальный вопрос: действительно ли этот человек чувствует себя в безопасности. Со временем выживание перестает быть состоянием, которое поддерживается извне, и превращается в бремя, которое приходится поддерживать силой воли.

С точки зрения развития аспект выживания — это не кратковременный этап детства, а фундаментальная функция, пронизывающая всю жизнь. Он определяет, способен ли человек укорениться в реальном мире, обладает ли он стабильным ощущением своего тела, позволяет ли он себе иметь потребности, использовать ресурсы и полагаться на окружающую среду. Когда этот уровень не сформирован в полной мере, все последующие переживания, действия, любовь и смысл жизни будут пронизаны скрытой тревогой о выживании.

Система выживания в теле

На телесном уровне измерение выживания в основном проявляется в ощущении стабильности нижней части тела, включая область таза, нижнюю часть живота и связанные с ними паттерны мышечного напряжения. Эта система тесно связана с механизмами вегетативной нервной системы, отвечающими за переключение между состояниями бдительности и расслабления. Когда тело постоянно находится в состоянии напряжения, настороженности или оцепенения, это часто означает, что система выживания работает с перегрузкой.

С точки зрения восточного мировоззрения, эта составляющая соответствует энергетическому центру в самой нижней части тела, символизирующему «приземлённость», «существование» и «нахождение в этом мире». Это положение связано не только с переносом веса тела, но и тесно связано с психологическим ощущением «есть ли у меня своё место». Когда человеку трудно расслабленно стоять, сидеть или отдыхать, это зачастую не просто усталость, а признак того, что тело ещё не убедилось в безопасности окружающей среды.

На уровне нервной системы развитие измерения выживания означает, что тело способно гибко переключаться между бдительностью и расслаблением, а не находиться в постоянном состоянии защиты. Многие проблемы, кажущиеся чисто психологическими — такие как чрезмерная тревожность, сильная потребность в контроле, трудности с доверием к реальной поддержке — на самом деле можно проследить до того, насколько зрела эта базовая регуляторная способность.

Следует подчеркнуть, что это состояние не зависит от личной воли. Оценка безопасности организмом часто опережает язык и разум. То, что человек логически понимает, что «сейчас безопасно», не означает, что его тело уже приняло этот вывод. Восстановление измерения выживания никогда не достигается путем убеждения, а постепенно формируется через повторяющиеся, подлинные переживания безопасности.

Как незрелость «измеримости выживания» влияет на жизненные выборы

Когда выживание-ориентированная сфера незрела, человек часто неосознанно тратит значительные психологические ресурсы на поддержание базовой стабильности. Такое поддержание может проявляться в виде чрезмерной тревоги по поводу денег, сильной зависимости от отношений или яростного сопротивления изменениям. Внешне это выглядит как стремление к безопасности, но на самом деле является попыткой восполнить неудовлетворенную в раннем детстве потребность в подтверждении выживания.

В женском опыте такое состояние часто проявляется как «лучше чувствовать себя некомфортно, чем рисковать потерять». Многие люди остаются в неблагоприятной среде или отношениях не из-за недостатка здравого смысла, а потому, что тело ещё не уверено: сможет ли человек устоять на ногах после ухода. Такое колебание — не слабость, а признак того, что система выживания всё ещё оценивает риски.

Это состояние также влияет на развитие способности к действию. Когда ощущение безопасности недостаточно сильное, действия часто используются для обмена на безопасность, а не для реализации желаний. В результате человек может казаться очень способным и выносливым, но при этом длительное время находится в состоянии истощения; или, наоборот, из-за страха неудачи долго не может сделать решающий шаг. На первый взгляд это кажется проблемой характера, но в основе лежит неустойчивость в сфере выживания.

Ещё более глубокое влияние оказывается на чувство собственной ценности. Когда на вопрос «заслуживаю ли я существования» так и не был дан настоящий ответ, человек склонен доказывать свою значимость через внешние достижения, роли в отношениях или постоянную самоотдачу. Как только это доказательство прекращается, внутреннее беспокойство быстро всплывает на поверхность, заставляя человека вновь вернуться в цикл чрезмерных усилий или чрезмерной привязанности.

Скрытый конфликт между аспектом выживания и женским развитием

В процессе взросления многих женщин аспект выживания часто тесно связан с потребностью «быть нужной». Чувство безопасности проистекает не из стабильной реальной поддержки, а из того, полезна ли она для других. Такая модель действительно способна в краткосрочной перспективе поддерживать стабильность отношений и окружающей среды, но в долгосрочной перспективе она истощает жизненную энергию человека.

Когда выживание зависит от роли, а не от самого существования, человеку трудно остановиться. Отдых воспринимается как опасность, отказ — как угроза, а выражение собственных потребностей становится затруднительным. Таким образом, аспект выживания на первый взгляд функционирует нормально, но на самом деле лишен подлинного питания.

Этот конфликт особенно явно проявляется в среднем возрасте. Когда внешние роли меняются или прежняя модель самоотдачи перестает быть востребованной, многие женщины внезапно испытывают чувство потери опоры, пустоты и даже паники. Это происходит не потому, что исчезли способности, а потому, что чувство существования долгое время опиралось на внешнюю структуру, и как только эта структура ослабевает, тело теряет точку опоры.

Понимание этого является предпосылкой для всей последующей работы по интеграции. Зрелость измерения выживания заключается не в том, чтобы стать независимой и сильной, а в том, чтобы дать телу понять: даже без немедленного отклика, отношений или задач сама жизнь по-прежнему имеет право на существование.

Заложить основу для дальнейшего развития

Как только измерение выживания начинает стабилизироваться, изменения, как правило, происходят тихо и глубоко. Реакция тела на реальность постепенно меняется с напряжённой на уверенную, представления о будущем перестают автоматически вызывать предчувствие катастрофы, а выбор в отношениях становится более спокойным. Важно, что такая стабильность не ослабляет эмоциональную глубину, а, напротив, создаёт пространство для последующих переживаний, действий и любви.

В последующих главах этой книги аспект выживания будет более подробно раскрыт через личностный образ «внутренней матери». Но прежде чем перейти к этому, понимание значения самого выживания как структуры жизни является ключом к избеганию путаницы. Речь здесь идет не о заботе о других, а о том, способен ли человек прочно встать на ноги в этом мире.

Только когда выживание перестает быть постоянной защитой, жизнь обретает реальную возможность раскрыться вовне. И только тогда последующие измерения получают шанс раз-

вить свои подлинные и зрелые функции, не будучи вынужденными брать на себя задачи выживания.

Измерение чувств

В структуре жизни чувства не являются чем-то второстепенным и не представляют собой «необязательный субъективный опыт». Они служат важным каналом, через который человек определяет, стоит ли приближаться к миру. Способность человека испытывать радость, печаль, удовольствие или отвращение зависит не от количества эмоций, а от того, допускается ли существование этого измерения.

Измерение чувств отвечает не на вопрос «О чём я думаю?», а на вопрос «Что я переживаю?». Когда этот уровень хорошо развит, внутренний мир человека обладает текучестью. Эмоции возникают, меняются, уходят — их не нужно подавлять, но и не нужно преувеличивать. Чувства становятся источником информации, а не угрозой. В отношениях человек способен осознавать свои реакции, но не обязан немедленно предпринимать действия; в жизни он способен ощущать симпатии и антипатии, но не обязан искать смысл в каждом колебании настроения.

Но когда измерение чувств недостаточно развито, в жизни возникает особое состояние разрыва. Человек может по-прежнему жить, действовать и нести ответственность, но теряет чёткую связь со своими внутренними переживаниями. Эмоции либо подавляются до состояния, когда их практически невозможно распознать, либо, не имея опоры, быстро выходят из-под контроля. Чувства перестают быть системой сигналов жизни и превращаются в трудноконтролируемое бремя.

В процессе взросления женщины часто сталкиваются со скрытым двойным стандартом в отношении своих чувств. С одной стороны, от женщин ожидают, что они будут «эмоциональными», «сопереживающими» и «теплыми»; с другой стороны, когда эмоции действительно проявляются, их легко оценивают как «слишком чувствительные», «слишком эмоциональные» или «иррациональные». В такой культурной среде чувствам разрешается существовать, но не занимать место. Со временем многие научились чувствовать, но не осмеливаются нести на себе эту ношу.

С точки зрения развития личности, эмоциональное измерение предназначено не для создания эмоциональных переживаний, а для того, чтобы помочь индивидууму различать границы между внутренним и внешним миром. Оно позволяет понять, что является собственной реакцией, а что — стимулом из окружающей среды; к чему стоит приблизиться, а от чего лучше отступить. Когда это измерение не может стабильно функционировать, граница между человеком и миром становится размытой, эмоции легко поддаются влиянию внешнего мира, а внутренние переживания легко ошибочно принимаются за саму реальность.

Система ощущений в теле

На телесном уровне измерение ощущений в основном связано с областью нижней части живота и таза, которая в организме человека выполняет функции приема, вмещения и циркуляции. Оно касается не только физиологической способности к ощущениям, но и тесно связано с реакциями тела на близость, прикосновения и эмоциональные стимулы.

С точки зрения нервной системы это измерение тесно связано с путями вегетативной нервной системы, ответственными за социальные связи и эмоциональную регуляцию. Когда тело способно воспринимать стимулы в безопасных условиях, эмоциональные переживания, как правило, ясны и имеют четкие границы; когда же тело длительное время находится в состоянии защиты или закрытости, ощущения либо блокируются, либо проявляются в форме чрезмерной реакции.

В восточной концепции жизни эта точка рассматривается как энергетический центр, связанный с «ощущением потока жизни». Она символизирует способность человека вступать в контакт с миром — не через волю, а через переживание. Когда этот уровень стабилен, тело спо-

собно допускать ощущения и при необходимости естественным образом от них отстраняться; когда этот уровень заблокирован, тело часто поддерживает равновесие посредством оцепенения, напряжения или чрезмерной возбужденности.

