Она

КНИГА О ЛЮБВИ К СЕБЕ



Юлия Хадарцева

Юлия Хадарцева

Она. Книга о любви к себе

«Автор»
2026

Хадарцева Ю.

Она. Книга о любви к себе / Ю. Хадарцева — «Автор», 2026

В ночь перед своим сорокапятилетием женщина сидит на вершине башни Си-Эн Тауэр в Торонто с чашкой чая и смотрит на огни города. Позади половина жизни, внизу всё, через что она прошла.«Она» — книга о любви к себе не как о лозунге, а как о пути. Юлия Хадарцева, психолог, рассказывает историю девочки из Владикавказа, которая верила в сказки, выдержала тяжёлое детство и научилась быть для своего внутреннего ребёнка тем родителем, которого у него не было.Здесь история жизни и простые честные инструменты: откуда берётся «со мной что-то не так», почему раненая женщина выбирает не тех, почему после сорока жизнь не угасает, а входит в полдень, как травма становится глубиной и из чего складывается счастье.От радуги над Ниагарой до пути вокруг горы Кайлас — дорога обратно к единственному человеку, который может дать вам то, чего вы ждали всю жизнь. К себе.

© Хадарцева Ю., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Пролог. На вершине 6
Глава 1. Девочка, которая верила в сказки 8
Глава 2. Что такое любовь к себе 9
Откуда берётся «со мной что-то не так» 10
Внутренний ребёнок 11
Любовь к себе как родительство 12
Принять свои корни 13
Чем любовь к себе не является 14
Глава 3. Глубина фундамента 15
Рана — не подарок 16
Не благодаря, а через 17
Что выросло из её глубины 18
Лотос и водопад 19
Глава 4. Разговор на высоте 20
Полночь 22
Глава 5. Урожай 1981 года 23
Что происходит с телом 24
Зачем природе женщина после пятидесяти 25
Война, которую невозможно выиграть 26
Несуразность вечной девочки 27
Откуда этот ужас 28
Конец ознакомительного фрагмента. 29

Юлия Хадарцева
Она. Книга о любви к себе

ОНА

Книга о любви к себе

Юлия Хадарцева

Посвящаю эту книгу себе и своей маленькой девочке.
Я люблю нас.

Пролог. На вершине

Она сидела на самой вершине Си-Эн Тауэр и держала в ладонях чашку чая.

Внизу лежал Торонто. Огни города были расчерчены на квадраты, как тетрадь в клетку, в которую кто-то аккуратно переписал всю человеческую жизнь: дома, машины, чужие окна, чужие ужины, чужие ссоры и примирения. Отсюда всё выглядело тихим и решённым. С высоты почти любая задача кажется решённой. Вопрос только в том, сколько ступенек ты прошла, чтобы так на неё посмотреть.

Рядом туристы фотографировали себя на фоне ночи. Кто-то спорил, видно ли отсюда Америку. Официант принёс сахар, о котором она не просила. Мир, как обычно, был занят своими делами и не догадывался, что прямо сейчас у одной женщины за столиком у окна заканчивается первая половина жизни.

По канадскому времени до её сорокапятилетия оставалась всего пара часов. По московскому — оно наступило уже почти пять часов назад. Она улыбнулась: даже день рождения у неё получился сразу в двух часовых поясах. Как будто жизнь в очередной раз напоминала, что ей не суждено принадлежать только одному месту.

«Экватор жизни», — подумала она.

Сорок пять. Ровно половина от девяноста. Если представить жизнь шаром, то сейчас она стояла на самой широкой его линии — там, где солнце светит прямо, без наклона, без поправок и без оправданий. До экватора человек идёт вверх, к самому себе. После экватора — начинает понимать, зачем шёл.

«Я отмечаю его здесь. В Канаде».

Это была сороковая страна в её жизни. Сорок стран — это не про штампы в паспорте. Каждая из них была ответом на какой-то вопрос, который однажды задала маленькая девочка. Есть ли где-то море теплее, чем в книжке? Есть ли города, где никто не кричит? Бывает ли так, что тебя просто любят — не за что-то, а потому что ты есть? Страна за страной, год за годом, она собирала ответы. И почти на все вопросы ответ оказался одним и тем же: да.

Завтра она проснётся в одном из лучших отелей мира. Утром поедет к Ниагарскому водопаду — туда, где огромная масса воды падает с высоты и не разбивается, а поднимается над пропастью радугой. Ей показалось символичным, что первый день новой половины жизни она встретит именно там. Падение, которое становится светом. Кажется, вся её жизнь была об этом.

