ПОРУБОВА ИРИНА



ЖЕНСКАЯ ЗРЕЛОСТЬ

от пустоты к близости

Ирина Порубова

Женская зрелость: от пустоты к близости

https://litres.ru/74910982
SelfPub; 2026

Аннотация

Что значит быть женщиной? Как формируется женская идентичность и почему порой так трудно почувствовать связь со своей женственностью, телом, чувствами и желаниями?

Эта книга о том, как складывается представление женщины о самой себе, какую роль в этом играют детство, отношения с родителями и семейные сценарии. Через психологические портреты разных состояний женской идентичности вы увидите, как женщина может терять контакт с собой, прятаться за привычными ролями и искать опору во внешнем мире.

Это книга о психологическом взрослении и возвращении к собственной природе. О пути от зависимости и внутренней борьбы к зрелой женской идентичности, в которой есть место чувствам, желаниям, свободе и принятию себя.

Содержание

Порубова Ирина	4
Вместо предисловия. Приглашение	5
Глава 1. История, которая живёт в нас	10
Глава 2. Год, когда я решила не умирать по капле	20
Глава 3. Женщины, которые разучились плакать	28
Глава 4. Кипяток вместо объятий	38
Глава 5. Список того, что мы не выбирали	42
Глава 6. Как решиться стать женщиной	66
Глава 7. Пчелы, которые делали свой мёд	70
Глава 8. Кто такая женщина?	80
Глава 9. Четыре женщины, которые живут внутри каждой из нас	85
Конец ознакомительного фрагмента.	88

Ирина Порубова Женская зрелость: от пустоты к близости

Порубова Ирина Женская зрелость: от пустоты к близости. Посвящается женщинам моей семьи, которые меня вдохновили

В книге приведены примеры собирательных образов клиентов – все совпадения случайны.

Вместо предисловия. Приглашение

Мне всегда казалось, что самые важные разговоры происходят не на лекциях и не на сцене. Они случаются совсем в других местах, за чашкой чая на кухне, во время долгой прогулки. Или в маленьком кафе, где за соседними столиками разговаривают люди, но их голоса становятся лишь тихим фоном, позволяющим наконец услышать саму себя.

Именно так мне хотелось бы начать эту книгу. Представьте, что мы сидим друг напротив друга. Я не тороплю вас, не пытаюсь сразу что-то объяснить или исправить. Мне хочется сначала просто спросить: «Что с вами происходит?» И, наверное, сначала вы ответите так, как привыкли отвечать окружающим. Расскажете о работе, семье, детях, бесконечных делах, усталости, которая давно стала частью жизни. Возможно, скажете, что всё не так уж плохо, ведь многие живут гораздо тяжелее. Но если разговор продлится чуть дольше, постепенно начнут появляться совсем другие слова. О том, что вы давно перестали понимать, чего хотите, что отношения складываются совсем не так, как мечталось когда-то, что сил становится всё меньше, хотя останавливаться по-прежнему страшно. Что иногда возникает ощущение, будто вы проживаете чью-то очень правильную жизнь, но не свою собственную.

За годы работы я слышала эти истории сотни раз. Их рас-

сказывали женщины разного возраста, разных профессий, с совершенно разными судьбами. Среди моих клиенток были предпринимательницы, врачи, учителя, руководители крупных компаний, молодые мамы и женщины, чьи дети уже давно выросли. Снаружи их жизни почти ничем не были похожи, но, когда разговор становился по-настоящему честным, выяснялось, что внутри они сталкиваются с очень похожими переживаниями. Почти каждая в какой-то момент спрашивала: «Что со мной происходит?» Одни говорили, что устали всё время быть сильными. Другие признавались, что больше не чувствуют радости от работы, ради которой когда-то были готовы жертвовать всем. Кто-то снова и снова выбирал мужчин, рядом с которыми становилось больно, кто-то никак не мог построить близкие отношения, несмотря на огромное желание любить. Формулировки были разными, но за ними всегда скрывался один и тот же вопрос — вопрос о себе.

Наверное, именно поэтому мне так легко было узнавать их истории. Когда-то я проживала нечто похожее сама. В моей жизни тоже был период, когда внешне всё выглядело вполне благополучно. Были достижения, планы, работа, ощущение постоянного движения вперёд. Со стороны казалось, что жизнь складывается именно так, как должна складываться у успешного человека. Но внутри постепенно росло странное чувство, которому я долго не могла подобрать название. Всё, что ещё недавно вдохновляло, переставало откликаться. Старые цели больше не радовали, а новые никак не рожда-

лись. Мне казалось, что я продолжаю очень быстро идти вперёд, но совершенно перестала понимать, куда именно иду.

Потом наступил период, который оказался гораздо сложнее. Начало рушиться то, на что раньше уходили годы усилий. Вместе с этим рушилось и привычное представление о себе. В такие моменты особенно остро понимаешь, насколько страшно потерять не только работу, отношения или привычный образ жизни, но и собственную внутреннюю опору. Тогда мне очень не хватало человека, который спокойно сказал бы: «То, что сейчас происходит, не означает, что с вами что-то не так. Возможно, вы просто подошли к той части пути, которую невозможно обойти». Вместо этого вокруг звучали привычные советы: отвлечься, собраться, потерпеть, поставить новую цель, начать мыслить позитивнее. Но ни один из них не отвечал на главный вопрос: если старая жизнь перестала быть моей, то как найти новую, не предав при этом себя?

Ответы приходили постепенно через книги, собственную терапию, чаще всего через ошибки, которые становились лучшими учителями, но больше всего меня учили женщины, приходившие ко мне спустя годы. Их истории словно складывались в единую мозаику, и со временем я начала замечать закономерности, которых раньше не видела. Оказалось, что многие из нас проходят очень похожие внутренние этапы, хотя внешние обстоятельства могут быть совершенно разными. Мы взрослеем, строим карьеру, создаём семьи, до-

биваемся признания, переживаем кризисы, пытаемся снова собрать себя по кусочкам. И всё это время внутри нас продолжают жить разные части нашей личности: маленькая девочка, которая всё ещё ждёт любви; подросток, решивший никогда больше ни от кого не зависеть; женщина, привыкшая доказывать свою ценность через достижения; и та взрослая часть, которая только начинает рождаться и постепенно учится жить не из страха, а из внутренней опоры.

Именно об этом эта книга. Она не появилась из желания написать ещё одну работу о женской психологии и не претендует на роль универсального ответа для каждой женщины. Скорее, мне хотелось собрать здесь всё то, что за многие годы помогало сначала мне самой, а потом моим клиенткам лучше понимать происходящее внутри себя. Здесь будут и психологические теории, и исследования, и истории из практики. Прежде всего это книга о внутреннем пути женщины — о том пути, который редко бывает прямым, почти никогда не обходится без кризисов и очень часто начинается именно тогда, когда кажется, что всё привычное рушится.

Мне важно сразу сказать ещё одну вещь. Я не обещаю, что после прочтения этой книги вы обязательно измените свою жизнь, встретите мужчину мечты, полюбите себя или перестанете тревожиться. Любые обещания такого рода были бы нечестными. Внутренние изменения никогда не происходят по расписанию и не укладываются в красивые схемы. Однако я очень надеюсь, что эта книга станет для вас картой.

Если во время чтения вы вдруг узнаете себя в одной из историй, если какие-то страницы покажутся слишком личными или вызовут сильные чувства, не торопитесь перелистывать их. Очень часто именно там, где нам становится неуютно, скрываются самые важные открытия. Возможно, впервые за долгое время вы посмотрите на свою жизнь не через призму ошибок и недостатков, а как на часть большого внутреннего путешествия, которое проходит почти каждая женщина. И тогда вместо привычного вопроса «Что со мной не так?» постепенно появится другой: «Что моя жизнь пытается мне показать?»

Наверное, именно ради этого и была написана эта книга: чтобы однажды вы почувствовали, с вами никогда не было ничего неправильного. Вы просто слишком долго искали себя там, где вас не могло быть.

Если эта книга хотя бы немного поможет вам вернуться к себе, значит, она появилась не напрасно.

Ваша,

Ирина Порубова

Глава 1. История, которая живёт в нас

Несколько лет назад я сидела в лобби небольшого отеля на Тверской. За огромными окнами медленно стекал октябрьский дождь, вечерняя Москва жила своей привычной жизнью. Люди спешили к метро, выходили из офисов, разговаривали по телефону, поднимали воротники пальто, прятались под зонтами. Всё вокруг двигалось очень быстро. Казалось, что город не знает усталости и не умеет останавливаться.

Мне всегда нравилось наблюдать за людьми. Иногда достаточно просто несколько минут посидеть у окна, чтобы увидеть десятки маленьких человеческих историй. Молодая женщина быстрым шагом пересекает улицу, не выпуская телефон из рук. Мужчина средних лет, не замечая дождя, задумчиво идёт вдоль домов. Пожилая пара медленно переходит дорогу, словно время вокруг них течёт иначе.

В какой-то момент я поймала себя на мысли, что почти никто не смотрит друг другу в глаза. Люди идут рядом, но каждый будто находится внутри собственного мира. Нас никогда не окружало такое количество людей, как сегодня, и, наверное, никогда прежде человек не чувствовал себя настолько одиноким.

Я смотрела на прохожих и невольно пыталась представить их жизнь. О чём сейчас думает женщина в светлом пальто? Возможно, она возвращается после тяжёлого рабочего дня. Возможно, только что закончилась встреча, на которую она возлагала слишком большие надежды. А может быть, дома её никто не ждёт, и больше всего ей сейчас хочется, чтобы хотя бы один человек спросил, как прошёл её день.

Чуть позже мимо окна прошли мужчина и женщина. По кольцам на руках было легко догадаться, что они давно вместе. Они шли рядом, но между ними сохранялось какое-то почти физически ощутимое расстояние. Они не держались за руки, не разговаривали, не смотрели друг на друга. Со стороны невозможно понять, счастливы они или нет. Но иногда даже нескольких секунд достаточно, чтобы почувствовать: между людьми может быть огромная дистанция, несмотря на годы совместной жизни.

Именно тогда я впервые очень ясно подумала о том, что одиночество давно перестало быть историей про отсутствие отношений. Всё чаще оно живёт внутри самих отношений. Можно быть окружённой людьми, жить в большой семье, ежедневно общаться с коллегами, вести активную социальную жизнь и при этом не чувствовать настоящей близости ни с одним человеком. Это одиночество гораздо труднее заметить, потому что внешне всё выглядит вполне благополучно.

Эта мысль долго не отпускала меня. Она возвращалась после консультаций, возникала во время лекций, всплыва-

ла в разговорах с друзьями. Постепенно мне стало интересно, действительно ли я наблюдаю какую-то общую закономерность или это всего лишь профессиональное искажение человека, который ежедневно работает с человеческими переживаниями. Тогда я решила проанализировала небольшое исследование.

В нём приняли участие около семисот человек. Большинство респондентов — примерно восемьдесят пять процентов — составляли женщины, остальные были мужчинами. Я ожидала увидеть самые разные темы: тревогу, профессиональное выгорание, неуверенность в себе, сложности с самооценкой, поиском предназначения, но результаты оказались гораздо более однозначными, чем я предполагала.

На первом месте с большим отрывом оказался запрос, связанный с отношениями. Людей волновало, как построить близость с партнёром, как перестать повторять одни и те же сценарии, почему рядом с любимым человеком они продолжают чувствовать себя одинокими. Очень многие говорили и о сложных отношениях с родителями, хотя на первый взгляд эти темы казались не связанными друг с другом.

На самом деле связь между ними самая прямая. Почти невозможно построить зрелые отношения с партнёром, если внутри продолжаются незавершённые отношения с матерью или отцом. Мы редко замечаем, как переносим на любимого человека ожидания, которые когда-то были обращены к родителям. Нам хочется, чтобы партнёр наконец дал то, чего

недоставало в детстве: безусловное принятие, безопасность, внимание, поддержку. И когда этого не происходит, мы переживаем боль, причины которой находятся совсем не в сегодняшнем дне.

Именно тогда я начала всё яснее понимать, что современный кризис отношений — это гораздо более сложное явление, чем принято думать. Мы привыкли объяснять его быстрым ритмом жизни, социальными сетями, изменением ценностей или распространением приложений для знакомств. Всё это действительно влияет на качество отношений, но мне казалось, что причина лежит значительно глубже. Чтобы понять её, пришлось посмотреть не только на современного человека, но и на историю тех поколений, которые были до нас.

На протяжении нескольких столетий, с XV по XVIII век, численность населения Земли росла медленно. Эпидемии, войны, голод постоянно сводили прирост почти к нулю. Люди жили в мире, где сама жизнь оставалась хрупкой и непредсказуемой, а ощущение дефицита было не временным состоянием, а естественным способом существования. Оно становилось частью культуры, семейных традиций и человеческой психики.

Но начиная с XIX века кривая резко меняет направление. К 1800 году население Земли достигает первого миллиарда человек, к началу XX века — уже около полутора миллиардов, а затем происходит настоящий демографический взрыв.