Стоит отметить, что система чувств реагирует гораздо быстрее, чем язык и рациональное суждение. Человек может на уровне разума понимать, что отношения безопасны, но на телесном уровне продолжать испытывать беспокойство; он может рационально осознавать, что какой-то выбор ему не подходит, но эмоционально с трудом от него отказываться. Это не противоречие, а одновременное функционирование разных уровней жизни.

Когда эмоции становятся непосильной ношей

Когда эмоциональный аспект еще не сформировался, у человека часто возникают две проблемы, кажущиеся противоположными, но проистекающие из одной и той же структуры. Одна из них — подавление эмоций. Чтобы избежать потери контроля или осуждения, эмоции подавляются, игнорируются или даже отрицаются. Тело постепенно теряет способность воспринимать мельчайшие изменения, а жизнь сводится к функциональному выполнению задач. Со временем человек может почувствовать пустоту, оцепенение и даже затрудниться определить свои истинные предпочтения.

Другой тип — эмоциональный всплеск. При отсутствии стабильной структуры, способной выдержать эмоциональную нагрузку, чувства легко быстро усиливаются при воздействии раздражителей. Эмоции возникают быстро, имеют высокую интенсивность и длительное продолжительность, часто подавляя рациональное суждение. В этот момент человек не является «слишком эмоциональным», а его система чувств пытается в одиночку взять на себя чрезмерную нагрузку по обработке информации.

В женском опыте эти два состояния часто сменяют друг друга. Человек может проявлять высокую рациональность в работе и выполнении обязанностей, но терять контроль над эмоциями в близких отношениях; или же снаружи казаться спокойной и уравновешенной, а внутри долгое время накапливать неразрешенные чувства. Это не проблема характера, а следствие того, что эмоциональная сфера ещё не получила достаточного пространства и поддержки.

Более глубокое влияние это оказывает на самоидентичность. Когда чувства длительное время отрицаются или неправильно понимаются, человек постепенно начинает сомневаться в достоверности собственного опыта. Эмоции перестают восприниматься как сигналы жизни, а рассматриваются как недостатки, которые необходимо исправить или скрыть. Как только такое сомнение сформируется, в отношениях человека с самим собой появляется разлом, и последующие действия, выборы и отношения могут строиться на недоверии к собственным чувствам.

Освободить пространство для последующих аспектов

Стабильность измерения чувств не делает человека уязвимым или неконтролируемым — как раз наоборот. Оно создает для жизни буфер, благодаря которому раздражители не обязательно сразу превращаются в действия, а переживания не обязательно сразу же подлежат интерпретации или решению. Только когда чувствам разрешается существовать, действия могут проистекать из подлинного желания, а не из реакции на эмоции.

В последующих главах этой книги измерение чувств будет более подробно раскрыто через конкретные структуры личности и отношений. Но здесь ключом к избежанию путаницы является понимание его как части жизненной структуры. Речь идет не о том, как выражать эмоции, а о том, обладает ли человек способностью ощущать собственный опыт.

Только когда чувства перестают подавляться или преувеличиваться, жизнь постепенно восстанавливает свою текучесть. Только тогда последующие действия, любовь и самовыражение могут развивать свои зрелые и стабильные функции, не будучи скованы эмоциями.

Измерение действия

В структуре жизни действие — это не результат, а способность.

Оно не равнозначно «деятельности», «выполнению» или «успеху», а означает способность человека стабильно преобразовывать внутренние намерения в реальные действия. Измерение действия отвечает не на вопрос «что я могу сделать», а на вопрос «имею ли я право это сделать».

Когда это измерение развито должным образом, действие приобретает естественную непрерывность. Человек может ощущать порывы, желания и направление и постепенно воплощать их в реальности, не прибегая к чрезмерному усилию воли или внешнему стимулу. Действие не нуждается в постоянном оправдании или подтверждении со стороны других — оно само по себе обладает легитимностью. Неудачи и корректировки рассматриваются как часть процесса, а не как отрицание собственной ценности.

Однако когда измерение действия отсутствует, в жизни возникает длительный разрыв между «хотением» и «делом». Человек может обладать ясным пониманием, глубокими чувствами и даже чёткими ценностями, но в решающий момент не способен начать, продолжить или завершить действие. Внешне это выглядит как промедление, колебания или отсутствие мотивации, но в основе часто лежит то, что право на действие ещё не было по-настоящему установлено.

В опыте взросления женщин аспект действия часто окружен сложными социальными ожиданиями. С одной стороны, женщин поощряют быть «независимыми», «способными» и «способными брать на себя ответственность»; с другой стороны, проактивность, решительность и действия ради себя по-прежнему легко интерпретируются как чрезмерная напористость, превышение полномочий или ненужность. В результате действие перестает быть проявлением внутренней мотивации и постепенно превращается в реакцию на роль, отношения или обязанности.

С точки зрения развития личности, аспект действия представляет собой не отдельный этап, а ключевую функцию, требующую постоянного укрепления. Он определяет, способен ли человек занять активную позицию в реальном мире и позволить своим намерениям влиять на реальность. Когда этот аспект не сформирован в полной мере, последующие аспекты — любовь, самовыражение и поиск смысла — зачастую функционируют без опоры.

Система действия в теле

На телесном уровне измерение действия в основном связано с областью верхней части живота, которая отвечает за инициирование, движение и чувство направления. Оно касается не только мышечной силы и осанки, но и тесно связано с тем, как тело организует энергию и мобилизует ресурсы. Когда эта система стабильна, тело способно естественным образом сосредоточиться при решении задач или преодолении вызовов, а не истощаться заранее.

С точки зрения нервной системы, измерение действия тесно связано с механизмами вегетативной нервной системы, ответственными за мобилизацию и выполнение действий. Здоровая система действия не находится в состоянии постоянной гиперактивности, а активируется по мере необходимости и возвращается в исходное состояние после завершения задачи. Когда тело длительное время находится в состоянии чрезмерного напряжения или полной гипоактивности, действие часто становится затруднительным или сопряжённым с большими затратами.

В восточной концепции жизни эта точка часто рассматривается как энергетический центр, связанный с личной силой и чувством направления. Она символизирует «я могу», «я способен двигаться вперёд», а не просто контроль или агрессию. Когда этот уровень хорошо развит, действия отличаются стабильностью и ритмичностью; когда же он заблокирован, действия легко воспринимаются как истощение, стресс или риск.

Стоит отметить, что система действий работает не только при «решении важных дел». Решения в повседневной жизни, установление границ, отказ и выбор — всё это проявления данного измерения. Когда человек часто испытывает чувство «я точно знаю, что нужно делать,

но не могу этого сделать», зачастую дело не в недостатке воли, а в том, что тело ещё не убедилось в безопасности данного действия.

Скрытая цена препятствий для действий

Когда измерение действия не сформировалось до конца, жизнь развивает различные компенсаторные механизмы. Одним из распространенных проявлений является чрезмерное усилие. Чтобы компенсировать внутреннюю неопределенность, человек может постоянно доказывать свою ценность действиями, беря на себя ответственность, превышающую его возможности. Со стороны такое поведение часто воспринимается как «компетентность» и «надежность», однако внутри человека накапливается постоянное истощение.

Другой проявлением является «замораживание» действий. Столкнувшись с выбором или изменениями, организм с трудом приходит в движение, а принятие решений постоянно откладывается. Дело не в недостатке понимания, а в том, что начало действия может вызвать глубокое беспокойство. Таким образом, пребывание на этапе подготовки становится способом поддержания стабильности.

В женском опыте эти два состояния часто чередуются. Человек может проявлять высокую ответственность на работе или в семье, но затягивает с принятием решений, когда речь заходит о личном развитии или собственных желаниях. Действие используется для поддержания структуры, а не для служения самой жизни. Такое несоответствие нелегко заметить, но оно в долгосрочной перспективе ослабляет ощущение внутренней силы.

Более глубокое влияние проявляется в отношении к себе. Когда действия снова и снова остаются нереализованными, человек постепенно начинает сомневаться в надежности собственного суждения. Намерение перестает восприниматься как сигнал к действию, а рассматривается как риск, требующий постоянной переоценки. Как только такое недоверие сформируется, цена действия будет постоянно расти.

Создание опоры для дальнейшего развития

Стабильность измерения действия не означает непрерывного движения вперед, а означает признание легитимности как действия, так и паузы. Только когда тело осознаёт: «Я могу действовать, но могу и остановиться», действие перестаёт быть движимым страхом или давлением. В этот момент действие начинает служить подлинному направлению, а не служить средством бегства от внутреннего беспокойства.

В последующих главах этой книги измерение действия будет более подробно раскрыто через конкретные структуры личности и отношений. Однако уже здесь понимание его значения как структуры жизни является ключом к тому, чтобы не ошибочно интерпретировать действие как черту характера или способность. Речь здесь идет не об эффективности, а о том, исходит ли действие из внутреннего полномочия.

Только когда действие перестаёт использоваться в обмен на безопасность или признание, жизнь обретает подлинную силу для раскрытия вовне. Только тогда любовь и самовыражение, не сдерживаемые действием, могут развиваться в более свободные и подлинные формы.

4. Измерения любви

Любовь — это не эмоциональное состояние, а жизненная способность.

Она не тождественна чувствам в близких отношениях и не направлена по своей природе на романтику или привязанность. Как самостоятельное измерение жизни, любовь выполняет функцию установления стабильной, «дышащей» и взаимной связи между «я» и другим. Когда это измерение созревает, человек способен сохранять своё существование в рамках этой связи; когда же оно незрело, любовь ошибочно интерпретируется как спасение, привязанность, самопожертвование или истощение.

