

Девственница в 30:

ожидания, страхи, первый раз



АЛИНА ИЛЬЯСОВА

18+

Алина Ильясова

**Девственница в 30:
ожидания, страхи, первый раз**

«Автор»

2026

Ильясова А.

Девственница в 30: ожидания, страхи, первый раз /
А. Ильясова — «Автор», 2026

Девственность в тридцать лет — это не приговор и не повод для стыда, а точка, из которой можно начать новую главу. Книга честно и бережно разбирает страхи, ожидания и мифы, окружающие поздний первый опыт: от родительских установок и социального давления до тревоги, выбора партнёра и заботы о собственном теле. Здесь нет осуждения и нереалистичных обещаний — только поддержка, психологические упражнения и практические советы, которые помогут принять себя, услышать свои желания и сделать первый шаг без страха. Ты не сломанная и не одна — ты просто идёшь своим путём.

© Ильясова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Миф о «поезде, который ушел»	5
Глава 1. Портрет героини: Кто ты?	13
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Алина Ильясова

Девственница в 30: ожидания, страхи, первый раз

Введение. Миф о «поезде, который ушел»

Когда мне было двадцать восемь, я сидела на кухне у своей подруги Светы и слушала, как она захлеб рассказывает о своем очередном свидании, а потом вдруг замолчала, посмотрела на меня с той особой жалостью, которую обычно приберегают для бездомных котят, и спросила тихо, почти шепотом: «Слушай, а ты вообще... ну... это самое... ты же не хочешь об этом говорить, да?» И в этот момент я поняла, что стены моей личной крепости, которые я так старательно выстраивала годами, дали трещину, потому что даже близкие люди начали воспринимать мою ситуацию не как особенность, а как диагноз, не как паузу, а как приговор, не как главу, которую я еще не написала, а как книгу, которую уже закрыли и поставили на полку с надписью «Неудачницы».

Эта книга родилась из той самой кухни, из того самого неловкого молчания, из тысяч вопросов, которые я задавала себе ночами, лежа в пустой постели и глядя в потолок, из чувства стыда, которое я испытывала, когда врачи на приеме спрашивали о моей сексуальной жизни и я бормотала что-то невнятное, из ощущения собственной неполноценности, которое преследовало меня на каждой вечеринке, где разговоры неизменно сворачивали в сторону отношений, интимной близости и всего того, что для меня оставалось за закрытой дверью, ключ от которой я никак не могла найти, хотя, честно говоря, я не была уверена, что вообще хочу ее открывать, потому что за дверью могло оказаться что угодно, и этот страх неизвестности был сильнее любого любопытства.

Я писала эту книгу для той себя, двадцативосьмилетней, растерянной и напуганной, которая сидела на кухне и не знала, что ответить подруге, для всех женщин, которые просыпаются утром с мыслью, что с ними что-то не так, потому что к тридцати годам они так и не пережили то, что, как им кажется, должны были пережить еще в восемнадцать, для тех, кто устал врать, устал придумывать отговорки, устал делать вид, что все под контролем, когда внутри все кричит от отчаяния и одиночества, и для тех, кто просто хочет понять, как жить дальше, не чувствуя себя сломанной игрушкой на полке среди нормальных, работающих, полноценных людей.

Почему именно тридцать?

Число тридцать в нашей культуре обладает почти магической силой, потому что оно выступает неким водоразделом, границей между молодостью и зрелостью, между «еще успею» и «уже поздно», между «все впереди» и «надо подводить итоги», и эта символическая граница давит на женщин с той чудовищной силой, которую невозможно объяснить логически, но которая ощущается физически, как тяжесть в груди, как комок в горле, как бессонница в три часа ночи, когда мозг услужливо подкидывает воспоминания обо всех упущенных возможностях, о всех тех моментах, когда можно было что-то изменить, но ты не решилась, не захотела, не смогла, и теперь эти моменты выстроились в длинную очередь и укоризненно смотрят на тебя, требуя объяснений.

Общество устроено так, что оно любит навешивать ярлыки и расставлять всех по полочкам, и если ты не вписалась в предложенный сценарий, если твоя жизнь пошла не по той колее, которую принято считать нормальной, ты автоматически попадаешь в категорию «странных», «проблемных», «несчастливых», и это клеймо преследует тебя повсюду, в разговорах с

родственниками, которые с завидной регулярностью интересуются, когда же ты наконец выйдешь замуж, в беседах с коллегами, которые обсуждают свои семейные проблемы и смотрят на тебя с плохо скрываемым превосходством, в случайных разговорах с малознакомыми людьми, которые, узнав, что ты одна, тут же делают вывод, что с тобой что-то не так, потому что нормальная женщина в тридцать лет не может быть одна, это противостоестественно, это подозрительно, это требует объяснений.

И самое страшное заключается в том, что постепенно ты сама начинаешь верить в этот бред, ты начинаешь сомневаться в собственной адекватности, ты начинаешь искать в себе недостатки, которые могли бы объяснить твою ситуацию, ты придумываешь себе диагнозы, ты анализируешь каждое свое слово, каждый свой поступок, каждое свое решение, пытаешься понять, где ты свернула не туда, где допустила ошибку, что сделала неправильно, и этот бесконечный самоанализ выматывает, истощает, лишает сил, превращает жизнь в сплошное самобичевание, в котором не остается места ни радости, ни надежде, ни любви к себе.

Что значит быть девственницей в тридцать лет?

Быть девственницей в тридцать лет означает жить в состоянии постоянного когнитивного диссонанса, потому что с одной стороны ты взрослая женщина, которая платит налоги, ходит на работу, принимает важные решения, заботится о родителях, строит карьеру, а с другой стороны ты чувствуешь себя подростком, который не прошел важный этап социализации и теперь вынужден скрывать свою неполноценность от окружающих, ты ощущаешь себя самозванкой в мире взрослых отношений, ты боишься, что тебя разоблачат, что кто-то догадается, что за фасадом уверенной в себе женщины скрывается испуганная девочка, которая не знает, как вести себя с мужчиной, не знает, что делать в постели, не знает, как реагировать на ласки, и этот страх разоблачения парализует, мешает строить близкие отношения, заставляет отталкивать людей, которые могли бы стать близкими, потому что близость означает уязвимость, а уязвимость означает риск, что кто-то увидит твою наготу, и не только физическую, но и душевную, увидит твою растерянность, твою неуверенность, твой страх, и отвернется, потому что кому нужна женщина, которая не умеет любить, кому нужна партнерша, которую нужно всему учить с нуля, кому нужна обуза, а не спутница жизни.