За одно столетие человечество увеличивается в несколько раз — событие, которому трудно найти аналог в предыдущей истории.

Когда я впервые увидела эти цифры, меня поразили не столько сами масштабы роста, сколько скорость происходящих изменений. Я вдруг подумала о своей прабабушке. Совсем молодой девушкой она пережила войну, голод, тяжёлые послевоенные годы, а затем прожила достаточно долго, чтобы увидеть мир, который изменился практически до неузнаваемости. За время одной человеческой жизни население планеты увеличилось почти в четыре раза.

Иногда мне кажется, что мы недооцениваем, насколько стремительно менялась жизнь наших предков. Для нас война — это страницы учебника истории, а для наших бабушек и дедушек — собственная память. Их представления о безопасности, семье, любви, деньгах, будущем рождались не в условиях выбора, а в условиях постоянной угрозы.

Когда я вспоминаю свою прабабушку, я думаю не только о событиях, которые ей пришлось пережить, но и о тех незаметных привычках, которые она передала дальше. Она никогда не выбрасывала хлеб, умела откладывать каждую мелочь, всегда готовилась к тому, что завтра может оказаться тяжелее сегодняшнего дня. Тогда это было не особенностью характера, а способом выжить.

Такие вещи редко обсуждаются в семье словами. Они передаются иначе: через поведение, интонации, тревогу, отно-

шение к деньгам, к еде, к будущему. Ребёнок впитывает всё это ещё до того, как научится объяснять происходящее.

Именно поэтому между нами и нашими прабабушками не такая большая дистанция, как кажется. Всего четыре поколения женщин: прабабушка, бабушка, мама и дочь. Каждая из них передаёт следующей не только внешность или темперамент, но и представление о мире, которое когда-то помогало выжить.

И вот здесь возникает один из главных парадоксов современности. Мы живём значительно безопаснее своих предков, но наша психика продолжает реагировать так, словно опасность по-прежнему рядом. Мы можем иметь стабильную работу, собственное жильё, возможность путешествовать, строить карьеру и самостоятельно выбирать свою жизнь, однако внутри всё равно остаётся ощущение, что спокойствие временно и в любой момент всё может исчезнуть.

Именно поэтому современная женщина нередко продолжает жить в режиме постоянного внутреннего напряжения, хотя объективной необходимости в этом уже нет. Она много работает, всё контролирует, никому не доверяет, старается предусмотреть каждую мелочь, словно от её усилий зависит само выживание семьи. Со стороны это выглядит как ответственность и сила характера. Но если посмотреть глубже, очень часто за этим стоит не сила, а старая родовая тревога, которая когда-то действительно помогала выжить, а сегодня мешает жить.

Именно поэтому так важно перестать воспринимать свою историю как цепочку личных ошибок. Очень многое из того, что кажется индивидуальной проблемой, на самом деле оказывается частью гораздо большей семейной истории.

Здесь невозможно не вспомнить работу Берта Хеллингера. Именно он одним из первых начал говорить о том, что человек почти никогда не существует сам по себе. Каждый из нас включён в семейную систему, где действуют свои законы, свои связи и свои невидимые переплетения. Иногда мы продолжаем нести чувства, которые никогда не принадлежали нам или бессознательно повторяем судьбы родственников, которых почти не знали.

Можно по-разному относиться к отдельным идеям Хеллингера, но одно трудно отрицать: семья влияет на человека значительно сильнее, чем нам хотелось бы думать. И именно поэтому невозможно по-настоящему понять себя, если смотреть только на собственную жизнь. Иногда ответ находится гораздо раньше — в судьбах тех женщин, которые были до нас.

Это не означает, что мы обречены повторять их путь. Напротив, осознание становится той точкой, в которой появляется свобода. Пока мы не видим, какое наследство несём внутри себя, оно продолжает управлять нами незаметно. Но в тот момент, когда мы начинаем различать, где заканчивается история нашей матери и начинается наша собственная, появляется возможность впервые прожить свою жизнь, а не

продолжать чужую.

Когда на консультациях мы постепенно доходим до этой точки, многие женщины неожиданно начинают плакать, так как впервые появляется объяснение тому, что долгие годы казалось личной несостоятельностью.

Они приходят с убеждением, что всё дело в них самих, что они недостаточно женственные, мудрые или терпеливые. Что где-то снова ошиблись, опять выбрали «не того» мужчину, не сумели сохранить отношения или не научились быть счастливыми.

Но чем глубже мы начинаем смотреть на их историю, тем отчётливее становится видно: очень многое началось задолго до их рождения.

Мы не появляемся на свет с чистого листа. Мы приходим в уже существующую семейную историю, где до нас были любовь и утраты, войны и расставания, надежды и разочарования. Мы рождаемся внутри системы, которая существовала задолго до нашего появления, и первые годы жизни даже не замечаем, что смотрим на мир глазами своей семьи.

Девочка растёт рядом с матерью и постепенно перенимает не только её привычки, но и её способ чувствовать жизнь. Она ещё не умеет отделять своё от чужого. Если мама тревожится, тревога становится нормой. Если мама привыкла терпеть, терпение начинает казаться единственно возможной формой любви. Если мама убеждена, что рассчитывать можно только на себя, дочь редко ставит это под сомнение.

Она просто впитывает этот способ жить, как единственно возможный.

Позже всё это начинает восприниматься как собственный характер. Именно поэтому взрослому человеку бывает так трудно понять, где заканчивается его собственная история и начинается история семьи.

Иногда женщина говорит: «Я всю жизнь боюсь остаться без денег», хотя никогда не жила в настоящей бедности. Или признаётся, что испытывает необъяснимое чувство вины, когда отдыхает, словно не имеет права остановиться. Кто-то годами выбирает эмоционально недоступных мужчин, снова и снова проживая один и тот же сценарий. Кто-то не может доверять, даже если рядом находится любящий человек.

Со стороны всё это выглядит как личные особенности. Но очень часто за ними стоит опыт, который когда-то помогал выживать совсем другим людям.

Здесь есть очень важная мысль, ради которой я и пишу эту книгу. История семьи оказывает на нас огромное влияние, но она не становится нашей судьбой.

Это разные вещи. Да, мы наследуем определённый способ смотреть на мир. Да, внутри нас живут страхи, которых мы никогда не выбирали. Да, многие наши реакции родились задолго до нас. Но человек отличается от своих предков одной удивительной способностью — он может осознать то, что раньше оставалось бессознательным.

Именно в этот момент появляется свобода. Для меня пси-

хотерапия никогда не была попыткой исправить человека. Мне всегда казалось, что человек изначально гораздо целостнее, чем думает о себе. Иногда достаточно увидеть, откуда выросла та или иная боль, чтобы перестать считать её собственным недостатком.

Когда появляется понимание, исчезает необходимость бесконечно обвинять себя. Наверное, именно это я больше всего хочу передать вам этой книгой. В этом пути я хочу провести вас к той женщине, которая существовала задолго до всех чужих ожиданий, страхов и ролей.

Глава 2. Год, когда я решила не умирать по капле

Вы когда-нибудь ловили себя на мысли: “что, это всё, что вам уготовано?”

Вы состоялись в карьере, у вас есть деньги и положение, вы умеете решать вопросы, договариваться, и внешне всё выглядит вполне благополучно. Но внутри живёт эта странная, тянущая усталость, потому что в отношениях происходит что-то не то. Вы либо тянете на себе слабого мужчину, который не способен принять решение, либо попадаете в руки того, кто делает больно, — абьюз, обесценивание, холод. Или вас окружает просто пустота, когда вы одна, и эта свобода, за которую вы так держитесь, на самом деле давно уже не свобода, а непосильная ноша.

Я знаю это чувство. Я тоже сидела одна в своей квартире, смотрела в потолок и думала: «Неужели это всё? Неужели дальше будет только так?» У меня была хорошая работа, я могла купить себе всё, что хотела, я умела решать вопросы, договариваться, но внутри было пусто. Потому что я не знала, как быть с мужчиной иначе, чем терпеть, спасать или ждать, что он меня спасёт. И я боялась, что так будет всегда.

Всё приходилось тащить самой: самой принимать решения, самой платить по счетам, самой справляться с жизнью.

А где-то глубоко внутри жило желание однажды просто выдохнуть и почувствовать: я в безопасности, я не одна, я могу быть слабой.

Но самое страшное было даже не это, а то, что этот сценарий повторялся снова и снова. Выбираешь вроде бы другого мужчину, а история та же: то он слабый и безвольный, то жесткий и холодный, то вы в отношениях и задыхаетесь, то вы одни и тоже задыхаетесь. Этот круг замкнулся уже много лет назад, а ты всё бежишь по нему, как белка в колесе, надеясь, что в этот раз повезет, но не везет.

Я помню, как сама ловила себя на этой мысли. После очередных отношений, которые закончились так же, как и все предыдущие, я крутила мысли на пробежке: «Ну почему? Почему я снова выбрала не того? Почему я опять терпела то, что терпеть нельзя?» И в какой-то момент я поняла: проблема не в мужчинах, а во мне. В том, что внутри меня есть что-то, что снова и снова выбирает этот сценарий.

Данная книга даст вам это решение через глубокую, системную работу с тем, что на самом деле создает вашу реальность, — с вашей собственной психикой.

А теперь давайте подробно посмотрим структуру этой книги. Если наш итоговый результат — это способность построить зрелые отношения, то давайте представим это в виде метафоры. Нам нужно по итогу сварить борщ, вкусный, сытный, красивый борщ.

Так вот, в этой метафоре зрелые отношения пусть будут

нашим борщом. А чтобы получить конечный результат, у нас должны быть все необходимые ингредиенты. Как в случае с борщом: он не будет борщом, если в нем не будет свеклы. Он останется супом, но свекла — ключевой ингредиент.

Точно так же в зрелых отношениях есть ингредиенты, которые обязательно нужно учитывать. Иначе мы получим ровно то, что получали раньше. Самое простое, что нам нужно понять на данном этапе: если мы хотим построить зрелые отношения, значит, эти зрелые отношения должны строить зрелые люди.

Возможно, сейчас на некоторые вещи неприятно смотреть, и я хочу заранее сделать одну небольшую ремарку: в этой книге таких моментов будет ещё немало. Мы привыкли думать о психологическом знании как о чём-то, что должно приносить облегчение, но настоящее знание о себе далеко не всегда начинается с облегчения. Часто оно сначала лишает нас привычных объяснений, заставляет увидеть то, чего видеть совсем не хотелось, и на какое-то время оставляет без удобных ответов. В этом смысле мне очень близка мысль Карла Густава Юнга: «До тех пор, пока вы не сделаете бессознательное сознательным, оно будет управлять вашей жизнью, а вы будете называть это судьбой». В каком-то смысле вся эта книга и есть попытка сделать бессознательное чуть более видимым.

Я хочу, чтобы она стала для вас не книгой о том, как надо жить, а книгой, после которой становится немного труднее

жить не своей жизнью. Возможно, какие-то страницы вызовут сопротивление, раздражение или даже желание закрыть книгу и сказать: «Нет, это точно не про меня», и это тоже часть пути. Потому что психика очень привязана к знакомому. То, что мы знаем с детства, каким бы болезненным оно ни было, со временем перестаёт восприниматься как что-то чужое. Оно становится привычным ландшафтом, среди которого мы умеем ориентироваться. Поэтому знакомая боль порой оказывается для нас безопаснее незнакомого счастья. Психике гораздо проще жить в известной реальности, чем отправляться туда, где ещё нет карты.

Я сама много раз сталкивалась с этим ощущением. В моменты, когда в моей жизни появлялось что-то действительно новое, внутри далеко не всегда возникала радость. Очень часто первым приходил страх. Как будто какая-то часть меня говорила: «Подожди, а точно ли это настоящее? А вдруг здесь что-то не так? А вдруг это закончится?» И только постепенно я стала узнавать в этих реакциях не предчувствие катастрофы, а собственную привычку возвращаться туда, где всё уже знакомо. Даже если в этом знакомом месте мне было плохо.

Поэтому, если в процессе чтения вам временами станет неуютно, не спешите делать из этого вывод, что с вами что-то не так. Возможно, вы просто подошли к границе между старым представлением о себе и чем-то новым, что пока ещё непривычно. И мне хочется пройти эту границу вместе с ва-

ми не через обвинение, а через любопытство. Не спрашивать себя: «Что со мной опять не так?», а попробовать посмотреть чуть иначе: «Что я сейчас вижу о себе такого, чего раньше не замечала?»

И вот здесь начинается первая, пожалуй, самая непростая правда: зрелые отношения невозможно построить, оставаясь незрелой внутри. Это не обвинение и не попытка переложить на женщину ответственность за всё, что с ней происходило. В жизни действительно бывают вещи, которые мы не выбирали: родители, обстоятельства, насилие, потери, предательство, отсутствие любви, эмоциональная холодность. Многое из того, что с нами случается, вообще не находится в пределах нашего выбора. Но однажды наступает момент, когда история перестаёт быть только историей о том, что с нами сделали, и становится историей о том, что мы теперь делаем со своей жизнью.

