

Анастасия Долганова



**СЕМЬ**  
*ЖЕНЩИН*

**Долганова А.**

Семь женщин. — Ижевск, 2016. — 210 с.: илл.

В книге Анастасии Долгановой на примере более сотни реальных историй проанализирована сексуальная сфера современной женщины, обрисованы варианты психотерапевтической работы при нарушениях сексуальности, а так же приведены рекомендации, которые помогут женщинам восстановить свою нормальную сексуальность и получать удовольствие от отношений и от секса. Книга, в отличие от большинства профессиональной литературы на сексуальную тематику, написана эмоционально, просто и понятно, и рассматривает нигде ранее не описанную классификацию сексуальных проблем.

*Автор:* Анастасия Долганова (1984 г. р.), практикующий психолог, автор множества научно-популярных публикаций по психологии и психотерапии.

*Иллюстратор:* Л. Шихова, *вёрстка:* А. Дейнега

Анастасия Долганова

СЕМЬ  
*женщин*

Ижевск  
2016

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие автора . . . . .	5
Введение: Современная женщина и её сексуальность . . . . .	9
Глава 1: Мужественная женщина. . . . .	33
Глава 2: Контролирующая женщина . . . . .	59
Глава 3: Манипулирующая женщина . . . . .	81
Глава 4: Святая. . . . .	107
Глава 5: Больная. . . . .	131
Глава 6: Мать . . . . .	155
Глава 7: Радостная женщина. . . . .	177
Приложение: Как получить оргазм. . . . .	200

## Предисловие автора

Я пишу это предисловие через два года после того, как работа над книгой была завершена. В терапии два года — это долгий срок. За это время меняются жизненные обстоятельства, появляются новые возможности и навыки, формируется новый взгляд на то, что было раньше.

Готовя эту книгу к вёрстке, я вижу то, что оставалось незаметным. Я вижу, что вещи, кажущиеся мне очевидными, другие люди могут воспринимать совершенно по-другому. И до того, как начнётся чтение и мы с вами вместе пойдём знакомиться с героинями этой книги — мне хочется прямо и просто обозначить свои позиции по отношению к женщинам, мужчинам и отношениям.

**Самое первое:** эта книга — для женщин, она написана для того, чтобы женщина могла улучшить свою жизнь и свои отношения, но это не значит, что за отношения с мужчиной она отвечает в одиночестве.

В книге я описала паттерны, шаблоны, которые могут развиваться у женщины вне зависимости от того, с кем именно она в отношениях. То есть — эта книга о **неадекватном** поведении в **адекватных** условиях. Но если условия неадекватны — то эта книга не поможет. Бесплезно пытаться выстроить хорошие отношения с плохим человеком, бесполезно становиться здоровой с больным. Нельзя учиться любви на войне.

Недавно у меня была клиентка, которая попросила избавить её от ревности и тревоги в отношениях, в которых она находится. И рассказала о том, что живёт с человеком, у которого много лет есть другая женщина в другом городе. Клиентке кажется, что её эмоции неадекватны, что если она справится со своими вспышками и перестанет его контролировать, давить, душить и ревновать — он наконец сделает свой выбор и навсегда останется с ней.

Но ведь то, что она чувствует, это адекватно. Её эмоции — это здоровая реакция в нездоровых условиях. Её запрос похож на то, что она стоит на Северном полюсе и обвиняет себя в том, что ей холодно. Да, она отвечает за то, что она согласилась на такие отношения и продолжает в них оставаться, и это то, что она может изменить. Но сделать Северный полюс Экватором ей не под силу.

Идея об ответственности женщины за всё, что происходит в отношениях, растиражирована и продаваема. И я с ней не согласна. В плохих отношениях женщина не должна вести себя хорошо. В том числе — она не должна брать на себя всю ответственность и подавлять неудобные другому потребности, невыносимые для другого чувства, не должна делать целью своей жизни комфорт другого. Оказавшись в неадекватных условиях, она не должна считать себя причиной этой неадекватности.

### **А отношения плохие, если:**

- ▶ у вас отношения с человеком, у которого отношения с кем-то ещё;
- ▶ в ваших отношениях присутствует любой вид насилия: физическое, эмоциональное, психологическое насилие;
- ▶ вы в отношениях с психически больным человеком;
- ▶ у вас отношения с человеком другой сексуальной ориентации;
- ▶ у вас отношения с человеком, постоянно недоступным физически.

В таких отношениях ненормальное поведение и ненормальные переживания — это нормально. В них женщине полезнее будет перестать заботиться об отношениях, а, напротив, позволить себе услышать свои чувства и безопасно их разместить.

**Второе:** отношения — это не приз.

Женщины этой книги так или иначе находятся в отношениях, которые могут быть разными, и улучшают эти отношения, если это возможно. Но отношения — это часть полноценной жизни, а не вся жизнь. Эта книга и знания, которые вы получите, не должны превратить отношения в фетиш. Женская сексуальность — это то, как женщина поступает с мужчиной, миром и собой. Изменение её контакта с собой и повышение качества жизни — вот что является целью этой книги.

**И последнее:** те идеи, которые содержатся в этой книге, требуют обдумывания. Не стоит на их основании принимать быстрые решения или относиться к ним некритично. Не стоит идти с необдуманными идеями к своим друзьям и близким, обрушивая им на голову то, что вы узнаете и поймёте. Информация тоже должна быть размещена безопасно, она не должна выглядеть упрёком или объявлением войны. Дайте себе время на то, чтобы решить: как вы хотите поступить с тем, что вы узнали? Как сделать это безопасным для себя и других способом?

Эта книга — о семи женщинах, о семи обобщённых паттернах построения отношений с собой и с миром. Шесть из них поступают со своим возбуждением нездоровыми способами, и одна — пытается быть здоровой. Мужественная, Контролирующая, Манипулирующая, Святая, Больная и Мать искажают, прячут и подавляют своё возбуждение. Радостная его реализует.

Женщины, о которых написана эта книга, заслуживают сочувствия и помощи. Они не виноваты в том, что с ними произошло.

## СЕМЬ женщин

Тот выбор, который они сделали, был единственным из доступных. Ни одна из них не принимала осознанного решения манипулировать, или болеть, или быть ханжой. Не все из них могут измениться: не у всех есть для этого достаточно ресурсов и времени.

Но я надеюсь, что у вас они будут.

Эта книга о боли, и читать её будет непросто. Но важные вещи редко бывают простыми. Так что давайте двинемся по этому извилистому пути к радости: медленно, критично и безопасно.

А я буду где-то рядом.

Введение

*Современная женщина  
и её сексуальность*



*Женская сексуальность — это не то, какая  
женщина конфетка.  
Это не светлые волосы и не красные шпильки.  
Это не взгляды мужчин, не шлейф изумительного  
парфюма, не искрящиеся украшения на нежной  
коже.*

Женская сексуальность — это часть её отношений. Это способность и желание строить полноценную жизнь с другим человеком и получать в ней удовольствие от всего, что происходит — и днём, и ночью. Женская сексуальность связана с тем, что в мире, в котором она родилась женщиной, есть секс — и это хорошая новость. Сексуальность вообще является движущей силой социальной (то есть связанной с отношениями) активности, которая в конечном счёте направлена на достижение счастья. Высшая форма развития сексуальности называется «эротической любовью», в которой сочетается сексуальное влечение, нравственная и духовная база и интеллект. Сохранение у женщины сексуальных потребностей в старости обеспечивает физическое здоровье и высокое качество жизни.

Так что же с нами не так?

*Ирина: «Я не хочу заниматься сексом со своим мужем. Мне противна сама мысль о том, что к моему телу будет прикасаться кто-то ещё, кроме меня и моего ребёнка. Я была бы рада, если бы в моей жизни вообще никогда больше не было секса».*

**Алина:** «Все отношения, которые у меня были, использовали меня — моё тело и мой интеллект. Я ненавижу мужчин. Они все насильники, считающие себя пупом земли».

**Светлана:** «Я люблю своего мужчину, но мне больно заниматься с ним сексом. Каждый вечер я в тревоге ищущу — почему сегодня я могу от этого отказаться? На самом деле я просто хочу по-лежать, обнявшись, и поговорить о чём-нибудь или посмотреть фильм, но когда я позволяю к себе прикасаться или сама прикасаюсь к нему — это заканчивается сексом. Это не то, чего мне хотелось, и в следующий раз я буду избегать прикосновений, хотя продолжу хотеть просто лежать в обнимку».

**Марина:** «Конечно, я хочу отношений, в том числе секса! Лет через пять. Пусть сначала ребёнок подрастёт, и уляжется боль от развода».

**Зоя:** «Я не знаю, что значит быть сексуальной. У меня спортивная фигура, и женская кокетливость мне не свойственна. Вряд ли я привлеку кого-нибудь сексуально. Я уже не очень-то и хочу отношений, просто у всех вокруг меня они есть, а у меня нет. На самом деле, мне хотелось бы заниматься своей работой и карьерой».

**Дарья:** «Я не знаю, что можно считать нормой в сексуальных отношениях, а что нельзя. Мне не нравится обычный секс в «первой» позиции, но я не могу говорить о своих желаниях в отношениях, потому что вдруг тогда меня посчитают извращенкой, и мои отношения закончатся. Наверное, единственный выход, который я вижу, — иметь одного или нескольких любовников, но этого я тоже не хочу. Я не знаю, что мне делать».

**Ольга:** «Я люблю грубость в сексе и для этого выбираю грубых мужчин. Отношения всякий раз заканчиваются на том, что эти мужчины меня избивают или оскорбляют».

**Жанна:** «Я так устала обсуждать то, что мой муж у меня не первый. Мы поженились в 25, конечно, он у меня не первый! Надо было соврать. Зачем он тогда вообще на мне женился? Чтобы всё время попрекать?»

*Мария: «После секса мы всегда ругаемся, потому что что-то не нравится либо ему, либо мне. Самые спокойные вечера у нас дома — когда у меня месячные».*

Во всех этих историях секс и сексуальность выступают как преграда отношениям. Женщины теряют желание, отдаляются от своих потребностей, перестают слышать своё тело и копят обиды на мужчин, постепенно теряя близость и теплоту. Повсеместно. Девять семей из десяти.

Такое чувство, что самое страшное, что есть в жизни женщины — это её сексуальность, и поэтому от неё нужно отказываться, делать вид, что её нет, превращать её во что-то другое. Почему же так происходит? Очевидно, что у неё есть на это серьёзные причины, но какие именно? И если в каждом отдельном случае они индивидуальны, то почему трудности, связанные с сексуальной жизнью женщины, носят характер эпидемии?

Я думаю, что есть два типа причин: одни связаны с индивидуальным опытом, а другие — с тем, что называется «коллективным бессознательным». Другими словами, есть то, что женщина переживает в течение своей отдельно взятой жизни, а есть глубокие переживания, связанные с опытом всех женщин, живших до неё. Этот глубокий пласт бессознательного даёт нам сны, страхи, инстинкты и решения, которые мы принимаем, даже не задумываясь об этом: родить ребёнка от конкретного мужчины, не оставлять мужа наедине с подругой или всех накормить. Видимо, к таким решениям относится и отказ от сексуальных желаний.

Вообще, исторически для женщин всё начиналось отлично: с матриархата, то есть с такой общественной системы, в которой власть принадлежала женщинам. Мужчины ходили на охоту, танцевали ритуальные танцы и отсутствовали на своих опасных

мужских делах, доверяя женщинам обустроить быт. Мужчины решали, какая погода будет через 10 лет, кто из них быстрее бегают и что означают дымные кольца, а женщины — где жить и что есть. Женщины были хранительницами припасов. Это ежедневное распоряжение общим бытом и давало женщине власть: правит тот, у кого еда. Кроме того, у женщины есть и всегда была тайна, мужчине не доступная и связанная с управлением самой жизнью. Это тайна деторождения.

Женщина может всё то же самое, что может мужчина (даже писать стоя, если захочет), но ещё она может родить ребёнка. Тайна зарождения новой жизни в сознании древних людей плотно была связана с плодородием природы, поэтому женщина наделялась способностью отвечать за удачу на охоте, за урожай и приплод, за хорошую погоду, за здоровье и за жизнь каждого члена общины. Феминные (женские) черты были основанием для почитания, уважения и поклонения.

Шли века, цивилизация развивалась, хранение припасов и поддержание огня перестали быть жизненно важными занятиями. Теперь власть женщины напрямую связывалась с её сексуальностью: женщина имела власть не потому, что у неё всё мясо и огонь, а потому, что она обладала даром взять что-то от мужчины и взамен дать ему ребёнка. Главной богиней в разных политеистических (то есть многобожных) культах стала богиня Любви — Афродита, Венера, Туран, Иштар, Астория, Инанна, Лада и другие. Храмовые жрицы становятся центром общественной жизни и воспринимаются посредницами между людьми и богами, даже наместницами Богини на земле.

У этих жриц одна-единственная функция: предаваться любви. Это святые проститутки. Они умели делать секс радостным для себя и для другого, умели ухаживать за собой, умели превращать физиологический по своей основе акт в процесс высшего духовного служения, в котором не может быть никакой грязи. Святые проститутки готовы были делиться своими знаниями со всеми

женщинами: ведь в некоторых культурах каждая из женщин один раз в жизни, накануне своего замужества, должна была прийти в храм и отдаться чужестранцу.

Чужестранец — это важно. Мужчина, с которым нет отношений, которого не нужно контролировать, с которым не нужно жить дальше. В таком контакте можно позволить себе всё, что хочется, и получить уникальный опыт секса, отделённого от всего остального: секса не как супружеской обязанности, не как способа помириться, не от скуки и без запретов. Чистого секса в радость. Святые проститутки, живущие в храме, готовили мирских женщин к этому событию, ухаживали за их телом и учили правильному настрою. Только получив такой опыт, женщина могла выходить замуж.