Кто бы мог подумать.

Тогда, когда ей было пять лет и она жила во Владикавказе, в глубинке, где горы закрывали полнеба, а будущее казалось таким же далёким, как их снежные вершины, — кто бы мог подумать, что сорокапятилетие она будет отмечать на вершине мира? Что у неё будет почти всё.

Она перебирала это «всё» медленно, как чётки.

Любимый мужчина. Любимая работа, которая за все эти годы ни разу не стала для неё просто работой. Сын — самый лучший, какой только может быть. Собака, которая встречает её у двери так, будто она вернулась с войны, даже если выходила за кофе. Прекрасный дом. Друзья, с которыми не нужно притворяться. Учителя, которые когда-то открыли ей двери. Ученики, для которых теперь двери открывает она. Близкие люди. Всё, о чём можно только мечтать.

Она объехала почти полмира и могла позволить себе всё что угодно. Но сейчас ей не хотелось ничего, кроме этого чая и этой тишины внутри.

Она сидела на вершине и благодарила Бога. Не громко, не красивыми словами — просто «спасибо», раз за разом, как дышат. Бог, судя по всему, слушал. Во всяком случае, чай был горячим, а Торонто под ногами мерцал так, будто специально для неё включили все огни.

Эта история начинается отсюда, из Канады. А может быть, здесь она и заканчивается. С историями так бывает: ты думаешь, что дошла до финала, а это оказывается первая страница.

Это история про одну маленькую девочку, которая очень верила в сказки. Потому что в её детстве больше ничего не оставалось — только верить.

Она прошла ад.

А тот, кто способен выдержать ад, однажды учится благодарить за рай. Не просто радоваться ему — именно благодарить, зная цену каждой его ступеньки.

И она умела благодарить за рай. По-настоящему.

Глава 1. Девочка, которая верила в сказки

Во Владикавказе горы стоят так близко, что кажется: протяни руку — и дотронешься до снега. Ребёнку, который растёт рядом с ними, с детства известна одна простая вещь. Есть то, что внизу, и есть то, что наверху. Внизу — двор, грязь после дождя, взрослые голоса за стеной. Наверху — белое, чистое и недосягаемое.

Ей было пять. У неё было платье, которое она очень любила, и книжка со сказками, затёртая до мягкости. Больше, если честно, у неё было не так уж много.

Об остальном ещё будет время рассказать. Ад не любит, когда его описывают наспех. Скажем пока только одно: в её детстве было много такого, от чего маленькому человеку некуда деться. Ребёнок не может уйти из дома, сменить семью, переехать в другую страну. Ребёнок не может даже до конца понять, что происходит. Он может только одно — выдержать. А чтобы выдержать, ему нужно куда-то деть свою душу на то время, пока тело остаётся там, где больно.

Она уносила свою душу в сказки.

В сказках было понятно главное: героиня всегда сначала теряет. Её выгоняют из дома, отправляют в лес, заставляют перебирать крупу, отделять мак от земли, спать у очага. Её не любят те, кто должен был любить. Но сказка никогда на этом не заканчивается. После леса всегда бывает дворец. После золы — бал. После тёмной ночи — утро, в котором всё становится на свои места.

Пятилетняя девочка не знала, что это называется «структура волшебной сказки». Она не читала ни Проппа, ни Беттельгейма, который много лет спустя напишет, что сказка для ребёнка — не развлечение, а способ пережить невыносимое. Она просто знала это телом: лес — это ещё не конец. Лес — это середина.

Психологи сегодня назвали бы это защитным механизмом. Воображение, фантазия, внутренний мир, в который можно спрятаться, — так детская психика спасает себя, когда снаружи спастись невозможно. Иногда эти механизмы потом мешают взрослому: человек продолжает уходить в мечты там, где пора действовать. Но в пять лет это был не побег. Это был единственный способ остаться живой — и, что ещё важнее, остаться той, кто умеет надеяться.

Потому что вера в сказку — это на самом деле вера в то, что мир устроен справедливо. Что боль имеет смысл. Что за испытанием обязательно последует награда. Что где-то есть место, где тебя ждут.

Она лежала ночью, смотрела в темноту и загадывала. Не игрушки, не конфеты. Она загадывала большое: увидеть море. Увидеть другие страны. Чтобы дома было тихо. Чтобы когда-нибудь у неё был свой дом — с окнами, в которые светит солнце. Чтобы её любили. Чтобы она сама кого-то любила, и это было не страшно.

Взрослые, наверное, посмеялись бы. Но взрослые вообще плохо понимают, что делают дети, когда загадывают желания. Им кажется, что это игра. А это — первый в жизни бизнес-план. Первая медитация. Первая молитва.

