

Девственник В 25: как начать без паники



АЛИНА ИЛЬЯСОВА



Алина Ильясова

**Девственник в 25: как
начать без паники**

«Автор»

2026

Ильясова А.

Девственник в 25: как начать без паники / А. Ильясова —
«Автор», 2026

Что делать, если тебе двадцать пять, а близости с женщиной никогда не было, и эта мысль отравляет каждый день стыдом и паникой? Эта книга — честный, добрый и подробный путеводитель для мужчин, которые устали ждать, бояться и чувствовать себя неполноценными. Без осуждения, манипуляций и обещаний мгновенных чудес автор разбирает корни тревоги, влияние установок и окружения, учит понимать своё тело, справляться с волнением, знакомиться, флиртовать, говорить о сложном и строить здоровые отношения. Здесь вы найдёте практические упражнения, примеры из жизни, словарь терминов и экстренную помощь при панической атаке. Ваша ситуация — не приговор, а точка старта.

© Ильясова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Почему это не катастрофа, а точка старта	5
Глава 1. Корни паники: Откуда берется страх	11
Глава 2. Типы «вынужденной изоляции»	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Алина Ильясова

Девственник в 25: как начать без паники

Введение. Почему это не катастрофа, а точка старта

Представьте себе ситуацию, которая знакома, пожалуй, каждому второму мужчине, но о которой принято молчать так упорно, будто речь идёт о государственной тайне, а не о совершенно обычном жизненном обстоятельстве. Вам двадцать пять лет, вы сидите на кухне у друга, потягиваете остывший чай, слушаете, как приятели наперебой рассказывают истории о своих похождениях, и вдруг ловите себя на мысли, что вам нечего добавить к этому разговору, потому что вы никогда не были с женщиной. И в этот момент внутри поднимается волна, которая состоит из стыда, тревоги, ощущения собственной неполноценности и тихого ужаса от того, что вы, кажется, безнадежно отстали от поезда, который уехал без вас ещё лет семь назад. Знакомо? Если да, то эта книга написана именно для вас, и она начинается с утверждения, которое я хочу, чтобы вы запомнили раз и навсегда: с вами всё в порядке, ваша ситуация не является приговором, а тот факт, что вы взяли в руки эту книгу, уже говорит о том, что вы готовы что-то менять, а значит, точка старта у вас есть, и она гораздо ближе, чем вам кажется.

Давайте сразу разберёмся с тем, почему вокруг этой темы образовалось столько напряжения, что она превратилась в один из самых болезненных и одновременно самых замалчиваемых сюжетов современной мужской жизни. Дело в том, что в культуре, в которой мы выросли, сексуальный опыт мужчины воспринимается не как одна из многих сторон жизни, а как своего рода мерило его ценности, как пропуск во взрослый мир, как доказательство того, что ты состоялся. Мальчику с раннего возраста транслируют через шутки старших, через фильмы, через разговоры сверстников, что настоящий мужчина должен быть опытным, уверенным, что он должен уметь соблазнять, что количество партнёрш каким-то загадочным образом связано с его достоинством как человека. И если ты в эту картину не вписываешься, если ты по каким-то причинам не набрал этих воображаемых баллов, то ты будто бы автоматически оказываешься за бортом, в серой зоне, о которой лучше не говорить вслух, потому что признаться в этом — значит признаться в собственной несостоятельности. Именно этот культурный фон и создаёт ту самую панику, с которой мы будем работать на протяжении всей книги, и первое, что нам предстоит сделать, это отделить реальную проблему от навязанного страха.

Потому что если посмотреть на ситуацию трезво, без накрученных эмоций и без давления чужих ожиданий, то картина окажется совсем не такой драматичной, как её рисует встревоженное воображение. Двадцать пять лет — это возраст, в котором человек только-только начинает по-настоящему понимать себя, своё тело, свои желания и свои границы, и в этом возрасте огромное количество людей делает первые шаги в самых разных сферах жизни, будь то карьера, переезд в другой город, серьёзные отношения или отказ от вредных привычек. Сексуальность не является исключением и не подчиняется никакому универсальному расписанию, потому что каждый человек развивается в своём собственном темпе, определяемом сотней факторов, среди которых и воспитание, и темперамент, и условия жизни, и случайные обстоятельства, и личные приоритеты. Кто-то начал рано и потом потратил годы на то, чтобы разобраться в собственных чувствах и научиться строить отношения без боли и разрушения, а кто-то пришёл к этому позже, но зато с ясной головой и с готовностью делать всё осознанно, и нельзя сказать, что один путь объективно лучше другого, потому что у каждого из них свои преимущества и свои трудности.