Быть девственницей в тридцать лет означает жить с постоянным чувством вины, потому что ты винишь себя за то, что не смогла, не захотела, не решилась, винишь себя за то, что отказывала мужчинам, которые проявляли интерес, винишь себя за то, что боялась, винишь себя за то, что тратила время на учебу или карьеру, вместо того чтобы заниматься личной жизнью, винишь себя за то, что не соответствуешь ожиданиям родителей, которые мечтают о внуках, винишь себя за то, что заставляешь подруг чувствовать неловкость, когда они обсуждают свои отношения, винишь себя за само свое существование, потому что тебе кажется, что ты занимаешь чужое место, место, которое должна была занять нормальная женщина, способная любить и быть любимой.

Быть девственницей в тридцать лет означает жить в постоянном ожидании, потому что ты ждешь того самого момента, когда все изменится, ждешь встречи с тем самым человеком, который поймет, примет, не осудит, ждешь подходящего случая, ждешь, когда почувствуешь себя готовой, ждешь, когда страх отступит, ждешь, когда звезды сойдутся, ждешь, ждешь, ждешь, и это ожидание растягивается на годы, превращается в образ жизни, в привычку, в способ ничего не делать, потому что всегда можно сказать себе, что ты еще не готова, что момент неподходящий, что нужно подождать еще немного, и это «немного» превращается в месяцы, в годы, в десятилетия, а жизнь проходит мимо, пока ты стоишь на перроне и ждешь поезд, который, возможно, никогда не придет.

Миф о поезде, который ушел

Существует расхожее выражение, которое любят повторять люди, считающие себя мудрыми и опытными, они говорят с многозначительным видом, что поезд уже ушел, что время

упущено, что надо было раньше, что теперь поздно, и эта метафора о поезде, который ушел, настолько глубоко укоренилась в нашем сознании, что мы воспринимаем ее как аксиому, как непреложную истину, как закон природы, с которым бессмысленно спорить, и действительно, если воспринимать жизнь как железную дорогу, а отношения как поезда, курсирующие по расписанию, то логика в этом есть, потому что если ты опоздала на один поезд, то следующий придет через час, через день, через неделю, но он обязательно придет, и ты сможешь сесть в него и поехать дальше, но проблема заключается в том, что жизнь не является железной дорогой, отношения не являются поездами, а время не является расписанием, и эта метафора, при всей своей кажущейся безобидности, наносит огромный вред, потому что она создает иллюзию, что существует некий правильный график, некое расписание, которого нужно придерживаться, и если ты отклонилась от этого расписания, то ты опоздала, ты не успела, ты проиграла, и эта установка на опоздание парализует волю, лишает надежды, заставляет опустить руки и смириться с участием наблюдателя, который смотрит, как другие садятся в поезда и уезжают в счастливую жизнь, пока ты стоишь на пустом перроне и ждешь чуда.

Но правда заключается в том, что никакого расписания не существует, что каждый человек движется по собственному уникальному маршруту, что нет правильного возраста для первого раза, нет правильного возраста для начала отношений, нет правильного возраста для любви, потому что любовь и близость не подчиняются календарю, они не приходят по расписанию, они не зависят от того, сколько тебе лет, они зависят от готовности, от открытости, от желания, от смелости, и если ты готова, если ты открыта, если ты хочешь, если ты смела, то ты можешь начать свою сексуальную жизнь в тридцать, в сорок, в пятьдесят, и это будет не менее ценно, не менее важно, не менее прекрасно, чем если бы это случилось в восемнадцать, потому что ценность опыта определяется не возрастом, а глубиной переживания, не количеством прожитых лет, а качеством прожитых моментов, и тридцатилетняя женщина, которая впервые познает близость, может пережить это гораздо глубже, гораздо осознаннее, гораздо полнее, чем восемнадцатилетняя девушка, которая еще не знает себя, не понимает своих желаний, не умеет отличать собственные чувства от навязанных обществом ожиданий.

Поезд не ушел, потому что поезда не существуют, существуют только дороги, которые мы выбираем сами, существуют только пути, которые мы прокладываем через жизненные дебри, существуют только решения, которые мы принимаем, и если ты решишь, что готова начать новую главу, то никакой поезд тебе не нужен, потому что ты сама являешься и поездом, и машинистом, и пассажиром, ты сама определяешь скорость, направление и пункт назначения, и никто не вправе указывать тебе, когда отправляться в путь, потому что это твой путь, твоя жизнь, твое право.

Статистика, о которой молчат

Мы живем в мире, где принято молчать о том, что не вписывается в общепринятые нормы, и эта привычка к умолчанию создает иллюзию, что все вокруг живут правильно, что все вокруг соответствуют стандартам, что только ты одна выбиваешься из общего ряда, и это ощущение собственной исключительности в негативном смысле слова, ощущение, что ты единственная в мире тридцатилетняя девственница, что ты уникальный случай, что таких, как ты, больше нет, и это ощущение одиночества в толпе, это чувство, что ты одна против всего мира, оно является одним из самых тяжелых психологических грузов, которые только может нести человек, потому что человек по своей природе существо социальное, он нуждается в подтверждении того, что его опыт не уникален, что другие переживали то же самое, что он не один, что он не ошибка природы, а часть разнообразия человеческого существования.

И правда заключается в том, что тридцатилетние девственницы не являются редкостью, они не являются аномалией, они не являются ошибкой, они являются частью реальности, о которой не принято говорить, но которая существует, и существуют исследования, которые показывают, что значительный процент взрослых людей не имели сексуального опыта в воз-

расте, который общество считает нормальным для начала половой жизни, и эти люди живут среди нас, они ходят на работу, они улыбаются, они поддерживают разговоры, они выглядят совершенно обычными, и ты никогда не догадаешься об их секрете, потому что они научились мастерски скрывать свою тайну, они научились носить маску, они научились играть роль, и эта роль настолько срослась с их личностью, что они сами уже не всегда могут отличить, где заканчивается маска и начинается настоящее лицо.

Причины, по которым люди оказываются в ситуации поздней девственности, могут быть самыми разными, и нет среди них правильных или неправильных, достойных или недостойных, потому что каждый путь уникален, и то, что привело одного человека к тридцати годам без сексуального опыта, может быть совершенно непохоже на то, что привело другого, и эти причины могут включать в себя религиозное воспитание, которое сформировало установку на сохранение чистоты до брака, и психологические барьеры, связанные с травматическим опытом или особенностями характера, и социальную изоляцию, когда человек в силу обстоятельств оказывается вне круга общения, где могли бы возникнуть близкие отношения, и сознательный выбор, когда человек решает сосредоточиться на других аспектах жизни, откладывая сексуальные отношения на потом, и просто стечение обстоятельств, когда подходящий партнер не встречается на жизненном пути, и нет в этом никакой вины, нет никакого стыда, нет никакой неполноценности, потому что жизнь слишком сложна и многогранна, чтобы измерять ее одним единственным параметром, и сексуальный опыт не является мерой человеческой ценности, не является критерием зрелости, не является обязательным условием счастья.