Попробуйте представить, что вы режиссёр и в руках у вас камера. До этого момента она была направлена наружу — на мужчину, отношения, его слова, его поступки, его недостаток внимания, его холодность или, наоборот, его агрессию. На экране возникает сцена: вы ссоритесь, обиженно молчите, терпите то, чего терпеть не хочется, пытаетесь заслужить любовь, снова выбираете недоступного человека или остаетесь в одиночестве, хотя очень хотите близости. И всё внимание естественным образом приковано к тому, что происходит с другой стороны кадра.

А теперь попробуйте медленно развернуть камеру… не на него, а на себя. Нам гораздо важнее увидеть себя достаточно ясно, чтобы наконец появилась возможность выбора. Кто эта женщина в кадре? Чего она хочет? Чего боится? Почему она остаётся там, где ей плохо? Почему снова выбирает похожих мужчин? Почему терпит? Почему не уходит? И еще миллион разных вопросов.

Эти вопросы иногда оказываются гораздо важнее вопроса о том, почему другой человек ведёт себя именно так.

И здесь я хочу сделать ещё одну важную оговорку. Мы не будем превращать психологию в систему, в которой женщине предлагается считать себя причиной всего происходящего. Не всякая боль результат нашего выбора, не всякое насилие мы «создали». И не каждый человек рядом с нами оказался там потому, что мы бессознательно его притянули. Мир сложнее, однако надо помнить, что внутри собственной жизни у нас всё-таки есть пространство, в котором мы можем постепенно вернуть себе авторство. В какие-то моменты это авторство начинается с очень простой фразы: «Да, мне здесь плохо».

А потом появляется следующий вопрос: «Как я оказалась здесь?» И вот он уже ведёт нас внутрь.

Именно поэтому первая большая часть книги посвящена личности женщины, её внутреннему устройству, тем стратегиям, которые она выработала в течение жизни, и тому, каким образом они влияют на выбор отношений. Нам не нуж-

но разбирать мужчину по косточкам и пытаться научиться управлять им. Нам важно понять женщину, потому что когда меняется её внутренняя оптика, меняется и то, что она способна увидеть, выбрать и впустить в свою жизнь.

Мне нравится представлять психику женщины как большой сад. В нём есть то, что когда-то посадили родители, то, что выросло само, то, что пришлось вырвать с корнем, то, что долго не получало света, и то, о существовании чего женщина вообще не подозревала. Наша задача не в том, чтобы за несколько страниц превратить этот сад в идеально ухоженный парк. Скорее, нам предстоит научиться его видеть. Понять, где растёт что-то живое, а где давно осталось только старое переплетение корней.

Юнг сформулировал эту мысль так: «Я не то, что со мной случилось. Я то, чем я решил стать». И хотя эту фразу часто хочется прочитать как призыв немедленно взять себя в руки и начать новую жизнь, для меня в ней совсем другой смысл. Она про свободу, которая появляется тогда, когда человек перестаёт отождествлять себя исключительно со своей историей.

Вы — не только то, что с вами произошло. Вы ещё и та женщина, которая однажды сможет посмотреть на это прошлое и решить, что из него она хочет взять с собой дальше.

Именно поэтому в этой книге мы будем постепенно возвращаться к самым важным вещам: к самоценности, к способности слышать собственные желания, к границам, к здо-

ровой агрессии, к отношениям с мужчинами, к способности выбирать и отказываться, к доверию к себе и к миру. И, возможно, самым важным результатом этого пути станет не идеальная жизнь и не идеальный мужчина. Скорее, появится женщина, которой больше не нужно предавать себя ради того, чтобы сохранить отношения. Женщина, которая знает, где ей хорошо, а где нет. Которая слышит собственное «нет» раньше, чем оно превращается в злость или болезнь, и собственное «да» — раньше, чем приходится убеждать себя, что этого хотеть нельзя.

В этой книге я буду приглашать вас именно туда — в незнакомое пространство, где ещё нет привычных сценариев и готовых ответов. Туда, где сначала может быть страшно, потому что вы ещё не знаете, как выглядит ваша собственная жизнь за пределами старых способов выживания.

Но, возможно, именно там вас и ждёт то, ради чего всё это путешествие когда-то начиналось. **Я бесконечно рада, что вы продолжаете быть здесь.**

Глава 3. Женщины, которые разучились плакать

Когда я начинала свою практику, ко мне пришла клиентка с непростыми отношениями с мамой. Она описывала маму как деспотичную, непредсказуемую и холодную — в общем, как нелюбящую мать. Отношения были тяжёлыми, то горячо, то холодно, и дочь никогда не знала, чего ждать. Мама могла накричать за любую мелочь, а через час сделать вид, что ничего не случилось. А вот о своей бабушке эта клиентка отзывалась с огромным теплом. Бабушка, в отличие от мамы, была человеком надёжным, любящим, у которого, как говорила клиентка, «всё было схвачено и всё по уму». Она всегда знала, что сказать, как утешить, как защитить, и была тем самым «взрослым взрослым», которого так не хватало в доме.

Потом пришла другая клиентка с совершенно иной историей. Её мама была инфантильной, не брала на себя ответственность и перекладывала её на детей с самого раннего детства. Дочка в шесть лет уже знала, как разогреть еду и уложить младшего брата. Этой женщине с детства приходилось быть мамой для своей собственной матери. А вот бабушка по маминой линии снова оказалась в рассказах очень

надёжной, правильной и светлой — такой устойчивой фигурой, на которой всё держалось. Бабушка появлялась раз в неделю, наводила порядок в доме, гладила бельё, кормила всех обедом и уезжала. И в эти дни девочка могла просто быть ребёнком.

Потом пришла третья клиентка, и ещё одна. И в какой-то момент я отчётливо увидела тенденцию: современные женщины в возрасте 30–40 лет описывают одну и ту же семейную конструкцию. Их мамы либо слишком строгие, холодные, либо инфантильные, «большие дети». А бабушки надёжные, контролирующие, структурные, те, на чьих плечах держалась вся семья. Эта матрёшка повторялась в разных семьях снова и снова.

Давайте разберёмся, что это за феномен и откуда он взялся.

Прежде чем мы нырнём в анализ, важно сказать одну вещь. Клиентки приходили ко мне не с пустыми руками, они приходили в очках обиды. И это естественно, потому что когда ребёнок обижен на родителя за то, что тот недодал любви, внимания, поддержки, он смотрит на родителя не как на живого человека, а как на функцию, которая обязана была его долюбить, довоспитать, додать. И если функция не справилась, возникает обида, которая искажает зрение. Она заставляет видеть вещи не такими, какие они есть на самом деле, а такими, какими нам хотелось бы их видеть. И когда мы говорим: «бабушка была суперсильной, а мама инфантиль-

ной», мы часто не видим силу мамы и не замечаем, с какими вызовами она справлялась, потому что нам легче поставить клише «инфантильная» или «токсичная» и не брать в расчёт контекст.

А контекст был чудовищный.

Давайте просто вспомним, что происходило в стране всего 30 лет назад. Рухнула идеология, рухнул экономический строй, люди по полгода не получали зарплату, при том что работали, и по полгода ели одну гречку. Это не метафора, это реальность, в которой жили ваши родители. Если бы меня сегодня посадили на полгода на гречку, без зарплаты, в полной неопределённости, я не знаю, сколько во мне нашлось бы сил это выдержать. А наши родители выдержали, они как-то выживали, как-то держались, как-то сохраняли себя и растили детей. Уже за это им можно сказать спасибо.

Я не призываю вас мгновенно снять очки обиды и объявить родителей героями. У вас есть полное право на свою злость, на свою боль, на свою агрессию. Пользуйтесь этим правом ровно столько, сколько нужно, чтобы это всё выкипело. Но постепенно, когда уровень вашего понимания начнёт расти, вы сможете увидеть своих родителей просто людьми, которые справлялись как могли и передали вам ровно то, что у них было. А то, чего у них не было (любви, безопасности, ресурса) они не смогли вам передать, потому что у них самих этого не было. Их самих растили люди, сформированные войной.

Давайте теперь нарисуем эту матрёшку. Большая матрёшка — бабушка. Матрёшка поменьше — мама. И самая маленькая — вы, современная женщина 30–40+ лет.

Образ бабушки: трудящаяся, терпеливая, выносливая, надёжная, мудрая, немногословная. Всё схвачено, всё под контролем. У неё действительно есть сила, но давайте спросим: а какой ценой? Ценой своей уязвимости, своей нежности, своей расслабленности, своей женственности. Женщины СССР были скорее «товарищами», чем женщинами. Это была плата за выживание, а образ мамы рядом с такой бабушкой часто выглядит инфантильным. Она не построила карьеру, или не построила личную жизнь, или не умеет обращаться с деньгами, или у неё есть какая-то большая зона, куда она не хочет смотреть и где не может справиться.

И теперь, чтобы увидеть эту картину целиком, давайте посмотрим, что происходило с каждым поколением. .

Поколение
Какие трудности истории на неё пришлись
Её психика и сформировавшиеся качества

Прабабушка (родилась ~1890–1920 гг.)

Революция, Гражданская война, раскулачивание, коллективизация, голод 30-х годов, потеря мужей, необходимость выживать любой ценой, поднимать детей в одиночку в полной разрухе. Часто крестьянское происхождение, где труд

был основой жизни.

Сверхвыживаемость, колоссальная выносливость, терпение, приспособляемость, эмоциональная "замороженность" (не до чувств, когда дети умирают от голода), фатализм, принятие страданий как нормы, колоссальная физическая сила, отсутствие прав и голоса, восприятие себя как рабочей единицы, а не женщины.

Бабушка (родилась ~1925–1940 гг.)

Детство в голодные предвоенные годы, Великая Отечественная война (потеря отцов, братьев, мужей, жизнь в оккупации или эвакуации, работа в тылу с ранних лет), послевоенная разруха, голод, тотальный дефицит, необходимость восстанавливать страну.

Гиперконтроль (как способ справиться с хаосом), гиперответственность, трудоголизм, "женщина-танк", подавление нежности и уязвимости (это опасно), мощная воля, умение "держать удар", обесценивание "слабых" качеств (слез, отдыха, просьб о помощи), психосоматика от загнанных чувств, "не до жиру, быть бы живу". Формируется "мужская" стратегия поведения.

Мама (родилась ~1955–1970 гг.)

Детство в оттепель и застой (внешне стабильно, но внутренне душно и беспросветно). Воспитание гиперответственной и гиперконтролирующей матерью (бабушкой), которая

всё решала за неё. Отсутствие навыков сепарации. Далее перестройка и лихие 90-е в молодом или среднем возрасте (потеря работы, обесценивание сбережений, страх за детей, необходимость выживать в новой реальности, часто без мужской поддержки).

Два основных сценария:

1. Срыв в инфантильность. Неспособность брать ответственность (за меня всегда всё решала мама), растерянность перед жизнью, ожидание "спасителя" (государства, мужа), тревожность, беспомощность в быту и финансах.

2. Срыв в гиперконтроль (как у бабушки). Та же "женщина-танк", но с большей внутренней болью, потому что нет даже той внешней угрозы (войны), которая оправдывала бы такую жесткость. Плюс к этому запрет на уязвимость, переданный от бабушки, и колоссальная усталость. Общее для обоих сценариев: непонимание, что такое близость и доверие, страх перед жизнью, высокая тревога, чувство вины, неумение быть в ресурсе и расслабляться.

Современная женщина 30–45 лет

Выросла в 80-е и 90-е, наблюдала либо "танковую" маму, либо инфантильную. Детство и юность пришлись на время тотальной нестабильности: алкоголизация населения, потеря работы родителями, постоянные ссоры в семье на почве денег и страха за будущее, жизнь в атмосфере "то густо, то пусто". Впитала от бабушки генетическую память силы

("я всё сама"), а от мамы сценарий беспомощности ("я маленькая, спасите меня") или, наоборот, гиперконтроля. Живет в относительно безопасное и сытое время, но психика всё ещё "помнит" голод и хаос 90-х. Столкнулась с огромным потоком информации и завышенными ожиданиями от жизни (Голливуд, соцсети). Отдельный вызов — давление нарциссического мира инстаграма, где необходимо соответствовать чужим стандартам успеха, красоты и "идеальной жизни", постоянно сравнивать себя с отфотошопленными картинками и чувствовать, что ты недостаточно хороша.

Внутренний конфликт и разрыв. С одной стороны: сила, независимость, умение зарабатывать, "женщина с яйцами". С другой стороны: глубокая усталость от этой ноши, желание быть слабой и безопасной, непонимание, как строить близость, выбор абьюзивных или слабых партнеров (повторение сценария). Огромный слой подавленных чувств, обид на мать (за то, что не додала), страх сепарации, поиск себя и своей женственности в условиях, где здорового примера просто не было. Плюс к этому страх повторения родительского сценария (пьянство, скандалы, нищета), сверхчувствительность к любым конфликтам и хроническое чувство "недостаточности", подогреваемое соцсетями.