Многие люди с детства слышат: «Не мечтай, будь реалисткой». И постепенно перестают. Им кажется, что они взрослеют, а на самом деле они просто сдаются. Ей повезло в одном: никто не смог отобрать у неё этой веры. Наверное, потому что больше отбирать было нечего. Вера была последним, что у неё оставалось, — и поэтому она держалась за неё крепче всего.

Сорок лет спустя, сидя на вершине самой высокой башни Канады, она вспомнит эти ночи. И поймёт, что ни одно из тех детских желаний не было глупым. Каждое из них сбылось. Иногда — совсем не так, как она представляла. Иногда — гораздо позже, чем хотелось. Но сбылось.

Сказки не врали. Они просто не уточняли, сколько длится лес.

Глава 2. Что такое любовь к себе

За годы работы с людьми ей задавали этот вопрос тысячи раз. На тренингах, в эфирах, в личных сообщениях, ночью, шёпотом, сквозь слёзы. «Юля, а как полюбить себя?» И почти всегда за этим вопросом стояло одно и то же ожидание: что есть какая-то техника. Аффирмация, которую надо повторять перед зеркалом. Ванна с пеной. Новое платье. Отпуск. Курс.

Всё это прекрасно. Но всё это — не любовь к себе. Это подарки. А подарки, как известно, можно дарить и тому, кого не любишь.

Любовь к себе — это отношения. Не чувство, не состояние, не уровень самооценки. Отношения между тем взрослым, которым ты стала, и тем ребёнком, которым ты была. Этот ребёнок никуда не делся. Он живёт внутри, со всеми своими страхами, ожиданиями и ранами. И то, как ты с ним обращаешься, — это и есть то, как ты себя любишь. Или не любишь.

Откуда берётся «со мной что-то не так»

Когда-то давно английский психиатр Джон Боулби описал простую и страшную закономерность. Ребёнок учится ценить себя не из слов, а из того, как на него откликаются. Плачет — подходят или нет. Боится — успокаивают или стыдят. Радуется — радуются вместе с ним или раздражаются. Из тысяч таких маленьких откликов складывается главный вывод, который человек проносит через всю жизнь: достоин ли я любви.

И здесь есть одна жестокая деталь. Если ребёнка не любят, не защищают, не замечают, он почти никогда не делает вывод «мои родители не справляются». Для маленького человека это слишком опасная мысль: ведь от этих взрослых зависит его жизнь. Поэтому он делает другой вывод — безопасный и разрушительный одновременно: «Со мной что-то не так. Если бы я был лучше, меня бы любили».

Этот вывод становится фундаментом. На нём потом строится всё: отношения, в которых женщина терпит то, что терпеть нельзя. Работа, на которой она доказывает и доказывает, но никогда не чувствует, что достаточно. Страх попросить. Стыд за собственные желания. Привычка спасать других и никогда — себя.

Взрослая женщина сорока лет может руководить компанией, растить детей, объехать весь мир — и при этом в момент обиды, отказа или одиночества внутри неё говорит пятилетняя девочка. Говорит её голосом, её словами, её ужасом. Просто взрослая этого не замечает. Ей кажется, что это она сама так чувствует.

Внутренний ребёнок

Об этой части психики писали многие. Юнг называл её архетипом божественного ребёнка — той частью, в которой хранятся наша спонтанность, творчество, способность удивляться и начинать заново. Эрик Берн описывал состояние «Ребёнка» как одно из трёх, в которых мы постоянно пребываем вместе с «Родителем» и «Взрослым». Джон Брэдшоу посвятил целую книгу возвращению домой — к тому самому раненому ребёнку, которого мы когда-то оставили.

Называют по-разному, но суть одна. Внутри каждого из нас есть ребёнок. И он до сих пор ждёт.

Ждёт, что его увидят. Что его чувства не назовут глупыми. Что его защитят. Что ему наконец-то скажут: ты не виноват. С тобой всё так. Ты имеешь право быть.

Долгие годы мы ждём, что это скажет кто-то снаружи. Мама, которая так и не смогла. Отец, которого не было рядом. Мужчина, которому мы отдаём всё в надежде, что он даст нам то, что недодали родители. Подруга. Учитель. Психолог. Бог.

Но есть только один человек, который может дать этому ребёнку то, что ему было нужно тогда, и при этом будет рядом всегда. Это взрослая ты.