Развенчание мифа о неправильности

Общество внушает нам с самого детства, что существует правильный путь, правильный сценарий, правильная последовательность событий, и если ты отклоняешься от этого сценария, то с тобой что-то не так, и этот миф о неправильности настолько глубоко укореняется в нашем сознании, что мы начинаем воспринимать его как объективную реальность, как закон физики, как данность, которую невозможно изменить, и мы тратим годы на то, чтобы соответствовать этому сценарию, мы пытаемся втиснуть свою жизнь в узкие рамки чужих ожиданий, мы отказываемся от себя настоящих в пользу себя идеальных, и в этом процессе мы теряем связь с собственными желаниями, с собственными потребностями, с собственными чувствами, потому что мы слишком заняты тем, что соответствуем, что догоняем, что доказываем.

Но правда заключается в том, что нет никакого правильного пути, потому что каждый человек уникален, потому что каждая жизнь неповторима, потому что нет двух одинаковых судеб, и то, что хорошо для одного, может быть совершенно неприемлемо для другого, и то, что приносит счастье одному, может приносить страдание другому, и поэтому бессмысленно сравнивать себя с другими, бессмысленно измерять свою жизнь чужими мерками, бессмысленно пытаться соответствовать стандартам, которые были придуманы людьми, не имеющими никакого отношения к твоей конкретной ситуации, к твоей конкретной жизни, к твоей конкретной душе.

Твоя ценность как человека не определяется наличием или отсутствием сексуального опыта, потому что сексуальный опыт это всего лишь один из многих аспектов человеческого существования, и он не делает человека лучше или хуже, он не делает человека более зрелым или менее зрелым, он не делает человека более достойным любви или менее достойным, потому что достоинство это внутреннее качество, которое не зависит от внешних обстоятельств, и любовь это чувство, которое не подчиняется правилам и не следует расписанию, и если ты способна любить, если ты способна чувствовать, если ты способна сопереживать, то ты уже полноценный человек, независимо от того, сколько у тебя было партнеров, независимо от того, в каком возрасте ты начала свою сексуальную жизнь, независимо от того, соответствуешь ли ты ожиданиям общества или нет.

Как пользоваться этой книгой

Эта книга не является учебником по сексу, потому что сексу невозможно научиться по книге, это не руководство по эксплуатации человеческого тела, потому что тело каждого человека уникально и требует индивидуального подхода, это не сборник готовых рецептов, потому что рецепты работают только в том случае, если ингредиенты совпадают, а в жизни ингредиенты всегда разные, эта книга является приглашением к разговору, приглашением к исследованию, приглашением к путешествию вглубь себя, и это путешествие может быть трудным, может быть страшным, может быть болезненным, но оно также может быть освобождающим, может быть исцеляющим, может быть преображающим.

Ты можешь читать эту книгу последовательно, главу за главой, следуя за предложенным маршрутом, или ты можешь открывать ее на любой странице, находя то, что откликается именно сейчас, именно в этот момент твоей жизни, или ты можешь отложить ее на время, если чувствуешь, что не готова, если чувствуешь, что информация слишком тяжелая, если чувствуешь, что нужно переварить прочитанное, и вернуться к ней позже, когда придет время, потому что у каждого человека свой темп, своя скорость, свой ритм, и нет ничего страшного в том, чтобы двигаться медленно, чтобы делать паузы, чтобы возвращаться назад, потому что это твое путешествие, и ты сама определяешь его маршрут.

В этой книге ты найдешь истории других женщин, которые прошли через то, через что проходишь ты, и эти истории могут показаться тебе знакомыми, могут вызвать отклик, могут заставить тебя почувствовать, что ты не одна, что твой опыт не уникален, что другие понимают тебя, потому что они пережили то же самое, и это чувство общности, это чувство принадлежности к сообществу женщин, которые столкнулись с похожими трудностями, может стать источником силы, источником поддержки, источником надежды, потому что когда ты знаешь, что другие прошли через это и выжили, что другие справились и нашли свой путь, то и ты начинаешь верить, что сможешь справиться, что сможешь найти свой путь, что сможешь преодолеть свои страхи.

В этой книге ты найдешь психологические упражнения, которые помогут тебе лучше понять себя, свои желания, свои страхи, свои установки, и эти упражнения не являются волшебной таблеткой, они не решат все проблемы за одну ночь, но они могут стать первым шагом на пути к изменениям, первым шагом к осознанию, первым шагом к принятию, и если ты будешь выполнять их регулярно, если ты будешь относиться к ним серьезно, если ты будешь честна с собой, то результаты могут удивить тебя, потому что работа с собой это самый важный вид работы, который только существует, и инвестиции в себя это самые выгодные инвестиции, которые ты можешь сделать.

В этой книге ты найдешь информацию о том, как устроено человеческое тело, как работает сексуальное возбуждение, как происходит первый раз, и эта информация может показаться тебе слишком откровенной, может вызвать смущение, может заставить тебя покраснеть, но знание это сила, и чем больше ты знаешь о своем теле, о своих реакциях, о своих возможностях, тем меньше места остается для страха, тем меньше власти имеют над тобой мифы и предрассудки, тем более уверенно ты чувствуешь себя в ситуациях, которые раньше казались пугающими и непонятными.

Обещание, которое я даю тебе

Я обещаю тебе, что эта книга не будет осуждать тебя, не будет указывать тебе, что делать, не будет говорить тебе, что ты неправильная, потому что ты не неправильная, ты просто человек, который оказался в определенной ситуации, и эта ситуация не определяет твою ценность, не определяет твою судьбу, не определяет твою способность быть счастливой, потому что счастье это не результат соответствия стандартам, а результат внутренней гармонии, результат принятия себя, результат любви к себе, и если ты научишься любить себя, если ты научишься принимать себя, если ты научишься быть на своей стороне, то ты сможешь справиться с любыми трудностями, включая те, которые связаны с твоей сексуальностью.