Более того, если уж говорить совсем откровенно, то поздний старт в интимной сфере даёт человеку несколько неочевидных преимуществ, о которых редко вспоминают, потому

что общество привыкло измерять всё скоростью и количеством. Человек, который вступил во взрослую жизнь позже, часто гораздо лучше понимает, чего он на самом деле хочет, и не тратит годы на бессмысленные связи, которые ничего не дают ни уму, ни сердцу. Он реже становится заложником случайных зависимостей, реже приобретает неудачный опыт, который потом приходится годами выправлять с психологом, и чаще подходит к первым отношениям с той степенью ответственности и внимания, которая недоступна шестнадцатилетнему подростку, движимому гормонами и желанием доказать что-то своим друзьям. Кроме того, у человека в двадцать пять лет есть то, чего почти никогда нет у него в восемнадцать, а именно способность к рефлексии, умение анализировать свои чувства, читать литературу по психологии и делать из неё практические выводы, а это значит, что он может построить свою интимную жизнь не методом бесконечных проб и ошибок, а более осмысленно и бережно по отношению к себе и к партнёру.

Теперь давайте поговорим о том, чем отличается девственность как физический факт от неопытности как психологического состояния, потому что путаница между этими двумя вещами лежит в основе большей части страданий, которые испытывает человек в вашем положении. Физический факт — это просто отсутствие определённого телесного опыта, и он не говорит о человеке ровным счётом ничего, кроме того, что обстоятельства пока не сложились подходящим образом. Неопытность же как психологическое состояние — это целый комплекс убеждений, страхов, привычек избегания и внутренних запретов, который нарастает вокруг этого факта, как снежный ком, и именно он превращает обычную жизненную ситуацию в мучительную проблему, отравляющую существование. Можно быть девственником и при этом оставаться спокойным, любопытным, открытым человеком, который просто ещё не встретил подходящего человека или не был готов к близости, а можно потерять девственность и всё равно остаться глубоко невротичной личностью, которая боится близости, не умеет говорить о своих желаниях и чувствует себя пустой и одинокой в постели, и таких людей, поверьте, гораздо больше, чем принято думать. Поэтому наша задача с вами заключается не в том, чтобы любой ценой поставить галочку в воображаемом списке достижений, а в том, чтобы разобраться с внутренними барьерами, научиться понимать себя, выстроить здоровое отношение к собственной сексуальности и только после этого сделать шаг навстречу другому человеку, причём сделать его без паники, без самоуничтожения и без ощущения, что вы сдаёте экзамен, от результата которого зависит вся ваша дальнейшая жизнь.

Я хочу сразу обозначить, чем эта книга является и чем она не является, чтобы у вас не возникло ложных ожиданий и чтобы вы понимали, как ей пользоваться с максимальной пользой для себя. Эта книга не является сборником манипулятивных техник, которые обещают превратить вас в неотразимого соблазнителя за семь дней, и в ней вы не найдёте рецептов, построенных на обмане, давлении или унижении других людей, потому что такой подход не только этически сомнителен, но и попросту не работает в долгосрочной перспективе, оставляя человека ещё более одиноким и разочарованным, чем он был до начала своих экспериментов. Эта книга не является и медицинским справочником, который заменит вам консультацию врача или психотерапевта, потому что, хотя мы будем касаться вопросов физиологии, тревожности и эмоционального состояния, никакой текст не может заменить живого специалиста, который видит конкретно вас и работает с вашей уникальной историей. Но зато эта книга является честным, подробным и дружелюбным путеводителем по той территории, которая кажется вам сейчас тёмной и пугающей, и я обещаю, что буду говорить с вами без осуждения, без снисходительного тона, без нравоучений и без той снисходительной улыбки, которая так часто появляется на лицах людей, считающих себя экспертами в чужой жизни, потому что за годы работы с этой темой я убедился, что каждый человек, оказавшийся в подобной ситуации, заслуживает уважения и внимания, а не насмешек и поучений.