Любовь к себе как родительство

Любить себя — значит стать для своего внутреннего ребёнка тем родителем, которого у него не было. Психологи называют это «перевоспитанием», или репарентингом. Но если отбросить термины, это очень простые вещи. Их всего три.

Увидеть. Заметить, что сейчас внутри не взрослая — а маленькая. Что эта паника перед важным разговором, эта ревность, эта обида на ровном месте — не про сегодня. Это про тогда. Одно только узнавание уже меняет многое: ты перестаёшь быть ребёнком и становишься тем, кто рядом с ребёнком.

Разрешить. Не стыдить за чувство. Не говорить себе «соберись, тряпка», «хватит ныть», «другим ещё хуже». Именно так когда-то говорили нам, и именно поэтому мы научились прятать себя. Любовь к себе начинается в тот момент, когда ты говоришь своему страху: «Я понимаю, почему ты боишься. Ты имеешь право бояться».

Позаботиться. Сделать то, что сделал бы любящий родитель. Уложить спать, когда ты вымотана. Не пойти туда, где тебя унижают. Сказать «нет». Попросить помощи. Выйти из отношений, в которых ребёнку внутри снова страшно. Купить себе тот самый чай на вершине башни — не потому, что заслужила, а потому, что хочется.

Вот и вся формула. Увидеть, разрешить, позаботиться. Тысячи раз. Каждый день. Это не делается за один тренинг. Это делается так же, как растят настоящего ребёнка: годами, терпеливо, с ошибками и возвращениями.

Принять свои корни

Есть ещё одна вещь, которую она поняла не из книг, а из тысяч расстановок. Невозможно полностью любить себя, отвергая тех, от кого ты пришла.

Это звучит почти несправедливо. Как можно уважать тех, кто причинил боль? Но системный взгляд говорит о другом. Принять родителей — не значит оправдать всё, что они сделали. Это значит признать: жизнь пришла ко мне через них. Другой дороги у неё не было. И эта жизнь — самое ценное, что у меня есть.

Пока женщина воюет с матерью внутри себя, она воюет с половиной самой себя. Пока она отвергает отца, она отвергает свою опору. Любовь к себе начинается с поклона — не человеку и его поступкам, а самому факту жизни. «Я беру жизнь, которую вы мне дали. Беру по полной цене. А дальше я сама».

И вот тогда происходит удивительное. Энергия, которая годами уходила на обиду, на доказательство, на борьбу, — освобождается. И её хватает на то, чтобы наконец-то жить.

Чем любовь к себе не является

Любовь к себе — это не эгоизм. Эгоист как раз не любит себя: он бесконечно требует от мира того, что не может дать себе сам.

Любовь к себе — это не безупречность. Тот, кто любит себя, разрешает себе ошибаться. Ведь любящий родитель не перестаёт любить ребёнка за разбитую чашку.

Любовь к себе — это не одиночество. Наоборот: только тот, кто перестал требовать от партнёра стать ему матерью, может наконец-то встретиться с ним как женщина с мужчиной. Растворившийся в другом человек любить не может. Ему просто некем любить.

И любовь к себе — это не финиш. Даже сейчас, на вершине, в окружении всего, о чём она мечтала, где-то внутри шевельнулась знакомая детская тревога: «А вдруг это всё заберут?» Страх счастья — один из самых тихих следов детской боли. Тот, кто привык, что хорошее не длится долго, боится радоваться в полную силу.

Она узнала этот голос. Улыбнулась ему, как улыбаются испуганному ребёнку. И мысленно сказала: «Не заберут. Теперь я здесь. Я взрослая, и я тебя держу».

Глава 3. Глубина фундамента

Поднимаясь сюда в стеклянном лифте, она думала о том, о чём не думает почти никто из туристов. О фундаменте.

Никто не фотографирует фундамент. Никто не приезжает за тысячи километров, чтобы посмотреть на бетон, залитый глубоко в землю. Он в темноте, его не видно, о нём не пишут в путеводителях. Но именно он держит башню. И чем выше башня, тем глубже должен уходить её фундамент. Это не метафора — это инженерия. Высота без глубины просто падает.

С людьми, подумала она, всё устроено точно так же.

Рана — не подарок

Здесь нужно быть честной, потому что на эту тему сказано слишком много красивой неправды. «Всё, что нас не убивает, делает нас сильнее». «Благодари своих обидчиков». «Травма — это подарок». Нет.