Эта таблица наглядно показывает, что ни одно качество не возникает на пустом месте. Гиперконтроль бабушки — это не её «вредность», а единственный способ выжить в аду.

Инфантильность мамы — это не её «лень», а результат того, что её просто не научили быть взрослой, потому что бабушка не отпускала её в самостоятельность. А наша внутренняя раздвоенность и усталость — это прямое следствие этого исторического и родового маятника.

Здесь сработало несколько механизмов. Первый, классический маятник, когда одно поколение, вынужденное быть гипертрофированно сильным в одной сфере, передаёт следующему противоположность. Потому что если за меня всё решала гиперконтролирующая мать, мне просто не нужно развивать эти качества, и вместе с контролем она забрала у меня возможность повзрослеть.

Второй механизм, незакрытая гештальт-дыра. Бабушки, пережившие войну, не могли позволить себе быть уязвимыми, и они передали дочерям не только силу, но и запрет на уязвимость, который стал запретом на нежность, на расслабление, на доверие.

А третий механизм — девяностые как второй удар по безопасности: внешняя угроза сменилась внутренней, экономической, и инфантильность стала способом защиты, когда легче остаться маленькой, чем справляться с неопределённостью.

Клиентки 30–40 лет — это внучки тех самых «танков» и дочери инфантильных или гиперопекающих матерей, и внутри них живёт дикий конфликт: от бабушки — код силы и сверхконтроля, от мамы — сценарий беспомощности и

ожидание спасителя. И эти две программы разрывают женщину на части, создавая ту самую «женщину с яйцами», которая тянет всё на себе, и одновременно внутреннего ребёнка, который хочет, чтобы его наконец обняли и сказали: «Отдохни, я всё решу».

Самое интересное начинается, когда в терапии клиентка начинает разбираться с бабушкиной частью — с её силой, её горем, с той ценой, которую она заплатила за выживание. Тогда постепенно меняется и отношение к маме: вместо злости приходит понимание, что она просто не могла быть другой, что у неё не было ресурса, потому что её саму недолюбили и не додали опоры. И бабушке не хватало, и прабабушке.

Война, разруха, крепостное право, отменённое всего 150 лет назад, — для истории это мгновение, но психика до сих пор несёт на себе эту память.

И когда мы начинаем видеть всю эту многослойность, нам меньше хочется обвинять. Энергия, которая уходила на обиды и неоправданные ожидания, высвобождается, и её можно направить на то, чтобы взять свою жизнь в свои руки и строить её так, как хочется нам.

Я не ожидаю, что после одной главы вы мгновенно снимете очки обиды и увидите своих родителей сильными людьми своей эпохи. Но я надеюсь, что первую занавесочку я приоткрыла. И у вас появилась пища для размышления: а с какими вызовами справлялась ваша мама в 90-е? А ваш папа?

Попробуйте сейчас мысленно переложить эти вызовы на

себя. Представьте, что следующие полгода вы будете есть только гречку, у вас будет работа, но зарплату вам не будут платить, и куда бы вы ни пошли, везде так. Поставьте себя на место этого человека и спросите: сколько внутренней силы нужно, чтобы справиться с этой ситуацией? Сколько психологической, духовной, ментальной мощи?

И тогда, возможно, вы начнёте потихоньку чувствовать, что у ваших родителей эта сила была. Просто чтобы это увидеть, нужно выходить из роли обиженного ребёнка и начинать видеть в родителях взрослых, отдельных людей, которые передали вам то, что имели. А чего не имели — того и не могли дать.

Глава 4. Кипяток вместо объятий

Несколько лет назад.

Я сижу в ванной. Горячая вода обжигает кожу, но я не чувствую боли. Я чувствую только пустоту. Москва за окном гудит, тысячи машин, тысячи людей, а я одна в этой квартире, которую снимаю, и в которой никто не ждёт. Это был второй год в Москве. Первый был прекрасен, как сон: доходы росли, полномочия расширялись, меня замечали, меня уважали, меня принимали в топ-составе. Я чувствовала, что я на своём месте, что я добилась, что я стою чего-то. А потом началась спецоперация, и всё рухнуло. Клиенты уходили, доходы падали, зарплаты задерживали. Отделы, где я была руководителем, начали обваливаться, как карточный домик. Люди увольнялись, и я тушила пожары собой: своим временем, нервами, своей жизнью. Иногда я начинала работу в 6 утра, а заканчивала в 7–8 вечера. Я была наглухо одинока. У меня просто не было времени на то, чтобы быть человеком.

И вот тогда я смотрю на свои руки, они дрожат от усталости, от кофе, от постоянного напряжения. В последнее время я замечаю, что перестала чувствовать вкус еды. Перестала замечать, что ношу одну и ту же одежду несколько дней подряд. Перестала слышать своё тело. Я живу в режиме «выжить, сделать, успеть, не упасть». И я думаю, что так и надо, что это и есть взрослая жизнь, что я просто слабая, если

устаю.

А где-то в глубине, там, куда я боюсь заглядывать, живёт маленькая девочка. Она хочет, чтобы её обняли, чтобы кто-то сказал: «Ты молодец, ты справишься, я рядом». Но я не даю ей говорить, я затыкаю её работой, бесконечными задачами, отчётами и совещаниями. Я думаю, что если я буду достаточно хорошей, достаточно полезной, достаточно незаменимой, то меня заметят, полюбят и выберут.

Я сижу в ванной и смотрю на воду. Она стекает с моего тела, и мне кажется, что вместе с ней ухожу и я сама. Я начинаю загибать пальцы, чтобы посчитать потери.

Потеря первая: любимая работа (на тот момент). Та, в которую я вложила себя целиком. Та, которая была моим смыслом, моей идентичностью, моим «я есть».

Потеря вторая: любимый человек. Исполнительный директор, в которого я была влюблена так отчаянно, что готова была работать ещё больше, чтобы быть достойной его, чтобы он увидел меня, чтобы он выбрал меня. Я думала, что если я буду такой же сильной, такой же выносливой, такой же неутомимой, как он, то он меня заметит, но он не замечал или не хотел замечать или не мог. Я до сих пор не знаю, как так получилось, что двое людей признались в любви, а потом не смогли даже притронуться друг к другу, но я продолжала бежать за ним, как за миражом в пустыне.

Потеря третья: деньги. Те самые, ради которых я вставала в 6 утра и ложилась в полночь. Те самые, которые должны

были дать мне свободу, но отняли всё остальное.

Потеря четвёртая: уважение внутри компании. То, что я так старательно зарабатывала, то, что заменяло мне любовь. То, что я носила, как тяжёлую ношу, потому что если я сброшу её, все увидят, что я на самом деле просто напуганная девочка, которая не знает, кто она.

Потеря пятая: моя личность, самая страшная потеря. Потому что я больше не знаю, кто я без всего этого. Без работы, без должности, без мужчины, без денег, без уважения. Если отнять это всё, что останется?

Потеря шестая: Москва. Я чувствую, что ещё полгода такого ритма, и я сгорю до конца. Не смогу больше выдерживать темпа и либо сама уволюсь, либо меня спишут, и тогда я потеряю город, который так любила.

Я закрываю глаза, не могу плакать. Просто исступленно сижу в горячей воде , потому что я не знаю, что делать, а принять свое поражение слишком стыдно (я тогда еще не умела выносить свой стыд).

Через несколько месяцев я уволилась. Оставила всё: работу, которая была моей жизнью, мужчину, который был моей мечтой, город, который был моим вызовом. И уехала восстанавливаться в родной провинциальный город, в место, где началась моя жизнь и где мне предстояло начать заново.

Это было так сногсшибательно больно, что я начала искать ответы. Почему я оказалась в этой точке? Как я дошла до того, что перестала чувствовать себя человеком? Во имя

чего люди вообще доходят до выгорания 4й степени? Что такого я делала — и продолжала делать, — что снова и снова выбирала этот сценарий?

Так психология начала увлекать меня. Сначала как способ выжить, потом как способ понять, и наконец как способ исцелиться. А вслед за этим — как способ помогать другим проходить через то же самое.

Я не знала тогда, что это был мой путь, что это была та самая «духовная пустыня», где я сходила с рельс фальшивого эгоистического проживания жизни к истинной женской зрелости. У меня не было проводника, была только боль и вопрос: «Что со мной не так?»

Теперь я знаю ответ, что со мной было всё так. Это была не моя вина, это были мои сценарии, мои травмы, моя внутренняя девочка, которая так жаждала одобрения и любви. Мои попытки выжить в мире, который не научил меня быть, но я прошла через это, и теперь я могу держать вас за руку, пока вы проходите через вашу пустыню.

У вас ведь тоже есть такая, или похожая история? Когда все начало рушиться, да, я знаю, что такая история есть, иначе бы вас и не интересовала женская зрелость. У каждой есть история ее персональной духовной пустыни.

Глава 5. Список того, что мы не выбирали

Эта книга написана для того, чтобы мы вернули себе то, что принадлежит нам по праву рождения, — свою собственную женственность, право называться женщиной и чувствовать себя таковой.

Я искренне убеждена: женщина с раненой женской идентичностью притянет мужчину с раненой мужской идентичностью, и наоборот. Люди привыкли фокусироваться на проблеме отношений: их нет, или они не того качества, или он не тот, но очень часто решение проблемы стоит за пределами самой проблемы, поэтому я и призываю вас заглянуть в себя.

Как я уже говорила, женщине не обязательно глубоко изучать мужскую психологию. Достаточно разобраться со своей собственной идентичностью, настроить её, отпустить то, что безвозвратно сломано, и улучшить то, что можно улучшить. Тогда мужчина, который попадётся в следующий раз, будет резонировать с вашим новым состоянием. Поэтому эта книга пишется для позитивной, глобальной цели, с которой мы так или иначе все сталкиваемся.

Женщина, которой я пишу эту книгу, находится в возрасте тридцати-сорока пяти лет. Она уже побывала в каких-то отношениях. У неё есть опыт, возможно, уже есть де-

ти, и этот опыт был для неё обжигающим и выматывающим настолько, что ей не очень хочется заходить в следующие отношения. Либо другой портрет: она уже находится в отношениях, которые её изматывают, но она боится выйти из них и не знает, что делать дальше. Ей нужна дорожная карта.

На всё это нужны новые психические ресурсы. Но наша психическая устойчивость и женская идентичность важны не только для этой локальной проблемы. У женщины очень много других проблем, которые ложатся на неё просто потому, что она женщина. И сейчас я хочу озвучить все эти проблемы, чтобы расширить значимость этой книги — не только для прикладной темы отношений, но и для общей устойчивости женщины в этом новом меняющемся мире.

Сейчас я опишу список проблем, с которыми сталкивается если не каждая женщина, то хотя бы с некоторыми из них сталкивается каждая.

Первая проблема: нежеланный пол

Когда я начала свою психологическую практику, я заметила, сколько ко мне приходят девушек и женщин, которые говорят: «А какая женственность? Я не знаю. Папа всегда хотел мальчика». Папе нужен был сын, с кем можно было бы поиграть, позаниматься его детскими делами, а родилась я, и это стало для него огромным разочарованием.

Либо история другой клиентки: *“мама очень любила отца, а он её не очень. Он уходил из семьи, давал понять, что ему не интересно, и мама знала, что он очень хочет маль-*

чика. Тогда она забеременела в надежде, что будет сын, но родилась я девочка".

Эти истории безумно больно слышать и даже сейчас больно проговаривать. Потому что ребёнок приходит на свет, а ему здесь уже не рады. Те самые родители, которые его в этот свет и приглашали. Мы можем, конечно, посмотреть на это с точки зрения опыта души, который нужно было прожить, но в таких история в моменте времени эта женщина стартует не с нуля, а со старта минус 10—20. Потому что по факту ты приходишь в семью, где тебе не рады, где тебя не ждут те, кто должен тебя воспитывать, вкладывать ресурсы, чтобы ты выросла и окрепла.

И здесь происходит самое страшное. Это не просто обида на папу, который хотел сына, это удар по самой основе женской идентичности.

Представьте: девочка рождается, и ещё до того, как она научилась говорить, она уже чувствует, что её существование — это ошибка. Она не та, кого ждали и хотели. Она «неправильный» ребёнок, а в психике ребёнка нет механизма сказать: «Это проблема родителей, это их ожидания, их разочарование, их проекции». Психика ребёнка устроена так: «Раз я родилась и им не нравится, значит, что-то не так со мной».

Эта девочка будет расти с ощущением, что она должна заслужить своё место в этом мире, заслужить любовь, принятие. Но сделать это она может только одним способом —

стать не собой, а кем-то другим, кого-то, кого хотели, то есть мальчиком. Но она не может стать мальчиком, она может только пытаться быть «достаточно хорошей», «достаточно сильной», «достаточно удобной».