Я обещаю тебе, что буду говорить с тобой честно, без прикрас, без умолчаний, без попыток сгладить острые углы, потому что честность это основа доверия, а доверие это основа отношений, и если я хочу, чтобы ты доверяла мне, чтобы ты верила тому, что я пишу, то я должна быть честной с тобой, даже если эта честность может быть неудобной, даже если она может задеть твои чувства, даже если она может вызвать у тебя сопротивление, потому что правда это единственное, что имеет значение, и я выбираю правду, какой бы горькой она ни была.

Я обещаю тебе, что буду говорить с тобой с уважением, потому что ты заслуживаешь уважения, независимо от того, какой у тебя опыт, независимо от того, сколько тебе лет, независимо от того, какие решения ты принимала в прошлом, потому что каждый человек заслуживает уважения просто по факту своего существования, и я не позволю себе осуждать тебя, не позволю себе смотреть на тебя свысока, не позволю себе считать себя лучше тебя, потому что я не лучше тебя, я просто человек, который прошел через похожий опыт и хочет поделиться тем, что узнал, и если мой опыт может помочь тебе, то я буду счастлива, потому что помогать другим это одна из самых важных вещей, которые мы можем делать в этой жизни.

Я обещаю тебе, что буду говорить с тобой с теплотой, потому что ты заслуживаешь теплоты, потому что ты, скорее всего, страдала от холода и одиночества, потому что ты, скорее всего, нуждаешься в поддержке и понимании, и я хочу, чтобы эта книга стала для тебя источником тепла, источником света, источником надежды, чтобы каждая страница, которую ты читаешь, согревала тебя, чтобы каждое слово, которое ты услышишь, давало тебе силы, чтобы каждый абзац, который ты осмыслишь, приближал тебя к пониманию того, что ты не одна, что ты не оставлена, что ты не забыта, что есть люди, которые понимают тебя, которые сочувствуют тебе, которые верят в тебя.

Что ты найдешь на страницах этой книги

На страницах этой книги ты найдешь разговор о том, откуда берутся страхи, связанные с первым сексуальным опытом, и почему эти страхи могут быть настолько сильными, что парализуют волю и мешают двигаться вперед, и ты узнаешь, что эти страхи нормальны, что они есть у многих людей, и что с ними можно работать, что их можно преодолевать, что они не являются приговором, а являются вызовом, который можно принять и преодолеть.

На страницах этой книги ты найдешь разговор о том, как общество формирует наши представления о сексе и отношениях, как навязывает нам определенные сценарии, как заставляет нас чувствовать себя неправильными, если мы не соответствуем этим сценариям, и ты узнаешь, что эти сценарии не являются истиной в последней инстанции, что их можно оспаривать, что их можно отвергать, что можно жить по своим собственным правилам, а не по правилам, придуманным кем-то другим.

На страницах этой книги ты найдешь разговор о том, как устроено женское тело, как работает сексуальное возбуждение, как происходит первый раз, и ты получишь информацию, которая поможет тебе лучше понимать себя, лучше чувствовать свое тело, лучше осознавать свои желания, и эта информация будет подана деликатно, с уважением, без пошлости и вульгарности, потому что секс это не что-то грязное или стыдное, это естественная часть человеческой жизни, и говорить о нем нужно естественно и открыто.

На страницах этой книги ты найдешь разговор о том, как выбирать партнера для первого раза, как общаться с ним о своих страхах и ожиданиях, как устанавливать границы и добиваться их соблюдения, как заботиться о своей безопасности, и эти знания помогут тебе чувствовать себя более уверенно, помогут тебе принимать осознанные решения, помогут тебе защитить себя от неприятных ситуаций, которые, к сожалению, могут случиться, если не быть внимательной и осторожной.

На страницах этой книги ты найдешь разговор о том, что делать после первого раза, как справляться с эмоциями, которые могут быть самыми разными, от эйфории до разочарования, как строить отношения дальше, как развивать свою сексуальность, как наслаждаться близо-

стью, и этот разговор будет честным и реалистичным, без обещаний, что все будет идеально, но с уверенностью, что все может быть хорошо, если подходить к этому с умом и с душой.

На страницах этой книги ты найдешь разговор о том, как жить, если первый раз так и не случился, если ты все еще ждешь, если ты все еще надеешься, и ты узнаешь, что жизнь не заканчивается в ожидании, что можно жить полноценной жизнью и без сексуального опыта, что можно быть счастливой и без партнера, что можно находить радость в других вещах, и это не значит сдаться, это значит принять реальность и научиться жить в ней, не теряя надежды, но и не делая свою жизнь заложницей ожидания.

Слово поддержки перед началом пути

Прежде чем ты перевернешь страницу и начнешь читать первую главу, я хочу сказать тебе несколько слов, которые, возможно, покажутся тебе банальными, но которые я считаю важными, потому что они идут от сердца, а все, что идет от сердца, заслуживает внимания, независимо от того, насколько часто мы это слышим.

Ты не сломанная, ты не неправильная, ты не отсталая, ты не странная, ты не неудачница, ты не жалкая, ты не безнадежная, ты не одинокая в своей проблеме, ты не обязана соответствовать чьим-то ожиданиям, ты не должна оправдываться за свой выбор, ты не должна стыдиться своего опыта, ты не должна чувствовать себя хуже других, потому что ты не хуже других, ты просто человек, который идет по своему пути, и этот путь может быть извилистым, может быть трудным, может быть непохожим на пути других людей, но это твой путь, и он имеет право на существование, и ты имеешь право пройти его в своем темпе, в своем ритме, в своем времени.

Ты заслуживаешь любви, ты заслуживаешь близости, ты заслуживаешь удовольствия, ты заслуживаешь счастья, ты заслуживаешь всего того, что другие люди получают от отношений, и то, что ты еще не получила этого, не означает, что ты не заслуживаешь, это означает только то, что время еще не пришло, что обстоятельства еще не сложились, что момент еще не наступил, но он может наступить, если ты будешь открыта, если ты будешь готова, если ты будешь верить, что это возможно.

Твоя ценность не измеряется количеством партнеров, не измеряется возрастом начала сексуальной жизни, не измеряется соответствием общественным нормам, твоя ценность измеряется глубиной твоей души, широтой твоего сердца, силой твоего духа, и эти качества есть у тебя, они всегда были у тебя, они всегда будут у тебя, и никто не может отнять их у тебя, никто не может обесценить их, никто не может сделать так, чтобы ты перестала быть ценной, потому что ценность это не то, что дается извне, это то, что исходит изнутри, и если ты чувствуешь свою ценность, если ты знаешь свою ценность, если ты веришь в свою ценность, то никакие внешние обстоятельства не смогут поколебать твою уверенность в себе.

