АЛЕКСЕЙ ШОКУН

МЕЖДУ ВЕРОЙ И СОБОЙ

О ТЕЛЕ, ЖЕЛАНИЯХ И ПРАВЕ ЖЕНЩИНЫ ВЫБИРАТЬ

СЛОВА, КОТОРЫЕ ОСВОБОЖДАЮТ

Как говорить о своих желаниях, устанавливать границы и перестать оправдываться



18+

КНИГА 8

Шокун Алексей

Слова, которые освобождают. Как говорить о своих желаниях, устанавливать границы и перестать оправдываться

«Автор»
2026

Алексей Ш.

Слова, которые освобождают. Как говорить о своих желаниях, устанавливать границы и перестать оправдываться / Ш. Алексей — «Автор», 2026

Вы заранее знаете, что хотите сказать. Но в нужный момент снова отвечаете: «Как скажешь». Почему просьба о уважении к вашим границам кажется чем-то недозволенным?«Слова, которые освобождают» — практическая книга о разговорах, которых слишком долго избегали. Она завершает серию «Между верой и собой» и предлагает формулировки для общения с партнёром, родителями, родственниками и духовными наставниками. Внутри — примеры сложных ситуаций, упражнения для прояснения желаний и способы произнести «нет» без унижения собеседника и бесконечных оправданий. Это не инструкция по управлению людьми: смысл в том, чтобы вернуть себе право участвовать в собственной жизни.Какие слова помогут вам впервые сказать правду о себе спокойно и ясно?При редакционной подготовке применялись интеллектуальные текстовые инструменты для организации материала и уточнения формулировок. Содержание, авторская позиция и выводы принадлежат автору.

© Алексей Ш., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Как пользоваться этой книгой 5
Глава 1. Почему слов нет 8
Глава 2. Свой словарь 13
Конец ознакомительного фрагмента. 14

Шокун Алексей
Слова, которые освобождают. Как говорить о своих желаниях, устанавливать границы и перестать оправдываться

Серия «Между Верой и Собой».
Книга 8 из 8
Шокун Алексей Владимирович

Как пользоваться этой книгой

Семь книг описывали, что происходит. Эта — про то, что сказать. Диагноз бесполезен без формулировки.

Важно. Книга адресована взрослым читательницам: здесь говорится о взрослой сексуальности, о теле и о желании. Всё сказанное относится к женщинам восемнадцати лет и старше.

Это практикум, и в нём есть упражнения. Ни одно из них не обязательно. Если упражнение вам не подходит, не подходит по состоянию или просто не хочется — пропустите его и читайте дальше. Пропущенное упражнение не испортит книгу.

Книга не заменяет психотерапию, медицинскую помощь и юридическую консультацию. Автор не богослов, не психотерапевт и не врач; это надо помнить на каждой странице. Книга не обсуждает политику и законодательство. Все женщины, о которых идёт речь, вымышлены.

Почему практикум

Потому что понимание не помогает.

Это главное, что нужно сказать в начале. Можно прочитать шесть книг, знать про стыд, про традицию, про четыре слоя и про разницу между разрешением и правом — и всё равно молчать. Потому что в момент, когда надо говорить, человек не рассуждает. Он говорит то, что у него заготовлено.

А заготовлено обычно ничего.И тогда на место слов приходят три вещи: слёзы, молчание или скандал. Не потому, что человек не умеет разговаривать, а потому, что разговор об этом никогда не был подготовлен.

Отсюда устройство книги.Здесь мало рассуждений и много форм: готовых фраз, которые можно взять целиком, и объяснений, почему они устроены именно так. Форму можно произнести, даже когда страшно. Рассуждение в этот момент не помогает.

И одно предупреждение. Формулировка — не гарантия. Партнёр может уйти, мать может заплакать, священник может ответить приговором. Книга обещает только одно: вы будете знать, что сказали, и не будете себя за это винить. Это меньше, чем хотелось бы, и это очень много.