Ежегодным венцом службы святой проститутки становится сексуальный ритуал с правителем страны: наместники Богини и Бога любили друг друга во имя процветания. В общем, всё было чудесно для женщины, нашедшей связь между духовностью и сексуальностью. Именно такой путь давал власть, силу, уважение и безопасность.

Правда, также этот путь вызывал много зависти.

И потом пришла монотеистическая религия, во главе которой стоял Бог-мужчина и чьими служителями были мужчины.

Это произошло не сразу, конечно. Я уверена, что приписать появление и распространение христианства только зависти мужчин к имеющим власть женщинам нельзя. Однако также я уверена, что патриархальная религия дала много способов для её выражения.

Ведь женщина в христианстве — либо непорочная девственница, либо блудница. В честь первой воздвигаются храмы, которые становятся всё выше и недостижимее, подчёркивая исключительность такой добродетели. Вторых начинают убивать.

Ни одна земная женщина не дотягивает до идеальной Девы Марии. Куда больше каждая из нас похожа на Магдалину, жен-

щину, познавшую сладость греха, — то есть того, что в те века начали считать грехом. Ведь каких женщин инквизиция подвергала гонениям?

Красивых!

Сексуальных!

Вообще, то, что происходило в Средневековье, современным языком можно назвать «переносом». Почему-то оказалось, что женщина отвечает не только за своё поведение и за свои чувства. Она своей склонностью к греху (читай — сексуальностью) склоняет к несправедным поступкам и мужчин тоже! Как Ева предложила Адаму яблоко, так женщина предлагает мужчине тело, и это тот соблазн, через который дьявол искушает мужчину и лишает его сил. Поэтому нужно женщину наказывать за её сексуальность, и чем женщина привлекательнее — тем сильнее на неё можно проецировать ответственность за собственные желания.

Ведьму вычисляли по особым отметкам на теле — родинкам, рисунку капилляров, особенностям строения. Для того чтобы найти на женщине тайные знаки, её нужно раздеть. И стояли святые мужи в сутанах, скрывающих возбуждение, и рассматривали обнажённое женское тело для того, чтобы осудить его потом и уничтожить. Даже если на теле женщины не находилось никаких отметок — то всегда был «сосок дьявола», то есть клитор, через который ведьма кормила своего адского любовника.

Но ведь не все инквизиторы были аскетами, соблюдающими целибат.

Интересно, а как они объясняли наличие клитора у их собственных жён?

А ещё интереснее — как они объясняли наличие клитора у их собственных маленьких дочерей?

И вот так женская сексуальность, которая в античное время была основанием для социальной власти женщин, стала основанием для уничтожения. Власть перешла к мужчинам. Женщины

не просто ушли в тень — женщины стали бесправным, униженным, подчинённым мужчинам сообществом. Сексуальность оказалась под жёстким запретом и контролем со стороны мужчин.

Такие вещи не проходят бесследно. В глубинах бессознательного у каждой из нас продолжают гореть на кострах те женщины. Мы помним. И мы опасаемся мужчин и опасаемся быть для них заметными просто потому, что однажды они уже позволили себе использовать свою силу и власть против нас. Более того, это первое, что они сделали, власть получив.

Я не обозлена на мужской пол, мне не свойственен агрессивный феминизм или обвиняющая мужчин позиция. Сегодняшние мужчины: наши соседи, братья, отцы, мужья, любовники — не могут отвечать перед нами за дела своих предков. Я лишь пытаюсь объяснить, какие у женщины есть причины для того, что она делает, чтобы каждая из нас смогла стать осознаннее в своей жизни и получить шанс на изменение этой жизни к лучшему. И я настаиваю на объективности: на самом деле у мужчины тоже есть страхи перед женщиной — это отголоски времени матриархальных ценностей.

Женщина боится мужчины, потому что он физически сильнее и поэтому он может причинить (и причиняет) женщине вред. В повседневной жизни современной женщины этот страх проявляется как желание контролировать мужчину. Это легче всего осуществляется в отношениях — поэтому больше всего мы боимся разрыва отношений, проецируя на это свои истинные страхи.

Мужчина боится женщины, потому что она может его кастрировать, пока он маленький и не может за себя постоять. Собственно, средние века и инквизиция — это месть за это чувство беспомощности мальчика перед своей матерью. А ещё женщина когда-то его родила, а значит — может поглотить обратно. Эти страхи отражаются в мифах о женщинах с зубастым или отравленным влагалищем или, например, в байке про крестьянина и его дочь, которые, собрав по осени всё добро в телегу, отправились на

рынок. Хорошо поторговав, на обратном пути они встретили разбойников, которые украли всё заработанное и увели коня с телегой. И вот стоят отец и дочь посреди леса. Крестьянин сокрушается о пропаже денег, и дочь говорит ему, смущаясь, что кошелёк с деньгами она успела припрятать туда и все они в сохранности. Эх! — восклицает крестьянин. — Жаль, с нами не было твоей матери! Мы бы тогда и телегу с конём сберегли!

В повседневной жизни современного мужчины эти страхи проявляются как страх зависимости — потому мужчины больше всего боятся (то есть избегают, мужчины храбрые, они не боятся) подконтрольных отношений. По большому счёту, это и есть главное отличие между мужчиной и женщиной: женщина хочет, чтобы отношения никогда не закончились, а мужчина — чтобы у него всегда была возможность закончить эти отношения. И вот никак не договоримся.

На свой страх перед мужчиной женщина может реагировать парадоксально: сокращением дистанции. Этим она будет закреплять насильственное поведение. Например, *Ольга, которая живёт с грубым и темпераментным мужчиной, рассказывает: «Это какой-то заколдованный круг. Когда всё мирно, я могу подумывать о том, что он делает в моей жизни и нужен ли он мне вообще. От этих мыслей я начинаю отдаляться, он чувствует это и впадает в бешенство. Когда он в таком состоянии — он может всё: наорать, избить, изнасиловать. Поэтому когда я вижу, что он в гневе, я моментально начинаю его сглаживать, чтобы мне не было ещё хуже. А он потом говорит мне: вот, ты по-хорошему не понимаешь, с тобой только по-плохому, сама виновата в том, что я тебя опять ударил. Ты ведёшь себя хорошо только тогда, когда тебе плохо. И он ведь прав — потому что когда мне хорошо, он мне вообще не нужен, и всё начинается сначала».*

Вернёмся к истории. После мрака и ужаса средних веков наступило вроде как облегчение, но уже отмеченное печатью

пройденного опыта. Женщины накрепко усвоили: сексуальность — это опасно. Во внутренней жизни женщины это отразилось в виде запрета на сексуальные чувства и потребности. Наступила эпоха пуританства. Женщины начали отрицать наличие у себя интереса к сексуальным отношениям, пропала культура передачи знаний о сексуальности от старших женщин к младшим (она до сих пор не восстановлена до конца). Матери даже избегали рассказывать дочерям о месячных и процессе деторождения, не говоря уж непосредственно о сексе. Лишь перед первой брачной ночью своих дочерей матери рассказывали, что у мужчин есть определённые потребности, удовлетворять которые — супружеский долг жены. Так что когда мужчина придёт ночью — закрой глаза и думай об Англии (если дело происходит в Англии, конечно).

Забавно: насколько давно это было, и насколько всё осталось неизменным. Закончилась викторианская эпоха, мелькнул Советский Союз, было несколько сексуальных революций, любая информация о сексе и сексуальности есть в свободном доступе в Сети. И всё равно то небольшое, что могут сообщить матери своим дочерям о сексуальной жизни в браке принципиально не отличается от этого скупого и вредного посыла: ты не должна в этом участвовать. Собственно, этой же песне подпевал Советский Союз, ограничивающий роль сексуальных отношений рождением детей в браке. Советский Союз вообще инквизиция в миниатюре — всё тот же вопрос власти и наказания, регулирующего сексуальное поведение. Знаете этих бабушек у подъезда, которые считают женщину проституткой за любое поведение, намекающее на то, что у неё есть секс? А можете себе представить, что секс есть у этих бабушек?

*Раиса рассказывает: «Когда я была маленькой, в семье обсуждалась потеря девственности моей двоюродной сестрой, которой на тот момент было то ли 15, то ли 16 лет. Об этом говорили тихо, скорбно, как будто кто-то умер, как будто случилось непоправимое, и её жизнь на этом закончена. Я помню, как обсужда-*

лось её будущее здоровье, как выражалась уверенность в том, что она либо пойдёт по «кривой дорожке», либо останется одна. Это было первое моё впечатление о сексе: после этого будут только проблемы, у женщин вообще от этого одни проблемы. Когда мама узнала о том, что я занимаюсь сексом — в мои на ту пору 19 лет — её первой реакцией было требование немедленно идти к гинекологу и начать лечиться. Что забавно, ведь с этими посещениями я начала ходить к гинекологу ещё до того, как начала заниматься сексом. Наблюдалась у него постоянно и была, конечно, совершенно здорова.

*А сестра, кстати, прекрасно себя чувствует и счастливо живёт с мужем и с тремя детьми».*

В советской эпохе был ещё один выверт, последствия которого мы ощущаем до сих пор — и какие! Это война.

На Великой Отечественной Войне практически вымерло поколение мужчин 20–35 лет. А те, кто выжил и вернулся, вернулись инвалидами. Да и это было счастье! Бывало, что на всю деревню возвращался один мужчина, а бывало, что ни одного. И тогда оставшиеся без надежды на возвращение своих супругов женщины ловили солдат, возвращавшихся к себе через их село, и просили сделать им детей — больше было некому.

Представляете, какая горечь!

Представляете, какая надежда!

За мужчин поднялась высочайшая конкуренция. А учитывая, что с войны вернулись инвалиды, то это, безусловно, были не обычные отношения. Травмированному человеку не нужна любовница. Ему нужна сиделка.

Контуженые мужчины, мужчины с ранениями или без конечностей — они нуждались в уходе и в компаньоне для организации своей жизни. При жесточайшем дефиците мужчин это стало новой нормой семьи, когда женщина вступала в брак для того, чтобы заботиться о своём муже.

Мужчине прощалось всё: ведь он болен, да и время такое. На какое-то время моногамия для мужчины, по сути, была отменена, алкоголь поощрялся, а огрехи характера или поведения не считались поводом для расторжения отношений. Помните, что женщины боятся разрыва? Так вот, когда на деревне один мужчина, и он живёт в твоём доме — он может уйти в любой момент, куда угодно, к кому угодно. Единственный способ оставить его рядом с собой — это обеспечить ему идеальную жизнь, удовлетворять все его потребности с целью удовлетворить свои потребности в том, чтобы иметь мужчину и детей.

Так произошёл парадокс: в стране с вымершим мужским населением власть должна была качнуться к женщинам, тем более что они за время отсутствия мужчин вновь научились самостоятельно распоряжаться жизнью. Однако мужчины вернулись — и женщины оказались от них в ещё более зависимом и ещё более бесправном положении. Вот основные идеи наших бабушек и прабабушек, касающиеся взаимоотношений полов:

- ▶ *плохонький, но свой*
- ▶ *бьёт — значит любит*
- ▶ *в разводе виновата женщина*
- ▶ *все мужчины гуляют*
- ▶ *все мужчины пьют*
- ▶ *за отношения и за их качество тоже отвечает женщина, и поэтому нужно быть хитрее, умнее, продуманнее*
- ▶ *в быту мужчина без женщины беспомощен*
- ▶ *мужчина нуждается в контроле, потому что сам себя контролировать не умеет*
- ▶ *мужчин меньше, чем женщин*
- ▶ *мужчина — голова, женщина — шея*
- ▶ *женщина отвечает за успех мужчины, правильная жена может сделать из мужчины президента*

И так далее.

Реальные мужчины не соответствуют этим убеждениям, особенно — если они нормальные, здоровые, половозрелые современные мужчины. Что же делать женщине, получившей от бабушек премудрости семейной жизни, которые не подходят к их мужьям?

Переделывать свои установки и правила?

Или переделывать мужчин так, чтобы они под эти установки начинали подходить?

Это переделывание касается не только мужчин, которые не подходят под привычные установки, но и женщин, которые эти установки не разделяют. Казалось бы: кто может осудить женщину за то, что она не хочет быть с пьющим мужчиной, с инвалидом, с насильником? Оказывается, почти все!

**Оксана:** *«Мой бывший муж — алкоголик. Брак совершенно типичный: пил, буянил, воровал деньги, мог побить, мог привести любовницу. Хорошо хоть быстро одумалась и сразу развелась — и пары лет не прошло с тех пор, как он начал пить. Сейчас пытаюсь устроить личную жизнь. А бывший муж подал заявку на телевидение на передачу, где колдуны и экстрасенсы людей от болезней лечат, его вот — от алкоголизма. На всю страну нашу историю представили так, что он — несчастная жертва, а я — «предательница», бросила человека в трудную минуту. Мы живём в маленьком городе. Эту передачу видели ВСЕ, как не посмотреть — наш Васька в телевизоре! А я теперь дрянь. Мне хамят в транспорте и в магазинах. Троюродные сёстры двоюродных братьев звонят и рассказывают мне, как они терпят своих алкоголиков уже 30 лет и как это правильно. Вчера вообще изумительную вещь сказали: я, говорит, своего 28 лет терпела, помер в прошлом году, так и у тебя бы помер, что, подождать не могла?»*

А **Ирина**, смеясь, рассказывает другую историю: *«Мой муж играет в онлайн-игру. Мама, разговаривая со своими подругами, всегда описывает эту ситуацию таким образом: сидит весь вечер*

*за компьютером, лучше бы пил. Мой работающий, верный умница-муж, который обеспечивает всю семью — лучше! Бы! Пил!!!»*

За всё, происходящее в семье, несут ответственность обе стороны. Оба отвечают за финансовое состояние, за налаживание взаимоотношений, за здоровье друг друга. И за измены мужчины тоже наполовину отвечает его жена — не виновата, а отвечает, это очень большая разница. Виновата — значит толкнула его на измену своим неправильным поведением, а отвечает — значит подержала измену своими правильными посылами. Ну а как же: она ведь не знает, что делать с мужчиной, который не пьёт, не изменяет, не бьёт её, не беден и не болен? Значит, в этих отношениях она не может быть функциональной, нужной. А вот если бы пил или болел — тогда да, у неё есть на это нужные паттерны поведения.