И вот здесь рождается та самая нарциссическая структура. Не в смысле «я великая, я центр вселенной», а в смысле раненого нарциссизма. Когда человек с детства усваивает: «Я ценен только тогда, когда я идеален. Когда я что-то доказываю, когда я получаю одобрение, когда я побеждаю. Когда я не такая, какая я есть».

Эта девочка вырастает и становится женщиной, которая:

- всё время доказывает
- не умеет принимать себя обычной
- ждёт, что её заметят, оценят, выберут
- и одновременно боится, что её увидят настоящую — и отвергнут

Она ищет одобрение отца в каждом мужчине или, наоборот, боится мужчин или ненавидит их, или пытается быть «своим парнем», чтобы быть принятой. Но она никогда не чувствует себя достаточно хорошей просто так, просто потому что она есть. Потому что в самом начале ей дали понять: ты не та, кого мы хотели.

И этот слом — это идеальная почва для того, чтобы:

- развилась нарциссическая защита («я самая лучшая, я всё могу, мне никто не нужен»)
- или, наоборот, глубокое чувство неполноценности («я недостаточно хороша, я всегда должна стараться»)
- или и то, и другое одновременно, в зависимости от ситуации

Нарциссическая структура здесь рождается из одного простого посыла: «Моё настоящее "я" не подходит. Я должна создать себе фальшивое "я", которое будет принято». И это фальшивое «я» — сильное, успешное, независимое, безупречное — становится тем, что женщина предъявляет миру. А настоящая девочка, та, которой не рады, остаётся где-то глубоко внутри и никогда не получает той самой безусловной любви, которая ей так нужна, поэтому она ждёт всю жизнь, что кто-то придёт и скажет: «Ты хорошая, ты нужная, ты имеешь право быть», но никто не приходит, потому что никто не знает, что она там есть, даже она сама.

Так начинается путь женщины, которая с самого начала чувствует себя лишней, не знает, можно ли её любить просто так, и привыкает доказывать, заслуживать и соответствовать чужим ожиданиям, а когда она вырастает, этот голос, который говорит «ты не та, кого ждали», остаётся с ней и застав-

ляет её продолжать доказывать уже не папе, а мужчинам, миру, но внутри всё та же девочка, которую никто не обнял в тот самый день, когда она родилась.

И вот здесь мы подходим к следующей проблеме, потому что девочка, которая с самого начала чувствует себя лишней и ненужной, очень часто становится удобной мишенью для тех, кто не умеет любить, кто не видит границ, кто не считает её боль чем-то важным, и если ты привыкла, что тебя не ждали, то и своё тело ты привыкаешь считать не своим, а когда своё тело не твоё, кто-то другой может решать, что с ним делать.

Я не хочу вас сейчас пугать, но я хочу, чтобы мы вместе посмотрели в эту сторону, потому что это не про стыд, не про вину и не про «я должна была», а про то, как девочка, которую не приняли, учится молчать о том, что с ней происходит, и как тишина становится её вторым именем.

Вторая проблема: насилие в детском и подростковом возрасте

Вторая проблема, о которой всё ещё не принято говорить, касается девочек, которые с достаточно юного возраста, начиная с 4-5 лет, когда ребёнок впервые начинает познавать свою сексуальность, могут встретиться с разного рода насилием, и это насилие может исходить от близких людей, дальних родственников, друзей семьи или даже совершенно незнакомых людей.

Возвращаясь к своей практике, я слышала разные исто-

рии: одни клиентки говорили прямо: «Ну да, вот здесь у меня было насилие, и вот здесь», а другие пытались обесценить свой опыт, рассказывая о враче, который при осмотре трогал их с явным удовольствием, и они не знали, что с этим делать, потому что он же врач, но им было неприятно и страшно, и они молчали, потому что не знали, кому можно рассказать. Были истории про отчимов, про дядей, про знакомых семьи, про пьянки, когда родители засыпали, а происходило всякое разное, и эти истории повторялись в разных вариациях, но с одной и той же болью внутри.

Приходили клиентки, которые были в терапии не первый год, и когда мы начинали работать, они спокойно, как будто читали список покупок, перечисляли: в четыре года случилось вот это, в 13 лет вот это от другого человека, в 21 год я уже понимаю, что случилось вот это, но оно потому, что до этого я столкнулась с насилием в собственной семье, и они перечисляли это без слёз, без эмоций, потому что научились отделять свою боль от себя, чтобы выжить. С такими историями я сталкиваюсь в своей практике постоянно, и женщины вот так делятся, но в публичном пространстве эта тема всё ещё не мелькает так активно, хотя, ей-богу, здесь было бы о чём поговорить.

Поскольку мои клиентки в основном женщины от 30 до 45 лет, можно считать, что настоящая эпидемия детского и подросткового насилия пришлась на восьмидесятые и девяностые годы, и я даже боюсь предположить, что это была за

эпидемия, и на данный момент я не знаю, как обстоят дела сейчас, мы сможем понять это лет через 10-15, когда текущие поколения подрастут и начнут приносить свои истории психологам.

Маленькая девочка вообще ничего не может сделать с тем, что она родилась в женском теле, и она может подвергнуться насилию в любой момент. И надо понимать, что женщина, которая столкнулась с таким насилием в детстве, будет с огромным трудом чувствовать безопасность мира, даже если она живёт в реально безопасном мире, потому что её тело помнит то, что психика пыталась забыть.

Ей будет тяжело выстраивать отношения с мужчинами, и либо она вообще не будет касаться темы секса, потому что он будет ей отвратителен, и она потеряет контакт со своим телом, либо она будет выбирать давящих мужчин, будет продавлена в теме секса и отношений, будет много терпеть и, как следствие. Или у неё появится большое количество гинекологических проблем, и как вы понимаете, это непростая проблема, которая остаётся с ней на всю жизнь.

Третья проблема: стандарты красоты

Следующая большая проблема — это требования к внешности и телу. И здесь я хочу остановиться чуть дольше, потому что эта тема болит у каждой из нас. Женщины, которые выросли в девяностых и сейчас которым 30—40—45 лет, росли на очень жёстких стандартах красоты, которые транслировали журналы, телевидение и первые глянцевые облож-

ки, которые появились в нашей жизни как откровение. Мы всё время сталкивались с одним и тем же образом: длинноногая блондинка с правильными чертами лица, худая, но с формами, молодая, но не слишком, яркая, но не вульгарная, и этот образ преследовал нас отовсюду — с рекламных щитов, с экранов телевизоров, с обложек глянца, которые мы покупали, потому что думали, что там спрятан секрет того, как быть красивой.

Конечно, текущая реальность, то, что происходит с женским телом после тридцати и после родов, очень далека от этого образа. И у женщины появился большой вопрос к своему телу, вопрос, который она не знает, кому задать, потому что вокруг неё все делают вид, что эти изменения не страшны, что это естественно, что «всё нормально», но внутри неё звучит другой голос, который говорит: «Ты больше не та, ты уже не вписываешься, ты становишься невидимой».

Это была моя вечная проблема со школы. Я помню, как с 13 лет носила в себе тело, которое считала «неправильным», как я смотрела на стройных одноклассниц и думала: «Почему я не такая? Почему я не могу быть тонкой и лёгкой, как они?» Как я выходила из дома в свободной одежде, чтобы скрыть то, что казалось мне лишним, и как я ненавидела себя за каждый килограмм, который не уходил, сколько бы я ни пыталась, сидя на диетах, голодая и мечтая о том дне, когда я наконец-то стану «правильной». И я не знала тогда, что это не моя вина, что это не моё тело плохое, а просто стандарт

нереалистичный, и я просто чувствовала себя недостаточно хорошей, и это чувство жило во мне годами.

С одной стороны, тело должно быть очень красивым. И мы, русские женщины, одни из самых красивых наций в мире, мы продолжаем заботиться о себе, поддерживать эту красоту, потому что нам с детства внушали, что внешность — это наша визитная карточка, наше оружие, наша ценность. Но ты должна быть не только красивой, но и энергичной, потому что у тебя кроме домашних дел есть карьера, кроме карьеры друзья, кроме друзей хобби, нетворкинг, а если есть дети, то школа, кружки, домашние задания. Всё это надо выносить, для этого нужна огромная энергия, и эта энергия должна браться откуда-то, но она не берётся из воздуха, она берётся из тебя, из твоего тела, из твоих ресурсов, которые ты тратишь на то, чтобы быть «достаточно» для всех, кроме себя. А ещё у многих женщин есть бизнес. Всё это надо совмещать, и это совмещение часто выглядит как бесконечный марафон без финиша.

Мы попали в какую-то большую ловушку. Потому что на самом деле, если пообщаться с мужчинами, с которыми я имела честь взаимодействовать лично, им не так важна внешность. Они многие вещи в женщине просто не замечают. Если бы мы смотрели на женщину глазами мужчины, многие требования отпали бы. Красота важна, но не в таком высоком порядке.

А когда мы смотрим на женщину глазами другой женщи-

ны, у нас возникают очень высокие требования к себе и к другим. В желании понравиться мужчинам мы как будто потеряли идею: а насколько им вообще нужно нравиться? Что им-то надо? И мы начали гнаться друг за другом в этой нарциссической гонке красоты, которая не имеет конца, потому что сама цель постоянно движется.

И здесь я хочу сказать вам честно: я знаю, как это, просыпаться и первым делом думать о том, как ты выглядишь. Как это, отказывать себе в еде, потому что «надо влезть в платье». Как это, сравнивать себя с отфотошопленными картинками в розовой социальной сети и чувствовать себя уродливой. Как это, тратить время на макияж, чтобы выйти за хлебом, потому что «а вдруг кто-то увидит». Я знаю это не по книгам, я знаю это по себе.

Посмотрите, что женщины делают со своими телами последние 30 лет. Уколы, пластика, изменение контуров губ и тела, достаточно болезненные процедуры, на которые мы идём, потому что нам кажется, что так мы станем более красивыми, более молодыми, более достойными. Ещё 30 лет назад максимум, что женщина могла кардинально изменить в себе, — это сделать татуаж бровей. Было больше пространства для естественной красоты, которая просто подчёркивалась косметикой. А сейчас мы начали очень мощно вмешиваться в наши лица и фигуры, и это вмешательство часто идёт не от любви к себе, а от ненависти, неприятия, желания исправить то, что, как нам кажется, сломано.

Какое давление испытывает женщина от социума, от соц. сетей, от своих внутренних представлений о том, какой должна быть её красота! И ей кажется, что это мужчины требуют такого высокого стандарта. Но по факту это неправда. Мужчинам не нужны такие высокие стандарты. Им важно, чтобы было красиво, желательно, но они намного проще относятся к женской красоте, чем женщины думают. Им важнее контакт, важнее улыбка, важнее ощущение жизни. Мужчина выбирает женщину не по параметрам 90-60-90, он выбирает по тому, как ему рядом с ней. И мы, женщины, часто этого не знаем, потому что нам никто об этом не говорил.

Но я хочу, чтобы вы знали это сейчас. Ваше тело не обязано быть идеальным, оно обязано быть живым. Оно обязано быть вашим, оно обязано быть тем домом, в котором вам тепло и уютно. И если вы чувствуете, что ваш дом требует ремонта, делайте его с любовью, а не с ненавистью. Если вы хотите что-то изменить, меняйте, но не для того, чтобы понравиться миру. А для того, чтобы вам нравилось просыпаться в этом теле, чтобы вы могли смотреть в зеркало и не искать изъяны, а находить себя.

И когда я говорю это, я говорю это не как психолог. Я говорю это как женщина, которая тоже прошла через этот ад, которая тоже запрещала себе есть в гонке за недостижимым идеалом.

Четвертая проблема: материнство как карьерная

смерть

Следующая проблема — это то, что я называю штрафом за материнство. Женщина уходит в декрет на несколько лет, и в этот момент её карьера замирает. А потом, когда она пытается вернуться, она обнаруживает, что мир ушёл вперёд без неё. Коллеги, которые остались, получили повышения, новые проекты, новые компетенции, а она стоит на том же месте, с которого ушла, и это место уже не её.

За три года, особенно в наше время, когда искусственный интеллект внедряется во все сферы и рынок меняется каждые полгода, ничто не стоит на месте. А женщина стояла, не потому что она хотела, а потому что она воспитывала ребёнка, и теперь ей приходится догонять, а иногда и начинать заново. Это называется «штраф за материнство», и это не метафора. Это реальная экономическая и карьерная потеря, которую женщины несут просто за то, что они решили стать матерями.

Исследования показывают, что женщины, которые не рожали, быстрее двигаются по карьере и больше зарабатывают, чем те, кто несколько лет отвёл деторождению. Эта разница в доходах сохраняется на протяжении многих лет, даже если женщина вернулась на работу и снова показывает высокие результаты.

У мужчин нет такого штрафа за отцовство. Даже наоборот: когда у мужчины появляется ребёнок, он часто становится более мотивированным, более стабильным и ответ-

ственным, и работодатели это ценят. Он начинает больше зарабатывать, потому что его воспринимают как «надёжного семьянина». А женщину с ребёнком — как «сотрудницу, которая может уйти на больничный в любой момент». И это двойной стандарт, о котором не говорят вслух, но который чувствует каждая женщина, пытающаяся совмещать материнство и карьеру.