Три правила безопасности

Первое: не начинайте с самого трудного.В книге главы идут от языка к разговорам и дальше к практике, но это не значит, что надо идти по порядку. Начните с того разговора, который дастся легче, — с подругой, с дневника, со словаря. Самый трудный разговор оставьте на потом, когда у вас уже будет опыт.

Второе: не делайте этого в остром состоянии.Если сейчас происходит что-то тяжёлое — ссора, потеря, болезнь, — упражнения подождут. Разговор о желании не начинают в

день, когда умер близкий или когда нечем платить за квартиру. Это не слабость, это порядок приоритетов.

Третье: телесные упражнения имеют противопоказания. Об этом будет отдельно, но скажу здесь, потому что это важно: при травматическом опыте, при паническом расстройстве, при состояниях, когда человек теряет ощущение себя, упражнения на внимание к телу могут ухудшить состояние. Если при выполнении вам становится хуже — остановитесь, откройте глаза, назовите предметы вокруг. И дальше работайте со специалистом.

Как устроены главы

В каждой главе есть текст и есть врезки. Врезки — рабочая часть, и они обозначены.

«Формулировка» — готовая фраза, которую можно взять целиком. Их можно читать вслух, переписывать, менять под себя. Они написаны так, чтобы произноситься в стрессе: коротко, без вводных, без объяснений.

«Упражнение» — то, что можно сделать. С указанием времени: пять минут, неделя, один разговор. Всё, что дольше, помечено отдельно.

«Если не получается» — раздел для тех случаев, когда не вышло. Он есть почти в каждой главе, потому что не получается у всех, и это не считается провалом.

«Стоп» — красный флаг: признак, при котором надо остановиться и не продолжать самому.

И «Коротко» в конце — свод главы. Если времени мало, можно прочитать только его, но тогда не будет форм.

Чего здесь есть и чего нет

Здесь есть язык. Слова для того, что раньше называлось чужими словами или не называлось никак. Это первая часть, и она самая важная: без словаря разговор превращается в слёзы.

Здесь есть разговоры. С партнёром, с матерью, с духовником, с подругой, с дочерью. У каждого — своя форма, потому что один и тот же текст не годится для всех. Это вторая часть.

Здесь есть практика. Дневник, карта тела, границы, возвращение в тело. То, что делается не в разговоре, а в жизни. Третья часть.

Здесь есть помощь. Красные флаги и адреса, куда идти, когда разговором не решается. Четвёртая часть, и она короткая, потому что дальше начинается работа других людей.

Чего здесь нет. Нет обещания, что после книги станет легко. Нет советов, как добиться от человека того, чего вы хотите: это не про влияние на другого, а про то, чтобы вы могли сказать. Нет богословских ответов: на вопрос «что предписано» отвечает священник, имам, раввин или лама, а не эта книга. И нет медицинских назначений — ни одного.

Кто говорит в этой книге

Шесть женщин, которые шли через всю серию. Анна из Москвы, замужем одиннадцать лет. Марьям из Казани, никах, работает в айти. Дина из Петербурга, сорок пять, разведена. Сэсэг из Улан-Удэ, тридцать один. Вера из Воронежа, двадцать четыре, не замужем. Оля из Екатеринбурга, сорок один, вне религии.

Они не иллюстрации. У каждой свой словарь, и они не всегда согласны с книгой. Вера, например, считает, что часть советов здесь безответственна, и говорит об этом прямо. Марьям считает, что книга слишком много говорит о желании и слишком мало о долге. Это оставлено намеренно: книга не должна быть дружнее, чем жизнь.

Об именах

Все героини этой книги вымышлены. Их реплики собраны из разговоров, но ни одна история не принадлежит одному человеку. Священники, имамы, раввины, психологи и ведущие групп — тоже. Это не осторожность, а условие: книга говорит о явлениях, а не о людях, которых можно найти по имени.

Анна одиннадцать лет не могла сказать мужу одну фразу. Не потому, что не хотела, — потому что не было слов. Когда слова нашлись, фраза заняла девять секунд. Дальше — о том, откуда берутся слова.

Глава 1. Почему слов нет

У женщины есть три словаря для этой части жизни. Все три чужие. Своего обычно нет ни одного — и это не её вина.