Рана — не подарок. Ни один ребёнок не должен проходить через ад, чтобы потом стать сильным. Ад не воспитывает. Он калечит. И очень многие люди, прошедшие через тяжёлое детство, так и не выбираются из него: повторяют те же сценарии, выбирают тех же партнёров, передают ту же боль своим детям. Не потому, что слабые. А потому, что непрожитая травма не исчезает — она повторяется. Психика снова и снова возвращает человека в ту же ситуацию, словно надеясь когда-нибудь пройти её иначе.

В расстановках она видела это тысячи раз. Женщина, которая в третий раз выходит замуж за одного и того же мужчину — с разными лицами и именами. Мать, которая клянётся никогда не кричать на детей, как кричали на неё, — и однажды слышит в своём голосе голос собственной матери. Род, в котором из поколения в поколение повторяется одно и то же, пока кто-то один не остановится и не посмотрит.

Не благодаря, а через

И всё же есть люди, которые из своей глубины поднимаются выше других. Психологи Ричард Тедески и Лоуренс Калхун назвали это посттравматическим ростом. Они заметили, что часть людей после тяжёлых испытаний не просто восстанавливается, а становится глубже: острее чувствует жизнь, ценит близких, находит смысл, обретает силу, о которой раньше не подозревала.

Но ключевое слово здесь — не «травма», а «рост». Человек растёт не благодаря боли. Он растёт через её проживание. Через момент, когда он перестаёт убегать от своей раны и наконец-то в неё смотрит. Когда называет то, что с ним случилось, своими именами. Когда разрешает себе горевать о детстве, которого не было. Когда перестаёт ждать, что прошлое изменится, — и начинает менять настоящее.

Непрожитая рана — это яма, в которую человек падает снова и снова. Прожитая рана — это фундамент, на котором можно строить.

Разница между ними не в том, что случилось. А в том, что человек сделал с тем, что случилось.

Что выросло из её глубины

Она часто думала: откуда у неё это умение чувствовать чужую боль так, будто это её собственная? Почему люди на расстановках раскрываются ей за минуты, хотя годами молчали перед другими? Почему она слышит за словами то, что человек сам о себе ещё не знает?

Ответ был там, во Владикавказе. Девочка, которая росла в постоянной тревоге, научилась считывать взрослых по малейшему движению бровей, по тону голоса, по тому, как хлопнула дверь. Для ребёнка это был способ выжить. Для взрослой женщины это стало даром, которым она помогла тысячам людей.

Девочка, которой некуда было сбежать, научилась уходить вглубь себя — и там находить опору. Взрослая женщина превратила это в систему, по которой сегодня учатся другие.

Девочка, которая верила в сказки, когда верить было не во что, выросла в женщину, которая умеет верить в людей, когда они сами в себя не верят.

Ничто из этого не делает её ад оправданным. Но всё это делает её жизнь осмысленной.

Лотос и водопад

На Востоке говорят, что лотос растёт из ила. Чем гуще ил на дне, тем чище и выше поднимается цветок. Лотос не благодарит ил и не притворяется, что его не было. Он просто использует его как почву.

Завтра она увидит Ниагару. Огромная вода срывается с уступа и падает вниз. Если смотреть на это без солнца — это просто падение, рёв и пена. Но стоит появиться свету, и над пропастью встаёт радуга. Вода та же. Высота та же. Разница — только в свете.

Может быть, любовь к себе и есть этот свет. То, что превращает падение в радугу. Не отменяет боль — а позволяет увидеть в ней красоту, которую невозможно было увидеть изнутри.

Она сделала ещё глоток чая и посмотрела вниз — туда, где в темноте, глубоко под ногами, уходил в землю невидимый фундамент башни.

«Спасибо и тебе», — подумала она. И сама не знала, кому это говорит: башне или себе.

Глава 4. Разговор на высоте

До полуночи по Торонто оставалось меньше часа. Туристов стало меньше. Официант перестал предлагать сахар и, кажется, смирился с тем, что эта женщина будет пить свой чай столько, сколько захочет.

Она закрыла глаза.

Это упражнение она давала своим ученикам сотни раз. Но для себя делала его редко — всё как-то было некогда: марафоны, эфиры, перелёты, чужие истории. Сегодня ей показалось правильным пригласить на свой день рождения самую главную гостью.

Девочка появилась сразу, будто давно ждала за дверью. Пять лет. То самое платье. Волосы, которые никто толком не причесал. Серьёзные глаза — слишком серьёзные для такого маленького лица. Глаза ребёнка, который слишком рано начал следить за взрослыми.

Девочка села на стул напротив и посмотрела в окно. Огни Торонто отразились в её зрачках.

— Это где? — спросила она.

— Это Канада. Мы с тобой на самом верху очень высокой башни.

— Мы? — девочка недоверчиво посмотрела на неё. — Это ты — я?