В процессе развития женской жизни измерение любви часто активируется преждевременно, но редко получает подлинное развитие. Многих женщин втягивают в роли близости и заботы ещё до того, как они успевают сформировать прочное чувство безопасности, научиться

регулировать свои эмоции и установить границы поведения. В результате любовь перестаёт быть способностью к добровольному соединению и превращается в инструмент для поддержания отношений, предотвращения потери и подтверждения собственной ценности. Такое структурное смещение является корнем длительного дисбаланса в измерении любви.

Структурное положение любви как центра жизни

Среди семи жизненных измерений любовь занимает среднее положение: она не является ни отправной точкой, ни конечной целью. Она не отвечает за обеспечение выживания, не занимается непосредственной обработкой эмоционального потока и не принимает решений о действиях, но при этом поддерживает постоянную связь со всеми тремя. Функция измерения любви заключается в координации выше- и нижестоящих систем: оно объединяет физическое чувство безопасности, эмоциональную подвижность и направленность действий в одно состояние существования, воспринимаемое окружающими.

С точки зрения последовательности развития любовь — это не «научиться любить других», а разрешить существование других на основе собственной стабильности. Если измерение выживания ещё не стабилизировалось, любовь вынуждена брать на себя функцию обеспечения безопасности; если измерение чувств ещё не созрело, любовь вынуждена вмещать избыток эмоций; если измерение действий ещё не сформировалось, любовь вынуждена заменять самостоятельное принятие решений. В результате любовь используется чрезмерно, но так и не развивается по-настоящему.

Это явление чрезвычайно распространено в реальности: человек может быть очень нежным, преданным и верным, но при этом постоянно чувствовать усталость, дисбаланс и пустоту. Проблема заключается не в том, что он «любит слишком сильно», а в том, что любовь используется для компенсации отсутствия других измерений.

Измерение любви на физическом уровне: сердце, дыхание и регуляция связей

На физическом уровне измерение любви соответствует области сердца и легких. Эта область не только выполняет физиологические функции кровообращения и газообмена, но и является центром регуляции связи. Изменения ритма дыхания и сердечного ритма являются ключевыми показателями, по которым нервная система определяет: «Могу ли я приблизиться?».

Когда человек находится в безопасной связи, дыхание естественным образом становится глубже и медленнее, а сердечный ритм демонстрирует гибкие колебания; когда связь воспринимается как угроза, дыхание становится поверхностным и учащенным, а грудная клетка сжимается или замирает. Многие «эмоциональные реакции» в отношениях, которые на сознательном уровне интерпретируются как любовь, ревность или разочарование, на физическом уровне являются мгновенной реакцией вегетативной нервной системы на риск, связанный со связью.

Это также объясняет распространённое недоумение: почему, явно жаждая близости, при реальном сближении возникают стеснение в груди, сердцебиение и порыв к бегству. Дело не в внутреннем противоречии, а в том, что тело посылает сигнал — измерение любви ещё не обладает достаточной ёмкостью, чтобы выдержать интенсивность текущей связи.

В энергетических традициях сердечная чакра рассматривается как чакра связи, её цвет часто описывают как зелёный, символизирующий рост, гармонию и восстановление. Однако в отрыве от реальной основы тела и нервной системы такое описание легко подвергается романтизации. На самом деле так называемое «открытие сердечной чакры» — это не избыток эмоций, а поддержание состояния открытости без потери границ при стабильном дыхании и сердечном ритме.

Почему любовь ошибочно считается опасной

В незрелом состоянии доминирующим переживанием в измерении любви чаще всего является не радость, а постоянная печаль. Эта печаль не всегда проявляется в виде явного

горя, а представляет собой слабое, длительное чувство утраты — как будто, как бы близко ни подойти, по-настоящему удовлетвориться невозможно.

Это состояние часто проистекает из асимметрии ранних переживаний связи: любовь когда-то означала ожидание, утрату или самоограничение. В результате нервная система усвоила определенную стратегию — одновременно жаждать связи и сохранять высокую настороженность по отношению к ней. Любовь кодируется как «важный, но опасный» опыт, и при сближении организм автоматически запускает защитные механизмы.

В отношениях этот механизм проявляется в виде повторяющихся сближений и отстранений, внезапного отстранения после чрезмерной вовлеченности или сильного беспокойства и импульсов контроля в моменты близости. На первый взгляд это кажется эмоциональной проблемой; с структурной точки зрения же это означает, что измерение любви берет на себя функции, которые ему не принадлежат — от него требуют одновременно обеспечивать связь и самозащиту.

Путь к зрелости любви: от эмоционального истощения к способности к связи

Когда измерение любви постепенно созревает, ему больше не нужно доказывать своё существование с помощью сильных эмоций. Связь становится выборочной и регулируемой, а не непременной. Человек может жаждать близости, но не рушится, когда её теряет; может глубоко вовлекаться, но больше не жертвует собой.

Такая зрелость не означает безразличия, а представляет собой теплоту, обладающую вместительностью. Любовь перестает быть средством заполнения пустоты и становится способностью течь в стабильности. Тело сохраняет дыхание в связи, эмоции сохраняют дифференциацию в близости, а действия сохраняют направление в отношениях.

На этом этапе измерение любви действительно возвращается на своё структурное место — в качестве координатора жизненной системы, а не её заменителя. Оно не спасает жизнь, не управляет эмоциями, не принимает решения за других, но делает все связи устойчивыми.

Измеримость выражения

Многие женщины впервые осознают, что с ними «что-то не так», не в момент разрыва отношений, сбоя в карьере или болезни, а в гораздо более незаметный, но более глубокий момент: когда она обнаруживает, что уже давно не произносила ни одной полноценной фразы. Дело не в том, что она не может говорить, а в том, что не смеет; не в том, что у неё нет мыслей, а в том, что она не уверена, «разрешено ли» этим мыслям существовать. Нарушение выразительной составляющей часто проявляется не в потере голоса, а в длительном самоподавлении — ещё до того, как слова выходят из уст, она уже заранее отвергает их от имени мира и других людей.

Среди семи жизненных измерений измерение самовыражения не сводится лишь к языковой функции. Оно связано с тем, разрешено ли человеку проявлять себя, занимать пространство, давать другим почувствовать: «Я здесь». Оно не просто соответствует «способности общаться», а представляет собой более фундаментальный жизненный вопрос: могу ли я быть услышанной, не теряя при этом любви, своего места или безопасности.

С физической точки зрения измерение самовыражения соответствует области шеи, горла и верхней части грудной клетки. Эта зона является не только каналом, по которому дыхание поднимается вверх, но и переходным пунктом, где эмоции, импульсы и смыслы преобразуются в речь и действия. На уровне нервной системы она расположена в ключевой точке вегетативной нервной системы, где внутренний опыт переходит во внешнее взаимодействие. Когда эта область длительное время находится в состоянии напряжения, подавления или чрезмерного контроля, человек неосознанно начинает меньше выражать себя, понижает голос и даже заранее «редактирует» свои мысли.

Многие женщины в процессе взросления научились не тому, как выражать себя, а тому, как подвергать свои высказывания самоцензуре перед тем, как их произнести. В семей-

ной системе, если чувства, мнения или потребности ребёнка часто прерывают, игнорируют, исправляют или высмеивают, у него быстро формируется стратегия выживания: не говорить или говорить только «безопасные слова». Такая стратегия может быть эффективной в детстве, но во взрослом возрасте постепенно превращается в невидимые оковы — даже если внешняя среда уже изменилась, тело по-прежнему сохраняет ту же защитную реакцию, что и в детстве.

Когда выразительная сфера ещё не созрела, человек часто не связывает «невозможность высказаться» с травмой, а объясняет это замкнутым характером, хорошим воспитанием, рассудительностью и тактичностью, а то и даже духовным или моральным выбором. Однако на более глубоком уровне реальную роль играет страх потери связи. Выражение подавляется не из-за отсутствия содержания, а потому, что тело запомнило определённые последствия: если сказать, то произойдёт что-то плохое.

С системной точки зрения, выразительная сфера связана не только с индивидуальным опытом, но и находится под сильным влиянием семейных, культурных и гендерных структур. Во многих культурных контекстах женщин поощряют чувствовать и терпеть, но редко поощряют четко формулировать и открыто выражать свои чувства, особенно когда речь идет о гневе, желаниях, границах и власти. В результате система выражения часто, еще не успев по-настоящему раскрыться, превращается в инструмент «регулирования эмоций других», а не в канал передачи подлинного «я».

Когда человек длительное время находится в таком состоянии, измерение самовыражения постепенно отрывается от других жизненных измерений. Чувства по-прежнему присутствуют, но не могут быть переведены в слова; действия могут происходить, но им не хватает четкого самоутверждения; любовь и осознанность текут внутри, но не могут сформировать подлинный диалог с миром. Этот разрыв не проявляется сразу в виде языковых барьеров, а выражается в виде постоянного внутреннего истощения: усталость наступает ещё до того, как заговоришь, а после слов наступает чувство вины.

На нейрофизиологическом уровне подавление выразительного измерения часто сопровождается изменением дыхательного ритма. Дыхание становится поверхностным и учащённым, голосу не хватает опоры, а мышцы горла находятся в постоянном напряжении. Тело беззвучно повторяет старый сигнал: не занимай слишком много пространства, не привлекай внимания, не создавай волнений. Это не сознательный выбор, а историческая память, закодированная в нервной системе.