Некоторым женщинам, которые очень мотивированы строить карьеру, удаётся выйти в декрет на год и потом вернуться, наняв няню. Но тогда появляется дополнительная нагрузка: нужно и ребёнком заниматься, и бизнесом, и развитием. И всё это время она чувствует, что тянет две работы одновременно, а у неё только одна жизнь, и эта жизнь проходит в бесконечном балансировании между чувством вины перед ребёнком и чувством вины перед собой.

Пятая проблема: развод и опека

Следующая проблема связана с разводом и опекой над ребёнком. Когда мужчина и женщина разводятся, в 95% случаев ребёнок остаётся с матерью, и это не просто юридическая цифра, а реальная нагрузка, которая ложится на женщину целиком, без возможности разделить её с кем-то, потому что суды, статистика, общественное мнение и даже сама женщина часто считают, что так и должно быть, что это «естественно», что мать должна быть с ребёнком, и она соглашается, потому что внутри неё сидит этот голос: «Ты же мать, ты должна».

Ей придётся перестраивать весь свой режим, свою работу, свои привычки, свои планы, свои мечты, потому что теперь она одна отвечает за другую жизнь. И речь даже не о том, что она не может уехать за границу или что она ограничена в перемещениях, речь о бытовых, каждодневных вещах, которые никогда не заканчиваются: она хочет пойти на свидание с новым мужчиной, а ребёнка оставить не с кем. Потому что няня стоит денег, а подруги заняты, а бабушки или нет рядом, или они уже слишком стары, или они просто не хотят, и она оказывается в тупике: «Я хочу жить, но я не могу, потому что я мать».

Мужчина в этом плане свободен, он сразу после развода может ходить на свидания, знакомиться с новыми женщинами, строить новые отношения, потому что у него нет этой дополнительной нагрузки.

Сюда же входит непростое финансовое положение после развода. По статистике Высшей школы экономики, средние алименты в России составляют 10 100 рублей в месяц. Десять тысяч сто рублей на ребёнка. На месяц. Что можно купить ребёнку на эту сумму? Это цена нескольких походов в магазин за продуктами, это цена школьной формы, это цена лекарств, если ребёнок заболел. Это не та сумма, которая позволит женщине выдохнуть, взять паузу и продолжить декрет, чтобы больше заниматься ребёнком, это не та сумма, которая даёт ей право на передышку.

Ей снова придётся выкручиваться, зарабатывать деньги,

искать подработки, брать дополнительные проекты, работать по ночам, пока ребёнок спит, и всё это время она живёт с чувством, что она недостаточно хорошая мать, потому что у неё нет времени, и недостаточно хороший сотрудник, потому что у неё нет сил.

У многих женщин после развода появляется большой промежуток в отношениях. Они могут вообще не входить в новые отношения несколько лет, пока дети не станут хоть сколько-то самостоятельными, пока их можно будет оставить на полвечера или хотя бы на половину ночи. Проблема не в том, что женщины не хотят отношений, а в том, что они не могут себе их позволить, потому что всё время нужно думать, с кем оставить ребёнка, как организовать жизнь, как совместить заботу и свои собственные потребности.

И когда они всё-таки пробуют, они часто сталкиваются с тем, что мужчина не хочет входить в отношения с женщиной, у которой есть ребёнок, потому что «это сложно», «это ответственность», «я не готов». И женщина остаётся одна, не потому что она выбрала одиночество, а потому что одиночество выбрало её.

И здесь самое страшное в том, что женщина начинает верить, что она недостойна любви, что её время прошло, что она уже «не та», что теперь её главная роль — это мать, а не женщина, и она перестаёт мечтать, хотеть. Перестаёт верить, что кто-то может захотеть быть с ней. И тогда она действительно остаётся одна — потому что она перестала себе

разрешать.

Шестая проблема: женское тело с точки зрения биологии

Если в третьей проблеме мы говорили про стандарты красоты и то, как мы пытаемся вписать свои тела в чужие идеалы, то здесь я имею в виду реальную, физическую, биологическую структуру женского тела, которая устроена сложнее мужской, потому что женщина даёт жизнь, а значит, её тело — это не просто тело, это инструмент выживания, инструмент воспроизводства, инструмент, который работает на поддержание целого вида, и за это приходится платить.

Сначала ты девочка, потом девушка, потом женщина, потом подготовка к родам, роды, восстановление, возможно, снова беременность и роды, потом климакс, и каждый из этих этапов — это не просто смена статуса, это гормональные бури, физические изменения, боль, усталость, потеря контроля над своим телом, и всё это происходит не по твоей воле, а просто потому, что у тебя женское тело.

Гормональная система женщины — это сложнейший механизм, который влияет на всё: на настроение, на энергию, на сон, на либидо, на восприятие себя, на отношения с другими людьми.

Если что-то идёт не так, скажем, начинается эндометриоз, или просто сильные болезненные менструации — женщина может выпадать из жизни на три дня каждый месяц,

и это не «просто неудобство», это реальная потеря способности функционировать. Три дня в месяц, три дня боли, которая не считается уважительной причиной. Три дня, когда ты должна вставать, одеваться, улыбаться, работать, принимать решения, быть матерью, женой, сотрудницей, подругой, и при этом внутри тебя происходит что-то, что требует покоя, тепла, отдыха и тишины. Но ты не можешь себе этого позволить, потому что мир не останавливается из-за твоих месячных.

Мир продолжает требовать, и ты выходишь, делаешь, и терпишь. А когда у тебя ПМС, когда ты раздражена, чувствительна, плаксива, у тебя «плохое настроение», и тебе советуют «не переживать», «взять себя в руки», «это всё гормоны». Как будто «всё гормоны» — это оправдание, а не объяснение. Как будто твои гормоны — это не часть тебя, а какая-то ошибка, которую нужно исправлять.

Удалённая работа частично решает эту проблему для тех, кто может себе её позволить, но очень многие женщины всё ещё работают офлайн, и они не могут позволить себе взять выходной просто потому, что у них боль или им нужен отдых. Система не учитывает женское тело. Она все еще построена так, как будто женщины — это мужчины, только с другой внешностью, но мы не мужчины, и наши тела не мужские. И то, что работает для них, не работает для нас.

Кроме этого, женское тело предназначено для вынашивания и выкармливания ребёнка, и это не просто красивые

слова, это реальность, в которой женщина становится функцией: сначала ты должна забеременеть, потом выносить, потом родить, потом кормить. И твоё тело перестаёт быть твоим. Оно становится телом матери, телом-инструментом, телом-сосудом. Ты просыпаешься ночью, потому что ребёнок хочет есть, ты не высыпаешься, потому что твой сон зависит от его сна. Ты не можешь уехать, потому что ты кормишь. Ты не можешь пойти на процедуры, потому что у тебя нет времени. Ты не можешь даже просто побыть в одиночестве, потому что твоё тело больше не принадлежит тебе, оно принадлежит ребёнку, и ты даже не знаешь, где заканчиваешься ты и где начинается он. На какое-то время ты становишься не человеком, а функцией по выкармливанию.

И когда ты проходишь через всё это, через роды, через кормление, через бессонные ночи, через потерю себя, ты смотришь в зеркало и не узнаёшь женщину, которая смотрит на тебя. У неё другой живот, другая грудь, другие глаза, другая усталость. И ты хочешь вернуть себя, но ты уже не помнишь, какой ты была.

И я говорю это не для того, чтобы вы почувствовали себя жертвами, а для того, чтобы вы знали: ваша усталость имеет причину. Ваше желание лечь и ничего не делать имеет причину.

Седьмая проблема: разрывающие двойные стандарты

И ещё одна проблема, которая постоянно преследует жен-

щину, — это двойные стандарты, которые разрывают её в разные стороны и просто сбивают с толку. Про что это?

Нужно одновременно быть красивой, женственной, мило одеваться и выглядеть хорошо. Но при этом ещё быть достаточно энергичной и везде всё успевать. С одной стороны, стандарт требует ходить на каблуках, а с другой стороны, на каблуках далеко не убежишь. Идеальная картинка в соц.сетях не совместима с реальной жизнью, где нужно бегать по делам, таскать тяжёлые сумки и успевать тысячу задач.

Нужно быть умницей, самореализовываться и строить карьеру, но с другой стороны, нельзя быть настолько ярко проявленной в карьере, чтобы не начать оттенять мужчину. Успех должен быть, но не слишком заметный. Ты можешь зарабатывать, но лучше не больше него. Ты можешь быть начальницей, но дома будь добра превратиться в ту самую, которая спрашивает разрешения.

Нужно быть достаточно умной, но при этом не умничать. Образованная, начитанная, с острым умом — это прекрасно, но только до тех пор, пока ты не начинаешь спорить с мужчиной или знать что-то, чего не знает он. Ум допустим, но как украшение, а не как рабочий инструмент.

Нужно быть очень сексуальной, притягательной и манящей, но с другой стороны, нельзя иметь много половых партнёров, только буквально несколько. Нужно сохранять честь. Ты должна уметь зажечь в спальне, но при этом твой опыт не должен превышать некой негласной нормы. Кто её устанав-

ливает и как её измерить — непонятно.

Нужно быть сильной, но одновременно нежной. Будь стержнем для семьи, но не переборщи с жёсткостью. Терпи, но не терпи. Уходи, если бьют, но сохраняй семью. Будь независимой, но не слишком, а то спугнёшь мужчину.

Нужно быть обеспеченной, но не настолько, чтобы быть обеспеченнее мужчины. Хорошо зарабатывай, но не кичись этим. Инвестируй, покупай квартиры, но на свидании делай вид, что ты ждёшь, что он зарплаты.

Уделяй время себе, но только после того, как все накормлены, ухожены, уложены. Ходи в зал, но не пропадай там. Строй тело, но не становись слишком мужеподобной. Будь подтянутой, но без фанатизма.

И ко всему этому добавляется требование быть хорошей матерью, успевать заниматься детьми, строить карьеру, поддерживать отношения с друзьями, развивать отношения с партнёром и заниматься собственным саморазвитием. Всё это как будто нужно впихнуть в 24 часа.

Самое главное даже не количество задач, а противоречивость этих посылов. По факту это разные идентичности. На первый взгляд непонятно, как можно связать их в одно русло. Женщина с одной стороны хочет быть очень продвинутой, красивой, раскрытой в самореализации. А потом как будто ей надо прийти домой и стать мягкой покладистой кошечкой, но это очень сложно. На работе ты 8 часов вырабатываешь одну идентичность, а потом тебе надо резко забыть

про неё и переключиться на другую. Как будто у нас происходит смена субличности в голове: раз-два, и мы переключились на другую личность.

Так не бывает, человек существует целостно. То, какой ты на работе, ты приходишь домой и становишься немного другим, расслабляешься, но это не происходит по щелчку пальцев. И вот это всё очень сильно сбивает женщину, дезориентирует и создаёт постоянное внутреннее напряжение. Ты всё время чувствуешь, что что-то делаешь не так, что где-то перегнула, где-то недотянула, что идеальный образ, который требует мир, просто невозможно собрать из этих противоположных кусков.

Финальная вишенка на торте: одинокая старость

И казалось бы, когда женщина прожила всё это, наступает финальная вишенка. В среднем женщины живут дольше мужчин. Это значит, что её ждёт одинокая старость. Её муж умрёт на 5—10 лет раньше. И во всей этой истории получается, что на финише будут ещё несколько лет одиночества. И дай бог, чтобы вокруг были дети и внуки, с кем она сможет проводить это время, но не всем это оказывается доступно.

Ирина, зачем ты это все тут написала? - воскликнет кто-то, читая это все - Жить и так тошно бывает, а тут… все правда… все про нас.

Дорогие читательницы, давайте остановимся на минуту и просто выдохнем.

Потому что то, что мы сейчас с вами перечислили, это не

просто абстрактный список проблем из учебника по социологии. Это реальность, в которой живёт каждая из нас. Кто-то сталкивался с нежеланностью своего пола ещё до рождения. Кто-то нёс в себе годами молчание о насилии. Кто-то каждый день разрывается между карьерой и декретом, между требованиями быть красивой и быть удобной, между «ты должна» и «ты не имеешь права».

Я перечислила всё это не для того, чтобы мы сели и заплакали: «Бедные мы, несчастные, как же нам тяжело». И уж точно не для того, чтобы противопоставить наши трудности мужским. У мужчин свои вызовы, свои травмы, свои сценарии. Речь не о соревновании «кому больнее», речь о другом.

Я хочу, чтобы мы наконец признали: да, женщина в этом мире сталкивается с огромным количеством трудностей просто по факту своего рождения. И с этим грузом, с этим опытом, с этими ранами мы пытаемся строить счастливую жизнь. Пытаемся любить, выбирать партнёра, растить детей, реализовываться, дружить, мечтать. Но как строить, если внутри столько всего намешано? Если одни требования общества говорят «будь», а другие «не смей»? Если тело помнит то, что психика пыталась забыть? Если каждое утро начинается не с «как хорошо», а с «я опять не дотягиваю»?