— Да. Это я — ты. Только через сорок лет.

Девочка долго молчала. Потом осторожно, как спрашивают о чём-то, во что боятся поверить, сказала:

— А море ты видела?

— Много морей. И океаны. Я была в сорока странах. Сегодня — сороковая.

— А дом у тебя есть? Свой?

— Есть. Прекрасный. С большими окнами, и в них всё время светит солнце.

— А там… тихо?

Она почувствовала, как к горлу подступает ком.

— Там тихо. Там никто не кричит. Там живёт мой сын — он самый лучший мальчик на свете. И собака, которая очень нас любит. И приходит мужчина, которого я люблю. И он меня тоже.

Девочка смотрела на неё во все глаза. Потом спросила самое главное — тихо, почти шёпотом:

— Значит, сказки — это правда?

— Правда, — сказала она. — Сказки не врали. Они только не говорили, что лес будет таким длинным.

Девочка кивнула — серьёзно, по-взрослому, — как будто наконец получила подтверждение тому, что знала всегда. А потом задала вопрос, от которого у взрослой женщины перехватило дыхание:

— А зачем тогда было всё то… плохое?

Она долго подбирала слова. Можно было сказать что-то красивое и мудрое — она умела. Но с этой девочкой нельзя было врать.

— Я не знаю, зачем, — сказала она честно. — Может быть, ни за чем. Такое не должно случаться с детьми. Ты ни в чём не была виновата. Ни в чём. Слышишь?

Девочка не ответила, только чуть опустила голову.

— Но я знаю, что ты сделала, — продолжила она. — Ты выдержала. Ты не перестала верить. Ты сохранила в себе то, что потом вывело меня сюда. Всё, что у меня есть, я построила на тебе. Ты — мой фундамент. Ты — самая сильная девочка, которую я знаю.

И тогда она сказала то, что должна была сказать много лет назад:

— Прости меня. Я так долго тебя не слышала. Я бегала, доказывала, работала, спасала других — и забывала, что ты всё это время сидишь одна и ждёшь. Больше я тебя не оставлю. Теперь я взрослая. Теперь я буду о тебе заботиться.

Девочка подняла глаза. Впервые за весь разговор в них появилось что-то детское — лёгкое, светлое, без настороженности.

— А завтра мы куда?

— Завтра мы поедем смотреть водопад. Там вода падает с огромной высоты, а над ней появляется радуга.

— Настоящая?

— Настоящая. Я тебе покажу.

Девочка улыбнулась и протянула руку. Она взяла эту маленькую ладонь в свою — и в этот момент перестала понимать, где заканчивается одна и начинается другая.

Полночь

Когда она открыла глаза, часы на телефоне показывали 00:00.

Сорок пять.

Теперь — уже по всем часовым поясам. В Москве давно утро, в Торонто — только что наступившая ночь. Где бы ни находилась её жизнь, она перешла экватор.

Она снова посмотрела на город внизу. Он был всё тот же — но что-то изменилось в ней самой. Как будто впервые за много лет она праздновала не за двоих, а вдвоём.

Она подумала о том, что любовь к себе — это, наверное, совсем не про то, чтобы чувствовать себя прекрасной. Это про то, чтобы однажды вернуться за той, кого ты когда-то оставила в аду. Взять её за руку. И привести в рай, который ты построила для вас обеих.

Она поблагодарила Бога ещё раз. За всё. За вершину — и за фундамент. За рай — и за ад, через который к нему вела дорога. За девочку, которая верила в сказки. И за женщину, которая сделала эти сказки правдой.

Она умела благодарить за рай. Потому что помнила, сколько стоит каждая его ступенька.

Эта история начинается здесь, на вершине. А дальше — она расскажет всё. С самого начала.

Глава 5. Урожай 1981 года

Сорок пять.

Тот самый возраст, когда женщина в любой точке мира — в Москве, в Майами, во Владикавказе, в Торонто — начинает тихо, а иногда и не очень тихо, переживать за старость. Ещё вчера это слово относилось к кому-то другому: к бабушкам на лавочке, к героиням чужих историй. А сегодня оно вдруг садится рядом за столик, без приглашения, и смотрит в упор.

Она знала этот взгляд. Видела его у сотен женщин, которые приходили к ней на расстановки. Они редко говорили о возрасте прямо. Они говорили о муже, который стал холоднее. О дочери, которая выросла. О работе, где появились молодые. О зеркале, в которое не хочется смотреть по утрам. Но если копнуть чуть глубже, под всеми этими историями почти всегда лежал один и тот же страх. Страх, что лучшее уже позади.