Прежде чем мы двинемся дальше, я хочу предложить вам небольшую историю, которая, надеюсь, поможет вам немного расслабиться и посмотреть на себя со стороны с долей доброго юмора, потому что способность смеяться над собственными страхами — это первый признак того, что вы начинаете их преодолевать. Представьте себе человека по имени, скажем, Андрей, которому двадцать шесть лет и который работает программистом в небольшой компании, любит горные лыжи, готовит потрясающий борщ и при этом панически боится оставаться наедине с женщиной, которая ему нравится, потому что в его голове живёт убеждение, что он немедленно опозорится, сделает что-то не так, и все вокруг поймут, что он никогда ни с кем не был. Однажды Андрей познакомился на курсах по фотографии с девушкой, которая ему понравилась настолько, что он три недели собирался с духом, чтобы просто предложить ей выпить кофе после занятия, и когда он наконец это сделал, она улыбнулась и сказала, что ждала этого предложения с первого дня, потому что ей тоже было интересно с ним поговорить. Они провели вместе несколько вечеров, гуляя по городу и разговаривая о всяких пустяках и о вещах серьёзных, и Андрей с удивлением обнаружил, что эта девушка вовсе не является тем строгим судьёй, которого он себе воображал, а живым человеком со своими страхами, сомнениями и странностями, и что ей, представьте себе, тоже бывает неловко и тревожно, хотя внешне она кажется уверенной в себе. Через некоторое время они оказались у неё дома, и Андрей, собрав всю свою смелость, признался, что у него никогда не было близости с женщиной, и приготовился к тому, что сейчас на его голову обрушится презрение или, что ещё хуже, снисходительная жалость. Но девушка спокойно посмотрела на него и сказала, что это совершенно нормально, что она уважает его честность и что они могут просто полежать вместе и поговорить, не торопясь никуда, и именно в этот момент Андрей почувствовал, что камень, который он носил в груди много лет, вдруг стал легче и что мир не рухнул, а наоборот, стал немного теплее и дружелюбнее. Я не буду рассказывать, чем закончилась эта история, потому что у каждого она заканчивается по-своему, но мораль здесь проста: люди вокруг нас гораздо менее жестоки и гораздо более понимающие, чем мы привыкли думать, когда находимся в плену собственной тревоги, и часто самый страшный шаг оказывается шагом к чему-то хорошему, а не к катастрофе.

Конечно, я не хочу создавать у вас иллюзию, что всё решится само собой после одного разговора или что достаточно прочитать книгу, и жизнь мгновенно изменится к лучшему, потому что это было бы нечестно по отношению к вам. Путь, который вам предстоит пройти, потребует от вас терпения, внимания к себе, готовности смотреть в неприятные места и иногда делать то, что вызывает дискомфорт, но я обещаю, что каждое усилие окупится сторицей, потому что речь идёт не просто о сексе, а о вашей способности быть близким с другим человеком, доверять, открываться, получать удовольствие и дарить его, а это одна из самых ценных вещей в жизни, ради которой действительно стоит потрудиться. Мы будем двигаться постепенно, шаг за шагом, от понимания причин вашей ситуации к работе с телом и тревогой, от социальных навыков к первому опыту и от него к построению здоровых отношений, и в каждой главе я буду давать вам конкретные ориентиры, примеры из жизни и упражнения, которые помогут превратить теорию в практику, потому что знание, не подкреплённое действием, остаётся всего лишь красивым набором слов.

Отдельно хочу сказать о том, как важно перестать сравнивать себя с другими людьми, потому что это сравнение почти всегда оказывается не в вашу пользу и при этом строится на искажённой информации. Дело в том, что мы никогда не знаем, что происходит в жизни другого человека на самом деле, и когда приятель рассказывает вам о своих победах, он почти всегда приукрашивает, умалчивает о неудачах, а иногда и просто выдумывает, чтобы выглядеть лучше в глазах окружающих, потому что так устроена мужская культура, в которой принято хвастаться и скрывать слабости. Если вы построите свою самооценку на сравнении с этими фантазиями, вы всегда будете чувствовать себя проигравшим, даже если объективно у вас всё

идёт неплохо, поэтому гораздо полезнее сравнивать себя сегодняшнего с собой вчерашним и радоваться даже маленькому продвижению, будь то спокойно проведённый разговор с понравившейся женщиной, выполненное упражнение на расслабление или просто день, прожитый без самобичевания. Кроме того, стоит помнить, что люди, которые действительно добились зрелости в отношениях, обычно не кичатся своим опытом и не измеряют чужую ценность количеством постельных эпизодов, потому что они понимают, насколько это поверхностный и несерьёзный критерий, а те, кто активно демонстрирует свою опытность, часто делают это именно потому, что внутри чувствуют себя неуверенно и нуждаются во внешнем подтверждении собственной значимости.