Этот путь может быть долгим, этот путь может быть трудным, этот путь может быть полным разочарований и неудач, но этот путь также может быть полным открытий и побед, и я хочу, чтобы ты помнила, что ты не одна на этом пути, что есть другие женщины, которые идут рядом с тобой, что есть люди, которые уже прошли этот путь и могут поделиться своим опытом, что есть специалисты, которые могут помочь, если это необходимо, и что есть я, автор этой книги, которая написала ее для тебя, которая думала о тебе, когда писала каждое слово, которая надеется, что эта книга поможет тебе, поддержит тебя, вдохновит тебя, и если после прочтения этой книги ты почувствуешь себя немного лучше, немного увереннее, немного счастливее, то я буду считать свою задачу выполненной, потому что это и есть цель этой книги, это и есть смысл этого текста, это и есть то, ради чего я села писать, отложив все остальные дела, потому что я знаю, как важно чувствовать поддержку, когда ты находишься на перепутье, когда ты не знаешь, куда идти, когда ты боишься сделать следующий шаг.

Последнее слово перед первой главой

Я не знаю, кто ты, моя дорогая читательница, я не знаю, сколько тебе лет, я не знаю, какой у тебя опыт, я не знаю, что привело тебя к этой книге, я не знаю, что ты ищешь на этих

страницах, но я знаю одно, я знаю, что ты человек, который ищет ответы, который хочет понять себя, который стремится к лучшей жизни, и уже это делает тебя достойной уважения, потому что не каждый способен признать свои трудности, не каждый готов работать над собой, не каждый решается открыть книгу, которая обещает разговор о самых интимных и самых сложных вещах, и если ты читаешь эти строки, значит, ты сделала первый шаг, значит, ты готова к изменениям, значит, ты веришь, что что-то может измениться, и эта вера, эта готовность, эта решимость являются основой всего, потому что без веры нет пути, без готовности нет движения, без решимости нет результата.

Я приглашаю тебя в это путешествие, в это исследование, в этот разговор, я приглашаю тебя пройти вместе со мной по страницам этой книги, я приглашаю тебя заглянуть в глубины своей души, я приглашаю тебя встретиться с собой настоящей, я приглашаю тебя начать новую главу своей жизни, и я обещаю, что буду рядом с тобой на протяжении всего этого пути, что буду поддерживать тебя, что буду подбадривать тебя, что буду напоминать тебе о том, что ты не одна, что ты справишься, что все будет хорошо, потому что я верю в тебя, потому что я знаю, что ты сильная, потому что я знаю, что ты сможешь, и эта вера в тебя, эта уверенность в твоих силах, эта надежда на твое будущее — это то, что я хочу передать тебе через эти страницы, это то, что я хочу, чтобы ты унесла с собой, когда закончишь читать, это то, что я хочу, чтобы ты помнила, когда столкнешься с трудностями, потому что трудности будут, но и силы будут, и любовь будет, и счастье будет, если ты не сдашься, если ты продолжишь идти, если ты продолжишь верить.

Добро пожаловать в книгу, которая, я надеюсь, станет для тебя не просто книгой, а другом, советчиком, поддержкой, и пусть это путешествие будет для тебя полезным, пусть оно будет для тебя исцеляющим, пусть оно будет для тебя преображающим, и пусть в конце этого путешествия ты найдешь то, что ищешь, пусть ты найдешь себя, пусть ты найдешь любовь, пусть ты найдешь счастье, потому что ты этого достойна, потому что ты этого заслуживаешь, потому что ты этого хочешь, а желания имеют силу, если в них верить, и я верю в твои желания, и я верю в тебя, и я верю, что все у тебя получится, потому что ты этого достойна, и потому что ты не одна, и потому что поезд не ушел, потому что поезда не существует, а существует только жизнь, которая ждет, чтобы ты начала ее жить, жизнь, которая ждет, чтобы ты сделала первый шаг, жизнь, которая ждет, чтобы ты открыла дверь и вошла, и эта дверь всегда была открыта для тебя, и эта дверь всегда будет открыта для тебя, потому что она ведет к тебе самой, к твоей сути, к твоему счастью, и нет ничего важнее в этом мире, чем найти себя и полюбить себя, и я надеюсь, что эта книга поможет тебе на этом пути, и я благодарю тебя за то, что ты читаешь эти строки, и я желаю тебе всего самого лучшего, что только может быть в этой жизни, потому что ты заслуживаешь самого лучшего, и я верю, что ты получишь самое лучшее, если будешь верить, если будешь стараться, если будешь любить, и пусть эта книга станет началом чего-то нового, чего-то прекрасного, чего-то важного, и пусть твой путь будет светлым, и пусть твоя жизнь будет счастливой, и пусть твоя любовь будет взаимной, и пусть все твои мечты сбудутся, и пусть все твои страхи растворятся, и пусть все твои надежды оправдаются, потому что ты этого достойна, потому что ты этого заслуживаешь, потому что ты человек, а человек создан для счастья, для любви, для радости, и ничто не может этому помешать, если ты сама не позволишь, и я надеюсь, что ты не позволишь, и я верю, что ты не позволишь, потому что ты сильная, потому что ты смелая, потому что ты прекрасная, и потому что я в тебя верю.

Глава 1. Портрет героини: Кто ты?

Прежде чем мы начнем разбираться с твоими страхами, с твоими установками и с твоими ожиданиями, я хочу предложить тебе одну простую, но очень важную вещь, которая, возможно, покажется тебе странной, но которая, поверь мне, имеет огромное значение для всего дальнейшего разговора, потому что без этого шага все остальное будет строиться на зыбком фундаменте, а зыбкий фундамент, как известно, не выдерживает серьезных нагрузок, и рано или поздно все, что мы построим, рухнет, и мы снова окажемся у разбитого корыта, недоумевая, что пошло не так и почему все наши усилия оказались напрасными.

Я хочу, чтобы ты прямо сейчас, прежде чем прочитаешь хоть одно слово из этой главы, задала себе вопрос, который, возможно, ты никогда себе не задавала, потому что боялась услышать ответ, или потому что считала его неважным, или потому что не была готова к честному разговору с собой, и этот вопрос звучит очень просто, но в то же время очень сложно, потому что за простотой формулировки скрывается бездна смысла, и этот вопрос звучит так: кто ты?

Не кто ты по профессии, не кто ты по социальному статусу, не кто ты по семейному положению, не кто ты по количеству друзей и знакомых, не кто ты по уровню дохода и количеству квадратных метров жилплощади, а кто ты по своей сути, что составляет твою глубинную идентичность, что делает тебя тобой и никем другим, что является тем ядром, вокруг которого выстраивается вся твоя жизнь, все твои решения, все твои поступки, все твои чувства и все твои мысли.