Что происходит с телом

Чтобы говорить об этом страхе честно, нужно сначала назвать вещи своими именами. Потому что страх всегда сильнее там, где темно и непонятно.

Примерно после сорока у женщины начинается перименопауза — переходный период, который может длиться несколько лет. Яичники постепенно снижают выработку эстрогена и прогестерона — тех самых гормонов, которые десятилетиями управляли её циклом, её кожей, её настроением, её телом. Гормоны не уходят ровно, как вода из ванны. Они скачут: то поднимаются, то резко падают. Поэтому этот период так непредсказуем. Сама менопауза — последняя менструация — в среднем наступает чуть после пятидесяти. Но готовиться к ней тело начинает гораздо раньше.

Эстроген — это не только «женский гормон» в узком смысле. Он участвует почти во всём. Он помогает коже удерживать влагу и коллаген, поэтому в первые годы после менопаузы кожа заметно истончается и теряет упругость. Он защищает кости, и с его уходом растёт риск остеопороза. Он бережёт сосуды и сердце. Он влияет на работу мозга и на серотонин — поэтому так часто приходят перепады настроения, раздражительность, слёзы на ровном месте, тревога, о которой раньше и не подозревала.

Приходят приливы — внезапные волны жара, когда посреди совещания или ночью вдруг становится нечем дышать. Нарушается сон. Появляется то, что сами женщины называют «туманом в голове»: забываешь слова, теряешь нить мысли. Меняется обмен веществ: то, что раньше сходило с рук, теперь откладывается на талии. Снижается либидо, становится сухо там, где раньше было влажно.

Всё это реально. И всё это — не приговор. Сегодня медицина знает об этом периоде гораздо больше, чем знали наши матери и бабушки, которые переживали его молча, стыдясь и не понимая, что с ними происходит. Есть врачи-гинекологи и эндокринологи, есть обследования, есть лечение, есть образ жизни, который действительно помогает. Первое, что нужно женщине на пороге этого перехода, — не паника, а хороший врач и честная информация.

Зачем природе женщина после пятидесяти

Но есть в этой истории одна загадка, о которой говорят гораздо реже.

У подавляющего большинства живых существ самки сохраняют способность к размножению почти до самого конца жизни. Природа экономна: если ты больше не можешь продолжать род, ты ей, по большому счёту, не нужна. Человек — одно из очень немногих исключений. Женщина живёт после окончания репродуктивного периода ещё десятилетия. Треть жизни, а иногда и больше.

Зачем?

Антропологи предложили на это красивый ответ, который называют «гипотезой бабушки». Женщина, которая перестала рожать сама, вкладывает свои силы, знания и опыт в детей своих детей. Она знает, где найти еду в голодный год. Она помнит, как лечить. Она видела то, чего молодые ещё не видели. И поэтому выживает весь род. Мудрость пожилой женщины оказалась для человечества настолько ценной, что эволюция сохранила для неё отдельный, долгий период жизни.

Есть только ещё несколько видов, у которых встречается то же самое. Например, косатки. У них стаю в трудные времена ведут старые самки, которые уже не рожают. Именно они помнят, где рыба была много лет назад, когда её больше нигде нет. Учёные заметили: в голодные годы стая идёт за самой старшей.

Она любила рассказывать это своим ученицам. Природа не выбрасывает женщину после сорока пяти. Природа переводит её на другую должность. Из той, что даёт жизнь телом, — в ту, что передаёт жизнь мудростью. Это не понижение. Это повышение.

Антрополог Маргарет Мид однажды сказала, что самая творческая сила в мире — это женщина после менопаузы, полная энергии. Она даже придумала для этого отдельное выражение: «постменопаузальная жизненная сила». Мид знала, о чём говорила: самые важные свои работы многие женщины создавали именно во второй половине жизни.

Война, которую невозможно выиграть

И всё же большинство женщин встречают этот возраст не как повышение, а как объявление войны.

Война начинается тихо. С первой баночки «антивозрастного» крема. С первого укола в межбровье — «просто чтобы убрать эту складку». Потом — губы, потому что стали тоньше. Потом — скулы, потому что «поплыл овал». Потом — нити, лазеры, пилинги, филлеры. Потом кто-то впервые ложится под нож: подтянуть веки, лицо, шею. Грудь, живот, ягодицы. Каждая отдельная процедура кажется разумной. Все вместе они складываются в жизнь, которая проходит в бесконечной обороне.