И вот здесь важный момент. Как практикующий психолог, я глубоко убеждена: нам не нужна психотерапия ради психотерапии. Нам не нужно полгода устанавливать психологический альянс и годами ходить по кругу своих детских

обид, не видя выхода. Мы живём в мире, который меняется со скоростью света. У нас нет времени на бесконечное копание. Нам хочется счастья здесь в текущем моменте. Нам нужны инструменты, которые работают здесь и сейчас.

Да, нам нужны знания о внутреннем ребёнке, об эго-состояниях, о родовых сценариях, но не как теория для экзамена, а как прикладной инструментарий, который можно взять и применить в своей реальной жизни. Который объяснит: вот почему я снова выбираю не того. Вот откуда эта усталость. Вот почему моё тело не слушается. И самое главное — вот как из этого выходить.

Поэтому все следующие главы этой книги будут посвящены только одному, практике. Вашей жизни, вашим ситуациям, вашим болям и вашим победам.

Мы не будем бесконечно нырять в прошлое, чтобы там и остаться. Мы будем брать из прошлого только то, что мешает нам жить сейчас, и аккуратно, шаг за шагом, это прорабатывать. Ради одного — ради вашей счастливой, яркой, насыщенной жизни, потому что именно ради неё мы здесь.

И сейчас я предлагаю нам перейти к самому важному. К погружению в личностный уровень психики женщины. К тому слою, где формируются ваши реакции, ваши выборы, ваши сценарии. Где живёт та самая девочка, которой когда-то сказали: «Тебя не ждали». Где прячется та самая женщина, которая устала разрываться.

Глава 6. Как решиться стать женщиной

Было время, когда я уже умела быть кем угодно: хорошим специалистом, ответственным сотрудником, надёжным человеком, на которого можно положиться. Я была той, кто решает, организует, контролирует и доводит до конца, и я гордилась этим, думая, что это и есть взрослость, сила и я сама.

Но в какой-то момент я заметила, что этот же самый механизм работает и в отношениях: я брала на себя ответственность за всё — за настроение мужчины, за его успехи, за его проблемы, за его жизнь. Я решала, контролировала, тащила, и я думала, что это нормально, что это и есть любовь, что это и есть быть хорошей женщиной, что если я перестану это делать, то всё рухнет, он пропадёт, а я останусь ни с чем. Но внутри меня росло напряжение, усталость и глухое раздражение, которое я не могла объяснить, потому что внешне всё было правильно.

Я умела быть разной, но я не умела быть женщиной.

Я завидовала тем женщинам, которые умели принимать, которые могли просто сидеть в кафе и пить кофе, не думая о том, что нужно делать, решать, организовывать, которые могли быть лёгкими, никуда не торопиться, не дёргаться. Они казались мне героинями фильмов Феллини — такими

же далёкими, нереальными, прекрасными, и я смотрела на них и не понимала, как они это делают. Как можно просто быть, а не делать, как можно не планировать следующий шаг, не держать всё под контролем, не знать, что будет через час. И я даже не завидовала — я восхищалась, как восхищаются чем-то недосягаемым, и внутри меня жила тихая боль: «Я никогда не смогу так, я не такая».

Я хорошо помню то время, когда я училась на психолога и одновременно работала в крупной fashion-компании. Это была ретейл-структура, где 95% сотрудников были женщинами. Женщины в топ-менеджменте, женщины-руководители, женщины в офисе, женщины на складе — огромная, мощная, рабочая женская вселенная. И всех их, включая меня, объединяло одно состояние — постоянное напряжение и измученность. Мы бегали, решали, контролировали, мы тащили. Мы были эффективными, мы были быстрыми, мы были незаменимыми, но в нас не было плавности, не было лёгкости. Был бизнес, были KPI, были дедлайны, были отчёты. Был бесконечный марафон, в котором мы все участвовали, и который придавливал нас к земле, не давая выдохнуть.

И в какой-то момент я посмотрела на этих женщин и увидела, что их женственность изранена. Что они тащат на себе эти многочисленные обязанности не потому, что они так хотят, а потому что они не умеют иначе. Они не умеют просить, не умеют делегировать, не умеют останавливаться. Они умеют только делать. И я смотрела на них и думала: «Но ведь

я тоже здесь, я тоже одна из них. Значит, и моя женственность тоже подавлена и изранена». Это было отрезвляющее осознание. Стало больно, потому что я поняла, что я не наблюдатель, я участница. Я тоже бегу, я тоже контролирую, я тоже не умею останавливаться. И моя женственность — там же, где у них, под слоем ответственности, под слоем долженствования, под слоем бесконечного «я должна справиться».

И тогда я поняла: я не могу исцелять других, пока не исцелю себя. Я не могу выводить женщин из духовной пустыни, если я сама обезвожена. И я решила — стать женщиной профессионально, если можно так выразиться. Я решила, что если я не умею быть женщиной, я научусь. Как я училась быть психологом, как я училась строить бизнес-системы, как я училась строить карьеру — точно так же я научусь быть женщиной.

И я начала искать. Я пошла в терапию, начала разбирать свои паттерны, сценарии, убеждения. Я начала смотреть на свою маму, на бабушку, на то, как они были женщинами, и как это передалось мне.

Я начала позволять себе не быть полезной. (с одной из подруг мы как-то пошутили “Давай будем самыми бесполезными подругами!”) Позволять себе быть слабой, уставшей, неуверенной, растерянной.

Последнее было самым сложным, потому что я привыкла быть опорой. Я привыкла быть той, на кого можно положиться, когда остальные уже начинают паниковать.

Я не стала женщиной за месяц и даже за год, я до сих пор ею становлюсь. Но я точно знаю одно: это не про платья, не про макияж, не про длину волос. Это про разрешение себе быть. Про разрешение себе не быть функцией. Про разрешение себе быть уязвимой и не стыдиться этого.

И когда я начала это разрешать себе, мир начал меняться. Мужчины начали вести себя иначе. Я перестала притягивать тех, кого надо спасать. Я перестала притягивать тех, кто меня не видит. И постепенно, шаг за шагом, я начала чувствовать, как внутри меня просыпается та самая женщина, которую я так долго искала. Она не была потеряна, она была разбита на множество пазлов, которые я и принялась терпеливо и с заботой о себе соединять в узор.

Глава 7. Пчелы, которые делали свой мёд

За годы практики я заметила одну удивительную вещь. Ко мне почти никогда не приходили слабые женщины. Наоборот, это были те, кем принято восхищаться: самостоятельные, умные, деятельные. Женщины, про которых окружающие обычно говорят: «Она справится». И действительно, они справлялись.

Они строили карьеру, зарабатывали деньги, покупали квартиры, воспитывали детей, переживали разводы, открывали бизнесы, начинали жизнь с нуля после увольнений или тяжёлых жизненных кризисов. Они умели делать то, что многим казалось невозможным. Иногда я ловила себя на мысли, что мне хочется задать им один простой вопрос: «А вы вообще когда-нибудь устаете?»

И почти каждый раз происходило одно и то же.

Женщина сначала улыбалась. Потом замолкала, а потом начинала плакать.

Потому что сильную женщину редко спрашивают, как ей на самом деле. Все давно привыкли, что она выдержит, найдёт решение, соберётся и снова пойдёт вперёд. Постепенно и она сама начинает верить, что другого варианта у неё нет.

Но за годы работы я поняла: практически каждая такая

женщина мечтает вовсе не о роскошной жизни, идеальном мужчине или бесконечном успехе. Самая большая её мечта — наконец перестать быть сильной хотя бы ненадолго.

Не навсегда, не отказаться от своей силы, не стать беспомощной, а просто однажды проснуться с ощущением, что сегодня можно не держать весь мир на своих плечах. Что рядом есть человек, с которым можно выдохнуть, перестать всё контролировать и не думать за двоих. Просто позволить себе побыть женщиной, которая не обязана всё время быть опорой.

И знаете, что меня поразило больше всего? Почти все мои клиентки говорили об этом разными словами, но с одинаковым чувством. Каждая из них мечтала не столько о мужчине, сколько о состоянии, которое могло бы рядом с ним появиться: о состоянии безопасности, доверия, возможности расслабиться.

И тогда я начала задавать себе вопрос: почему именно такие женщины снова и снова оказываются в отношениях, где именно они становятся главной опорой? Почему рядом с ними так часто оказываются мужчины, которых приходится спасать, мотивировать, вытаскивать, вдохновлять? Почему они работают над собой, читают книги, ходят к психологам, меняют города, профессии, окружение, а сценарий отношений будто остаётся прежним?

Сначала мне казалось, что дело в мужчинах. Потом — в детских травмах или в жизненных обстоятельствах. Всё это

действительно имеет значение, однако со временем я поняла, что существует уровень гораздо глубже. Именно он определяет всё остальное.

Этот уровень называется идентичностью.

Не пугайтесь этого слова, на самом деле за ним скрывается очень простая мысль.

Представьте яблоню. Если каждую осень на ней вырастают кислые яблоки, бессмысленно красить плоды в ярко-красный цвет или натирать их до блеска. Можно сделать так, чтобы они выглядели красивее, но сладкими они от этого не станут. Потому что дерево всегда рождает то, чем оно является. С человеком происходит точно так же.

Мы очень любим менять внешние обстоятельства. Ищем новую работу, нового мужчину, покупаем очередной курс, записываемся на марафон, заводим красивый ежедневник и надеемся, что именно теперь жизнь наконец изменится. Нам кажется, что если подобрать правильный инструмент, то результат обязательно станет другим.

Но проходит время, и мы вдруг замечаем, что изменились только декорации. Работа стала другой, мужчина — другим, квартира — другой, а чувства внутри остались прежними. И вместе с ними удивительным образом возвращается тот же самый жизненный сценарий.

Почему так происходит? Потому что жизнь всегда вырастает из того, кем мы себя ощущаем. Наши поступки рождаются из нашей внутренней природы, а результаты — из по-

ступков. И если результат снова и снова оказывается одним и тем же, это не означает, что с вами что-то не так. Это означает лишь то, что ваша нынешняя идентичность закономерно создаёт именно такую жизнь.

И, пожалуй, это самая важная мысль этой главы. Потому что результат — это всего лишь следствие. А значит, менять нужно не следствие, менять нужно источник.

И вот здесь возникает вопрос, который в какой-то момент задала себе и я. Если жизнь настолько закономерна, то где именно рождается этот результат? Большинство из нас привыкли думать, что всё начинается с действий. Если что-то не получается, значит, нужно сильнее стараться, больше работать над собой, читать ещё одну книгу, пройти ещё один курс, чаще ходить на свидания или научиться делать что-то «правильно».

Нас с детства учили именно этому: если не получилось, приложи больше усилий. Поэтому, когда женщина снова сталкивается с разочарованием в отношениях, она почти всегда начинает искать ошибку в своих действиях. Может быть, она недостаточно мягкая или слишком мягкая. Может быть, слишком независимая. Или, наоборот, слишком нуждается в любви. Она бесконечно анализирует своё поведение, словно именно в нём скрыт ответ.

Но чем дольше я работала с женщинами, тем отчётливее понимала, что дело далеко не всегда в действиях. Более того, очень часто две женщины делают практически одно и то же,

а приходят к совершенно разным результатам.

Представьте их на минуту. Обе хотят счастливых отношений. Обе читают книги по психологии, обе искренне стараются строить близость, обе знакомятся с мужчинами и ходят на свидания. Со стороны может показаться, что они проходят один и тот же путь. Но одна постепенно оказывается рядом с мужчиной, рядом с которым ей спокойно, безопасно и легко, а другая снова встречает человека, которого приходится спасать, вдохновлять, тащить на себе или терпеливо ждать, пока он наконец повзрослеет.

Почему так происходит? Потому что одинаковые действия ещё не означают одинакового внутреннего состояния. Одна женщина идёт на свидание с любопытством: ей действительно интересно узнать человека напротив. Другая приходит с внутренним напряжением, даже если сама этого не замечает. Где-то глубоко внутри она уже думает о том, понравится ли ему, не покажется ли слишком сложной, не скажет ли чего-нибудь лишнего. Первая спокойно обозначает свои границы и, заметив тревожные сигналы, без сожаления завершает общение. Вторая убеждает себя потерпеть ещё немного, объясняет его поведение усталостью, сложным детством или тяжёлым периодом в жизни.

Снаружи они делают почти одно и то же. Но каждое их действие рождается из совершенно разного ощущения себя. А значит, и результат оказывается разным.