Я также хочу предупредить вас о ловушке, в которую попадают многие люди, оказавшиеся в вашей ситуации, а именно о склонности превращать свою неопытность в центр собственной личности и в главное объяснение всех жизненных трудностей. Когда человек начинает думать о себе исключительно как о девственнике, он незаметно для себя сужает всю свою многогранную личность до одной характеристики, и эта характеристика начинает определять его поведение, его решения и его отношение к самому себе, что в конечном итоге приводит к тому, что он действительно начинает вести себя как неудачник, хотя изначально не был им. Вы не являетесь своей девственностью, точно так же как вы не являетесь своей зарплатой, своим ростом, маркой автомобиля или количеством прочитанных книг, и чем раньше вы это осознаете, тем легче вам будет двигаться вперёд, потому что вы перестанете защищать или оправдывать одну маленькую часть себя и сможете направить энергию на развитие всех остальных частей, которых у вас, я уверен, немало.

Теперь давайте поговорим о том, какую роль в вашей ситуации играет страх, потому что именно он, а не отсутствие возможностей или внешние обстоятельства, чаще всего оказывается главным препятствием на пути к близости. Страх бывает разным: страх отвержения, когда вы боитесь, что женщина посмеётся над вами или откажет; страх неудачи, когда вы уверены, что у вас ничего не получится в постели; страх осуждения, когда вам кажется, что все вокруг только и делают, что оценивают вас и обсуждают вашу неопытность; страх потери контроля, когда вы боитесь, что эмоции захлестнут вас и вы сделаете что-то неподобающее. Все эти страхи имеют одну общую черту: они живут в будущем, в воображаемых сценариях, которые никогда не случаются в точности так, как вы их себе представляете, и при этом они отравляют вам настоящее, лишая вас возможности действовать здесь и сейчас. Работа со страхом — это не единовременный акт, а процесс, который требует практики, и на протяжении книги мы будем осваивать разные способы справляться с ним, начиная с простого наблюдения за своими мыслями и заканчивая телесными упражнениями, которые помогают успокоить нервную систему и вернуть себе ощущение опоры под ногами.

Ещё один важный момент, о котором стоит сказать во введении, касается вашего отношения к телу и к удовольствию, потому что многие люди, выросшие в среде, где о сексе говорили либо шёпотом, либо с отвращением, либо вообще молчали, вырастают с глубоко укоренённым убеждением, что собственное тело — это что-то стыдное, что желание — это грязно, а удовольствие нужно заслужить страданием. Эти установки могут быть совершенно неосознанными, но они управляют поведением человека, заставляя его избегать близости, стыдиться своих реакций и чувствовать вину за естественные проявления своей природы, и поэтому нам придётся с ними разбираться, возвращая себе право на телесность, на любопытство и на радость, потому что без этого невозможно построить здоровую интимную жизнь, сколько бы техник вы ни выучили. Человек, который стыдится своего тела и своих желаний, не сможет расслабиться в постели, а без расслабления не будет ни удовольствия, ни близости, ни той связи с партнёршей, ради которой всё это, собственно, и делается.

Хочу также коснуться вопроса, который часто остаётся за кадром, но имеет огромное значение, а именно вопроса о том, что делать с одиночеством, которое сопровождает человека

в вашей ситуации и которое, может быть, как источником страдания, так и ресурсом для роста. Одиночество бывает вынужденным и добровольным, и важно научиться различать эти состояния, потому что первое требует изменений, а второе может быть вполне здоровым и продуктивным этапом жизни. Если вы чувствуете себя одиноким потому, что хотите близости, но не знаете, как её достичь, то это сигнал к действию, и наша книга поможет вам найти путь к людям. Если же вы наслаждаетесь своим одиночеством, но при этом испытываете давление со стороны общества, которое считает, что человек обязательно должен быть в отношениях, то, возможно, вам стоит в первую очередь разобраться со своими собственными желаниями, а не с чужими ожиданиями, потому что жить чужой жизнью — это самый верный способ сделать себя несчастным. В любом случае, важно помнить, что одиночество не является доказательством вашей неполноценности, и что умение быть одному, не разрушаясь от тоски и не впадая в отчаяние, является ценнейшим навыком, который пригодится вам и в отношениях, потому что человек, который не может вынести собственного общества, вряд ли сможет построить здоровую связь с другим.