Этот вопрос может показаться тебе слишком абстрактным, слишком философским, слишком далеким от той конкретной проблемы, с которой ты пришла к этой книге, но я хочу заверить тебя, что он имеет самое прямое отношение к твоей ситуации, потому что то, как ты отвечаешь на этот вопрос, определяет то, как ты воспринимаешь свою девственность, как ты воспринимаешь себя в связи с этой девственностью, как ты воспринимаешь свое будущее и свои возможности, и если ты воспринимаешь себя исключительно через призму своей девственности, если ты определяешь себя через то, чего у тебя нет, а не через то, что у тебя есть, то это является первым и самым главным симптомом того, что твоя самооценка нуждается в серьезной работе, и этой работой мы и займемся на страницах этой книги, но начнем мы с того, что попробуем нарисовать твой портрет, потому что без понимания того, кто ты, без понимания твоих сильных сторон и твоих уязвимостей, без понимания твоих страхов и твоих надежд мы не сможем двигаться дальше.

Я хочу, чтобы ты знала, что не существует единого типажа женщины, которая оказывается в ситуации поздней девственности, потому что женщины, которые приходят к этому опыту, такие же разные, как и женщины, которые к нему не приходят, и попытка втиснуть всех в одну категорию была бы не только несправедливой, но и вредной, потому что она стирала бы индивидуальность, она игнорировала бы уникальность каждой истории, она создавала бы ложное впечатление, что все поздние девственницы одинаковы, а это совершенно не так, и я говорю это с полной уверенностью, потому что за годы работы с этой темой я встречала самых разных женщин, и каждая из них была уникальна, каждая из них имела свою историю, каждая из них пришла к своему опыту своим путем, и этот путь был непохож на пути других, хотя в этих путях и можно найти некоторые общие закономерности, некоторые повторяющиеся темы, некоторые типичные сценарии, о которых я и хочу поговорить в этой главе.

Я выделила четыре основных типажа, которые, как мне кажется, наиболее полно описывают те стратегии, которые женщины используют, чтобы справляться с жизнью, и эти стратегии, будучи эффективными в одних областях, часто оказываются контрпродуктивными в области близких отношений, потому что они были выработаны для защиты от боли, для избегания риска, для сохранения контроля, и в этом своем качестве они работают превосходно, но

когда речь идет о любви, о близости, о сексе, о том, что требует уязвимости, открытости, доверия, эти защитные механизмы превращаются в тюремные стены, которые не пускают других людей внутрь, но также не выпускают тебя наружу, и ты оказываешься в ловушке собственной защиты, в заточении собственной брони, и эта броня, которая должна была защищать тебя от боли, сама становится источником боли, потому что изоляция, одиночество, отсутствие близости это тоже боль, и возможно, даже более сильная, чем та, от которой ты пыталась защититься.

Типаж первый: «Отличница»

«Отличница» — это женщина, которая с самого детства привыкла быть лучшей, которая привыкла соответствовать высоким стандартам, которая привыкла получать похвалу и одобрение за свои достижения, и эта привычка настолько глубоко укоренилась в ее личности, что она распространяется на все сферы жизни, включая сферу отношений, и в сфере отношений «Отличница» тоже хочет быть лучшей, тоже хочет соответствовать стандартам, тоже хочет получать одобрение, но проблема заключается в том, что стандарты в сфере отношений размыты, что критерии успеха здесь не так очевидны, как в учебе или в карьере, и что одобрение здесь не так легко получить, потому что отношения это не экзамен, который можно сдать на отлично, это не проект, который можно выполнить безупречно, это не задача, у которой есть единственно правильное решение.

«Отличница» выросла в среде, где ценились достижения, где успех измерялся оценками, грамотами, дипломами, где ошибки не прощались, где слабость считалась недостатком, где нужно было всегда быть на высоте, и эта среда сформировала в ней установку, что она должна быть идеальной во всем, что она не имеет права на ошибку, что она должна контролировать все аспекты своей жизни, и когда речь заходит о сексе, о первом разе, о близости, «Отличница» сталкивается с ситуацией, которую она не может контролировать, которую она не может планировать, которую она не может выполнить на отлично, потому что секс это не то, что можно сделать идеально с первого раза, это не то, что можно выучить по учебнику, это не то, что можно отрепетировать перед зеркалом, и это осознание вызывает у «Отличницы» глубокий внутренний конфликт, потому что оно противоречит всей ее жизненной стратегии, всей ее системе ценностей, всей ее идентичности.

«Отличница» часто откладывает первый сексуальный опыт не потому, что не хочет его, а потому, что боится не справиться, боится выглядеть неумелой, боится разочаровать партнера, боится, что ее оценят не на пять, а на три, и эта боязнь неудачи парализует ее, заставляет отступать в последний момент, заставляет находить отговорки, заставляет убегать от ситуаций, которые могли бы привести к близости, потому что близость для «Отличницы» это экзамен, который она не готова сдавать, потому что не уверена, что сдаст его на отлично, а все, что меньше отлично, для нее равно провалу, и этот перфекционизм, это стремление к идеалу, эта неспособность принять несовершенство являются главными препятствиями на ее пути к близости.

Если ты узнаешь себя в этом типаже, если ты чувствуешь, что перфекционизм мешает тебе жить, что страх ошибки сковывает тебя, что ты не позволяешь себе быть неидеальной, то я хочу сказать тебе, что это нормально, что это понятно, что это результат твоего воспитания и твоего опыта, но также я хочу сказать тебе, что это можно изменить, что можно научиться принимать свое несовершенство, что можно научиться относиться к себе с состраданием, что можно научиться видеть в ошибках не провал, а возможность для роста, и эта работа над собой является необходимой предпосылкой для того, чтобы первый сексуальный опыт стал для тебя не экзаменом, а приключением, не проверкой, а открытием, не испытанием, а удовольствием.

Типаж второй: «Карьеристка»

«Карьеристка» — это женщина, которая сделала ставку на профессиональную самореализацию, которая вложила все свои силы, все свое время, всю свою энергию в построение карьеры, и эта ставка во многих случаях оказалась выигрышной, потому что «Карьеристка»

достигла успеха в своей области, она реализовала свой потенциал, она доказала свою состоятельность, она получила признание и уважение, но цена этого успеха оказалась высокой, потому что пока она строила карьеру, пока она достигала целей, пока она поднималась по служебной лестнице, личная жизнь оставалась на периферии, отношения откладывались на потом, близость переносилась на будущее, и это будущее так и не наступило, потому что всегда находились новые цели, новые задачи, новые проекты, которые требовали внимания, которые казались более важными, которые обещали больше удовлетворения, и так проходили годы, и вот уже тридцать, а то и больше, а сексуального опыта все нет, и «Карьеристка» начинает задаваться вопросом, а стоило ли оно того, а не упустила ли она что-то важное, а не променяла ли она любовь на успех, и этот вопрос мучает ее, не дает покоя, заставляет сомневаться в правильности своих решений.