Так что одно поколение вымерших или инвалидизированных мужчин создало уже несколько поколений инвалидизирующих женщин. Видимо, стресс был силён, сила убеждения высока, а у женщин вообще крепка традиция перенимать опыт от старших. И живём до сих пор, как на войне, конкурируя за мужчин, как будто они единственные на деревне, а потом делая их инвалидами для того, чтобы точно не ушли.

Какая уж тут сексуальность. Не до того.

И здесь мы вплотную подходим к личному опыту современной женщины, потому что мы приближаемся к современности.

Послевоенная семья, где вместе живут баба-конь и мужчина-инвалид, в целом достаточно функциональна (то есть справляется со своими внутренними и внешними задачами). Её вред для следующих поколений — в тех посылах, которые она даёт своим детям. Послания для девочек мы описали, но ведь рождаются и мальчики.

Их послания — те же, что выше, только с прибавкой «женщина думает».

- ▶ Женищина думает, что все мужчины изменяют — значит, мне это позволено.
- ▶ Женищина думает, что побои от мужчины это норма — значит, мне это позволено.
- ▶ Женищина думает, что мужчин меньше, чем женщин — значит, я ей нужнее, чем она мне, и мне в отношениях всё позволено.

Мужчины, воспитанные женщинами. Мужчины, получившие информацию о вседозволенности и всепрощении, мужчины, которым принадлежит всё.

*Лиля пишет мне: «Я не знаю, как это объяснить, но то, что я вижу вокруг — это что в большинстве своём именно женщины борются со своими проблемами, желая улучшить качество своей жизни и жизни своих детей. А мужчины выбирают самый лёгкий путь. Свалить. Найти другую, идеальную. Так или иначе, мы вынуждены подстраиваться под мужчин. Мы должны хорошо выглядеть, следить за фигурой, готовить-убирать, чтоб рядом был мужчина. При этом их самих вообще не волнует собственное огромное пузо, «немытость», запах изо рта, вонь от носков, рваные трусы. При этом, не дай бог, у тебя небритые ноги! Конечно, если не следить за собой — одинаково неприятно будут пахнуть и мужчина, и женщина. Только для мужчины это норма, он всё равно найдёт себе полового партнера. А для нас — катастрофа.*

*У меня сложилось очень стойкое впечатление, что эти люди понимают только силу и власть. И если у тебя этой силы в лице мужчины за спиной нет — тебя будут гнобить и унижать все, кто может это сделать. Три месяца назад на вокзале большая охотничья собака без намордника с хозяином-мужчиной серьёзно покусала мою собаку. Даже не так — она её убивала и не убила только потому, что я рефлекторно смогла быстро снять её, только потому, что держу собак больше 30 лет и сработал заученный рефлекс. И нам повезло — Феня очень толстая и волосатая, клыки частично потонули в шерсти и сале. Но покусы и отёк были ужасны, и не зажили до сих пор. Думаешь, этот мужчина хотя бы*

*поинтересовался, что с моей собакой? Нет! Ему было ВЕСЕЛО! Он смеялся и даже не извинился. Более того, окружающие тоже посмеялись надо мной и моей собакой. Она орала от боли и ужаса, а я — от злости и страха. Думаю, что если со мной был бы двухметровый мужик, дядька бы по крайней мере извинился. А если бы у меня был кавказец на поводке, а не маленькая собачка, то этот мужчина придержал бы свою псину, потому что страшно получить наказание за своё поведение. А так — маленькая девочка с маленькой собачкой — пусть моя собака развлечётся. Хотя надевать намордник в общественном месте, если собака выше 40 см — ЗАКОН.*

*Они трусы, Насть. И не хотят отвечать за свои действия. И это не отдельно взятый мудака. Это признак их пола. Они ведут себя нормально, когда их что-то ограничивает. Например, страх, деньги. Как только они чувствуют свою безнаказанность — всё, перед нами рождается мудака. Конечно, мы типа сами их так воспитываем и всё такое. Но с травмами практически все. И если женщина с травмой обречена, если сама не выкарабкается, то мужчины не всегда помогут, пожалеют. И простят всё, что он сделал».*

Современное общество — это патриархальный нарциссический мир. Женщина в этом мире оказывается в очень непростом положении. Декларируемое равноправие полов делает её обязанной работать, развиваться, заниматься своим образованием и вообще со всем уметь справляться самостоятельно, а при появлении в её жизни мужчины, исходя из бабушкиных посланий, заботиться ещё и о нём. То есть, женщина сильная, но притеснённая. Каков образ современной идеальной женщины? Она должна быть хорошей хозяйкой и женой, быть красивой и ухоженной, хорошо зарабатывать и быть прекрасной матерью.

Давайте попробуем описать обычный день такой женщины. Видимо, она встаёт в три утра и пишет исследовательскую работу. Затем готовит завтрак для всей семьи, попутно убирая квар-

тиру, отглаживает мужу рубашки и брюки, делает себе маникюр, педикюр, причёску, эпиляцию, макияж и в таком виде будит мужа. Уходит позже всех, приходит раньше всех (нужно ведь всех проводить и всех встретить), приносит большие деньги и продукты. Готовит ужин. Загружает стирку. Обрабатывает сантехнику. Воспитывает детей. Помогает им с уроками. Не напрягает уставшего мужа мелкими бытовыми проблемами типа ремонта. Говорит с мужем о его работе и увлечениях, несёт горячую еду его маме. Перед сном прекрасна в сексе. И, конечно, всё это она делает с лёгкостью и хорошим настроением!

Вы — такая женщина? Я точно нет.

Современная женщина может всё, но как будто ни на что не имеет права. И особенно эта потеря прав ощущается с появлением мужчины. Теперь ей нужно успевать больше, появляются дополнительные обязанности и ограничения в свободе. Мужской шовинистический мир хочет идеальных женщин — и перекладывает на женщину ответственность за эти ожидания. Что ж, мы это уже проходили. В средние века.

Мужской мир ловит женщину в ловушки, даёт противоречивые послания, в которых женщина теряет уверенность в себе и в отношениях. Мужской мир говорит: одевайся сексуально, следи за собой, соблазняй нас, иначе ты останешься одна. А когда женщина подвергается насилию в связи с тем, что она сексуальна, мужской мир говорит — ты сама виновата. Это ведь ты одеваешься призывно и красишь ногти в алый цвет. Ты сама этого хочешь, мы здесь ни при чём, мы не несём за тебя ответственности в том, что ты делаешь.

Знаете, с каким чувством чаще всего работают на терапии женщины, прошедшие через насилие?

С чувством вины.

Так *Диана* рассказывает, придя на первую встречу: «Моя мать развелась с моим отцом и снова вышла замуж, когда мне

*было 4 года. Отчим принял меня как дочь, у них появился ещё один ребёнок — мой младший брат. Когда мне исполнилось 17 лет, я резко изменилась и очень быстро превратилась в девушку. Мой отчим попытался меня изнасиловать, когда мы были на отдыхе с ним и с братом в другом городе. Я вырвалась, убежала вместе с братом, ночью села на поезд и вернулась домой. Я рассказала матери о том, что произошло. Она сразу подала на развод — даже не допустила разговоров с ним или объяснений.*

*С тех пор я чувствую, что я разрушила их брак, который был хорошим. Я, наверное, сама это спровоцировала, нужно было как-то по-другому себя вести или одеваться по-другому. Или если уж у меня не хватило ума его не провоцировать — надо было дать ему то, что он хочет, и промолчать. И всем было бы хорошо».*

В американском кино есть фильмы о том, как женщина мстит своим насильникам, выражая свою ярость и реализуя желание себя защитить и жить в безопасности. В русском кино я не видела таких фильмов. Здесь скорее снимут фильм о том, как женщина выходит замуж за своего насильника и рождает ему детей.

Но ведь это бред! Женщина получает послание о том, что её внешняя привлекательность и призывность в поведении — это единственный шанс на отношения, и при этом она должна быть готова отвечать за последствия! На тебя напали и обидели? Ты сама носишь короткие юбки. Ты одинока? Ты сама не носишь короткие юбки. Это логическая ловушка, из которой очень трудно выбраться. Да и в отношениях она тоже реализуется, только на другом уровне: одевайся сексуально и не привлекай внимания других мужчин, будь успешной и будь домашней, всегда желай секса и удовлетворяйся тем, что я тебе даю.

Мои друзья должны завидовать мне, что у меня красивая женщина, но не должны тебя хотеть.

Ты должна быть чувственной и интересной в сексе — и не должна многого от меня требовать.

Во всём этом складывается впечатление, что мужчине нужны две разные женщины: одна с сексуальностью, другая без. Для женщин такая установка непонятна — у нас сильны связи между чувственностью и духовностью, мы помним своим коллективным бессознательным, кто такие святые проститутки, и для нас совершенно естественно искать соединения чувственной и духовной близости. Мужчина может разделять эти две составляющие отношений (готические недоступные храмы Девы и обнажённые обвиняемые в колдовстве женщины, помните?), и исключать из своих отношений с женщиной либо ту, либо другую часть. Для женщины любая из этих ситуаций неудовлетворительна и приводит в конечном итоге к фригидности. Часто. Слишком часто.

При этом мужские послания о сексуальности и семейные убеждения в том, что мужчине нужно слушаться, а не то будет хуже, практически не оставляют женщине шансов осознанно подойти к своей сексуальной жизни и как-то изменять её. Современные образованные женщины практически не думают и не говорят о качестве своего секса. О мужчинах, об их достоинствах и недостатках — говорят, а о себе — нет. Женщины не говорят о том, хотят ли они секса вообще, особенно если они в отношениях с любимым мужчиной. Не говорят о том, почему им нравятся те или иные позы, есть ли у них оргазм, как часто он происходит. Женщины говорят о мужских желаниях: пришёл, набросился, был отличный секс. Удивительно, что если задать уточняющий вопрос — а был ли у тебя оргазм в этом отличном сексе? — то у большей части женщин его не было. Иногда у женщины даже нет знаний о том, что это такое и был ли он у неё когда-нибудь. Помню, в американском фильме «Хлоя» главная героиня, гинеколог, даёт своей пациентке брошюру о женском оргазме и о способах его достижения. Вы можете представить себе такое в наших женских консультациях, в которых секс приводит либо к детям, либо к болезням?

Но всё это как будто вообще не является проблемой! Как будто не хотеть секса (я отношусь к сексу спокойно, обычно говорят женщины) и не испытывать оргазма — это норма! Как будто главное достижение сексуальной жизни женщины — это «было приятно», в смысле «не было больно»!

Ох, знали бы об этом мужчины...

И это снова интересный вопрос. Мы помним, за отношения отвечают оба. Мужчина так же заинтересован в том, чтобы ничего не знать и быть зрителем симулированных оргазмов. Опять повторяется история с переносом: мужчина переносит на женщину ответственность за свою мужскую состоятельность и уверенность (жена, что-то у меня не стоит, соблазни меня лучше). Отсутствие оргазмов становится единоличной проблемой женщины: с тобой что-то не так, что ты со мной не кончаешь, до тебя все женщины мне говорили, что это лучший секс в их жизни. Скорее всего, так оно и было — потому что все остальные женщины ввали, не давая ему возможности в действительности чему-то научиться. Потому что сообщить мужчине, что в сексе он так себе — это страшно, это чревато его яростью и разрывом. Так что всё продолжается по-старому.

Вообще положение женщины в современном мире очень здорово отражает так называемый «тест Бехдель». Его в 1985 году придумала художница Элисон Бехдель. Это способ оценки кино. Тест выявляет наличие сюжетного перекоса в сторону андроцентричности (то есть мужской картины мира).

Тест включает несколько вопросов: присутствуют ли в фильме хотя бы две женщины? Есть ли у них имена? Разговаривают ли они друг с другом? Разговаривают ли они не о мужчинах?

Я знаю совсем немного таких фильмов. Забавно: вот так мы выглядим в мужской картине мира? Безымянные, бессловесные, не могущие разговаривать о чём-то, кроме мужчины?

Идеальные женщины!

А ведь и правда, любое отличающееся от описанной модели поведение сразу маркируется негативно. Живёшь одна и что-то требуешь от мужчин? Воинственная феминистка. Любишь одеваться удобно, а не сексуально? Лесбиянка. Едешь на собственной машине дороже, чем у мужчины? Содержанка и проститутка либо баба с яйцами.

В личном опыте женщины достаточно информации о том, что от своей половой принадлежности у неё только проблемы. Мы не говорим сейчас о месячных, родах, гормональных перепадах и тому подобным физиологических вещах, хотя они тоже имеют значение. Мы говорим либо об опыте того, что мужчина может делать с женщиной всё, что захочет, и ничего ему за это не будет, либо вообще об опыте того, что мужчина в мире находится в более выгодном положении.