Я хочу, чтобы вы отнеслись к этой книге не как к учебнику, который нужно прочитать от корки до корки за один вечер, а как к собеседнику, с которым можно разговаривать постепенно, возвращаясь к отдельным главам, перечитывая важные места, выполняя упражнения и давая себе время на осмысление. Каждый человек уникален, и то, что подходит одному, может не подойти другому, поэтому я призываю вас быть внимательным к себе, замечать, какие идеи вызывают у вас отклик, а какие кажутся чуждыми, и не бояться адаптировать материал под свою ситуацию, потому что цель книги не в том, чтобы дать вам универсальный рецепт счастья, а в том, чтобы предложить инструменты, из которых вы сможете собрать свой собственный путь. Кроме того, я буду очень признателен, если вы будете относиться к себе с той же добротой, с какой относились бы к близкому другу, оказавшемуся в похожей ситуации, потому что самокритика и самоедство — это плохие помощники в деле личностного роста, и они способны разрушить даже самые благие начинания, если дать им волю.

В заключение этого введения я хочу ещё раз подчеркнуть главную мысль, которую вам стоит унести с собой в следующие главы: ваша ситуация не является катастрофой, ваша ценность как человека не определяется наличием или отсутствием сексуального опыта, и тот факт, что вы решили разобраться в этом вопросе, уже говорит о вашей зрелости и смелости. Впереди у нас много интересной работы, много открытий, возможно, немного неловких моментов и немало поводов для улыбки, потому что путь к близости — это не только серьёзное дело, но и увлекательное приключение, в котором есть место любопытству, игре и радости. Я не обещаю вам, что после прочтения книги вы станете другим человеком или что все ваши проблемы исчезнут волшебным образом, но я обещаю, что вы получите знания, поддержку и конкретные инструменты, которые помогут вам двигаться вперёд, и что вы перестанете чувствовать себя одиноким в своей ситуации, потому что за каждой страницей этой книги стоит понимание того, через что вы проходите, и уважение к вашему пути. Добро пожаловать в путешествие, которое начинается прямо сейчас, и пусть оно будет для вас полезным, честным и по-настоящему освобождающим.

Прежде чем мы начнём разбираться с тем, как выбраться из той ситуации, в которой вы оказались, нам необходимо понять, каким образом вы в неё попали, потому что без этого понимания любые практические шаги будут напоминать попытки выбраться из лабиринта с завязанными глазами. Застой в интимной сфере почти никогда не возникает на пустом месте и почти никогда не объясняется одной единственной причиной, будь то внешность, характер или злой рок, и гораздо чаще он представляет собой результат сложного переплетения социальных установок, семейных сценариев, личностных особенностей и случайных обстоятельств, которые накладывались друг на друга годами, создавая тот самый замкнутый круг,

из которого вы сейчас пытаетесь найти выход. В этой части книги мы будем распутывать этот клубок постепенно, слой за слоем, и я прошу вас отнестись к этому процессу с терпением и любопытством исследователя, а не с привычным чувством вины, потому что наша цель заключается не в том, чтобы найти виноватого, а в том, чтобы понять механизм и научиться его менять.

Глава 1. Корни паники: Откуда берется страх

Когда человек впервые осознаёт, что его интимная жизнь не складывается так, как ему хотелось бы, и что он, по всей видимости, отстаёт от большинства сверстников, первой реакцией почти всегда становится паника, которая накрывает его мощной волной и заставляет думать, что он безнадёжно сломан, что с ним что-то не так и что исправить это уже невозможно. Эта паника не возникает из ниоткуда, и она не является признаком психического нездоровья, а представляет собой закономерный результат воздействия множества факторов, которые мы впитываем с детства, даже не замечая этого, и чтобы справиться с паникой, нужно сначала разобраться в том, из чего она состоит и какие силы её питают.

Социальные установки: «мужчина должен», «в 18 уже поздно»

Начнём с того, что я называю социальными установками, потому что это, пожалуй, самый мощный и самый незаметный источник давления, которое испытывает мужчина в вашей ситуации, ведь эти установки проникают в сознание исподволь, через анекдоты, фильмы, разговоры взрослых, реплики сверстников, и к тому моменту, когда человек начинает задумываться о собственной жизни, они уже успевают превратиться в неписанные законы, которые кажутся настолько естественными, что их даже не приходит в голову оспаривать.