«Ну, ты понимаешь»

Анне тридцать шесть. Москва, работает в школе, замужем одиннадцать лет, двое детей.

Вечер, они с мужем в спальне, всё как обычно — и после она хочет сказать одну вещь. Не важную, не страшную. Просто хочет сказать, что ей понравилось не то, что ему кажется.

И говорит:

— Ну, ты понимаешь.

— Что понимаю?

— Ну… это. В общем, не так.

— Что не так?

Пауза. И она говорит:

— Ничего. Забудь.

Вот и весь разговор.Одиннадцать лет брака, два взрослых человека, общий быт, общие дети — и в момент, когда нужно назвать вещь, у неё нет слова. Есть «это», «так», «ну ты понимаешь».

«Я потом лежала и думала: а что я, собственно, хотела сказать? — говорит Анна. — И не могла сформулировать. Я знала, что было не так, я это чувствовала телом. Но чтобы сказать, надо было это как-то назвать, а названия не было. И я подумала: господи, мне тридцать шесть лет. Как это может быть, что у меня нет слов?»

Три словаря

Объяснение простое и обидное: слова есть. Просто все они пришли из трёх мест, и ни одно из этих мест — не она.

Откуда берутся слова. Медицинский.«Половой акт», «слизистая», «половые органы», «контакт». Точный, безоценочный, описывает устройство. Цена: вы становитесь пациенткой. Так говорят о теле, с которым что-то делают снаружи.

Церковный.«Блуд», «осквернение», «нечистота», «супружеский долг», «плотское». Описывает состояние души и меру вины. Цена: вы становитесь подсудимой.

Из анекдотов и порнографии.«Давать», «трахать», «шлюха», «тёлка». Слова действия, где один — субъект, другая — объект. Цена: вы становитесь либо предметом, либо исполнительницей.

Ни в одном из трёх нет того, что нужно. Нужно описать опыт от первого лица: что я чувствую, чего хочу, чего не хочу, что мне нравится. Ни медицина, ни церковь, ни анекдот этого не делают. Они описывают тело снаружи, душу перед судом и сцену перед зрителем. Ни один не описывает человека изнутри.

И это не бедность языка. В русском есть слова для всего. Дело в том, какие слова оказались в ходу, какие произносятся вслух и какие — только шёпотом, в каком регистре.

Четыре слова, которые есть у всех

При этом нельзя сказать, что женщина совсем не говорит. Она говорит — и почти всегда четырьмя словами. Каждое из них заменяет целую философию.

«Нормально».Самый частый ответ на вопрос «как тебе?». Оно означает всё и ничего: и «терпимо», и «не очень», и «я не хочу об этом говорить». У него есть огромное преимущество — после него не задают следующих вопросов.

«Обязанность».Слово, в котором брак описан как служба. Не «я хочу», не «я не хочу», а «есть вещи, которые надо». Оно снимает вопрос желания целиком: если это обязанность, то спрашивать, хочется ли, не имеет смысла.

«Уступить».Слово из языка торговли. Уступить — значит отдать часть, сохранив остальное; здесь есть счёт, кто сколько уступил и кому. Оно предполагает, что близость — это переговоры, в которых кто-то всегда в минусе.

«Потерпеть».Самое честное из четырёх и самое страшное. Оно прямо говорит: сейчас будет неприятно, и задача — выдержать. В этом слове нет ни капли того, о чём эта книга.

Обратите внимание, чего в этих словах нет.Ни в одном не участвует желание. Все четыре описывают, как женщина обходится с ситуацией, которую не выбирала. Ни одно не отвечает на вопрос «а чего хочу я».

И вот что важно: эти слова не пришли из церкви и не пришли из медицины. Они пришли из быта — из разговоров на кухне, из того, как говорили матери. Это и есть тот самый четвёртый словарь, которого якобы нет: он есть, но он весь про выдержку.

Упражнение · 5 минут. Вспомните последний раз, когда вы отвечали на вопрос «как тебе?» или «ты как?» в разговоре о близости. Что вы сказали?