Первый опыт — это, конечно, опыт насилия. Сексуального, психологического, эмоционального. Тут было бы смешно, если бы плакать не хотелось: так же, как женщины не знают, что такое нормальная сексуальная жизнь, они не знают, что можно назвать насилием. Вроде как бьёт — ну вроде да, насилие, но вдруг я сама его довела? Или был у меня секс против моей воли — но это же супружеский долг, как муж может изнасиловать?

Когда для происходящего в жизни женщины нет термина, нет слова, которым это называется, то нет и действий на улучшение ситуации. Избиение и секс против воли считаются насилием. А также насилием в семье считается унижение, лишение возможности зарабатывать, ограничения в еде и сне, отказ от помощи, когда женщина больна или беременна. Заставлять одеваться сексуальнее, чем женщина хочет, — это тоже насилие. Оскорбление того, что женщине дорого (подруг, книг, фильмов, увлечений) — тоже. Игнорирование чувств — однозначно.

Второй опыт — это семейный опыт привилегированного мужчины. Например, в семье большее внимание оказывается брату,

или в семье есть доминантный папа, или мать прививает своим дочерям мысль о том, что главное в их жизни — это мужчина. И такая девочка вырастает с убеждением, что быть мужчиной — это более выгодное положение.

Что делать девочке, которая не хочет быть девочкой или недовольна своим положением? Есть несколько вариантов.

Например, **Роза**, в семье которой права есть только у мужчин. Все женщины рода (мать, сёстры, бабушки) много работают, поднимают детей, заботятся о мужьях, развиваются в карьере и оплачивают счета. Все мужчины изменяют, живут на две семьи, свободно меняют места работы и имеют высокий уровень жизни. Ну так и зачем мне это всё, думает Роза, выбор ведь очевиден. И начинает после 35 лет, когда сын подрастает, вести себя как среднестатистический мужчина из своего рода — изменяет мужу с несколькими любовниками, меняет работу, перестает напрягаться по поводу уборки дома и нанимает помощницу, начинает интересоваться литературой и искусством. Муж при этом остаётся при ней, терпит, надеется, что она перебесится, оплачивает счета, сидит дома и упрасивает её родить второго ребёнка. Они меняются местами. Это обычная история, и она может даже быть счастливой историей про обретение женщиной себя и своих истинных ценностей, но вот только Роза теряет интерес к сексу. Она перестает испытывать оргазм — и с любовниками, и с мужем. Она блокирует свою сексуальность и только в одной ситуации способна расслабиться и получить удовольствие: когда она приходит к мужу только что после любовника, и муж об этом знает. По большому счёту, выбирая себе мужскую жизнь, она отказывается от женской, сохраняя в себе маленький кусочек естественной сексуальности, которая просыпается тогда, когда муж начинает за неё бороться — доказывать, что в сексе он лучше, чем тот, от кого она только что пришла.

Или, например, **Айгуль**, выросшая в традиционной мусульманской семье, где мама всю жизнь говорила своим дочерям о том,

*какой отец исключительный, как всей семье с ним повезло и как важно женщине найти такого мужчину и держаться его. Сама мама, например, очень держится, она покорна, радостна и бесшлювесна (идеальная женщина). Однако через 20 лет совместной жизни отец находит любовницу и встречается с ней около 4 лет, семье это известно, но для него ничего в семье не меняется. Его даже не выводят на разговор — он имеет право игнорировать чувства своих женщин (в смысле жены и дочерей) и вообще не вступать в диалог на эту тему. Сегоднешней Айгуль 26, в своих отношениях она так же изо всех сил старается дать своему мужчине возможность быть таким же исключительным, как её отец. При этом за всё, что происходит в отношениях, она берёт полную ответственность: за свою ревность, за то, что они до сих пор не женаты, за отношения с родителями пары. Это не про то, какая она осознанная умница. Это про то, что она ему совсем не доверяет.*

*Ну и конечно, секс ей не очень интересен. Точнее, она говорит об этом так: «Мне не очень нравится секс, но меня это не беспокоит».*

Такое вот непростое положение женщины в современном мире мужчин. Женщина не знает, что ей делать со своей сексуальностью, не имеет достаточно информации о том, что с ней вообще можно делать, даже о том, что в отношениях можно считать нормальным, а что нет. Женщина боится быть сексуальной, потому что у неё есть на это личный и коллективный опыт, и не может отказаться от призывного поведения под угрозой одиночества. Она сама становится противоречивой, негармоничной. Она наивна и расчётлива, романтична и прагматична, целомудренна и похотлива. У неё пропадает естественное ощущение своих желаний и своей сексуальности, женщина перестаёт понимать и слышать свои потребности, теряет место секса в жизни. Это неудивительно — внешняя модель сексуальности и сексуального поведения, данная женщине мужчиной, однобока и ущербна. Для здоровой сексуальной жизни женщины нужна чувственная и философская

база, убеждения, сознательные выборы, опыт, наконец. А остаются только чулки и красные шпильки.

Современная женщина вынуждена приспосабливаться к противоречивому и небезопасному миру, искать такую модель поведения, в которой её сексуальность не будет делать её уязвимой и зависимой. С облегчением современные женщины понимают, что если вытеснить свои сексуальные желания, не замечать своего возбуждения, не чувствовать потребности разделить с кем-то постель, то жизнь становится намного проще. Теперь можно изображать что угодно — внутренним конфликтом это уже не угрожает. Теперь можно целенаправленно делать мужчину зависимым и подконтрольным, манипулировать отношениями, чувствовать себя в более выигрышной позиции, а значит — не рисковать, избегать травмирующего опыта насилия. Великолепная находка.

Вот только плата за отказ от своей природы очень высока.

На сегодняшний день женщины нашли 6 моделей поведения, которые работают на то, как НЕ быть сексуальной, как прятать свою сексуальность, отказываться от неё. У каждой из этих моделей своя цена, своя вторичная выгода, своя польза. Далекое не каждая женщина с радостью согласится обменять придуманный ей и такой полезный сценарий на возвращение естественности.

И действительно, как можно обменять то знакомое, стабильное, предсказуемое, что есть каждый день — на тихое счастье? На тёплые, близкие, доверительные отношения с женщиной? На ощущение себя целостной и гармоничной личностью? Всё это абстракции.

Поэтому нам нужна седьмая модель поведения, седьмая женщина. Та, которая живёт своей повседневной жизнью, приняв свою сексуальность и найдя ей место в отношениях. Та, которая знает, что можно по-другому.

И по-другому — лучше.

Глава 1

# МУЖЕСТВЕННАЯ ЖЕНЩИНА



*А кони всё скачут и скачут,  
а избы горят и горят.*

*Народное творчество*

» Регина — дочь успешных людей. Точнее, успешен там папа: собственник бизнеса, талантливый литературный критик, любитель путешествий, увлекается восточными практиками. Мама обеспечивает этому неординарному человеку надёжные тылы и рождает ему детей. Регина — старшая из четырёх, у неё 3 младших брата.

Регина растёт, восхищаясь своим отцом. Конечно, она папина дочка: умница и красавица, она с годами может быть всё более интересным собеседником, способным соответствовать папиной планке. Папа начинает брать дочь в свою жизнь: переговоры, путешествия, медитативные недели. Мама, напомню, сидит дома и рождает детей.

Где-то в середине подросткового возраста Регины у них с отцом начинаются ссоры. Выращенная руками своего великолепного отца, Регина перестаёт соглашаться на подчинённую позицию при любом мужчине, в том числе и при нём. У неё развивается убеждение, что покорная женщина, чью модель поведения она может наблюдать у матери, отцу не интересна, что ему нужен равный себе человек. Отец же начинает вспоминать, что у него именно дочь, девочка, и пытается передать ей правильные с его точки зрения убеждения по поводу отношений между мужчиной и женщиной: покоряйся, слушайся, соглашайся, обслуживай. Но Регина уже знает: эта модель поведения приводит к тому, что мужчина отдаляется и находит себе равных партнёров, оставляя женщину проживать свою жизнь в быту и рутине.

При этом отца она обожает и в верности его слов не сомневается. А потом ей исполняется 20 лет, в семье рождается четвёртый ребёнок, и Регину отправляют в самостоятельную жизнь вне родительского дома. Она, безусловно, способна о себе позаботиться, она уже хорошо зарабатывает, но воспринимает эту ситуацию как акт наказания за непокорность — ведь это увеличение дистанции с отцом, к которому она не готова. Она прибегает к детскому магическому мышлению, решив, что демонстрация папе нужного ему поведения поможет ей вернуться в родительскую семью.

Регина находит мужчину, который демонстрирует ей те же установки по поводу роли женщины в жизни мужчины, что и её папа, и выходит за него замуж. Перестает зарабатывать больше мужа: это неправильно. Готовит борщи и котлеты, в то время как он ездит с партнёрами по клубам. Впервые в жизни занимается рукоделием: шьёт лоскутные одеяла, вяжет шарфики, вышивает носовые платочки. Она дико, до паранойи, ревнует, но молчит, потому что так правильно. Терпит одиночество и пытается доверять.

Несколько месяцев.

А потом её отец со своим старшим сыном впервые уезжают на морскую рыбалку и возвращаются абсолютно довольные жизнью и друг другом.

Это для Регины непереносимо. Она видит, что место рядом с отцом, на которое она рассчитывает, занято человеком, которому оно подходит намного больше. А её место — женщины за мужем — её совершенно не устраивает, поскольку идёт вразрез со всем её складом личности: она дочь своего отца.

И она всё меняет.

Она вновь выходит на работу, несмотря на недовольство мужа. Берёт кредит на развитие бизнеса. Отказывается от рождения детей, на которых настаивает супруг: теперь дети воспринимаются ей как обуза, как то, от чего её жизнь закончится. Брак держится ещё 2 года. После развода с Регины сняты вообще все обязательства: родительская семья больше не принимает её в качестве дочери, за которую нужно отвечать и о которой нужно заботиться, муж не имеет значения, детей нет. Наконец-то Регина может жить так, как ей нравится — а нравится ей жизнь её отца.

Она путешествует, занимается бизнесом, учится, знакомится с новыми людьми, имеет успех у мужчин, с которыми у неё свободные отношения. Всё больше отдаляется от папы: он не может принять такую дочь, не может оценить её как равную в силу

её биологической природы. Не рождает — хотя не против детей, но для того, чтобы родить, нуждается в отношениях, в которых дети не стали бы только её заботой и не заставили бы её меняться наперекор себе.

За помощью Регина обращается в 40. Она находится в отношениях, которые ей дороги, с мужчиной, к которому она действительно испытывает чувства. И ей очень трудно в этих отношениях: мужчина предлагает ей равную позицию — его не интересует ни превосходство, ни подчинённость женщины. У Регины же сформированы только эти 2 ролевые модели: быть домашней женщиной либо быть главной в отношениях и в жизни. Она чувствует, как пытается то продавить своего партнёра, то самой впасть в зависимую позицию — и страдает от этого.

В результате она теряет сексуальные желания и уже вообще не уверена в том, нужны ли ей эти отношения. Жизнь, в которой её развитая мужская модель поведения приносила ей радость и свободу, заканчивается, в старую жизнь подчинённой жены она вернуться уже не может, а третьего варианта у неё нет. “

Истории жизней, в которых женщины выбирают не быть женщинами, не редки. Это соседка Маша, в мужских ботинках идущая из магазина с тяжёлыми пакетами, пока её муж Петя смотрит дома телевизор. Это бухгалтер и любительница кошек Анна Ивановна с сигаретой в уголке рта, с необъятным животом, с генеральскими замашками. Это карьеристка Лариса с машиной, квартирой, пожилой мамой в деревне и одинокими вечерами. Это старшие дочери, дети больных или нефункциональных родителей, талантливые и способные дети, от которых многого ждут и при этом не помогают. Это в какой-то степени каждая из нас.

Как мы говорили в первой главе, положение мужчин в современном мире действительно выгоднее, чем положение женщин, и девочка видит это с самого раннего возраста. Видит, что мама ходит на работу на каблуках, от которых у неё к вечеру болят ноги, а папа носит удобные кроссовки. Видит, что мама с утра тратит время на уход за собой и домашние дела, а папа просто берёт ключи и бумаги и уходит. Видит, что вечерами папа неприкосновенен, а мама доступна.

Если у девочки появляется брат — то мнение о мире мужчин и женщин очень быстро получает подтверждение. Теперь она знает, что есть разница между «ты же девочка» и «ты же мальчик». Как девочка — она должна быть спокойной, милой, вежливой, умной, аккуратной, чистенькой, маминой помощницей, гордостью семьи. От мальчика требуют не плакать и не бить девочек.

Здесь возникает парадокс. Дело в том, что слишком много требуется от девочки только потому, что она девочка. Для того чтобы соответствовать всем этим ожиданиям — нужны мужские качества, мужская энергия. Поэтому чем более сильный идеальный образ женщины рисуется перед маленькой девочкой (успешная, развитая, образованная, самостоятельная), тем больше она развивает в себе мужские качества. Эта же история возникает тогда, когда девочка волею судьбы вынуждена быть сильнее, чем для неё это естественно: при пьющих родителях, на роли старшей в большой семье, в тяжёлых жизненных ситуациях. В общем, на войну идут мужчины.

В результате вся жизнь женщины превращается в военные действия — потому что ничего другого она не умеет, и уже без разницы, с кем воевать: с фашистами, собственной матерью или соседскими детьми. Профессия тоже выбирается под стать личности: это чиновницы, начальницы, заводские мастера. И там они успешны и гармоничны. Намного хуже, если женщина с мужскими ролевыми установками выбирает себе как бы женскую работу: врача, учителя, воспитателя. И получается ад.

Потому что это воспитатель, который не любит детей.