Если рассматривать выразительную сферу с точки зрения восточного мировоззрения, она представляет собой не просто «способность говорить», а точку проявления жизненной энергии во внешний мир. Если эта точка заблокирована, энергия не исчезает, а возвращается внутрь, формируя самосомнение, самокритику или трансформируясь в физические симптомы. Многие длительные недомогания, связанные с горлом, щитовидной железой, шеей и плечами, зачастую связаны с таким подавленным импульсом к самовыражению.

Однако зрелость измерения самовыражения не означает безудержного излияния эмоций или безразборного раскрытия. Напротив, по-настоящему зрелое самовыражение проистекает из стабильного внутреннего ощущения: я могу говорить, а могу и не говорить; я говорю, потому что так решил, а не потому, что должен что-то доказать. Только когда самовыражение освобождается от роли стратегии выживания, оно становится подлинным образом существования.

На пути к зрелости системы измерения самовыражения должно заново установить связь с другими измерениями. Ему нужен материал, исходящий из подлинных переживаний, который предоставляет измерение переживаний; ему нужна поддержка и границы, которые задает измерение действия; ему нужно, чтобы измерение любви гарантировало, что связь не разрушится из-за правды; и ему нужно, чтобы измерение осознанности помогало индивиду различать, когда, как и для кого выражаться. Это не линейный путь, а целостная реорганизация.

Когда измерение самовыражения постепенно возвращается в центр жизненной системы, человек обнаруживает, что голос обретает вес, речь — ритм, а говорение перестаёт быть истощением и становится потоком энергии. Ей больше не нужно обменивать чувство безопасности на чрезмерные объяснения, стремление угодить или молчание, потому что чувство безопасности уже не зависит полностью от реакции окружающих.

Это изменение зачастую не носит драматического характера. Оно может проявиться всего лишь в небольшом мгновении: когда человек остаётся ясным, даже если его не понимают; когда при разном мнении он не спешит уступать; когда нужно помолчать, молчание больше не сопровождается страхом. Выражение возвращается на своё изначальное место — не для того, чтобы контролировать отношения, а для того, чтобы жизнь была видна такой, какая она есть.

Измерение восприятия

Измерение восприятия не тождественно трезвости, осознанности или пониманию. Речь идет не о том, «что именно понято», а о том, обладает ли человек стабильной и надёжной внутренней точкой наблюдения. В этом измерении жизнь впервые перестаёт встречаться с миром исключительно через реакции, действия или эмоции, а начинает формировать внутри себя зачатки образов, структур и смыслов. То, как человек «видит» в своём внутреннем пространстве, глубоко влияет на то, как он понимает реальность, определяет направление движения и способен ли различать реальность и иллюзию.

Многие женщины в процессе взросления не осознают, что им не хватает не рациональности или способности к суждению, а внутреннего пространства, в котором можно было бы разместить свои восприятия. Когда информация, эмоции и ожидания извне непрерывно хлынут, а стабильной внутренней точки наблюдения нет, восприятие становится колеблющимся, раздробленным и даже заменяется фантазиями или страхами. В результате «видение» перестаёт быть способностью и превращается в бремя.

Зрелость перцептивного измерения означает, что человек начинает обладать собственным внутренним видением. Она больше не полагается исключительно на обратную связь извне для подтверждения реальности и не поддается легко влиянию образов, рождающихся внутри. Она способна формировать образы внутри себя, но не поглощается ими; способна воспринимать символы, но не принимает их за факты. Эта способность — не мистический опыт, а глубокая совместная функция психики и тела.

Система восприятия в теле

На телесном уровне перцептивное измерение тесно связано с интегративными функциями центральной области головы, в особенности с расположенной в глубине мозга шишковидной железой и связанной с ней нейронной сетью. Эта система не отвечает за конкретное языковое выражение или логическое мышление, а скорее представляет собой пространство внутренней проекции и интеграции, позволяющее преобразовывать опыт в образы, ориентацию и целостные впечатления до того, как он поступит в сознание.

С точки зрения телесной психологии, когда эта система функционирует нормально, восприятие человека, как правило, становится многомерным и целостным. Человек способен «чувствовать», что формируется какая-то тенденция, но не спешит делать выводы; он может воспринимать размытую информацию, позволяя ей постепенно обретать форму внутри себя. Напротив, когда эта система длительное время находится в состоянии чрезмерной возбужденности или подавленности, восприятие легко скатывается в одну из двух крайностей — либо человек оказывается затопленным огромным количеством образов, мыслей и предчувствий, либо почти полностью теряет внутренние образы и вынужден полагаться исключительно на внешние подсказки.

В восточном мировоззрении это место считается местом нахождения внутреннего глаза, символизирующего вход во внутренний мир. Здесь важнее не «как далеко видеть», а «насколько устойчиво видеть». Истинное восприятие истекает не из сильного возбужде-

ния, а из способности тела позволять информации естественным образом возникать и рассеиваться. Когда тело находится в постоянном напряжении, сон нарушен или ритм нарушен, эта система, как правило, страдает в первую очередь.

Между иллюзией и реальностью

Измеримость восприятия часто неправильно понимается, поскольку её отделяет от фантазии лишь тонкая грань. Многие приравнивают внутренние образы к воображению, упуская из виду разницу в телесном переживании. Фантазия часто сопровождается порывом к бегству от реальности и носит характер нетерпения, раздутости или оцепенения; зрелое восприятие же более спокойно — оно не требует немедленных действий и не спешит придавать смысл.

Когда система восприятия ещё не стабилизировалась, человек легко поддаётся влиянию внутренних образов. Мысль, предчувствие или даже сон могут восприниматься как предзнаменование реальности или намек судьбы. Со временем способность адекватно оценивать реальность ослабевает, и действия начинают строиться вокруг иллюзий. Это не является проявлением отсутствия рациональности, а скорее свидетельствует о недостаточной вместимости измерения восприятия.

Зрелое восприятие отличается от этого. Оно допускает существование символов, но не поддаётся их контролю; способно принимать неизвестное, но не спешит заполнять пробелы. В таком состоянии человек может видеть множество возможностей, но при этом продолжает жить, твёрдо стоя на земле. Эта способность зачастую не получает поддержки в раннем детстве, особенно в условиях сильной эмоциональной нестабильности или нестабильности реальности, когда внутренняя точка наблюдения легко вынуждена закрыться.

Взаимосвязь восприятия и системного уровня

Измерение восприятия касается не только внутреннего мира личности, но и определяет, как человек понимает более широкую систему. Когда это измерение достигает зрелости, личность начинает осознавать, что она не существует в изоляции, а встроена в более широкую структуру — семью, культуру, общество и даже жизнь в целом. Она перестает воспринимать события исключительно с точки зрения личных выгод и потерь, а способна видеть закономерности, циклы и контекст.

Такое системное восприятие не означает отстранения от эмоций, а представляет собой более широкий кругозор. Оно позволяет человеку сохранять относительную стабильность в сложных ситуациях и не погружаться с головой в отдельные фрагменты информации. Для многих женщин это ключевой шаг на пути от «вовлеченности» к «осознанию своего места».

Когда измерение восприятия начинает укрепляться, изменения в жизни часто бывают едва заметными, но глубокими. Решения принимаются не так поспешно, представления о будущем больше не сопровождаются сильной тревогой, а внутренний мир начинает обретать надежный порядок. Важно то, что этот порядок не является результатом контроля, а возникает благодаря постепенному установлению взаимодействия между телом и сознанием.

Заложить основу для дальнейшей интеграции

В структуре этой книги перспективный аспект не несет основной нарративной функции в отношении личности или отношений. Он скорее представляет собой невидимую основу, обеспечивающую перспективу и направление для последующего развития тем, связанных с действием, любовью и смыслом. Без стабильности этого аспекта любые дискуссии о миссии, интуиции или видении легко скатываются в общие места или чрезмерную идеализацию.

Зрелость перцептивного измерения не делает человека «всевидящим». Напротив, она позволяет ему более ясно осознавать, чего он ещё не видит, и мирно сосуществовать с этим неизвестным. Именно в таком состоянии становится возможным постепенное проявление подлинного понимания.

Когда человек обретает стабильную внутреннюю точку наблюдения, жизнь перестаёт быть просто движением, ведомым извне. Он начинает способен среди многообразия инфор-

мации и эмоций определять направление, а не просто следовать за ним. Именно в этом заключается место воспринимающего измерения в структуре всей жизни.

Седьмое измерение | Измерение существования

Измерение существования не всегда проявляется в раннем возрасте.

Оно, как правило, незаметно появляется только после того, как человек прошел через достаточное количество отношений, усилий, разочарований и самовосстановления. И не потому, что жизнь наконец-то стабилизировалась, а потому, что более глубокий вопрос начинает вытеснять прежние тревоги: когда я уже жил, любил, брал на себя ответственность и отвечал за себя, то позволяю ли я себе существовать в данный момент.

Это измерение касается не того, стабильны ли эмоции, гладкие ли отношения, эффективны ли действия, а скорее некоего целостного состояния, которое гораздо сложнее выразить словами. Внешняя жизнь, возможно, не рухнула и даже продолжает упорядоченно функционировать, но внутри постепенно теряется «ощущение присутствия». Это не страдание, но ощущение отсутствия веса; это не отчаяние, но трудность по-настоящему проникнуться чем-либо. Человек по-прежнему участвует в жизни, но словно стоит в стороне от неё, становясь наблюдателем, который непрерывно функционирует, но не имеет точки опоры.

Измерение бытия занимается именно этим состоянием невесомости, возникающим после выполнения функциональных задач. Оно не является отрицанием предыдущих шести жизненных измерений и не заменяет их более высоким уровнем, а представляет собой более первоначальный вопрос, возникающий естественным образом после того, как выживание подтверждено, чувства могут свободно течь, действия больше не полностью заблокированы, любовь не требует самопожертвования, самовыражение имеет пространство, а восприятие постепенно проясняется: если я больше не буду доказывать себя через действия, роли или ценности, позволено ли мне по-прежнему быть здесь?