А теперь попробуйте перевести свой ответ на язык желания. Не «нормально», а — что именно? «Мне было приятно». «Мне было никак». «Мне хотелось быстрее». «Я ждала, когда закончится».

Если перевод не получается — это не провал. Это и есть точка, из которой начинается работа.

Почему это не мелочь

Можно подумать: какая разница, как называть, — главное, что происходит. Разница огромная, и вот в чём.

Доступные слова определяют, что вы можете сказать.Если у вас только медицинский регистр, вы будете описывать симптомы: «мне больно», «мне сухо», «у меня не получается». Если только церковный — будете признаваться: «я грешна», «я не должна». Если только из анекдотов — будете либо требовать, либо изображать.

А фраза «мне нравится, когда медленно, и не нравится, когда сразу» не звучит ни в одном из трёх. Для неё нужен четвёртый регистр, которого вам никто не дал.

И второе.Слово — это не только описание, это ещё и разрешение. Пока вещь не названа, она как будто не совсем существует. Женщина может годами чувствовать, что что-то не так, и не иметь возможности это проверить, потому что нельзя обсудить то, у чего нет имени.

«Я знала, что мне что-то не нравится, — говорит Анна. — Но пока я не смогла это назвать, я думала, что это я какая-то не такая. Что со мной что-то не в порядке. А оказалось, что мне просто не нравилось одно конкретное действие, и об этом можно было сказать одно предложение».

Что происходит в момент

Теперь главное, и это относится не только к этой теме.

В стрессе человек не придумывает формулировки. Он пользуется тем, что заготовлено. Это не лень и не глупость — так устроена речь под давлением: она схлопывается до готовых блоков.

Проверьте на чём-нибудь простом. Если вас внезапно остановит полицейский, вы скажете то, что когда-то слышали или репетировали, а не сочините изящную фразу. Если начальник скажет что-то несправедливое, вы найдёте ответ через час в душе, а не в кабинете.

То же самое здесь.В постели, в разговоре с матерью, в кабинете у священника — вы говорите заготовками. А заготовки у вас чужие: «ну ты понимаешь», «мне нормально», «как хочешь», «давай потом».

Отсюда смысл этой книги.Не «станьте смелее» — смелость не помогает, если нет фразы. А «заготовьте фразы заранее», чтобы в момент у вас было чем говорить.

Что слышит мужчина

Здесь есть асимметрия, и она не про ум, а про словарь.

Его словарь — слова действия.Он знает, что делать: как, куда, в каком темпе. Это язык, на котором можно отдать команду и получить результат. В нём мало слов для состояния — не потому, что он не чувствует, а потому, что его этому не учили.

Её словарь — слова состояния.«Нормально», «не очень», «как-то не так». Это язык, на котором можно сообщить о себе, но нельзя ничего сделать. И он устроен так, что почти всегда требует уточнения, которого она дать не может.

Отсюда типичный сбой.Она говорит «мне нормально», имея в виду «терпимо, но я бы хотела иначе». Он слышит «нормально» и понимает буквально: значит, всё в порядке, можно продолжать так же. Оба говорят правду, и оба не понимают друг друга.

«Я одиннадцать лет думала, что он не хочет замечать, — говорит Анна. — А он одиннадцать лет думал, что у нас всё хорошо. Он не игнорировал меня. Он мне верил».

Вот почему точность важнее деликатности.Деликатное «нормально» экономит две минуты неловкости и стоит годы. Точное «мне не нравится, когда сразу» стоит одной неловкой минуты.

И ещё одно, что стоит помнить: он тоже не имеет слов для своего состояния. Мужчину не учили говорить «мне было одиноко», «я боялся, что не понравлюсь», «я делал так, потому что думал, что так надо». Если вы начнёте говорить о своём, у него появится шанс сказать о своём — но не наоборот: первым обычно говорит тот, у кого нашлись слова.

Анна и одиннадцать лет

Вернёмся к тому вечеру. Она сказала «ничего, забудь» — и через неделю они всё-таки поговорили. Не потому, что она собралась, а потому, что не смогла перестать об этом думать.