Одна из самых распространённых и самых разрушительных установок звучит примерно так: настоящий мужчина должен быть опытным, он должен уметь завоевать женщину, он должен соответствовать образу, который транслируется с экранов и со страниц популярных изданий, и если он этому образу не соответствует, то он будто бы не является полноценным мужчиной. Эта установка опасна тем, что подменяет живого человека с его уникальной историей неким абстрактным идеалом, которому невозможно соответствовать в принципе, потому что идеал существует только в воображении и никогда не встречается в реальности, и любой мужчина, каким бы успешным он ни был, всегда найдёт в себе что-то, что не дотягивает до этого выдуманного стандарта, и будет страдать от этого несоответствия, если вовремя не остановится и не скажет себе, что стандарт — это всего лишь чья-то фантазия, а не закон природы.

Вторая установка, которая часто идёт рука об руку с первой, связана с возрастом и звучит примерно так: если к восемнадцати годам ты не потерял девственность, то с тобой что-то не так, а если к двадцати пяти ты всё ещё не был с женщиной, то ты безнадёжно отстал и твой случай почти безнадежен. Эта установка не имеет под собой никаких оснований, кроме культурных стереотипов, которые сформировались в определённую историческую эпоху и поддерживаются массовой культурой, потому что ей удобно продавать молодость и секс как товар, но она может причинить огромный вред человеку, который принимает её всерьёз и начинает измерять собственную ценность количеством прожитых лет и количеством интимных эпизодов, что, разумеется, не имеет никакого отношения к реальной зрелости и способности любить.

Дело в том, что возрастные нормы в интимной сфере — это иллюзия, которая рассыпается, стоит только присмотреться к реальности внимательнее, потому что за фасадом показной опытности скрывается огромное количество людей, которые начали поздно, прошли через длительные периоды одиночества, пережили неудачные отношения и всё равно нашли свой путь к счастью, и никто из них не стал менее ценным человеком из-за того, что его первый опыт случился не в шестнадцать, а в двадцать пять или даже в тридцать пять. Более того, в разные исторические эпохи и в разных культурах нормы были настолько разными, что любые попытки установить единый стандарт выглядят попросту смешно, и то, что сегодня кажется вам катастрофой, в другую эпоху считалось бы совершенно нормальным и даже похвальным, потому что в некоторых традициях воздержание до брака ценилось гораздо выше, чем ранний опыт, и никому не приходило в голову считать такого человека ущербным.

Мне хочется, чтобы вы поняли простую вещь: все эти установки существуют не потому, что они отражают какую-то объективную истину, а потому, что они удобны для поддержания определённого порядка вещей, и когда вы начинаете принимать их на свой счёт, вы добровольно взваливаете на себя чужой груз, который вам совершенно не нужен. С этим грузом можно расстаться в любой момент, и первый шаг к этому заключается в том, чтобы заметить установку, назвать её своим именем и сказать себе, что она не имеет над вами власти, потому что вы живой человек, а не строчка в чужой статистике.

Влияние порноиндустрии на формирование ожиданий от реального секса

Теперь давайте поговорим о факторе, который в последние десятилетия приобрёл колоссальное значение и о котором многие предпочитают не упоминать, хотя он оказывает огромное влияние на формирование ожиданий от интимной жизни, а именно о порнографических материалах, которые стали доступны любому человеку с раннего подросткового возраста. Проблема здесь заключается не в том, что порнография существует, а в том, что она очень часто становится первым и долгое время единственным источником информации о сексе, и у человека, который черпает знания из этого источника, формируется искажённая картина, которая затем сталкивается с реальностью и вызывает глубокое разочарование, тревогу и ощущение собственной несостоятельности.

Дело в том, что порнография, по своей сути, представляет собой продукт, созданный для развлечения и для возбуждения, а не для обучения, и она подчиняется законам жанра, которые не имеют ничего общего с реальной интимной жизнью. В таких материалах тело партнёра часто выглядит так, будто оно создано по единому шаблону, продолжительность близости не соответствует физиологическим возможностям большинства людей, реакции участников преувеличены и вырваны из контекста живых отношений, а сам процесс показан как набор механических действий, лишённых эмоциональной связи, неловкости, юмора и всей той человеческой сложности, которая сопровождает настоящую близость. Человек, который смотрит на это и не понимает, что перед ним постановка, начинает думать, что реальная близость должна выглядеть точно так же, и когда он оказывается в постели с живой женщиной, то обнаруживает, что всё происходит иначе, и вместо того, чтобы радоваться этому различию, он впадает в панику, потому что решает, что с ним что-то не так.