Этот вопрос не требует срочного ответа, но его больше нельзя игнорировать. Многие женщины именно на этом этапе чувствуют себя потерянными, потому что прежние способы самореализации уже не способны ответить на внутренний вопрос, а новое направление ещё не сформировалось. Они могут продолжать поддерживать внешнюю активность, но в глубине души постепенно ощущают отрыв от собственной жизни. Чем больше они пытаются заполнить эту пустоту новыми целями, новыми отношениями или новой идентичностью, тем сильнее в теле проявляются усталость, опустошение или чувство отстраненности.

Система присутствия в теле

На телесном уровне измерение существования проявляется не в виде какого-то конкретного симптома или функции, а как целостное состояние присутствия. Оно соответствует самой верхней точке телесной оси и связано с областью в центре макушки. Эта точка не отвечает за конкретные движения или сенсорные функции, а скорее представляет собой интерфейс между телом и целостным сознанием. Когда этот интерфейс стабильно функционирует, человек испытывает ощущение «здесь и сейчас», которое не требует сознательных усилий для поддержания.

С точки зрения нервной системы это измерение не отвечает за бдительность, действие или регуляцию эмоций, а связано с состоянием целостной интеграции. Только когда нервная система перестаёт постоянно функционировать в режиме угрозы выживанию, обмена отношениями или самоутверждения, мозг может войти в режим присутствия, не ориентированный на проблемы. В этот момент сознание перестаёт постоянно увлекаться объектами, требующими решения, и может вернуться к восприятию целостного состояния.

В восточном мировоззрении это состояние рассматривается как точка интеграции, символизирующая связь человека с целостностью жизни. Однако здесь речь не идет о «превосходстве» или «просветлении», а о чрезвычайно простом состоянии: телу больше не нужно подтверждать свою обоснованность посредством напряжения, усилия или чрезмерной бди-

тельности. Человек начинает позволять себе просто существовать, не реагируя постоянно на внешние или внутренние требования.

Пока это измерение не сформировалось, человек часто испытывает постоянное внутреннее побуждение к действию. Даже при отсутствии явных проблем ему трудно по-настоящему остановиться. Тишина воспринимается как пустота, расслабление — как потеря контроля, а отсутствие цели вызывает смутное беспокойство. Тело, кажется, постоянно ищет следующую точку опоры, но не может по-настоящему устоять на ногах.

Распространённые проявления отсутствия ощущения собственного существования

Когда измерение существования ещё не созрело, человек часто неосознанно возвращается к проблемам более низкого уровня в поисках опоры. Он может вновь погрузиться в интенсивные отношения, создать для себя новое чувство миссии или постоянно изучать новые методы, пытаясь заполнить нечто неопределимое «большим количеством содержания». Эти усилия, возможно, способны восстановить мотивацию в краткосрочной перспективе, но редко затрагивают саму суть проблемы.

В женском опыте такое состояние часто сопутствует ослаблению ролевых связей. Когда роль матери, партнёрки, профессиональной личности или опекуна перестаёт занимать всё внимание, человек начинает сталкиваться с крайне первостепенным вопросом: «Если я больше не нужна, не определяюсь и не являюсь объектом проекций, хочу ли я всё равно существовать?». Это не абстрактные философские размышления, а реальное телесное переживание, часто сопровождающееся ощущением пустоты, невесомости или изменения в восприятии течения времени.

Если этот аспект постоянно игнорируется, человек легко попадает в состояние, внешне стабильное, но внутренне истощающее. Жизнь продолжает идти, но отсутствует чувство направления; выбор по-прежнему делается, но ему не хватает последовательности. Дело не в том, что человек не знает, что делать, а в том, что он больше не уверен, «зачем это делать». Такое состояние часто ошибочно интерпретируется как недостаток мотивации или выгорание, тогда как на самом деле речь идет о том, что чувство собственного существования ещё не было по-настоящему подтверждено.

Зрелость экзистенциального измерения

Зрелость экзистенциального измерения — это не поиск грандиозного ответа и не установление какой-то высшей миссии. Это скорее формирование внутреннего чувства ориентации: не зависящего от внешней оценки и не требующего постоянного доказательства. Человек начинает понимать, ради чего он действует, но не чувствует необходимости постоянно объяснять это другим. Выборы в жизни постепенно строятся вокруг внутренней согласованности, а не вокруг страха, компенсации или ожиданий.

Когда это измерение начинает стабильно функционировать, в состоянии человека часто происходят тонкие, но глубокие изменения. Действия по-прежнему совершаются, но уже не с целью доказать что-то; отношения по-прежнему существуют, но больше не выполняют функцию подтверждения существования; творчество и самоотдача возвращаются к более естественному ритму. Важно то, что такая трансформация не делает человека безразличным или отстранённым, а, напротив, делает его отношения с миром более подлинными и умеренными.

В структуре всей книги существование как измерение — это не конечная цель, а новая отправная точка. Оно служит основой для последующего обсуждения суверенитета, интеграции и возвращения. Только когда жизнь больше не вынуждена отвечать на вопросы «полезен ли я» и «нужен ли я», человек может по-настоящему занять своё место и построить с миром отношения, не требующие взаимного обмена.

Существование не делает жизнь легче, но делает её ясной.

В этом измерении человек начинает спокойно присутствовать в мире: даже если внешний мир больше не дает чётких указаний, внутренний мир уже не теряется.

До сих пор мы обсуждали структуру самой жизни.

Семь измерений — это не классификация на психологическом уровне, а основные условия, позволяющие человеку существовать, действовать, устанавливать связи и придавать смысл в этом мире. Вместе они составляют полную карту жизни и раскрывают причины, по которым многие проблемы повторяются на разных этапах.

Однако понимание структуры не означает, что она уже реально функционирует в жизни.

В реальности редко кто развивает эти измерения «по порядку». Чаще всего они сосуществуют одновременно, но неравномерно: некоторые уровни перегружены, другие — длительно отсутствуют; некоторые способности кажутся зрелыми, но по-прежнему служат более ранним потребностям выживания.

Это происходит не из-за недостатка усилий со стороны человека, а потому, что ход жизни зависит не только от того, «какие аспекты» имеются, но и от того, «кто использует эти аспекты».

Одна и та же жизненная структура в зависимости от внутренней позиции человека может принимать совершенно разные формы.

Когда право принятия решений остается в позиции зависимости, семь аспектов вынуждены функционировать вокруг безопасности и отношений; только когда право принятия решений начинает возвращаться, аспекты могут постепенно возвращаться к своим функциональным позициям.

Понимание этого является ключевым шагом на пути от «карты жизни» к «суверенитету жизни».

Поэтому нам нужно применить новый подход:

не добавляя ещё одно измерение, а ясно понимая — кто же на самом деле принимает решения в вашей жизни.

Глава 2. Три состояния роста и структура полномочий по принятию решений

Общий обзор

Во многих ключевых моментах жизни люди не то чтобы не знают, как поступить, а просто не понимают, кто именно принимает решение.

На первый взгляд это вопрос выбора: продолжать ли отношения, сменить ли работу, отстоять ли для себя немного свободного пространства. Но на более глубоком уровне эти повторяющиеся затруднительные ситуации указывают на одну и ту же структурную проблему — действительно ли право принятия решений вернулось к самому человеку.

Мы привыкли объяснять ход жизни характером, способностями или силой воли, но редко осознаем: внутри человека не всегда у руля стоит одно и то же «я». По мере изменения жизненного опыта, моделей отношений и этапов жизни внутри нас формируются разные состояния функционирования. Эти состояния — не абстрактные психологические концепции, а конкретные факторы, определяющие: когда реальность предъявляет к вам требования, будете ли вы искать опору вовне или примете на себя последствия внутри; будете ли вы в первую очередь заботиться о сохранении отношений или нести ответственность за себя.

В этой книге я обобщила эти различия во внутреннем функционировании, выделив три состояния развития: состояние девочки, состояние зрелой женщины и состояние суверенности. Это не классификация личности, не моральная оценка и тем более не линейная иерархическая система. Напротив, это скорее три разных «позиции» — в зависимости от того, с какой позиции человек смотрит на жизнь, меняются его восприятие мира, способность выдерживать напряжение и принимаемые решения.

Состояние девочки не равнозначно юному возрасту и не означает уязвимости. Оно обозначает способ функционирования, в центре которого находятся отношения и реакции окружающих. В этом состоянии чувство безопасности в основном зависит от того, поддержат ли тебя другие, стабильна ли обстановка и будут ли отношения продолжаться. Решения часто принимаются не в состоянии полной ясности, а под давлением скрытых страхов — страха потери, быть брошенной или оказаться ненужной. Многие выборы, кажущиеся «само собой разумеющимися», на самом деле направлены лишь на то, чтобы избежать более глубокого беспокойства.

Состояние зрелой женщины знаменует важный поворотный момент. Человек начинает осознавать, что многие последствия больше не могут быть возложены на других, а отношения не могут бесконечно подстраховывать его. Люди на этом этапе, как правило, уже обладают достаточными способностями, чтобы нести ответственность за свою жизнь, и начинают пытаться сохранить свою индивидуальность в отношениях. Однако такое состояние часто сопровождается внутренней борьбой: одна часть личности уже готова выйти вперед, а другая по-прежнему оглядывается на прежние структуры привязанности. В результате принятие решений становится более сложным и требует больше энергии.

При этом состояние суверенитета не является идеальным или отрешенным состоянием. Оно не означает, что отношения не нужны, и не предполагает вечной эмоциональной стабильности. Оно указывает на очень конкретное изменение: право определять направление жизни наконец-то вернулось внутрь. Отношения больше не выполняют функцию подтверждения существования, а выбор больше не используется в первую очередь для обмена на безопасность. Даже в условиях неопределенности человек способен стоять на своей позиции, нести ответственность за свой выбор, а не спешить искать внешних гарантий.