Учитель, который убивает детскую самооценку.

Врач, который не хочет, чтобы дети были здоровы.

История с одного форума в интернете, где молодая мама рассказывает о визите к детскому неврологу (ребёнок у мамы крупный с рождения, развитый, пропорциональный): *«Перед нами женщина с дочкой была — ребёнок поскользнулся на улице, ударился головой. Врач даже на рентген не направила, сразу попыталась поставить на учёт как ребёнка с психическими отклонениями.*

*Скандал, крики, слёзы мамы. Наша очередь. Уже боюсь заходить, но ладно уж... Сначала доктор осмотрела мельком ребёнка, постучала молоточком по коленкам. Всё, говорит, хорошо. И тут стала листать карточку, а там отмечено, что дома есть кот. И понеслось! Да как вы можете, да это же огромный источник опасности! Кота ликвидировать, ребёнка в карантин и на обследование! Да у него голова на 3 см больше нормы! Да у него гидроцефалия от паразитов, которых кот распространяет!»*

Почему же так выходит? Почему из мужественных женщин не получаются спасатели, пожарные, полицейские, от которых была бы польза и добро? Да те же врачи: воевать бы им за здоровую жизнь человека, вроде самое место, биться с трудностями, выходить победителем, спасать жизни! Почему же выбор мужской ролевой позиции разрушает, а не развивает личность женщины и мир вокруг неё?

Просто потому, что при всём желании женщина не может быть настоящим мужчиной. У неё другая биологическая природа, другие источники энергии, совершенно своя гормональная жизнь. Она может быть только пародией на мужчину — с мужскими формами поведения, но с женской внутренней жизнью.

Позитивная мужская модель — это мужчина, склонный к познанию нового, риску, доверяющий окружающему миру и своей удаче, умеющий дружить и любить, свободный. Негативная мужская модель — это мужская сила, реализуемая не в созидании, а в разрушении. Ему свойственна однобокая мораль, негибкий свод правил и система наказаний за нарушения запретов. Внутренняя жизнь позитивного мужчины похожа на радостное путешествие, негативного — на заседание совета старейшин.

То есть гармоничный мужчина лёгок, свободен и радостен. Женщина не может быть таким мужчиной, потому что она женщина. Она может быть только негативным мужчиной: поучающим, тираничным, мстительным, коварным, несущим наказание. Именно от этого все учительские пророчества: заглядывая внутрь своей души, в которой без перерывов идёт суд, женщи-

на на самом деле считает, что хулиганство на уроке заслуживает тюрьмы, а слишком ярко накрашенные губы девушки-соседки — вечного одиночества.

Женщина-судья, женщина-тиран. В браке они берут на себя мужские функции. Даже не берут, а отбирают: работают дольше, зарабатывают больше, тащат на себе весь дом, отказываясь при этом от помощи. Помощь ей не нужна, ведь умение принимать помощь и разделять ответственность — это женские умения. Любой активный акт супруга — будь то повышение на работе, помытые полы или инициатива в сексе — воспринимается как угроза власти. Это бунт! Бунт надо подавить! Полы нужно перемыть — они вымыты неправильно, или недостаточно чисто, или не той тряпкой. Повышение обесценить: разве ж это достижение, на три копейки прибавка. В сексе отказать: она же тяжело работала целый день, потому что муж не может её обеспечить, а потом ещё и полы за ним перемывала.

*Алевтина: «У меня довольно большой по меркам города бизнес, много отделений, филиалы в нескольких регионах. Первоначальный капитал на открытие первого отделения дали мои родители, когда мы с будущим мужем заговорили о том, что не хотим всю жизнь работать на кого-то. Всё получилось: я занимаюсь деньгами и стратегией бизнеса, муж решает тактические задачи и сам работает в качестве специалиста. Он мягкий, добрый, порядочный человек, во всём меня поддерживает, заботливый, тактичный, неплох в постели. Зарабатывает, правда, в два раза меньше меня и в быту совершенно беспомощен. Но это ерунда, я — женщина-лошадь, привыкла пахать, главное — эмоции, чувствовала, что готова прожить с ним жизнь и родить от него (что для меня немалый подвиг, карьеристка я жуткая и амбициозная). Выпала мне командировка в другой город, на четыре дня, там познакомилась с мужчиной из другой части страны. Сюжет стандартный — напились, переспали, на вторую ночь продолжили...*

*Когда вернулась, ушла от мужа. Дикий контраст: сильный и властный случайный любовник, которому захотелось подчиниться, и мой родной, бесхребетный, привычный как домашние тапочки муж. Даже целуется слюняво. Но муж убедил в том, что готов ради меня измениться, поверила, вернулась.*

*Только каждый раз, когда он меня касается, вспоминаю того. Случайного. Нелюбимого. Готова сбежать на другой конец материка, чтобы раз в месяц снова испытывать те ощущения. Дошло до того, что начала шарахаться от любого прикосновения, секс — как пытка».*

На рациональном уровне мужественным женщинам свойственны убеждения, которые оправдывают ведущую позицию женщины в отношениях:

- ▶ *мужчина — голова, женщина — шея*
- ▶ *мужчины как дети*
- ▶ *мужчины нерациональны в делах, нуждаются в управлении и контроле*
- ▶ *мужчины не умеют лечиться самостоятельно*
- ▶ *мужчины беспомощны в быту, без женщины будут жить в свинарнике впроголодь*
- ▶ *мужчины не умеют тратить деньги*
- ▶ *мужские разговоры — скучны и абстрактны*
- ▶ *мужчина может вести себя неразумно и пострадать от этого (в драке, например)*

И так далее.

Есть ещё один путь, которым женщины приходят к мужской модели поведения — это путь насилия. Девочка, пережившая опыт насилия над ней самой или наблюдающая насилие над другими женщинами, уже не просто считает женскую позицию невыгодной, она считает её опасной. Мужчина сильнее женщины. Мужчина может силой заставить женщину делать то, что ему нужно.

Вообще, девочка изначально может трактовать секс как насилие. Почти все дети становятся невольными свидетелями сексуальных актов между своими родителями. Девочка видит, как её отец подминает под себя мать, слышит стоны. Если потом она ещё и находит свидетельства кровотечений (месячные матери) — то маленькая девочка действительно может быть уверена в том, что мать занимается чем-то болезненным с отцом, и девочке тоже придётся это делать. Это очень страшно — тем более что мужчина после этого выглядит довольным, расслабленным и не кровоточит.

Кроме детских фантазий, маленькая девочка может наблюдать и часто наблюдает настоящее насилие — побои, ругань, ограничение свободы матери. К сожалению, маленькая девочка может и в свою очередь стать жертвой насилия со стороны мужчины, когда его агрессивность или потребительство выражаются по отношению к ней самой. И здесь очень важна будет реакция матери, которая даст женский шаблон поведения в таких ситуациях.

Отец накричал на тебя? Правильно, ты же его не слушаешься!

Старший брат унизил тебя при своих друзьях? Это же мальчишки, они просто так шутят!

На улице приставал незнакомый мужчина? А почему ты вообще с ним заговорила? Почему он подошёл именно к тебе, а не к другой девочке?

**Ирина:** *«Мне было семь или восемь лет. Ничего экстраординарного не произошло: в подъезде ко мне пристал мужчина. Сказал: «Дай я тебя потрогаю». Я не помню подробно. Помню только его кроссовки, по которым позже я узнавала его на улице и убежала, холодные руки и палку от дерева, которую он засовывал мне в трусы. Помню, как я волновалась о том, что на этой палке занозы, и как я буду потом их оттуда выковыривать. Держал меня за плечи, всё говорил, что он просто потрогает. А потом в подъезд зашёл сосед и тот мужик убежал.*

*Именно сосед и рассказал маме, я никогда бы не стала ей говорить, потому что ни на какое сочувствие не рассчитывала.*

*Например, когда я упала на улице и порвала губу, она мне сказала, что я сама виновата, и даже не умыла меня, не отвезла в больницу. Здесь так же: сосед ушёл, она на меня посмотрела и сказала, что я сама виновата. Никаких эмоций. Только этот упрёк».*

Таких историй намного больше, чем тех, в которых матери учат дочерей постоять за себя и настаивать на равных отношениях, в которых женщина остаётся в безопасности. У девочки складывается очень понятное убеждение: мужчина силён и опасен. Дальше всё просто — нужно либо стать сильнее мужчины, либо ослабить его.

Стать сильнее мужчины — значит выиграть на его территории, стать успешнее, чем он, в тех делах, которые традиционно считаются мужскими. Мужские хозяйственные обязанности, карьера и деньги, мужские интересы — охота, рыбалка, вождение и уход за автомобилем и так далее. Безусловно, женщина может быть успешной во всех этих областях и без всяких невротических мотивов. Мы будем говорить о таком увлечении, в центре которого — желание утереть мужчине нос.

Конечно, это отношения конкуренции, вечный конкурс, призом в котором становится удовлетворение желаний. Если женщина зарабатывает больше, чем мужчина, у неё как будто появляется право передавать ему часть домашних хлопот. Если женщина лучше водит — то у неё как будто появляется приоритетное право на семейный автомобиль. Если жена может починить проводку, то как будто это даёт ей право встретиться вечером с подружками, а не нестись домой готовить ужин.

То есть — это торг, внутренний обмен в жизни женщины: если я буду уметь то же, что и он, может быть, у меня будут такие же права, как у него? Может, прекрасная жизнь мужчины достаётся ему за то, что он умеет просверлить дырку в стене?

Разумеется, нет!

Умение женщины выполнять мужскую работу не делает её жизнь проще — лишь добавляет обязанностей.

**Инна:** «Когда я научилась водить — я стала сама ездить за продуктами, ведь я это умею. Я купила себе тёплые штаны и ботинки — и теперь именно я по утрам чищу оба автомобиля от снега, ведь у меня есть практичная одежда. Я не дождалась, когда же он поменяет лампочки, и поменяла сама — и теперь всё освещение в доме на моей совести. К сожалению, так же когда-то я прокололась с устранением засора в трубе на кухне, донесением тяжестей и переустановкой операционной системы. Теперь в моём доме без меня не происходит НИЧЕГО. Хотя нет: мне нельзя включать ресивер и акустическую систему, я не умею. На самом деле мне вообще нельзя трогать его вещи кроме того, что связано с их уборкой и стиркой. Да и это с напрягом и под присмотром: а вдруг испорчу? Не сделать самому, а именно проконтролировать, всё ли я делаю правильно».

Тогда остаётся другое решение: стать такой женщиной, которая не просто умеет выполнять мужскую работу, а вообще умеет без мужчины жить — точнее, умеет жить только без мужчины. Умеет зарабатывать, знает номера телефонов специалистов по решению бытовых проблем, с которыми она не справляется в силу своей физической комплекции или недостатков опыта. Знает, чем разнообразить свои вечера и ночи. Не испытывает горячей потребности в рождении детей либо и в этом вопросе рассчитывает только на себя и подбирает или банк спермы, или приятеля-донора. И искренне не понимает, на каком основании появляющиеся в её жизни мужчины требуют котлет, оральных ласк или неизменной приветливости, несмотря ни на что.

Я думаю, что главное послание, которое в этом случае направляет женщина конкретному мужчине или всему мужскому миру, можно сформулировать так: смотри, я умею всё то же, что и ты. Значит, я в тебе не нуждаюсь. Я не обязана терпеть твоё насилие просто ради того, чтобы иметь тебя рядом.

Как жаль, что для этого простого желания женщине приходится делать так много. Хотя в реальности она может не уметь

делать ничего — и всё равно иметь право на безопасность в отношении мужчин.

Например, я уверена, что Маргарет Тэтчер для того, чтобы иметь право на собственную реализацию, пришлось стать «железной леди» и «ведьмой». И у неё получилось. При том, что она выросла с отцом — методистским священником и членом местного совета — она безусловно выиграла эту конкуренцию и получила всё то, о чём её сёстры и мечтать не могли: свободу, власть, безопасность.

*Или Юлия, современная женщина 55 лет. Отец бросил её мать ещё до её рождения, хотя потом поддерживал с Юлей отношения. Мать всю жизнь находилась в поисках других мужчин, которые били и её, и её дочь, гуляли, воровали деньги и вещи и вообще никак не способствовали развитию у девочки нормальной ролевой модели поведения. Когда Юле было восемь лет, мать потеряла ее в магазине (девочка, в общем, этому способствовала). Когда на ребёнка обратили внимание органы правопорядка — она представилась другим именем, а фамилию как бы забыла. Попала в детский дом, где жила полтора года, пока мать всё же не нашла её методом перебора сначала моргов, потом больниц, потом детдомов. Вернулась к матери, а когда та завела очередного мужчину — ушла к отцу, который научил её рыбалке, скалолазанию и охоте. В 15 Юлиных лет отец умер у неё на руках от несчастного случая. Юлия больше не вернулась к матери, а уехала в Москву учиться. Очень быстро стала специалистом и уехала в Германию на постоянное проживание, где открыла своё производство.*

На сегодняшний день у неё за плечами пять браков и шестеро детей. Она ходит на кабана с ножом и может неделями не видеться со своим сегодняшним супругом — тот живёт в коттедже в пригороде, куда Юлия иногда приезжает восстановиться, попариться в русской бане и поохотиться. В дни её приездов он ей прислуживает, а живя в городе, Юлия о нём практически не вспоминает. Секса у них не было никогда: это рациональный союз.