Особенно сильно эта проблема бьёт по тем, у кого ещё не было реального опыта, потому что у них нет никаких других ориентиров, кроме этих постановочных сцен, и они начинают бояться, что не смогут соответствовать стандарту, который на самом деле является фикцией. Молодой человек смотрит на экран, видит уверенных в себе участников, которые никогда не смущаются, никогда не устают, всегда знают, что делать, и сравнивает это с собой, робким, неуверенным, не понимающим, как себя вести, и это сравнение оказывается не в его пользу, хотя правильнее было бы сравнить вымысел с вымыслом, потому что настоящий человек не обязан и не может соответствовать тому, что происходит в постановке.

Я хочу подчеркнуть, что в этом нет никакой вины человека, который смотрел такие материалы, потому что он не выбирал, каким образом получит первое представление о сексе, и в современном мире почти невозможно избежать этого влияния, но у нас есть возможность пересмотреть эти представления, когда мы становимся взрослыми и начинаем понимать, как устроена реальность. Реальная близость — это не безупречное представление, а живой процесс, в котором есть место неловкости, смеху, остановкам, разговорам, несовпадениям и удивительным открытиям, и именно эта живая сложность делает её гораздо более ценной, чем любой отрепетированный сценарий, потому что она связывает двух настоящих людей, а не двух актёров, играющих роли.

Страх отвержения и синдром самозванца в отношениях

Третий источник паники, о котором мы поговорим в этой главе, представляет собой глубинный психологический механизм, который работает у большинства людей, но у человека в

вашей ситуации он приобретает особенно острые формы, и речь идёт о страхе отвержения и о синдроме самозванца, которые тесно связаны между собой и подпитывают друг друга.

Страх отвержения — это эмоциональное состояние, при котором человек ожидает, что его не примут, не выберут, не полюбят, и это ожидание становится настолько сильным, что парализует его волю и заставляет избегать любых ситуаций, в которых он может столкнуться с отказом. У человека, который никогда не был в близких отношениях, этот страх часто достигает таких масштабов, что он начинает воспринимать любое общение с понравившейся женщиной как экзамен, на котором его непременно провалят, и вместо того, чтобы просто поговорить, пошутить, проявить интерес, он тратит всю энергию на то, чтобы защититься от воображаемого удара, и в результате действительно отталкивает людей своей напряжённостью и закрытостью. Парадокс заключается в том, что, пытаясь избежать отвержения, человек сам создаёт условия, при которых оно становится более вероятным, и этот порочный круг может повторяться годами, укрепляя убеждение в собственной непривлекательности.

Синдром самозванца в отношениях проявляется в том, что человек, даже когда он добивается какого-то успеха в общении, не верит в его подлинность и приписывает его случайности, ошибке или чужой доброте, а не собственным достоинствам. Если женщина проявляет к нему интерес, он думает, что она просто вежлива или что у неё плохой вкус, если она соглашается на свидание, он уверен, что она согласилась из жалости, если она остаётся с ним, он ждёт, что в любой момент она поймёт свою ошибку и уйдёт. Такое отношение лишает человека возможности наслаждаться отношениями, потому что он постоянно находится в состоянии тревожного ожидания разоблачения, и это ожидание отравляет даже самые хорошие моменты, которые могли бы стать основой для близости.

Этот синдром особенно характерен для людей, которые считают себя неопытными, потому что они уверены, что их неопытность видна всем окружающим, как будто она написана у них на лбу, и что любой человек, который их узнает ближе, немедленно поймёт, что имеет дело с самозванцем, который не имеет права находиться в отношениях. На самом деле окружающие гораздо меньше замечают наши слабости, чем нам кажется, потому что каждый человек занят собственными переживаниями и редко сканирует других на предмет несоответствия, но тревожное сознание не принимает этого во внимание и продолжает рисовать катастрофические картины.