«Карьеристка» часто объясняет свою ситуацию нехваткой времени, отсутствием подходящих кандидатов, занятостью, усталостью, и эти объяснения не лишены оснований, потому что действительно, когда ты работаешь по двенадцать часов в сутки, когда ты постоянно в разъездах, когда ты живешь от дедлайна до дедлайна, у тебя действительно не остается времени на то, чтобы строить отношения, потому что отношения требуют времени, требуют внимания, требуют эмоциональных вложений, а все это у «Карьеристки» уходит на работу, и на личную жизнь не остается ни сил, ни желания, ни ресурсов.

Но проблема заключается в том, что «Карьеристка» часто использует работу не только как источник дохода и самореализации, но и как способ избежать близости, как способ спрятаться от страха отношений, как способ заполнить внутреннюю пустоту, которая образовалась там, где должна была быть любовь, и работа в этом случае выполняет функцию защитного механизма, она дает ощущение контроля, она дает ощущение значимости, она дает ощущение того, что ты нужна, что ты важна, что ты ценна, и эти ощущения временно заглушают боль от отсутствия близости, но они не решают проблему, они только отодвигают ее, они только маскируют ее, и рано или поздно маска спадает, и «Карьеристка» остается один на один со своей пустотой, со своим одиночеством, со своим страхом.

Если ты узнаешь себя в этом типаже, если ты понимаешь, что работа стала для тебя не только источником дохода, но и способом убежать от себя, то я хочу сказать тебе, что это не приговор, что это можно изменить, что можно научиться находить баланс между работой и личной жизнью, что можно научиться впускать в свою жизнь других людей, что можно научиться доверять, что можно научиться любить, и эта работа над собой может быть трудной, потому что она требует отказа от привычных стратегий, она требует выхода из зоны комфорта, она требует смелости, но она того стоит, потому что жизнь не ограничивается работой, потому что успех в карьере не заменяет близости, потому что человек нуждается в любви не меньше, чем в самореализации, и если ты сможешь найти этот баланс, если ты сможешь открыть свое сердце для других людей, то ты обнаружишь, что мир гораздо богаче, чем ты думала, и что в нем есть место не только для достижений, но и для чувств.

Типаж третий: «Романтичная затворница»

«Романтичная затворница» — это женщина, которая живет в мире своих фантазий, которая верит в идеальную любовь, которая ждет принца на белом коне, которая представляет себе первую ночь как волшебное событие, полное нежности и страсти, и эта вера в идеал, эта романтическая настроенность, эта склонность к мечтательности являются одновременно и ее силой, и ее слабостью, потому что они делают ее жизнь богаче, они наполняют ее существование смыслом, они дают ей надежду, но они же создают нереалистичные ожидания, которые мешают ей видеть реальных людей, реальные возможности, реальные отношения, потому что реальность никогда не соответствует фантазии, потому что реальные мужчины никогда не соответствуют образу идеального принца, потому что реальная близость никогда не соответствует тому, что она себе представляет.

«Романтичная затворница» часто отказывается от реальных возможностей, потому что они кажутся ей недостаточно романтичными, недостаточно идеальными, недостаточно соответствующими ее представлениям о том, как должно быть, и этот отказ от реальности в пользу фантазии приводит к тому, что она остается в одиночестве, потому что ни один реальный мужчина не может конкурировать с вымышленным образом, который живет в ее воображении, и этот вымышленный образ становится для нее ловушкой, потому что он блокирует ее способность видеть достоинства реальных людей, он мешает ей вступать в реальные отношения, он заставляет ее ждать того, что никогда не произойдет.

«Романтичная затворница» часто боится секса, потому что секс в ее представлении это что-то сакральное, что-то возвышенное, что-то, что должно происходить только в идеальных условиях, только с идеальным партнером, только в идеальный момент, и эта сакрализация секса приводит к тому, что она не может расслабиться, не может получать удовольствие, не может быть здесь и сейчас, потому что она слишком занята сравнением реальности с идеалом, слишком занята оценкой того, насколько происходящее соответствует ее ожиданиям, и это сравнение всегда оказывается не в пользу реальности, потому что реальность не может конкурировать с фантазией, потому что фантазия идеальна, а реальность несовершенна.

Если ты узнаешь себя в этом типаже, если ты понимаешь, что твои романтические ожидания мешают тебе видеть реальные возможности, то я хочу сказать тебе, что это не означает, что ты должна отказаться от своей мечтательности, потому что мечтательность это прекрасное качество, которое делает тебя тобой, но я хочу предложить тебе попробовать взглянуть на реальность без предубеждения, попробовать увидеть ценность в несовершенстве, попробовать принять неидеальность мира и неидеальность людей, и возможно, ты обнаружишь, что реальность, при всей своей неидеальности, обладает своей особой красотой, которая отличается от красоты фантазии, но которая не менее ценна, потому что она настоящая, потому что она живая, потому что она твоя.

Типаж четвертый: «Пережившая травму»

«Пережившая травму» — это женщина, чей путь к близости был осложнен травматическим опытом, который мог принимать разные формы, но который всегда оставил глубокий след в ее душе, и этот след проявляется в страхе, в недоверии, в напряжении, в неспособности расслабиться, в ощущении опасности, которое преследует ее в ситуациях, связанных с близостью, и этот страх, это недоверие, это напряжение являются естественной реакцией на пережитую боль, они являются способом защиты от повторения травмы, но они же блокируют возможность установления здоровых, доверительных, близких отношений, потому что для того, чтобы быть близкой с кем-то, нужно доверять, нужно открываться, нужно быть уязвимой, а все это для «Пережившей травму» связано с риском, с опасностью, с болью.