*Она его спасла 10 лет назад. Он спасает её сейчас, как может. Другие отношения Юлю не интересуют. Все её дети работают на неё. У неё есть то, чего никогда не было у её матери: стабильность, безопасность, власть и абсолютная уверенность в себе. Даже в самом страшном сне у неё не возникает мысли о том, что она кому-то не нужна и от неё могут оказаться. Никто и не отказывается. Она выиграла.*

Уже здесь женщина приближается к тому, что рядом с ней любой мужчина будет слабее, но его слабость ещё не становится условием её силы. В целом — это неплохой вариант: когда женщина развивает в себе мужские функции и перестаёт зависеть от мужчины, тем самым обеспечивая себе безопасность. В этом случае у женщины в результате есть способности, с которыми вполне можно жить и жить счастливо. Во втором варианте женщина действует более разрушительно и дисгармонично: делает слабым мужчину.

Это, к сожалению, несложно. Это умеют все женщины: представьте себе жизнь с тайным врагом и представьте, что вы хотите сделать его безопасным для себя. Как вы будете это делать? Как жена Самсона — отбирая у него потихоньку жизненные силы.

У Самсона сила была в волосах, а в чём сила реального мужчины? В работе, сексе и друзьях. Поэтому в сексе — отказывать, работу — обесценивать, друзей — запрещать.

А ещё можно либо спойть, либо инвалидизировать.

Звучит это всё очень страшно. И странно, что мужчины могут допускать такое в свою жизнь и оставаться рядом с женщиной, которая лишает его сил, но ведь всё это происходит медленно и постепенно!

Сначала обычно страдают друзья. Для мужчины важны друзья своего пола, у них есть темы для разговоров, общий опыт, потребности, которые удовлетворяются только с мужчинами. Мужские компании друзей служат ареной для безопасной отработки жёсткой мужской конкуренции, ресурсной территории

для восстановления сил. Мужчины восстанавливаются не так, как женщины, им недостаточно поговорить и поплакаться, им необходим опыт успешности и принятости мужчинами, который дают дружественные мужские компании.

Но тут появляется девушка, возлюбленная. И она видит пугающую для себя ситуацию: самое привлекательное место рядом с мужчиной — равное — занято другими мужчинами, и на него она претендовать уже не может. Она начинает ревновать и действовать, исходя из этой ревности, явно или скрытно. Говорит о своём недовольстве друзьями, говорит, что они не подходят её мужчине. Сплетничает про них, сообщает информацию негативного характера. Потом можно спросить: и ты что, будешь с ним общаться после того, что я тебе рассказала? Очерняет историю взаимоотношений — ты всегда готов им помочь, а вспомни, когда они помогали тебе в последний раз! И вообще — проведи лучше время со мной, я сегодня так в тебе нуждаюсь, я больна, слаба, расстроена, хочу секса...

Высший пилотаж — соблазнить кого-то из друзей или создать такую видимость, выставить того насильником и спровоцировать полный разрыв отношений. При этом и в одиночку в мужские дела не отпускать: ездить на рыбалку вместе и нить, контролировать выполнение ремонта, мёрзнуть и капризничать в походе. А так как друзей у мужчины больше нет или отношения с ними прохладные — мужчина тянется к своей женщине как к единственному оставшемуся ресурсу и проводит с ней время в её занятиях: дома, в магазинах, с её подругами. Иногда телевизор и пиво остаются единственными мужскими радостями в жизни мужчины.

Когда единственным мужским развлечением остаётся алкоголь — мужчина спивается. Это становится его территорией, его пространством. Когда он пьян — женщине до него не достучаться, он свободен. Он платит за эти периоды свободы сильной зависимостью в периоды трезвости, испытывая подогреваемую женщиной вину. Хотя на самом деле женщина сама покупает на праздни-

ки алкоголь и сама ставит условие «пей дома». Да и вообще — а что ещё делать мужчине в его одомашненной жизни, если не пить?

Можно, конечно, работать. Но и тут у женщины есть набор мягких шаблонов, которые обеспечивают ей власть, а ему неуверенность. Можно сравнивать мужчину и его достаток с другими мужчинами, как бы сопереживая и желая помочь. Это сопереживание и желание помочь разрушительно для мужчины, потому что это отношение к убогому, даже к убогонькому. Написать вместе презентацию, и если получится — то присвоить заслуги, а если нет — то снять с себя ответственность. Неуважительно высказываться об идеях смены работы или своего бизнеса. Требовать неукоснительного присутствия дома сразу по окончании рабочего дня. При этом требовать денег, подарков, дорогих радостей, на которые уходит семейный бюджет вместо того, чтобы улучшить, например, жилищные условия. Пилить потом за это — за столько лет не сумел купить квартиру получше, машину получше...

Самое трудное здесь — это вспомнить, что за происходящее в семье отвечают все члены семьи. Да, женщина делает это с мужчиной, исходя из своих целей. Если бы он на самом деле так её не устраивал, как она об этом ему говорит, то они не были бы вместе. И с другой стороны — мужчина не очень и сопротивляется, иначе они также не были бы вместе. Никто не остаётся в отношениях, в которых нет смысла. Значит — смысл есть.

В конце концов, мужчина мог видеть такую же ситуацию в родительской семье, и для него такой шаблон взаимоотношений привычен и знаком. Что делать с женщиной, которая считает его главным — он не знает, для него это большая ответственность, лучше пусть рядом будет женщина с яйцами, и можно будет не напрягаться. Или же он просто бездельник, балбес и лентяй, а она нуждается в таком мужчине, чтобы на его фоне чувствовать себя сильной и значимой. В любом случае — эти совместные отношения и происходящее в них устраивает обоих.

У мужчины, у которого нет друзей и нет реализации на работе, остаётся одна сильная сторона — секс и сексуальные желания. И тут начинается самая частая история: он её хочет, а она его нет. При этом у неё всегда есть причины для отказа, она обижается на него, разочаруется и вообще он сегодня посуду не вымыл к её приходу. В результате претензия мужчины на секс вообще воспринимается как оскорбление, женские обиды становятся постоянными, и пара разъезжается по разным кроватям. В такой ситуации единственным логическим выходом для мужчины становится любовница, но тогда он вообще становится навсегда виноват и через это привязан. Дальше в этом сценарии у мужчины алкоголь, рак или инсульт, и он наконец перестаёт женщине мешать своим существованием.

Но никто не разводится — не в этом суть.

Женщина побеждает и наконец получает свободу.

Ловушки для мужчины разнообразны, и ещё один способ привязать мужчину на условиях убогоного — это деньги. Вот такая, например, история: *«Женат второй раз, плачу алименты на ребенка от первой жены, и от второй жены ребенок. Год назад купил машину — влез в кредиты. Денег стало существенно меньше. Нет, я стабильно работаю, получаю средненько. Не голодаем, в обносках не ходим. Но ползарплаты уходит на алименты и кредиты. И жена адски выносит мозг, какой я нищерброд и как о них не забочусь. Подработок на работе нет, просто оклад, работаю 5/2, подрабатывать даже и некогда. Пытался сменить работу — 2 месяца сидел без работы, еще больше в долги влез. И так уже третий год. Постоянная ругань за деньги, бывшая и жена постоянно требуют денег и постоянно рассказывают детям, как папа их не любит, потому что мало зарабатывает. Если разведусь — придется жить вообще на 10 тысяч в месяц, остальное отдавать на детей и в банки. Пытался развестись, чтобы избавиться от ежедневного кошмара унижения за свою зарплату — дочка плачет*

*и спрашивает, почему я от нее уйду. В результате не могу уйти, и оставаться не хочу. Загнали меня, не могу так больше».*

На самом деле, это сценарий не только мужественной женщины. Обессиливать мужчину и таким способом делать его безопасным — это универсальный выход женщин с трудностями во взаимоотношениях. У мужественной женщины в этом сценарии будут конкуренция и претензия на мужское место в семье, игра в то, кто больше может, кто успешнее. Человек, который может всё, называется гиперфункционалом. Гиперфункционал справляется не только со своими задачами, но и с задачами другого человека, и потому требует присутствия рядом с собой гипофункционала — человека, который со своими обязанностями не справляется. И такой человек либо находится, либо создаётся, как мы видели выше. Женщина получает свою мужскую роль в отношениях, свои права и обязанности, мужчина теряет власть либо сам отказывается от неё. Каждый получает свою выгоду: он в безответственности, а она в безопасности.

И это так важно для женщины! Даже если она встретит безопасного для себя мужчину, который предложит ей равные взаимоотношения, в которой у неё уже есть так желаемые ей права, женщине будет очень трудно находиться в таких отношениях, как Регине в начале главы. Её ролевые паттерны (то есть шаблоны поведения и восприятия мира) настолько сильны, что она, скорее всего, даже не поймёт, что этот конкретный мужчина предлагает ей исполнить мечту всей её жизни. Она будет игнорировать его посылы и его самого, создавая на месте реального партнёра свою фантазию, ведь с ней она знает, что делать. Основной задачей женщины в таких отношениях будет избегание контакта — с мужчиной, с собой, с реальностью вообще, чтобы сохранить иллюзии.

Ведь если иллюзий не будет, окажется, что она не во всём права. И что она не со всем справляется. И что её мужчина и все остальные люди вокруг неё вполне могут без неё жить, и жить успешно. Что у неё нет поводов ни для смертельных обид, ни для презрительной позиции по отношению к мужчинам. И что её образ жизни — будь то свободная жизнь одинокой либо героическое бремя бабы-коня — её не устраивает.

И что она не хочет секса и не удовлетворена в нём не потому, что мужчина плохой и её не удовлетворяет, а потому, что у неё сложности с собственной сексуальностью.

Кстати, а какой у этой женщины секс? Прежде всего — отстранённый: ведь это контакт с мужчиной. Для того чтобы секс был хороший, оба партнёра должны быть уверенными в себе, а уверенного мужчину она рядом с собой не допускает.

Есть много возможностей покачнуть уверенность партнёра. Самый простой — не кончать. Ещё можно скучать во время секса, внезапно заговаривать о ремонте, без конца поправлять его действия. Можно быть слишком инициативной. Можно терпеть то, что не нравится, а потом ходить расстроенной и на вопросы не отвечать. Можно просто не рассказывать о том, что понравилось бы, вынуждая партнёра выискивать варианты поведения самому, опираясь только на негативную обратную связь: нет, так не нравится, так не хочу, это неприятно, а это вообще больно.

Уверенный мужчина — это угроза, потому что он сильный. В доброту и в его хорошем отношении к себе женщина не уверена. И она сама создаёт подтверждения его слабости, переоценивая его промахи (когда случайный тычок становится избиением), и сама уничтожает его достоинства упрёками и сомнениями. Вечно недовольная, она создаёт в отношениях идею о том, что семья ей вообще не нужна, что она в ней только страдает и мучается. Ведь это по-мужски.

Интересно, что есть и другая сторона этой паранойи: мужская паранойя. Женщина боится сильного мужчины, а мужчина — сильной женщины, и своими страхами они поддерживают друг

друга в этих самых страхах. Мужчина может бояться любых проявлений силы женщины и запрещать их рядом с собой, поскольку также может чувствовать угрозу.

**Полина:** «Моему жениху не нравится, когда я принимаю решения без него. Это касается всего. Купить другой хлеб или провести время с подругами — я всё должна с ним согласовывать. Недавно мы ездили в ГИБДД регистрировать машину, он велел мне идти в здание неподалёку и заполнить заявление на осмотр. Я увидела рядом с этим зданием ларёк, в котором также заполнялись документы, и без задней мысли оформила заявление там. Был огромный скандал: ведь он же сказал идти в здание! При этом разницы нет — заявление правда можно оформить и там, и там. Просто я опять сделала не так, как он сказал, и он не может мне доверять. Это самая частая песня в наших отношениях: я его не слушаюсь, и потому он мне не доверяет».

Это мужчины, не выдерживающие честной конкуренции, в которой нет однозначно выигравших и проигравших: в чём-то сильнее один, в чём-то другой. Такой мужчина не хочет даже признавать права женщины на конкуренцию, подавляя её в корне, рождая зависимую женщину рядом с собой и подтверждая её опасения по поводу мужчин.

С годами у женщины, выбравшей развивать мужскую модель поведения, вся гамма чувств по отношению к мужчинам сменяется постоянным чувством разочарования. Это разрешает внутренний конфликт и защищает от травмирующих переживаний. Ведь если не быть разочарованной и продолжать надеяться на то, что есть мужчины, которые многое могут, то придётся как-то отреагировать свой страх и враждебность, начать о них разговаривать и договариваться, строить качественно другие отношения, учиться справляться с мужской агрессией, выбирать правильного партнёра. Придётся менять личность. Намного проще решить, что

мужчины — слабый пол, что они как дети, и прятаться за своим чувством разочарования.

Если женщина не умеет быть с сильным мужчиной, то она его не ищет, не разрывает отношения со слабым. Очень привычная ситуация — жалобы женщин на неуспешных мужей и их резкое сопротивление в ответ на идею поменять эти отношения на что-то более удовлетворительное, если эти её так не устраивают. Это сопротивление звучит в виде рационализаций (то есть как бы адекватных убеждений): да кого я найду, а вдруг он не примет ребёнка, да где мне знакомиться, да в интернете одни извращенцы, да они все уже женатые, да кто на меня посмотрит, да вдруг он такой же окажется. Уйма причин, за которыми стоит намерение оставить всё как есть. Она работала, старалась, создавала себе идеального мужчину, и вдруг менять?

Желание быть мужчиной может прийти и во взрослом возрасте как воплощение неудач женского развития.