На эту войну уходят огромные деньги. Огромное время. И что ещё дороже — огромная часть психики. Женщина начинает смотреть на себя не как на человека, а как на объект, который портится. Утро начинается с инспекции: где новая морщина, где новое пятно, где что опустилось. Зеркало превращается в прокурора.

Она никогда не осуждала женщин за желание быть красивыми. Ухаживать за собой — это и есть любовь к себе. Хороший крем, хороший косметолог, спорт, массаж, красивое платье — всё это прекрасно. Разница не в процедурах. Разница в том, откуда они делаются. Из любви — или из ужаса.

Когда женщина ухаживает за собой из любви, она говорит своему телу: «Ты прекрасно, и я хочу, чтобы тебе было хорошо». Когда она делает то же самое из ужаса, она говорит: «Ты становишься недостойным, и я должна это скрыть». Внешне — одни и те же действия. Внутри — противоположные послания.

Несуразность вечной девочки

Есть особая, почти болезненная несуразность в женщине, которая в пятьдесят изо всех сил пытается выглядеть на двадцать.

Потому что двадцать не обманешь. Можно натянуть кожу, но нельзя натянуть взгляд. Можно убрать морщины, но нельзя убрать прожитые годы из голоса, из движений, из того, как человек сидит, слушает, молчит. И когда лицо говорит «мне двадцать», а глаза говорят «мне пятьдесят», возникает разрыв, который другие люди чувствуют мгновенно — даже если не могут объяснить, что именно не так.

Есть и ещё одна, почти невидимая цена. Лицо — это не фасад, а инструмент общения. Мимика — один из главных языков, на которых люди понимают друг друга. Морщинки у глаз появляются от тысяч улыбок. Складка между бровями — от тысяч раз, когда ты всерьёз о чём-то думала или за кого-то переживала. Когда лицо застывает, оно перестаёт рассказывать. Окружающим становится труднее считывать твои чувства. Тебе труднее быть понятой. Получается странная вещь: стремясь быть желанной, женщина становится менее доступной для близости.

Но самое несуразное даже не во внешности. Самое несуразное — в судьбе. Женщина, которая цепляется за двадцать, пропускает свои сорок, пятьдесят, шестьдесят. Она живёт не в своём возрасте, а в его отрицании. Двадцатилетней она уже не будет, а сорокапятилетней так и не станет. Она застревает между — в возрасте, которого не существует.

Откуда этот ужас

Если посмотреть глубже, страх старости почти никогда не бывает страхом морщин. Морщины — только повод. За ними прячутся три гораздо более древних страха.

Страх стать ненужной. Во многих культурах женщине веками внушали, что её ценность — в молодости, красоте и способности рожать. Американская писательница Сьюзен Сонтаг ещё в семидесятых писала о «двойном стандарте старения»: мужчину возраст делает солидным, а женщину — списанной. Многие женщины после сорока описывают одно и то же ощущение: будто они постепенно становятся невидимыми. На них перестают оборачиваться на улице. Их перебивают на совещаниях. И если вся самооценка женщины была построена на том, что на неё смотрят, — исчезновение этих взглядов переживается как маленькая смерть.

Страх потерять любовь. И здесь мы снова возвращаемся к внутреннему ребёнку. Если маленькая девочка однажды сделала вывод: «Меня любят, когда я красивая, удобная, хорошая», — то взрослая женщина будет бороться за красоту так, будто от этого зависит её жизнь. Потому что для той девочки — зависит. Каждая новая морщина воспринимается не как знак времени, а как угроза: «Сейчас меня разлюбят. Сейчас меня бросят. Сейчас меня заменят на молодую». Это не логика взрослой. Это паника ребёнка, который когда-то понял, что любовь нужно заслуживать.

Страх смерти. И, наконец, самый глубокий страх, о котором вслух почти не говорят. Психологи давно заметили: чем сильнее человек боится смерти, тем сильнее он цепляется за всё, что создаёт иллюзию бессмертия. Молодое лицо — одна из таких иллюзий. Пока я выгляжу на двадцать, время как будто не идёт. А значит, и конца не будет. Ботокс в этом смысле — не косметическая процедура, а маленький ритуал против смерти. Только смерть, как известно, на ритуалы не ведётся.

Все три страха объединяет одно. Женщина, которая боится стареть, на самом деле боится не возраста. Она боится, что без молодости от неё ничего не останется. Что под красивой оболочкой — пустота.

И именно поэтому лучшее лекарство от страха старости — не очередная процедура. А наполненность. Когда женщина знает, кто она, что она умеет, чем она ценна, — ей нечего прятать. Ей не нужна оболочка, потому что у неё есть содержание.

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.