Следует особо отметить, что эти три состояния не сменяют друг друга автоматически с возрастом. Человек может проявлять чрезвычайную зрелость на работе, но в близких отноше-

ниях часто возвращаться к «девчачьему» состоянию; он может обладать суверенитетом при принятии важных решений, но в некоторых привычных семейных ситуациях мгновенно терять опору. Это не противоречие, а нормальное явление, когда структура жизни ещё не полностью интегрирована.

Понимание этого помогает нам избежать распространённого заблуждения: ошибочно считать повторяющиеся проблемы следствием того, что «я недостаточно стараюсь» или «ещё не всё обдумала». Зачастую истинная проблема заключается не в самом содержании, а в том, насколько уместно место, с которого принимается решение. Когда право принятия решений длительное время остаётся в «зависимой позиции», жизнь постоянно определяется отношениями; когда же право принятия решений начинает возвращаться внутрь — пусть даже медленно — жизнь постепенно приобретает иное направление.

Цель этой главы не в том, чтобы читатель поспешно отождествил себя с каким-то конкретным состоянием, а в том, чтобы помочь вам распознать: в различных ситуациях какая именно часть вас держит руль. Только когда это распознавание станет ясным, последующее обсуждение отношений, травм, тела и интеграции не останется на поверхности.

Далее мы начнём с самого распространённого и наиболее подверженного неверному толкованию состояния — «состояния девочки».

Не для того, чтобы отрицать его, а для того, чтобы понять: что происходит, когда решения в жизни в течение длительного времени принимаются из позиции привязанности, и почему так трудно вырваться из этого состояния.

1. Состояние «девочки»: функционирование привязанностной позиции

В этой книге «состояние девочки» — это не понятие, связанное с возрастом, а жизненная позиция, определяемая функционированием привязанностной позиции.

Когда в жизни ещё не сформировалась структура, позволяющая нести ответственность за себя, право принятия решений естественным образом переходит вовне — на отношения,

«Состояние девочки»: когда жизнь ещё не готова взять на себя ответственность

«Состояние девочки» не относится к возрасту и не сводится к какому-то конкретному детскому опыту. Это скорее способ, которым человек позиционирует себя в мире до того, как он обретет способность брать на себя ответственность. В этом состоянии человек не руководствуется принципом «я сам отвечаю», а ставит в основу своего существования вопросы «откликнется ли кто-нибудь на меня» и «подхватит ли меня кто-нибудь». Чувство безопасности, ориентация в жизни и ощущение собственной ценности не возникают изнутри, а постоянно ищут подтверждения во внешнем мире.

В этом состоянии право принятия решений на самом деле не принадлежит самому себе. Выбор часто определяется отношениями, а не собственными желаниями; действия в большей степени направлены на поддержание связей, а не на развитие жизни. И это не из-за недостатка мудрости, а потому, что на этом этапе жизнь ещё не сформировала структуру, позволяющую нести ответственность за себя.

Само по себе состояние «девочки» не является проблемой. Напротив, это самый ранний и самый естественный способ существования в жизни человека. Именно в этом состоянии чувствительность может в полной мере раскрыться, а реакция на мир сохраняет высокую степень непосредственности и открытости. Девочка способна быстро улавливать атмосферу и мельчайшие изменения в отношениях, а также сохранять естественную близость к любви, красоте и возможностям до того, как сформируются защитные механизмы. Жизнь в таком состоянии часто кажется живой, подлинной и заражительной.

«Милость», «молодость», «невинность» и «жизнерадостность», проявляющиеся у многих женщин, — это как раз проявления того, что это состояние ещё не было полностью подавлено. Они не незрелые, а просто сохранили не до конца притуплённую жизненную чувствительность. В отношениях они легко вживаются, легко доверяют и легко поддаются эмоциям.

Сами по себе эти качества не опасны; настоящая проблема заключается в том, что происходит, когда от такого жизненного положения требуют взять на себя ответственность, выходящую за пределы его возможностей.

Когда девушка вынуждена взять руль в свои руки: формирование позиции привязанности

Превращение состояния девочки в позицию привязанности зачастую происходит не по выбору, а по необходимости. Когда человек, не успев сформировать стабильную опорную структуру, вынужден в одиночку сталкиваться с неопределённостью, утратой или опасностью, он может выжить, только устанавливая связи с внешним миром. Отношения в данном случае становятся не продолжением эмоциональной жизни, а заменителем безопасности.

В таких условиях у личности постепенно формируется внутренняя логика: пока существуют отношения, пока кто-то нуждается во мне, откликается на меня, замечает меня, я по-прежнему в безопасности. Это не слабость, а чрезвычайно умная адаптация. Для личности, еще не обретшей внутренней опоры, передача власти другим является единственным возможным способом обеспечить стабильность в данный момент.

Девочка, находящаяся в привязанном состоянии, часто кажется эмоциональной, чувствительной и неспособной контролировать себя. Она может постоянно колебаться в отношениях: с одной стороны, жажда близости, с другой — боясь потери; с одной стороны, ожидая заботы, с другой — слишком рано научившись заботиться о других. Окружающие часто интерпретируют эти проявления как незрелость, но упускают из виду более фундаментальный факт: она не то что не хочет брать на себя ответственность, а просто ещё не развила структуру, позволяющую ей это делать.

Жизнь в таком состоянии по-прежнему обладает светлыми чертами девичьего состояния, но вынуждена накладывать на них давление выживания. В результате изначальное любопытство превращается в тревогу, увлеченность — в настойчивость, а чувствительность — в чрезмерную реакцию. Это не регресс жизни, а то, что нагрузка превысила пределы того, что она способна вынести в данный момент.

Застрявшее время и унаследованная судьба

Стоит отметить, что формирование «состояния девочки» не всегда обусловлено личным опытом роста. Некоторые люди надолго застревают на этой стадии не потому, что не повзрослели, а потому, что взяли на себя незавершённые жизненные задачи из более раннего периода.

В некоторых семейных системах взросление женщин неоднократно прерывается: преждевременно умершие дети, матери, не сумевшие прожить свою жизнь по-своему, судьбы женщин, принесенных в жертву — эти жизненные траектории, которые не были прожиты до конца, часто неосознанно наследуются последующими поколениями. Когда женщина в процессе взросления преждевременно «идентифицирует» себя с какой-то незавершённой судьбой, её жизнь может остановиться на определённом этапе, в то время как внешний возраст продолжает идти вперёд.

Таким образом, внешне она уже взрослая, но внутренне по-прежнему ждёт разрешения, заботы, какого-то запоздалого подтверждения. Это ожидание не всегда явно выражено, но продолжает влиять на выбор отношений и жизненный путь. Она может снова и снова искать одну и ту же реакцию у разных партнёров, но при этом всегда чувствует, что не может по-настоящему успокоиться.

На этом уровне состояние «девочки» перестаёт быть лишь результатом индивидуального психологического развития и становится межпоколенческим жизненным положением. Её бремя состоит не только в собственной незрелости, но и в прерванном ещё раньше женском опыте.

Свет всё ещё есть, просто он находится не там, где нужно

Важно то, что даже в позиции привязанности светлая сторона «состояния девочки» по-прежнему существует. Она по-прежнему обладает творческим потенциалом, чувствительностью и энтузиазмом по отношению к жизни. Она способна быстро устанавливать связи и приносить тепло в отношения. Именно поэтому она часто обладает огромным шармом и очень легко становится нужной другим.

Проблема никогда не заключается в самих этих качествах, а в том, что они оказались на неправильном месте. Когда от «девочки» требуют принимать решения, обеспечивать стабильность и содержать семью, ей приходится постоянно расходовать свою жизненную энергию. Со временем изначальная жизнерадостность сменяется усталостью, а невинность постепенно наполняется тревогой.

В этой главе речь идет не о том, чтобы женщины отказались от своей «девичьей» стороны, а о том, чтобы четко осознать: «девичье» состояние не должно стоять у руля.

Её существование необходимо, её качества ценны, но она не подходит для того, чтобы стоять у руля жизни.

Понимание состояния девочки — это предпосылка для понимания всех последующих преобразований. Если не дать этому состоянию правильное название, так называемое «взросление» превратится лишь в самоотрицание. Если не различать «жизненную позицию» и «личностную ценность», женщина будет постоянно пытаться уничтожить ту часть себя, которая обладает наибольшей жизненной силой.

В следующих главах мы постепенно раскроем два других состояния роста и рассмотрим, какие структурные изменения происходят, когда право принятия решений начинает возвращаться внутрь жизни. Но прежде необходимо, чтобы это самое раннее жизненное положение было замечено, понято и мягко снято с неправильного места.

Состояние девочки — это не этап, от которого нужно избавиться, а часть, которую нужно правильно разместить.

Только когда она перестанет брать на себя чужую ответственность, жизнь сможет перейти на более зрелый уровень, не требуя в качестве платы раскола личности.

Состояние зрелой женщины: функционирование в отношениях

Состояние зрелой женщины — это не «наконец-то я ни в ком не нуждаюсь». Это также не какая-то декларация независимости в духе «школы успеха». Это скорее реалистичный, наполненный теплотой поворот: человек по-прежнему живет в отношениях, по-прежнему трогается ими, но начинает постепенно возвращать «ответственность за свою жизнь» из внешнего мира обратно к себе. Она будет оставаться в отношениях, будет любить, будет скучать, будет смягчаться, будет колебаться, но она больше не будет ставить свое существование в зависимость от отношения другого человека.