**Нина:** *«Моя мать всегда была стопроцентной женщиной. Когда она была беременна мной, они с моим отцом жили в общежитии, поскольку оба были студентами. И пока мама сидела в комнате и вязала носочки — папа ходил развлекаться. К ней даже преподаватели приходили (мужчины, что примечательно) и рассказывали о похождениях отца. Она даже бровью не вела: не придумывайте, говорила, мой муж меня безумно любит. Самое интересное, что она была права, и папа действительно её любил и любит, и у него других женщин нет и не было.*

Поэтому я всегда воспринимала измену мужчины как неудачу женщины. Если бы я могла быть такой же женщиной, как моя мать, от меня никто бы и никогда не ушёл. И когда мой первый муж мне изменил — это была катастрофа, это была моя неудача. Я его даже не винила: я думала, что дело исключительно во мне. Я неполноценная женщина и я не заслуживаю хороших отношений с мужчинами и личного женского счастья.

*И так как я стала воспринимать себя как неуспешную женщину — я стала развивать в себе мужское поведение, как я теперь понимаю. Я развелась, стала много работать, отдала сына няням. Мне совершенно не хотелось ни семьи, ни отношений, ни секса: я не занималась сексом 8 лет и воспринимала это как что-то нормальное. Потом я всё же поняла, что измена мужа была для меня сильной травмой, и смогла выразить то, что я чувствую по этому поводу. Стало легче, появились отношения, появилась моя самооценка как женщины. Правда, интерес к сексу не вернулся».*

Здесь женщина травму (измену мужа) переживает как собственную окончательную неудачу. У неё есть интроекция (то есть твёрдое убеждение, истинность которого не подвергается сомнениям), что настоящим женщинам мужчины не изменяют. Но в её жизни измена всё же случается, и у неё нет для этого другого варианта объяснения, кроме своей неполноценности. То есть как женщина она не состоялась. Придётся отказаться от надежды на личное женское счастье и стать мужиком.

Жизнь по принципу «мужчина мне не нужен» обеспечивает женщине безопасность. Все чувства, которые противоречат этой установке, будут подавлены. В первую очередь будет подавлено возбуждение, ведь оно явно говорит женщине о её потребностях в другом человеке. Женщина становится фригидной, и это тоже попытка обеспечить свою безопасность, оградить внутренний мир от сексуальных фантазий, разрушающих с таким трудом созданное неуязвимое и не нуждающееся ни в ком другом «Я».

**Анита:** *«Меня не возбуждает мой муж. Это началось резко: с тех пор, как я узнала, что я беременна. Раньше он возбуждал меня невероятно, у нас были прекрасные сексуальные отношения. Вообще, хотеть секса и любить секс — это норма в моей жизни, я всегда такая была. А сейчас как отрезало».*

При этом мать Аниты решилась на неудачный брак, когда забеременела. Это был зависимый брак, в котором женщина рожала детей и сидела дома. Таким образом, у Аниты в сознании есть связь беременности и зависимости женщины от мужчины. А ещё у неё есть материнские убеждения, которая как раз передавала дочери правила жизни с тайным врагом: он не должен знать, что ты в нём нуждаешься, будь мудрее, если он поймёт, что нужен тебе — то жить с ним станет ещё сложнее, потому что тогда мужчина вообще чувствует себя безнаказанным. И Анита, как все послушные девочки, следует заветам матери и блокирует своё возбуждение, чтобы не нуждаться в муже как раз в том момент, когда он действительно ей нужен.

Подавить своё возбуждение для женщины легко и привычно. Девочки делают это с раннего детства. Первое сексуальное поведение (детская мастурбация или обнажение) обычно считается неприличным, его нужно прятать от взрослых. То есть желание есть, а возможности его удовлетворить нет, и так на всю жизнь, потому что я же девочка, а хорошие девочки так не делают. Здесь спасение тоже может быть найдено в воображаемой роли мужчины.

Ещё одна интересная сторона женских фантазий о безопасности: женщина, которая не видит вариантов равных взаимоотношений между мужчиной и женщиной, видит их в гомосексуальных парах. Я говорю сейчас не о лесбийских связях, а о девочках, которые хотят быть мальчиками, чтобы быть геями. Это довольно многочисленная прослойка девушек-подростков и взрослых женщин, интересующихся темой мужского гомосексуализма как образца идеальных отношений: они оба мужчины, у них есть права и они равны. Идеальная, безупречная любовь.

Итак, девочка видит, что положение женщины небезопасное, и развивает мужские черты. В этом она не может быть успешна, потому что если мужские модели поведения она ещё может воспроизводить, то мужские ценности и требования чужды её

природе и не могут гармонично существовать в её женской жизни. Её эффективные способы достижения безопасности лежат в женских умениях — заботиться о себе, не отвергая помощи, или вести переговоры, например. Если же женщина выбирает мужественность, то она будет либо избегать мужчин и отношений, либо воевать с ними.

Женщине, которой больше не хочется быть мужчиной, придётся пройти через многое. Ей нужно отказываться от того, чтобы мужчину инфантилизировать, алкоголизировать или инвалидизировать. Нужно признавать мужские силы и учиться жить рядом с тем, что мужчина — силён (и это не означает слабости и зависимости женщины). Проходить через отказ от идеи собственной всесильности, через выход из игр в конкуренцию. Скорее всего, потребуются женские компании, подруги.

Ей нужно будет развивать другие способы защиты: ведь угрозы от мужского мира никуда не делись. Любая женщина может защищаться сама — только эта защита должна стать не превентивной (то есть профилактической, от всех сразу, вне зависимости от того, нападают или нет), а адекватной ситуации. Метафорически говоря, женщина может иметь войско для защиты, но и сама должна уметь пользоваться ножом. Женщина, способная за себя постоять и знающая, к кому обращаться за защитой в сложных ситуациях, может чувствовать себя в безопасности.

И ещё: есть отношения, в которых женщина вынуждена стать сильной и мужественной для того, чтобы выжить. Это плохие отношения с плохими мужчинами — с равнодушными, с насильниками, с травмирующими, с теми, кто ожидает от женщины решения его проблем и игнорирует её трудности, с теми, кто не может и не хочет быть взрослыми. Тогда сила и злость женщины становится её спасением, спасательным кругом во время бури. Жизнь не становится от этого лучше, но она хотя бы продолжается. И женщину, которая борется за своё выживание, нельзя обвинить в том, что она использует все доступные ей способы.

Есть мужчины, рядом с которыми ожесточится любая женщина — или умрёт.

И женщина имеет право не быть с таким мужчиной, даже если это означает, что она не будет вообще ни с кем. Она имеет право прожить свою жизнь так, как сама посчитает нужным, и ей не стоит связывать свою жизнь с плохим партнёром просто потому, что иначе она подвергается социальному осуждению и со стороны мужчин, и со стороны других женщин. Каждая из нас имеет право выбора. Мы не можем отвечать за партнёра, который делает свой выбор независимо от нас: не работает, пьёт, избегает ответственности, бросает своих детей. Мы можем отвечать только за себя и можем не жить с тем, кто является для нас врагом на самом деле. Женщине, которая находится в ситуации угрозы, не нужно и не стоит работать над своей тенденцией ослаблять мужчину ради своей безопасности. Ей нужно сменить партнёра.

Отношения имеют смысл тогда, когда они безопасны – когда есть два взрослых человека, которые могут продолжать диалог. В таких отношениях возбуждение женщины сохраняется либо вообще появляется впервые: ей спокойно, и она может наконец исследовать эту сторону своей жизни и понять, что ей нравится, и сделать это. Отношения, в которых для женщины есть безопасность, доверие, секс и оргазм — разве это не единственные отношения, которые имеют смысл?

» Терапия Регины длится около полутора лет и заканчивается по обоюдному согласию. Всё это время она находится в отношениях, и это непросто: её мотает от желания немедленно их закончить, так как они её ограничивают, до приступов истерической ревности и зависимости. Постепенно Регина приходит к идее, которая даёт ей сначала надежду, а потом и способ разрешения этого конфликта. Эта идея состоит в том, что с мужчиной не обязательно что-то делать. С мужчиной можно просто быть, если это доставляет радость.

Она начинает замечать слабые стороны своего отца (к тому времени пожилого человека) и сильные стороны своего мужчины. Впервые в жизни она видит челове-

ка, который привлекает её больше папы, и она удивлена — в её внутренней жизни это выглядит как предательство, но чувства вины она не испытывает и папу меньше любить не начинает. Уменьшается её желание добиться его положительной оценки: она становится не такой важной, когда Регина даёт своему отцу право думать о ней так, как ему хочется, и не старается его переубедить.

Она ловит себя на логических противоречиях, и это тоже меняет её отношения. Так, например, если мужчина в её представлениях слаб, то почему она так зависит от мнения отца-мужчины? А если мужчина силён — то почему она ему не доверяет? Постепенно она осознаёт, что вся её независимость — это протест, в котором и не пахнет настоящей свободой, что её свобода — это лишь демонстрация. Она начинает задумываться о том, что же такое настоящая свобода в её жизни и понимает, что больше всего на свете ей хочется оставаться собой, делать то, что хочется, и при этом быть принятой и не платить за это своим одиночеством.

И тут происходит мощное озарение: ведь её сегодняшний партнёр просит от неё именно этого. Он не ограничивает её свободу и не даёт ограничивать его. Он принимает её как равную себе и настаивает на том, чтобы она тоже относилась к себе как к равной.

И теперь Регина понимает, насколько это сильная позиция. Впервые в жизни она не завидует и не презирает мужчину, а уважает его. Она замечает, что ей больше не хочется доминировать, из её бизнеса уходит неэффективный управляющий, выбранный для конкурентирования, да и цели этого бизнеса перестают быть титаническими. Регина начинает получать удовольствие от своей работы и замечает, какого напряжения эта работа требовала ранее.

У неё появляются хорошие знакомые-женщины, и ей хочется проводить с ними время. Она даже не может понять, почему так избегала женского общества раньше. Её подруги кажутся ей милыми, ухоженными, приятными в общении, умными и независимыми женщинами, и все находятся в браке. Регину тянет к этим женщинам, но в глубине души она уверена, что эти женщины притворяются и скрывают за внешней женской состоятельностью своё зависимое положение и страдание. Регина не находит подтверждений этому убеждению, но упорно настаивает на своей правоте.

На терапии это время, когда Регина много говорит о своих страхах. Ей очень страшно: она больше не может опираться на свою мужскую часть, это ушло. Она как

будто чувствует, что теперь со временем превратится в свою мать — женщину без жизни вне семьи и без прав. Регина думает, что теперь она понимает мать: её не заставляли так проживать свою жизнь, ей самой этого хотелось. Регина злится, потому что теперь она может понять эти желания.

Однако время страха и злости проходит — и женщина обнаруживает, что остаётся всё той же личностью, интересной, ценящей своё время и свои увлечения, женщиной, способной на сильные поступки и неожиданные решения. Только теперь она ещё и в отношениях. Никакой чёрной магии не случается, и она не начинает каждое утро натирать полы и ходить по дому в старых халатах, испачканных мукой. У неё всё та же прекрасная жизнь, в которой теперь нет напряжения. Но есть мужчина.

Её сексуальные желания восстанавливаются тогда, когда из её жизни уходит напряжение. Наконец Регина понимает, что ей нужно для нормального возбуждения: это расслабленность и интерес к жизни. Интересной её жизнь как была, так и остаётся, а расслабленной ей помогает быть то, что она начинает понимать — ей не нужно ни от чего отказываться ради отношений, никому её жертвы не нужны.

Когда мы заканчиваем терапию, Регина со смехом признаётся, что они обсуждают детей. То есть на самом деле не совсем детей — они обсуждают, сколько им понадобится нянь: одна или две. И решают, что всё-таки две. **“**

Глава 2

# КОНТРОЛИРУЮЩАЯ ЖЕНЩИНА



*Некоторые женщины, не находя на мужьях следов измен — отпечатков помады, чужих волос — считают, что им изменяют с лысыми ненакрашенными женщинами.*

*Современный диалог*

» Ксении на момент прихода в терапию 35 лет, она замужем, у неё двое детей. Она говорит о том, что не знает, чем ей заниматься в жизни: не уверена в выборе работы, часто меняет увлечения и вообще относится к своей жизни как к «несерьёзной» — так, как будто у неё в запасе есть ещё одна, а эта лишь репетиция.

Это следствия родительской интроекции (послания): ты занимаешься не-серьёзными вещами по сравнению с нашими взрослыми жизнями. Какое-то время мы работаем с этим, потом говорим о её желании контролировать мужа, о её ревности и недоверии к нему (как я думаю вначале, это тоже следствие родительских посланий «будь серьёзной»). Мы говорим о том, каким образом она пытается держать всё под своим контролем, и о её разнообразных способах достигать этого (например, меня (терапевта) можно контролировать, развивая от меня зависимость и преувеличивая болезненность состояний, мужа — ревностью, детей — слабостью). Мы говорим о той тревоге, которая возникает у неё в отношениях с мужем или детьми (мальчиками), когда она не может с ними справиться.

Яркой темой, которую мы обсуждаем на протяжении нескольких встреч, становится происходящее в маленьком игровом клубе. Несколько последних лет Ксения с мужем раз в неделю ходят на встречи с небольшой компанией друзей, с которыми играют в компьютерные игры. Для мужчин это самодостаточная деятельность,

а женщины в это время болтают, готовят и капризничают, когда им становится скучно. К мужу Ксении начинает проявлять внимание другая женщина — ярче и привлекательнее её самой. Она таскает ему вкусные кусочки, восхищается его результатами в игре и носит распущенные волосы. Ксения высказывает мужу недо-вольство. Тот удивлён и говорит, что вообще не замечает, кто именно и что ему при-носит, так как увлечён игрой. Ксения считает, что муж её не слышит. При этом она сама не может сформулировать, чего же она от него хочет: чтобы муж весь вечер сидел с ней за ручку? Чтобы публично сказал той женщине «Не носите мне пирожки, я женат»? Она понимает, что это глупо, но не может справиться со своей тревогой. За несколько недель она доводит своего мужа до бешенства своим нытьём и непонятными для него требованиями, и он перестаёт брать её с собой на эти встречи.