Работа со страхом отвержения и с синдромом самозванца требует времени и практики, и мы будем возвращаться к этим темам на протяжении всей книги, но первый шаг заключается в том, чтобы признать, что эти механизмы существуют и что они искажают ваше восприятие реальности. Когда вы поймаете себя на мысли, что вас непременно отвергнут, попробуйте спросить себя, на чём основано это убеждение, есть ли у вас реальные доказательства того, что так произойдёт, или это всего лишь привычная реакция, которая включается автоматически, и уже один этот вопрос может ослабить хватку страха, потому что он возвращает вас в реальность, где всё не так однозначно, как рисует встревоженное воображение.

Глава 2. Типы «вынужденной изоляции»

В предыдущей главе мы разобрались с тем, какие силы формируют панику и тревогу вокруг вашей ситуации, а теперь нам предстоит рассмотреть различные типы вынужденной изоляции, потому что люди приходят к позднему старту разными путями, и понимание того, какой путь прошли именно вы, поможет вам выбрать наиболее подходящие инструменты для изменений. Я выделяю несколько основных типов, которые чаще всего встречаются в моей практике, и хочу сразу оговориться, что в чистом виде эти типы встречаются редко, чаще всего человек сочетает в себе черты двух или трёх, и это совершенно нормально, потому что мы имеем дело с живой психикой, а не с каталогом деталей.

Интроверт-наблюдатель: «Я просто жду идеальную»

Первый тип, который я называю интровертом-наблюдателем, характеризуется тем, что человек годами находится как бы за стеклом, наблюдая за жизнью других людей, но не решаясь в неё включиться, и объясняет он это ожиданием идеальной партнёрши, которая должна появиться в его жизни сама собой, без усилий с его стороны. Такой человек может быть умным, начитанным, интересным собеседником, он может прекрасно разбираться в искусстве или в технике, но при этом он предпочитает оставаться в стороне от активного поиска, потому что в глубине души боится не столько отказа, сколько того, что реальность не будет соответствовать его ожиданиям.

Логика этого типа выглядит примерно так: я жду ту единственную, которая поймёт меня с полуслова, которая разделит мои интересы, которая будет красивой, умной, доброй и при этом сама проявит ко мне инициативу, потому что если она действительно моя судьба, то всё должно случиться естественно и без напряжения. Проблема заключается в том, что такой подход превращает поиск партнёрши в пассивное ожидание чуда, которое может длиться бесконечно, потому что идеальных людей не существует, а те, кто приближается к идеалу, тоже не телепаты и не могут угадать, что где-то рядом живёт человек, который ждёт их появления и при этом не делает никаких шагов навстречу.

За этим ожиданием идеальной партнёрши очень часто скрывается страх близости, потому что, пока человек ждёт, он может сохранять иллюзию, что он готов к отношениям и что проблема заключается исключительно в отсутствии подходящей женщины, а как только появляется реальный человек с реальными недостатками, иллюзия рушится, и приходится сталкиваться с собственными ограничениями, которые гораздо труднее принять, чем внешние обстоятельства. Кроме того, ожидание идеальной партнёрши позволяет человеку сохранять чувство собственного достоинства, ведь он не отвергнут, он просто ещё не встретил ту самую, и это ощущение гораздо комфортнее, чем признание того, что он боится сделать шаг и получить отказ.

Если вы узнали себя в этом описании, я хочу предложить вам небольшое упражнение, которое поможет немного сдвинуться с места, и заключается оно в том, чтобы честно ответить себе на вопрос, сколько реальных попыток познакомиться вы предприняли за последний год и сколько из них закончились отказом. Если ответ будет близок к нулю, то это означает, что ваша проблема не в отсутствии подходящих женщин, а в отсутствии действий, и как только вы это признаете, у вас появится возможность что-то изменить, потому что с реальностью можно работать, а с пустым ожиданием — нет.

Трудоголик: «Мне некогда, карьера важнее»

Второй тип вынужденной изоляции — это трудоголик, который объясняет своё одиночество загруженностью, отсутствием времени и приоритетом карьеры, и на первый взгляд его ситуация выглядит вполне респектабельно, потому что общество поощряет трудолюбие и целеустремлённость, а человек, который много работает, вызывает уважение и не подвергается

осуждению. Однако за этой благопристойной фасадом часто скрывается всё та же тревога, только выраженная в другой форме, и работа становится удобным способом избегать сложных и пугающих ситуаций, связанных с близостью, не признаваясь в этом даже самому себе.

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.