Травматический опыт может быть разным, он может включать в себя нежелательные прикосновения, неуважение границ, психологическое давление, эмоциональное насилие, и каждая из этих форм оставляет свой след, каждая из них формирует свои защиты, каждая из них создает свои барьеры, и эти барьеры могут быть настолько прочными, что кажутся непреодолимыми, но важно понимать, что они не являются непреодолимыми, что их можно преодолеть, но для этого нужна помощь специалиста, потому что травма это не то, с чем можно справиться в одиночку, это не то, что можно просто забыть, это не то, что можно перетерпеть, травма требует профессиональной работы, требует времени, требует терпения, и если ты узнаешь себя в этом типаже, если ты понимаешь, что твой страх связан с травматическим опытом, то я хочу сказать тебе, что ты не виновата, что ты не сломана, что ты не безнадежна, и что помощь существует, и что исцеление возможно, и что ты заслуживаешь того, чтобы жить без страха, без боли, без напряжения, и что этот путь может быть долгим, но он того стоит, и я буду говорить об этом подробнее в следующих главах.

Тест: «Почему я здесь?»

А теперь я предлагаю тебе выполнить одно упражнение, которое поможет тебе лучше понять, что привело тебя к той ситуации, в которой ты сейчас находишься, и это понимание является первым шагом к изменениям, потому что невозможно изменить то, что ты не осознаешь, невозможно решить проблему, которую ты не видишь, невозможно двигаться вперед, не зная, откуда ты пришла.

Я хочу, чтобы ты взяла лист бумаги, ручку и, не торопясь, честно ответила на следующие вопросы, и я подчеркиваю слово честно, потому что это самое важное в этом упражнении, потому что нет смысла обманывать себя, потому что самообман это то, что привело тебя к этой ситуации, и если ты продолжишь обманывать себя, то ты продолжишь стоять на месте, и я также хочу, чтобы ты знала, что в этом упражнении нет правильных или неправильных ответов, что любой ответ является правильным, если он честный, и что ты не обязана показывать свои ответы никому, потому что это твое личное пространство, твое личное исследование, твоя личная работа.

Первый вопрос звучит так: когда ты впервые заметила, что отличаешься от сверстников в том, что касается отношений с противоположным полом, и как ты это объяснила себе тогда, и как ты объясняешь это сейчас, и изменилось ли это объяснение со временем, и если да, то почему, и если нет, то почему, и что это говорит о тебе, о твоих убеждениях, о твоих ценностях.

Второй вопрос звучит так: какое самое сильное чувство ты испытываешь, когда думаешь о том, что у тебя нет сексуального опыта, и это чувство стыд, или страх, или вина, или гнев, или печаль, или что-то другое, и как это чувство проявляется в твоей жизни, и как ты обычно справляешься с ним, и помогает ли тебе это справляться или только усугубляет ситуацию.

Третий вопрос звучит так: что бы ты чувствовала, если бы завтра встретила человека, которому могла бы доверять, и который был бы готов к близости с тобой, и какие мысли приходят тебе в голову при этой фантазии, и есть ли среди этих мыслей радость, и есть ли среди них страх, и если есть страх, то чего именно ты боишься.

Четвертый вопрос звучит так: что для тебя означает быть девственницей, какие ассоциации вызывает у тебя это слово, и какие эмоции ты испытываешь, когда произносишь его, и что бы изменилось в твоём восприятии себя, если бы ты перестала использовать это слово по отношению к себе.

Пятый вопрос звучит так: какое самое большое препятствие стоит на твоём пути к близости, это отсутствие подходящего партнера, или страх, или отсутствие времени, или что-то другое, и что ты можешь сделать прямо сейчас, чтобы начать преодолевать это препятствие, и что тебе мешает это сделать.

Шестой вопрос звучит так: если бы ты могла поговорить с собой десятилетней давности, что бы ты сказала ей о том, что ждет ее впереди, и что бы она сказала тебе, и что эта воображаемая беседа говорит о твоём пути, о твоём росте, о твоих изменениях.

Седьмой вопрос звучит так: что для тебя является самым важным в жизни, какие ценности определяют твои решения, и как твоя ситуация с девственностью соотносится с этими ценностями, и является ли она препятствием для их реализации или она не имеет к ним никакого отношения.

Восьмой вопрос звучит так: если бы ты знала, что никто никогда не узнает о твоём опыте или его отсутствии, изменилось бы что-то в твоём поведении, изменилось бы что-то в твоих решениях, изменилось бы что-то в твоём отношении к себе.

Девятый вопрос звучит так: что ты чувствуешь, когда видишь счастливые пары, и что ты чувствуешь, когда слышишь разговоры о сексе, и что ты чувствуешь, когда кто-то флиртует с тобой, и что общего между этими чувствами, и что они говорят о твоих потребностях, о твоих желаниях, о твоих страхах.

Десятый вопрос звучит так: если бы ты могла изменить одну вещь в своей жизни, чтобы это было, и почему именно это, и что мешает тебе это изменить, и что произойдет, если ты это изменишь, и готова ли ты к этим изменениям.

Ответы на эти вопросы могут быть короткими или длинными, могут быть простыми или сложными, могут быть однозначными или противоречивыми, и все это нормально, потому что человеческая психика сложна, потому что человеческие чувства многогранны, потому что человеческая жизнь полна противоречий, и нет ничего страшного в том, что ты обнаружишь в себе противоречивые чувства, потому что это часть того, что делает тебя человеком.

Когда ты закончишь отвечать на эти вопросы, я предлагаю тебе перечитать свои ответы и посмотреть на них как бы со стороны, как если бы ты читала историю другого человека, и попробовать увидеть в этой истории закономерности, попробовать увидеть в ней темы, которые повторяются, попробовать увидеть в ней то, что ты, возможно, не замечала раньше, и эти закономерности, эти темы, эти открытия могут стать для тебя ключом к пониманию себя, могут стать для тебя отправной точкой для дальнейшей работы, могут стать для тебя тем зерном, из которого вырастет новое понимание себя, новое отношение к себе, новая жизнь.

Я хочу также сказать тебе, что выполнение этого упражнения может вызвать у тебя сильные эмоции, потому что вопросы, которые я задала, касаются самых глубоких и самых болезненных аспектов твоего опыта, и если во время выполнения упражнения ты почувствуешь, что тебе тяжело, что тебе больно, что тебе страшно, то я хочу, чтобы ты знала, что это нормально, что это часть процесса, что это признак того, что ты работаешь с чем-то важным, и я хочу, чтобы ты была к себе бережна, чтобы ты не заставляла себя, чтобы ты делала паузы, если это необходимо, чтобы ты обращалась за поддержкой, если это нужно, и чтобы ты помнила, что этот процесс не должен быть мучением, что он может быть трудным, но он должен быть также исцеляющим, и если ты чувствуешь, что не справляешься, что тебе нужна помощь, то я призываю тебя обратиться к специалисту, потому что нет ничего постыдного в том, чтобы просить о помощи, и нет ничего слабого в том, чтобы признать, что тебе нужна поддержка.

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.