Как это вышло. Она не начинала разговор. Она сказала вслух, в пустой кухне, пока он ставил чайник: «Мне не нравится одно. Можно я скажу, и ты не будешь сразу ничего отвечать?»

Он кивнул.

И она сказала четыре предложения, которые репетировала три дня. Не «мне не нравится, когда ты…», а «мне не нравится, когда сразу. Мне нужно медленнее. Я не говорила, потому что не знала, как это сказать. Это не про тебя».

Что произошло.Он не обиделся. Он удивился и сказал: «А я думал, тебе так нравится». Одиннадцать лет. Одиннадцать лет он делал так, потому что она молчала, а он считал молчание за согласие, — то самое, о чём была девятая глава предыдущей книги.

«И я тогда впервые поняла, — говорит Анна, — что я не молчала из скромности. Я молчала, потому что у меня не было фразы. Если бы у меня была фраза, я бы сказала её на второй год. Может, на второй месяц».

Эвфемизмы

Отдельно про «там», «это», «по-женски», «интимное».

Это не всегда плохо. Иногда эвфемизм — единственный способ начать. Женщина, которая не может произнести анатомическое слово, может сказать «там» — и это будет первый шаг, а не провал. Запрещать себе эвфемизмы глупо: лучше так, чем никак.

Но у эвфемизма есть цена. Он держит вещь на расстоянии, а расстояние — это именно то, что нужно стыду. Пока это «там», оно не совсем ваше, и о нём не совсем обязательно говорить.

И есть признак, по которому видно, что эвфемизм стал проблемой. Если вы не можете сказать иначе даже наедине с собой — во время дневника, в разговоре с терапевтом, — значит, слово держит не только язык, но и вас.

«Я до двадцати восьми говорила „там“ даже врачу, — говорит Марьям. — И однажды гинеколог сказала мне: „Марьям, я понимаю, что вам неловко, но я не знаю, о чём вы. Покажите или назовите“. И я заплакала. Не от грубости — она была очень тактичная. А от того, что я поняла: я не могу назвать часть своего тела».

Почему её мать тоже не знала

Это не передалось по наследству как знание. Передалось как отсутствие.

Мать Анны не говорила с ней об этом вообще. Ни разу. И дело не в том, что она была строгая или холодная, — она была обычная, работящая, любящая. Просто у неё самой не было слов, потому что с ней тоже не говорили.

И вот что важно для этой книги. Вы не можете взять слова у матери, если у неё их нет. Это не про обиду и не про претензию. Это про то, что слова придётся искать в другом месте — и это, собственно, и есть работа.

«Я спросила маму один раз, уже взрослой, — говорит Анна. — Спросила: а тебе кто-нибудь объяснял? Она сказала: нет. И добавила: а что там объяснять? И я поняла, что для неё это не запретная тема. Для неё это просто пустое место. Как будто этого нет».

Упражнение · 15 минут. Возьмите лист и разделите на три колонки. Заголовки: «медицинское», «церковное», «другое».

Выпишите все слова, которые вы знаете для частей тела и для того, что происходит между людьми. Не фильтруйте, не выбирайте приличные. Пишите то, что есть, включая грубые и включая те, которые вы никогда не произносите вслух.

Потом прочитайте вслух — по одному, не торопясь. И отмечайте: это слово произносится легко, это с запинкой, а это не произносится вообще.

Не делайте выводов. Просто посмотрите на список. Скорее всего, вы увидите, что бóльшая часть слов — из первых двух колонок, а в третьей почти пусто. Вот это и есть место, где будет работа.

Слова, которые легче на другом языке

Одна деталь, которую замечают многие, и она кое-что объясняет.

Некоторым женщинам легче говорить об этом не по-русски. Не потому, что в другом языке есть особые слова, а потому, что чужие слова не имеют за собой всего груза: детства, матери, школы, той самой интонации.

Марьям говорит о теле по-татарски, когда говорит с сестрой, и по-русски, когда говорит с мужем. «По-татарски проще. Эти слова я не слышала от учительницы. Их не было в тех разговорах, где мне объясняли, что прилично».