Такое изменение часто происходит в какой-то обычной ночи. Это не какой-то грандиозный момент прозрения, а ситуация, когда человек вдруг обнаруживает, что повторяет старый путь: подавляет свои потребности, чтобы остаться в отношениях; чрезмерно угадывает желания партнера, чтобы не потерять его; ставит «должно» выше «реальности» в обмен на стабильность. Возможно, она уже очень хорошо освоила этот путь и даже умеет идти по нему с достоинством, элегантно и, казалось бы, разумно. Но в какой-то момент она ясно ощущает: в конце этого пути — не любовь, а истощение.

Отправной точкой зрелости женщины зачастую становится не сила, а усталость от нежелания дальше искажать себя. Эта усталость не только эмоциональна, но и физическая. Она проявляется в стеснении в груди, напряжении в плечах и спине, сжатии в желудке, бессоннице или внезапной чувствительности к определенным словам. Раньше она могла подавлять эти ощущения, продолжая «быть той, кто должен», продолжая налаживать отношения, стабилизировать ситуацию и заботиться о других. Но в состоянии зрелой женщины она начинает

осознавать: на самом деле заботы нуждается та часть жизни, которую она всегда ставила на последнее место.

В состоянии «девочки» отношения часто берут на себя задачу «подтвердить, в безопасности ли я» и «подтвердить, достойна ли я». В состоянии зрелой женщины отношения по-прежнему важны, но они больше не являются единственной системой безопасности. Человек начинает создавать вторую, третью систему опоры — не для того, чтобы найти других людей, которые кого-то заменят, а для того, чтобы сама жизнь стала надежной структурой: со стабильным ритмом, пространством, способным выдержать эмоции, способом вернуться к своему телу, а также реальными ресурсами и границами. Она начинает понимать, что чувство безопасности — это не фраза «не уходи», а осознание того, что «я смогу выжить, я смогу позаботиться о себе, я смогу пережить утрату и не сломаться».

Этот шаг чрезвычайно важен, поскольку он меняет характер отношений. Девушка в своем состоянии ищет определенности: «Ты должен быть рядом, ты должен дать гарантии, ты должен дать мне ответ». Зрелая женщина в своем состоянии стремится к правде: «Ты можешь быть неидеальным, у тебя могут быть ограничения, но я хочу видеть настоящего тебя, так же как и настоящую себя». Она готова четко обговорить все, а не заменять общение догадками; она готова принять боль, а не обменивать контроль на кратковременное спокойствие. Она больше не считает «стабильность отношений» высшей целью, а «не потерять себя» — минимальным требованием.

Это звучит как банальная истина, но в жизни это целая череда мелких, но сложных шагов. Зрелая женщина начинает делать то, что раньше не могла: она больше не спешит оправдываться, не торопится сглаживать конфликты и не пытается завоевать симпатию чрезмерной уступчивостью. Она позволяет молчанию длиться некоторое время, допускает, что собеседник может чувствовать себя некомфортно, и допускает собственную неуверенность. Она начинает практиковать в отношениях новую паузу: сначала возвращается к ощущениям своего тела, сначала определяет свою позицию, а уже потом вступает во взаимодействие.

Такая пауза возвращает человека от «автоматической реакции» к «сознательному выбору». В состоянии «девочки» многие поступки носят автоматический характер: как только собеседник становится холодным — она начинает его преследовать; как только он отступает — она паникует; как только он хвалит — она заносится; как только он хмурится — она начинает винить себя. В состоянии зрелой женщины она по-прежнему подвергается триггерам, но они больше не берут верх над её жизнью. Она осознаёт, что с ней происходит: сжимается грудь, скручивает живот, дыхание становится поверхностным, а мозг начинает быстро придумывать истории. Ей не всегда удаётся сразу успокоиться, но всё чаще в какой-то момент она может сказать себе: «Не торопись принимать решение, не спеши отдавать себя».

Состояние зрелой женщины не означает отсутствие привязанности, а то, что привязанность больше не властвует над ней. Она видит, как жаждет близости, и видит, как боится быть брошенной; она позволяет этим двум чувствам сосуществовать, но больше не позволяет страху сесть за руль. Она начинает говорить о границах в отношениях: не в виде угроз, не в виде эмоционального насилия, не в стиле «если ты не сделаешь так, я сделаю так», а четко формулируя свои условия — что допустимо, что недопустимо, что заставит её утратить себя. Её границы больше не служат для наказания других, а для того, чтобы защитить себя и сохранить своё присутствие в отношениях.

Самое распространённое заблуждение на этом этапе — представление «зрелой женщины» как абсолютно рационального, абсолютно стабильного и всегда правого образа. В реальности состояние зрелой женщины больше похоже на узкий мост: с одной стороны — старая инерция привязанности, с другой — новая ответственность за себя. Она будет несколько раз переходить мост туда и обратно, может даже упасть, но потом снова поднимется. Возможно, вчера она была ещё вполне трезвомыслящей, а завтра снова начнёт заискивать, снова начнёт

чрезмерно оправдываться, снова начнёт заменять «потребности» на «понимание». Это не шаг назад, а процесс, в котором жизнь осваивает новый набор нейронных связей. Старые пути прошли за несколько десятилетий, а новые невозможно освоить с первого раза.

Многие считают, что взросление — это «понимание». На самом деле взросление зачастую — это «обучение тела». В состоянии зрелой женщины человек снова и снова переживает следующее: я перестала гнаться за чем-то — и мир не рухнул; я перестала объясняться — и собеседник не ушел сразу; я выразила свои потребности — и даже если собеседник не смог их удовлетворить, я от этого не потеряла свою ценность. Каждый такой опыт оставляет в теле свой след. Постепенно тело начинает верить: я могу быть настоящей в отношениях, я могу существовать в конфликте, я могу не разрушать себя перед лицом возможной потери.

Вы заметите некоторые очень конкретные изменения. Например, во время ссоры она больше не будет «сразу признавать свою вину ради примирения», а сначала определит, что для неё действительно важно; когда с ней ведут себя холодно, она больше не будет безумно писать сообщения, а сначала позаботится о дыхании и сне, сначала вернёт себе энергию; в конфликтах в отношениях она больше не будет держаться за иллюзии, а осмелится смотреть в глаза фактам: способен ли собеседник ответить, есть ли у него желание вкладываться в отношения, стабилен ли он. Ей будет грустно, но она больше не будет обманывать себя, чтобы облегчить боль.

Этот этап часто сопровождается ослаблением «сценария хорошей женщины». Многие культурные нормы приучают женщин рассматривать отношения как главное достижение, терпение — как добродетель, собственные потребности — как проблему, а выражение эмоций — как признак незрелости. Девушкам часто приходится очень тяжело жить в рамках этих сценариев: она старается стать лучше, еще чуть-чуть лучше, в надежде получить взамен уверенность. В состоянии зрелой женщины человек начинает переосмысливать эти сценарии: если моя сдержанность приводит к тому, что меня долгое время не замечают, то кому она на самом деле служит? Если мое понимание приводит к тому, что я постоянно истощаюсь, то является ли это все-таки любовью? Если «стабильность» требует, чтобы я подавляла себя, то стоит ли она того?

Вы обнаружите, что состояние зрелой женщины — это не просто психологическое изменение, оно также влечет за собой переосмысление своего места в семье, роду и обществе. Многим женщинам трудно достичь зрелости не потому, что они не стараются, а потому, что на них лежит невидимая семейная обязанность: поддерживать гармонию, заботиться о других, выносить эмоции, быть «подушкой безопасности» для семьи. С детства их вознаграждали за «разумность», а не за «существование». Поэтому, когда они привязываются в близких отношениях, это не просто вопрос любви, а повторение более ранней структуры: я должна отдавать и терпеть, чтобы мне разрешили остаться в системе.

Состояние зрелой женщины начинает ослаблять этот скрытый договор. Она не обязательно пойдет на разрыв с семьей, но совершит важный внутренний шаг: «Я больше не буду обменивать своё место на жертвы. Я могу любить тебя, но я больше не буду доказывать свою любовь, теряя себя». Я могу заботиться о тебе, но не буду брать на себя ответственность за твою жизнь. Как только этот шаг сделан, близкие отношения человека также изменятся, потому что она больше не будет так легко поддаваться «чувству необходимости».

На этом этапе необходимо одновременно описать и светлую, и тёмную стороны, чтобы создать образ подлинной «многогранной женщины». Светлая сторона зрелой женщины — это надежная нежность: она способна выдерживать эмоции и справляться со сложностями; она способна сопереживать, но больше не переживает настолько, чтобы потерять себя; она способна любить, но больше не использует любовь как средство самоутверждения. Она обретает способность делать отношения более искренними: она готова четко высказываться, готова сталкиваться с дискомфортом и готова нести ответственность за последствия. Она не становится более сильной, а становится более трезвомыслящей.

Темная сторона же более скрыта: она может превратить «зрелость» в новое оружие, подавляя эмоции рациональностью и отрицая свою потребность в любви под предлогом «я трезво мыслю»; она может чрезмерно подчеркивать границы, становясь слишком жесткой и теряя гибкость; она может перейти к другому виду контроля в отношениях — уже не к контролю через угождение, а к контролю через хладнокровие: «Ты мне не нужен, поэтому я никогда не пострадаю». С виду это выглядит устойчиво, но на самом деле она по-прежнему уклоняется от уязвимости. Настоящая зрелость — это когда женщина позволяет себе оставаться мягкой, но при этом не теряет власть над своей жизнью.

Чтобы эта часть действительно читалась как книга, а не как набор концепций, я включила в неё «многомерный фрагмент жизни». Его не нужно обозначать как конкретный случай, но когда читатель прочитает его поздно ночью, он поймёт: здесь речь идёт именно о ней.