Именно тогда я впервые очень ясно поняла одну простую

вещь. Человек не может долго создавать жизнь, которая противоречит тому, кем он себя ощущает. Если внутри женщины живёт убеждение, что она обязана всё контролировать, она будет контролировать даже тогда, когда искренне захочет расслабиться. Если она убеждена, что любовь нужно заслужить, то обязательно найдёт отношения, в которых снова придётся её заслуживать. А если она привыкла быть спасательницей, жизнь снова и снова будет приводить к ней людей, которых нужно спасать. Не потому, что ей не везёт и не потому, что вокруг нет других мужчин. Просто наша внутренняя картина себя незаметно определяет те решения, которые кажутся нам естественными, а уже эти решения становятся причиной привычного результата.

И здесь мне очень нравится одна простая метафора. Пчела никогда не просыпается утром с мыслью: «Сегодня я попробую делать другой мёд». Она просто делает тот мёд, который умеет делать, потому что это соответствует её природе. И человек устроен очень похоже. Мы снова и снова создаём ту жизнь, которая соответствует нашей сегодняшней идентичности.

На мой взгляд, это одна из самых освобождающих мыслей в психологии. Потому что она снимает чувство обречённости. Если сегодняшний результат закономерно рождается из сегодняшней идентичности, значит, и другой результат однажды станет закономерным.

Чтобы лучше понять важность темы идентичности, да-

вайте обратимся немного к грубоватому, по показательному примеру:

Представьте человека, который двадцать лет жил с алкогольной зависимостью. Однажды утром он просыпается и принимает твёрдое решение больше никогда не пить. Он выдерживает день, потом неделю, потом месяц. Со стороны может показаться, что проблема уже решена, ведь главное действие совершено — человек перестал употреблять алкоголь. Но стал ли он от этого другим человеком? Конечно, нет. Он пока только отказался от привычного поведения, однако его внутреннее ощущение себя ещё не изменилось. В каком-то смысле он всё ещё остаётся человеком с идентичностью алкоголика, а значит, его по-прежнему будут тянуть прежние способы жить, реагировать на стресс и строить отношения.

Именно поэтому большинство срывов происходит не из-за отсутствия силы воли. Проблема гораздо глубже. Пока старая идентичность остаётся живой, человек продолжает чувствовать себя своим среди прежнего окружения, тянуться к привычным разговорам, местам и компаниям. Он может перестать пить, но всё ещё приходить в тот же бар, встречаться с теми же друзьями, которые годами были его собутыльниками, и жить той же самой жизнью, из которой алкоголь просто временно исчез. Неудивительно, что в какой-то момент возникает ощущение внутреннего разрыва: прежняя жизнь уже не подходит, а новой ещё не существует.

Постепенно начинают происходить изменения, которых

человек совсем не ожидал. Он понимает, что со старыми друзьями ему стало не о чем разговаривать, потому что их связывал вовсе не глубокий интерес друг к другу, а общая зависимость. Потом меняются отношения в семье. Если рядом долгие годы находилась созависимая женщина, то её привычная роль тоже начинает разрушаться, ведь ей больше некого спасать и контролировать.

Затем становится тесно на прежней работе, перестают приносить удовольствие старые развлечения, появляются новые интересы, новые люди и новые ценности. И только спустя довольно продолжительное время человек однажды ловит себя на простой мысли: «Я больше не бросаю пить. Я просто не пью». Именно в этот момент можно говорить о том, что изменилась не только привычка, но и сама идентичность.

Мне очень нравится этот пример, потому что он помогает понять одну важную вещь. Настоящие изменения никогда не происходят мгновенно. Сначала постепенно начинает разрушаться прежняя версия человека, потом наступает непростой период, когда старая жизнь уже закончилась, а новая ещё не сформировалась, и только после этого шаг за шагом рождается новая идентичность. Именно поэтому я никогда не обещаю быстрых результатов. Когда меняется идентичность, невозможно уложиться в пять встреч с психологом или прочитать одну книгу и проснуться другим человеком. Это всегда процесс, требующий времени, опыта и множества

маленьких внутренних выборов.

И здесь вы, возможно, скажете: «Хорошо, но при чём здесь я? Я ведь не алкоголик». На самом деле этот пример совсем не про алкоголь. Он про то, что любая устойчивая жизненная стратегия со временем становится частью нашей личности. Точно так же, как человек может незаметно для себя сформировать идентичность алкоголика, женщина может сформировать идентичность, которая снова и снова приводит её к одним и тем же отношениям.

Именно такую идентичность я называю псевдомужчиной. Не потому, что женщина становится мужчиной, конечно же нет. Речь идёт о другом. Иногда жизнь складывается так, что девочке приходится слишком рано повзрослеть. Она учится выживать, брать ответственность, контролировать происходящее, рассчитывать только на себя, не просить помощи и не показывать слабость. Эти качества когда-то действительно помогли ей справиться с обстоятельствами, но со временем перестали быть просто способом адаптации и стали частью её личности. Она уже не просто иногда контролирует, она живёт из контроля.

Именно поэтому я так часто говорю своим клиенткам: проблема не в том, что вам попадаются «не те» мужчины. И даже не в том, что вы совершаете какие-то неправильные поступки. Проблема в том, что нынешняя идентичность закономерно создаёт именно такой результат. А хорошая новость заключается в том, что идентичность — это не врож-

дённое качество и не приговор на всю жизнь. Она однажды была создана обстоятельствами вашего прошлого, а значит, может быть постепенно создана заново — уже осознанно, через новые выборы, новый опыт и совсем другое отношение к самой себе. Весь дальнейший разговор мы посвятим формированию женской идентичности.

Глава 8. Кто такая женщина?

После предыдущей главы у вас, возможно, появился закономерный вопрос.

Если моя жизнь действительно является отражением моей идентичности, если именно она определяет мои решения, отношения и в конечном итоге тот результат, который я получаю, тогда что вообще означает быть женщиной?

Этот вопрос кажется простым только на первый взгляд.

Когда я впервые начала работать с женщинами, мне казалось, что ответ очевиден. Но чем больше проходило времени, тем яснее я понимала: мы удивительно много говорим о женственности и при этом почти никогда не пытаемся договориться о самом главном: что мы вообще подразумеваем под этим словом.

Для кого-то женственность — это длинные волосы, красивые платья и мягкий голос. Для кого-то — умение вдохновлять мужчину. Кто-то уверен, что настоящая женщина должна быть матерью. Кто-то считает главным сексуальность, кто-то говорит о мудрости, кто-то — о покорности или, наоборот, независимости. Если открыть десять книг или послушать десять разных специалистов, можно получить десять совершенно разных определений.

И знаете, что меня всегда смущало? Все они описывали женщину словно с одной стороны. Будто достаточно выбрать

одну грань и объявить её настоящей, но человек никогда не бывает таким простым.

За годы практики я всё больше убеждалась, что невозможно описать женщину одним словом. Она не только мать и не только любовница. Не только сильная и не только мягкая. В разные моменты жизни в ней проявляются совершенно разные качества, и каждое из них одинаково важно.

Постепенно в моей работе начала складываться простая система, которая помогала и мне, и моим клиенткам лучше понимать себя. Я увидела, что внутри каждой женщины живут четыре большие части личности. Они не спорят между собой и не существуют отдельно друг от друга. Наоборот, каждая из них отвечает за свою важную область жизни, а настоящая зрелость рождается тогда, когда все четыре начинают сотрудничать.

Первая часть: девочка. Именно она умеет радоваться, мечтать, удивляться, доверять, играть и чувствовать лёгкость. Она отвечает за контакт с удовольствием, любопытством и жизненной энергией.

Вторая: любовница. Это часть женщины, которая умеет чувствовать своё тело, желать, наслаждаться близостью, проявлять страсть, выбирать и позволять себе быть желанной, наслаждаться своей жизнью. Именно через эту часть мы идем в спа, наслаждаемся вкусным ужином в ресторане, любуемся закатом.

Третья: мать. И речь здесь совсем не обязательно о рожде-

нии детей. Это способность заботиться, создавать пространство безопасности, поддерживать, быть терпеливой и сохранять жизнь во всём, к чему прикасаешься.

И, наконец, Королева. Та часть личности, которая умеет принимать решения, уважать себя, выстраивать границы, брать ответственность за свою жизнь и спокойно занимать своё место в мире, не доказывая никому собственной ценности.

Позже мы подробно поговорим о каждой из этих частей. Сейчас мне важно, чтобы вы увидели общую картину. Женщина становится зрелой не тогда, когда идеально развивает одну из них, а тогда, когда постепенно учится жить всеми четырьмя одновременно.

Но почти сразу возникает следующий вопрос. Если внутри каждой из нас изначально заложены все эти части, почему тогда одним женщинам удаётся раскрыть их достаточно естественно, а другие будто застревают на каком-то одном этапе? Почему одна всю жизнь остаётся маленькой девочкой, которая ищет того, кто спасёт её, другая превращается исключительно в мать и забывает о себе, третья прекрасно умеет достигать целей, но совершенно не чувствует близости, а четвёртая так и не разрешает себе занять достойное место в собственной жизни?

Ответ на этот вопрос я тоже искала очень долго, и однажды мне в руки попала книга Морин Мёрдок. В ней я впервые встретилась с мыслью, которая многое для меня объяс-

нила. В отличие от привычного «пути героя», о котором чаще говорят применительно к мужчинам, Мёрдок описывает путь взросления женщины. Не как набор случайных событий, а как последовательное внутреннее путешествие, в котором каждая встречается со своими страхами, утратами, силой, уязвимостью и постепенно становится собой.

Конечно, жизнь каждой женщины уникальна. Мы растём в разных семьях, переживаем разные события, принимаем разные решения. Но при всём этом я снова и снова замечала удивительную закономерность: несмотря на внешние различия, внутренний путь оказывается очень похожим. Почти каждая проходит через одни и те же кризисы, просто в разное время и с разной скоростью. Кто-то проживает их мягко, кто-то болезненно, кто-то надолго задерживается на одном из этапов, а кто-то возвращается к нему спустя годы.

Со временем я объединила свои наблюдения с идеями Морин Мёрдок и увидела, что путь к зрелой женственности тоже можно описать как последовательность этапов. В этой книге мы подробно разберём десять важных переходов, через которые постепенно проходит женщина, прежде чем научится чувствовать себя целостной.

Мне очень хочется, чтобы, читая следующие главы, вы не пытались оценить себя по принципу «правильная» или «неправильная». Такой задачи здесь нет и никогда не будет. У каждой из нас какие-то части личности уже прекрасно развиты, а какие-то только начинают просыпаться. Где-то мы

уже прошли свой путь, а где-то ещё только стоим у самого начала.

И это совершенно нормально, потому что женственность это не качество, которое либо есть, либо нет. Женственность это про путь.

Глава 9. Четыре женщины, которые живут внутри каждой из нас

Если внимательно посмотреть на любую женщину, можно заметить одну интересную особенность. В разные моменты жизни она бывает совершенно разной.

Утром она может смеяться над какой-нибудь глупостью, радоваться первому снегу или покупать себе мороженое просто потому, что захотелось. Через несколько часов спокойно вести серьёзные переговоры, принимать непростые решения и нести ответственность за десятки людей. Вечером с нежностью готовить ужин для близких или укрывать ребёнка одеялом перед сном. А потом вдруг поймать себя на желании надеть красивое платье, включить любимую музыку, налить бокал вина, зажечь свечи и наслаждаться тем, что этот день вообще случился.

Какая из этих женщин настоящая?

Ответ, который когда-то очень многое изменил в моём собственном понимании женственности, оказался удивительно простым.

Все.

Мы привыкли искать одну-единственную версию себя. Нам кажется, что существует какая-то «настоящая женщи-

на», которой нужно наконец стать. Мы читаем книги, слушаем лекции, проходим курсы и всё время пытаемся понять, какой именно нам следует быть: мягкой или сильной, заботливой или независимой, чувственной или рациональной. Будто однажды мы найдём правильный ответ, и все остальные качества можно будет оставить в стороне, но человек не так устроен.

Мы никогда не состоим из одной роли, и в этом, как мне кажется, заключается одна из самых больших ошибок современной психологии. Очень многие подходы предлагают женщине выбрать какую-то одну часть себя и сделать её главным ориентиром. Одни говорят: развивайте мягкость. Другие убеждают, что самое важное научиться быть сексуальной. Третьи делают ставку на материнство, четвёртые — на самореализацию. И каждая из этих идей сама по себе может быть очень ценной. Проблема начинается тогда, когда одну грань человеческой личности пытаются превратить в целую женщину, а женщина всегда больше.

В ней одновременно живёт та, которая умеет мечтать, и та, которая умеет принимать решения. Та, которая наслаждается жизнью, и та, которая создаёт для этой жизни безопасное пространство. Именно поэтому я никогда не предлагаю женщинам выбрать одну из своих частей. Наоборот, мне кажется, настоящая зрелость начинается тогда, когда каждая из них постепенно получает своё место.

Сегодня мне хочется познакомить вас с ними немного

ближе. Пока вы будете читать эту главу, попробуйте просто наблюдать за собой. Возможно, в какой-то истории вы узнаете себя сегодняшнюю. Возможно, в какой-то — себя десятилетней давности. А какие-то страницы заставят вас подумать: «Этой части во мне почти нет», и это совершенно нормально.

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.