И это подсказка. Если вам легче в другом языке — используйте его. Это не странность и не выпендрёж. Это способ обойти то место, где слова испорчены.

А иногда работает обратное. Взять самое простое, самое детское слово — и произнести его. Не «вагина», не «там», а то, как говорили в детстве. Многим это кажется нелепым, а на деле оказывается первым словом, которое не сжимает горло.

Слова, которые говорят о вас

Отдельно о словах, которые не вы произносите, а которые произносят о вас.

Их немного, и они все устроены одинаково: называют не поступок, а человека. «Фригидная». «Холодная». «Шлюха». «Синий чулок». «Не женщина».

Обратите внимание на механизм. Ни одно из них не описывает, что произошло. Все они сообщают, какая вы. И потому на них невозможно ответить по существу: если вам сказали «ты холодная», вы не можете объяснить, что вам просто не нравится конкретное действие, — вас уже перевели из области событий в область личности.

Что с этим делать. Не спорить. Спор о том, холодная вы или нет, — это спор на их поле, и выиграть его нельзя: любое возражение выглядит как доказательство.

Работает другое: вернуть разговор к событию. «Я не холодная. Мне не нравится, когда так. Давай про это».

И одна вещь, которую надо знать заранее: если человек не хочет говорить о событии и продолжает говорить о вас, — это не про вашу холодность. Это про то, что ему нужен приговор, а не разговор. О таком человеке — в тринадцатой главе.

Лестница

Некоторым женщинам не помогает ничего из предыдущего, потому что они не могут произнести ни слова. Не «трудно» — а голос не идёт. Тогда нужна лестница, и по ней поднимаются по одной ступеньке.

Ступенька первая: написать. Не сказать — написать. На бумаге или в телефоне, неважно. Написанное не требует голоса, и его можно перечитать и переписать.

Ступенька вторая: прочитать вслух самой себе. В пустой комнате, в машине, в ванной. Это странно и неловко, и это работает: голос привыкает к собственным словам раньше, чем к чужим ушам.

Ступенька третья: сказать одно слово при человеке. Не фразу — одно слово. «Медленнее». Или «подожди». Или даже «не так». Одно слово — это уже разговор, и после него второй разговор возможен.

Ступенька четвёртая: сказать фразу. Ту, что вы написали на первой ступеньке.

Ступенька пятая: сказать в моменте. Это последняя и самая трудная: не «вчера мне не понравилось», а «сейчас мне не нравится». До неё доходят не все и не сразу, и это нормально.

«Я на первую ступеньку вышла в тридцать один, — говорит Вера. — Я написала в заметках: „мне не нравится, когда меня трогают за шею“. И полгода не могла это произнести. Просто держала в телефоне. И однажды сказала. Одно предложение, и я потом всю ночь не спала от страха».

Двенадцать слов для начала

Не словарь, а стартовый набор. Не потому, что эти слова лучше, — а потому, что с них легче начать. Все они нейтральные: ни медицинские, ни церковные, ни площадные.

Про тело: тело, кожа, руки, живот, грудь, спина, бёдра, дыхание.

Про время и темп: медленнее, быстрее, подожди, ещё, хватит, сейчас, потом.

Про состояние: приятно, не приятно, никак, тесно, страшно, спокойно, тепло.

Возьмите этот список не как готовый ответ, а как материал. Вычеркните всё, что вам не подходит, — и добавьте своё. Через неделю у вас будет свой список, и он будет короче: людям обычно хватает десяти-пятнадцати слов, чтобы говорить о самом важном.

Формулировка · первая. «Мне нужно тебе кое-что сказать, и мне это трудно. Можно я скажу, а ты сразу не отвечай?»

Это не про содержание, это про разрешение начать. Фраза нужна, потому что первая секунда — самая трудная: в неё вмещаются все страхи сразу. Если первую фразу заготовить, дальше говорить легче.

Глава 2. Свой словарь

Годится любое слово, которое ваше. И проверяется это не правилами, а телом: его можно произнести, не сжимаясь.

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.