Это женщина 37-го размера, которая внешне выглядит очень способной. Она работает эффективно, действует четко и редко показывает свои эмоции. В отношениях её всегда оценивают как «разумную», «легко общающуюся» и «не капризную». Она сама так и считала: она не кричит и не ссорится, не давит и не расспрашивает, оставляет партнеру пространство и понимает его стресс. До тех пор, пока однажды ночью она не проснулась и не обнаружила, что у неё сильно болит живот, как будто кто-то засунул руку в брюшную полость и сжал её. Она инстинктивно потянулась к телефону, чтобы посмотреть, ответил ли он на сообщение. Экран загорелся, и она увидела, что последнее сообщение было от неё самой: «Всё в порядке, ты занят». В тот миг она вдруг поняла, что её так называемая «зрелость» на протяжении всех этих лет на самом деле была своего рода изощрённым самоподавлением. Дело не в том, что ей это не нужно — она просто скрывала свои потребности так глубоко, что даже сама не осмеливалась в них признаться.

Она вспомнила, что в детстве в семье царила нестабильность. Мать была переменчива, отец — молчалив, а атмосфера в доме, как погода, была непредсказуема. Самая безопасная стратегия для неё заключалась в том, чтобы заранее читать по выражению лица, делать всё как надо и держать себя в узде. Она научилась не создавать проблем, потому что проблемы приносят ещё большую неопределённость. Взрослея, она перенесла эту стратегию в близкие отношения: пока я достаточно понимаю, пока я ничего не требую, ты не уйдёшь. Она думала, что это любовь, но на самом деле это было выживание.

В ту ночь она не написала сообщение сразу и не заплакала сразу. Она просто села, прильнув спиной к изголовью кровати, и постаралась вернуть дыхание в грудь. Впервые она отвлекла внимание от партнера и сосредоточилась на собственном теле. Она обнаружила, что сильно сжала челюсти, плечи словно пригвождены, а в груди ощущалась легкая боль, будто на ней лежал камень. Внезапно она осознала: у неё не было эмоций — она просто замыкала их в теле, заставляя его выносить всё за себя.

На следующий день она не стала сразу же «обсуждать отношения». Сначала она нормально позавтракала, купила себе букет цветов, а затем немного снизила темп работы. Она начала выполнять небольшое упражнение: когда ей хотелось сказать «всё в порядке», она сначала спрашивала себя: «Действительно ли всё в порядке?» Она обнаружила, что за многими «всё в порядке» на самом деле скрывалось «я боюсь, что ты меня не полюбишь». Многие «я тебя понимаю» на самом деле означали «я не смею просить». Увидев это, она не стала винить себя. Она просто начала быть честной с собой.

Через несколько недель она наконец произнесла в разговоре фразу, которую никогда раньше не говорила: «Я готова понять, что ты занят, но мне тоже нужен ответ». «Если ты не можешь этого сделать, нам придётся вместе разобраться с этой ситуацией». Когда она это говорила, её голос звучал ровно, но ладони потели. Она не угрожала и не плакала. Она просто вернула себе право принимать решения. Собеседник долго молчал. И вдруг она осознала: раньше

она боялась не разрыва отношений, а именно этого молчания. Потому что молчание было как тень из детства: оно означало, что ей снова придётся справляться со всем в одиночку.

Но на этот раз она не сломалась. Она вернулась к своему дыханию, к своей спине, к ощущению, как её ноги стоят на земле. Она знала, что боится, но она также знала: страх не равен опасности. Она может это выдержать. Ей больше не нужно было завоевывать безопасность, угождая другому. В тот момент она впервые ощутила суть состояния зрелой женщины: я по-прежнему нахожусь в отношениях, но я больше не отдаю себя.

Вот в чём заключается состояние зрелой женщины. Это не ослабление любви, а превращение любви из средства привязанности в подлинную встречу. Это не уничтожение уязвимости, а освобождение от её господства. Это не мгновенный переход к состоянию суверенитета, а отработка новой позиции в трениях реальной жизни: я могу любить тебя, но при этом не терять себя.

В структуре всей книги значение состояния зрелой женщины заключается в том, что оно обеспечивает «суверенитету» реальную основу. Без этого шага суверенитет превратится в концепцию, лозунг или иллюзию; только с этим шагом суверенитет может стать телесным опытом, образом жизни, существованием, не требующим взаимных уступок в отношениях.

Когда наступает состояние зрелой женщины, человек впервые по-настоящему ощущает: жизнь больше не выходит полностью из-под контроля.

И не потому, что мир стал добрее, а потому, что она начинает способна нести на себе бремя реальности. Эмоции больше не обрушиваются как внезапный потоп, отношения перестают быть единственной опорой, а выбор больше не определяется исключительно страхом или ожиданиями. Она по-прежнему будет испытывать боль, колебаться, уставать, но эти переживания больше не будут отбрасывать её назад к исходной точке.

Это этап, на котором жизнь начинает «стоять на ногах».

В этом состоянии женщина, как правило, уже прошла самый важный этап дифференциации — она больше не проецирует свои внутренние потребности напрямую на внешний мир, ожидая, что другие их восполнят. Она начинает осознавать: никто не может переварить эмоции за неё, и ни одни отношения не могут прожить жизнь за неё. Всё, что она может сделать, — это постепенно вернуть себе эту ответственность.

Этот процесс не является резким, он часто протекает очень тихо.

Она начинает брать на себя ответственность за свои чувства, а не спешить их объяснять или подавлять. Она больше не требует от отношений «немедленного утешения», а способна сначала остановиться и разобраться в том, что на самом деле происходит. Она начинает допускать наличие конфликтов, а не рассматривать их как сигнал о провале отношений. Многие ситуации, которые раньше вызывали у неё бурную реакцию, по-прежнему вызывают волнения, но уже не заставляют её полностью терять ориентацию.

Это не равнодушие, а расширение эмоциональной емкости.

Ключевой чертой зрелой женщины является дифференциация в отношениях.

Дифференциация не означает отчуждение, а способность сохранять себя, оставаясь близкой, и не терять границ, реагируя на ситуацию. Она начинает понимать, за что отвечает сама, а за что — другие; какие чувства нужно выслушать, а какие импульсы не требуют немедленного действия. Она больше не доказывает любовь самопожертвованием и не обменивает терпение на чувство безопасности.

На этом этапе отношения начинают превращаться из «опоры для выживания» в «подлинное взаимодействие».

Она может вступать в близость, но не растворяется в ней полностью; может заботиться о других, но больше не истощает себя; может быть нужной, но больше не рассматривает «нужность» как единственное доказательство своего существования. Такое состояние отноше-

ний часто кажется менее драматичным, но при этом более подлинным и способным выдержать испытание временем.

Многие женщины впервые осознают:

оказывается, в отношениях не обязательно прилагать столько усилий.

На практическом уровне зрелость женщины обычно сопровождается более стабильной жизненной структурой.

Она начинает способна постоянно работать, творить, брать на себя ответственность, а не переключаться то на всплески активности, то на полное истощение. У неё появляется относительно чёткое представление о своих способностях: она больше не принижает их и не пытается доказать свою ценность чрезмерными усилиями. Она знает, на что способна, и понимает, когда нужно остановиться.

Эта стабильность — не застывшее состояние, а чувство ритма.

Она начинает уважать пределы своего тела, понимать сигналы усталости, а не рассматривать тело как ресурс, которым можно пользоваться без ограничений. Жизнь перестаёт быть просто выполнением задач, а постепенно обретает устойчивый ритм. Этот ритм впервые позволяет ей почувствовать: жизнь можно вынести.

Следует особо отметить, что состояние зрелой женщины не означает отсутствия теневых сторон.

Она по-прежнему сталкивается с возвращением старых моделей поведения, особенно в моменты усиления стресса, нестабильности в отношениях или изменений в окружающей обстановке. Разница заключается в том, что эти возвраты больше не полностью доминируют над ней. Она способна оглянуться назад уже после случившегося, а не погружаться в самообвинения или отрицание. Она начинает честно признавать свою уязвимость, а не спешить её исправлять.

Эта честность — один из признаков зрелости.

Она больше не ставит «постоянную стабильность» в качестве требования, а принимает колебания как неотъемлемую часть жизни. Она начинает понимать, что зрелость — это не то, чтобы всегда быть правой, а способность возвращаться к равновесию, когда сбиваешься с пути.

В состоянии зрелой женщины изменилась и движущая сила жизни.

Она по-прежнему действует, прилагает усилия, творит, но эти действия больше не обусловлены исключительно потребностью компенсировать что-то. Она больше не спешит доказывать, что «уже достаточно хороша», и не находится в плену нарратива «еще немного терпения». Она начинает позволять успеху происходить естественным образом, а не добиваться его ценой переутомления.

Это не означает, что она перестала стремиться к росту, но рост больше не строится на самоотречении.

Состояние зрелой женщины легко ошибочно принимают за состояние суверенности, поскольку оно уже обладает высокой степенью стабильности и функциональности. Со стороны часто кажется, что она «справляется со всем». Однако на этом этапе процесс принятия жизненных решений по-прежнему имеет одну важную особенность: он по-прежнему в значительной степени зависит от отношений и реальных структур.

Её выбор, как правило, является разумным, ответственным и общепризнанным.

Однако эти выборы по-прежнему в большинстве случаев происходят в рамках существующих структур.

Это не недостаток, а границы самого этого состояния.

Состояние зрелой женщины — это момент, когда человек впервые по-настоящему учится сосуществовать с миром.

Ей больше не нужно, чтобы её поддерживали, и она больше не пытается взять всё на себя в одиночку. Она начинает занимать промежуточную позицию: ни привязанности, ни противо-

стояния. Эта позиция делает жизнь устойчивой, делает отношения подлинными и постепенно успокаивает внутренний мир.

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.