Ксения в шоке. У неё нет вариантов действия, которые позволили бы ей как-то решить эту ситуацию. В её картине мира вообще таких ситуаций не существует. Поэтому она резко прекращает говорить на терапии о муже, увлекается молодым коллегой и начинает говорить о нём. Это такая месть. Коллега — не угроза браку, а лишь повод для фантазий.

И здесь мы замечаем, что впервые за нашу работу (а встречаемся мы уже около года) Ксения начинает говорить о чём-то с возбуждением. Я обращаю её внимание на то, что в разговорах о муже возбуждения она не демонстрирует никогда.

Ксения говорит, что вообще никогда в жизни не испытывала оргазма. Детской мастурбации она не помнит. Самое первое сексуальное воспоминание относится ко времени, когда ей было 5: тогда они с девочками-ровесницами во дворе придумали игру, по которой нужно было выбегать из укрытия без трусов и быстро возвращаться обратно. Ксения помнит возбуждение, описывает чувство счастья, когда бежишь без трусов, помнит, как продолжила игру дома: организовала себе из дивана и пары стульев укрытие и выбежала голой, когда с работы вернулась мама.

Мама не сказала ничего плохого, она вообще ничего не сказала, но послание Ксения получила — она увидела в маминых глазах недоумение и растерянность. Взрослая Ксения маму понимает, она также не знает, как реагировать на проявления сексуальности своих сыновей. Но маленькая Ксения воспринимает взгляд мамы как испуг и твёрдо понимает, что делает что-то нехорошее. Игры прекращаются.

*(Взрослая Ксения при этом рассказывает, что её до сих пор привлекает передование, как бы нечаянная демонстрация тела. Дома чаще всего она*

*переодевается у окна с незадёрнутыми шторами, даже не осознавая, что она делает, пока на это не обращает внимания муж).*

Видимо, после этого эпизода мама понимает, что говорить с Ксенией на темы секса и сексуальности она не решится. Роль наставников будут выполнять книги, которые появляются в доме на нужных полках: про месячные, про отношения, про то, откуда берутся дети. А потом появляется ОНА — хрестоматия по венерическим заболеваниям. С цветными фотографиями.

Ксении лет девять. Она помнит эту книгу постранично. Секс и сексуальность, которые уже её пугают, получают крепчайшую ассоциативную взаимосвязь с болезнями. При этом девочка не думает о том, что для этого обязательно нужно заниматься сексом: она любое своё проявление сексуальности теперь расценивает как потенциально наказуемое страшными заболеваниями. Например, после того как она в зеркале рассматривает свой процесс мочеиспускания, она несколько недель ищет у себя сифилитические шанкры.

А потом ей 12, и она гуляет с подругой. К ним подходит компания парней постарше, разделяет их и уводит в разные места: Ксению — на веранду пустого детского сада, подругу — в какой-то пристрой. Каким-то образом Ксении удаётся сбежать, она зовёт подмогу и вызволяет подругу. Но потом запоминает: когда эти мальчики подошли, она с гордостью смотрела на играющих во дворе девочек — смотрите, на меня обратили внимание, а на вас нет. То есть ещё одно проявление возбуждения и сексуальности становится наказуемым, на этот раз — насилием.

Когда она лишается девственности со своим будущим мужем (Ксения с удивлением говорит о том, что ждёт очень долго, хотя их обоюдное желание очевидно всем, кроме неё), она со страхом ждёт либо болезни, либо изменения отношений в худшую сторону. К тому времени она уже не ощущает своего возбуждения и делает это своей защитой — как будто если она не чувствует удовольствия, то не придётся и расплачиваться. Остаётся муж, который хочет и может сделать ей хорошо.

И именно тогда Ксения начинает его контролировать.

То есть контролирует она себя, а на мужа этот контроль просто переносится. Мгновенно в их семье развивается комплекс мероприятий, направленных на установление контроля. Муж должен одеваться так, как хочет Ксения, есть то, что она готовит. Должен звонить ежедневно в одно и то же время с работы (забавно, но в родительской семье Ксени папа тоже уже 40 лет звонит маме ежедневно

в одно и то же время). У них появляется День Секса — специфическая традиция в семьях тревожных и контролирующих женщин: теперь они занимаются сексом в строго определённое время, и это как бы снижает тревогу. Хотя, конечно, за несколько часов до времени ХХХ у Ксении начинает болеть голова, происходит приступ цистита либо начинается молочница.

Через пару часов после того, как Время Секса проходит, симптомы как рукой снимают. Если муж к тому времени ещё не спит — у них может быть секс, спонтанный, когда Ксения не успевает испугаться. Именно так они и делают своих двоих детей.

Ксения умница и прекрасно осознаёт, что очень многое в своей жизни делает для того, чтобы избежать секса, сексуальности, возбуждения. К 35 она абсолютно уверена, что она фригидна, и просто ждёт, когда у мужа спадёт сексуальное желание в связи с возрастом (вообще, она также уверена, что пора бы, что люди их возраста сексом уже интересоваться не должны). И мы возвращаемся к её первичному запросу об отсутствии истинного интереса к жизни, увлечённости происходящим. На языке психологии это тоже называется «возбуждением». Платой за подавление возбуждения стала пресная жизнь без чувств, увлечений и целей. “

Женщина начинает контролировать всё вокруг себя тогда, когда внутри у неё слишком много тревоги. Чем сильнее её чувство любви и нужды в другом человеке, тем сильнее она будет желать его контролировать. Ведь суть контроля проста, его цель однозначна: я хочу, чтобы ты принадлежал мне и только мне и никогда не причинил мне вреда.

Это такие отношения, в которых женщина стремится поглотить мужчину, растворить его в себе. Она не допускает дистанции между собой и партнёром, любое увеличение расстояния будет пугать её до истерики. Она хочет знать всё — где был, с кем, о чём говорили, что делали, даже что он чувствовал. Такая прозрачность партнёра помогает женщине чувствовать себя более или менее уверенно. Подмена любви контролем потом будет и в детско-родительских отношениях, когда чем больше я тебя люблю, тем больше я тебя контролирую.

При этом такой контроль никак не оправдан. То есть, рациональных причин для него не существует. Но в отношениях никто не будет рад посланию «Я буду тебя во всём контролировать потому, что я не уверена в себе». В отношениях для такого положения дел нужна причина.

Самая простая причина — это недоверие. Тогда можно говорить о том, что я тебя контролирую не потому, что я тревожная и поглощающая, а потому что я тебе не доверяю. Оснований для недоверия всегда достаточно: задержки с работы, тихий разговор по телефону в другой комнате, не исчерпывающая информация о себе.

У партнёра такой женщины не остаётся личного пространства. Он не может поставить пароль на телефон или компьютер, не может не взять трубку, когда она звонит. Он должен выполнять свод правил, которые как бы способствуют её спокойствию, а на деле только повышают её тревогу.

Потому что смысл всех этих правил в том, чтобы они были нарушены. Тогда появятся основания для недоверия, которые можно будет использовать как повод для ещё большего усиления контроля.

*Ирина:* «Полтора года назад муж сказал мне, что он мне изменил. Он не хотел расставаться, он хотел сохранить семью, и поэтому, как он говорит, решил во всём признаться. Чтобы не испытывать чувства вины, чтобы мы со всем справились. Говорит, что любит меня и не хочет потерять.

А я, честно говоря, не верю.

Я всегда подозревала, что он от меня что-то скрывает. Почему-то он не брал меня с собой к друзьям и не приглашал их к нам, чтобы они были у нас дома. Вечно какие-то встречи, звонки, отлучки. Я ему всегда говорила, что он меня не любит, что он мне изменяет. Вот и оказалась права. Теперь он, конечно, шёлковый, не ходит никуда, звонит мне постоянно, рассказывает, что он и где, но я же всё равно не всё время с ним нахожусь. Я боюсь, что он опять может мне изменить, он привлекательный мужчина, на него вечно кто-то вешается.

Скажите, а как можно сделать так, чтобы он никогда больше мне не изменял и не хотел никого? Может, есть какие-то психологические способы? Я с ним поговорила уже, он согласен, на гипноз там или что у вас ещё бывает?»

В таких историях последствия измены парадоксальны. Ты мне изменил, поэтому я теперь имею право тебя контролировать, а значит — могу делать всё, чтобы навсегда привязать тебя к себе. Женщина может быть в глубине души счастлива, что это наконец произошло, особенно если это повторяет ситуацию в её родительской семье. Теперь понятно, что с этим мужчиной делать. А то ходит весь из себя верный, любящий и самостоятельный, как с ним рядом жить — неизвестно, уйдёт ещё.

При этом хуже всего в этой истории для женщины подавление её собственных чувств и желаний. Внешний контроль — всего лишь отражение того, что происходит у неё внутри. Её задачей является не только подавление мужчины, но и подавление своего небезопасного возбуждения по отношению к нему. Причины того, что возбуждение небезопасно, разные. В первой главе мы рассматривали общее ощущение женщиной угрозы со стороны окружающего мира, связанное с тем, что она женщина. В заглавной истории этой главы мы видели, как это происходит в связи с убеждением о том, что секс — это болезни. Много и других.

Например, *Маша*, подавляющая себя по старой детской привычке: «Когда я была маленькой, моя мама всё время меня контролировала. Как будто специально ждала тех моментов, когда что-то меня по-настоящему заинтересует, и отвлекала. Самое неприятное было, когда мы с ребятами во дворе затевали какую-нибудь игру, и на самом интересном месте раздавалось это: «Маша! Домой!» Я прямо вся сжималась, но послушаться маму не могла. Никакой причины возвращаться не было, конечно, это был просто такой способ поиздеваться, что ли. Она ведь действительно делала это не в самом начале, когда ещё не так интересно, и не когда всё уже закончилось. Именно тогда, когда было лучше всего.

Сейчас, когда мы занимаемся сексом с моим любимым человеком и дело идёт к оргазму, ровно на самом интересном месте я слышу у себя в голове: «Маша! Домой!» И снова вся сжимаюсь. Каждый раз, серьёзно. Ни разу не получилось дойти до конца. И понимаю, что мамы тут нет, что я сама себя контролирую, но справиться с этим не могу».

Или даже **Сергей**, столкнувшийся в отношениях с такой женщиной и рассказывающей о том влиянии, которое она над ним имеет: «Я в отношениях с женщиной 10 лет. За это время я уходил трижды, но каждый раз возвращался. Это какая-то магия, честное слово. Мне не нравятся эти отношения, я не чувствую себя в них счастливым. Она контролирует каждый мой шаг, читает все смс в моём телефоне, требует детальных отчётов за день. Объяснить своё поведение не может: говорит, что раз она со мной спит, то я ей обязан, а секс её саму не интересует вообще, это такое одолжение для меня. Требует с меня денег на её сына, которого я люблю как своего, но я не много могу себе позволить. Она же хочет для него гольф-клуб и последний айфон пятикласснику. Она же со мной, видите ли, спит, удовлетворяет мои потребности, так вот и я должен удовлетворять её. А секс ей не интересен потому, что её прошлый муж, отец ребёнка, бросил её беременную, и она решила больше никогда не заниматься сексом просто так, а только с мужчиной, который готов нести за неё ответственность.

Я при этом понимаю, что всё это полный бред и так быть не должно. Но когда я сопротивляюсь или ухожу, она говорит что-то вроде «Ты меня предал, я для тебя всё сделала, а ты неблагодарный». Вот из-за этого «неблагодарный» я каждый раз возвращаюсь. Я сам из детского дома, меня взяли в семью уже пятилеткой, и я всю жизнь боялся оказаться неблагодарным по отношению к моим приёмным родителям. Там тоже, стоило маме сделать недовольное лицо, и из меня верёвки можно

*было вить. Хотя мама как раз никогда этим не манипулировала. А эта женщина — постоянно».*

История Сергея — это история про ловушку чувства вины и ловушку обязательств. А на каком ещё основании можно заставить взрослого самостоятельного человека принять тотальный контроль над собой? А тут — я сделал ей больно, я не могу сделать ей ещё хуже. Я виноват, мне нужно загладить свою вину. Пусть теперь смотрит мои смс или звонит по 15 раз за 5 минут, когда я в туалете. Это как бы оправдано моим поведением.

На самом деле это неправда. В отношениях бывают проступки, и кто-то в этом виноват. Но это временные явления: виноватый извиняется, обиженный прощает, всё налаживается. Либо, если проступок велик, в отношениях должны появиться варианты восстановления справедливости, сообразные случившемуся. Например, если муж не пришёл ночевать, так как загулял на свадьбе друга, потерял телефон и не позаботился о том, чтобы предупредить жену, которая всю ночь обзванивала всех знакомых и все больницы — то жена может сделать то же самое, и это будет справедливо. Либо она может его побить. Либо выгнать его на недельку к тому самому другу. Серьёзный проступок требует какой-то реакции, чтобы справедливость была восстановлена и пара могла двигаться дальше. Это обязательно. Прощение тут не подойдёт — если случилось что-то важное, а партнёр «простил и отпустил», то дальше в отношениях на веки вечные один будет грешник, а второй — святой. Именно это называется ловушкой обязательств: я так провинился, а она, святая женщина, простила меня, и теперь я должен... То же самое можно сделать, оказав помощь в трудную минуту и отказавшись потом от благодарности.

Сделать из проступка вечную вину ещё проще, чем вечные обязательства, для этого даже не нужно притворяться лучше, чем женщина есть на самом деле. Нужно лишь преувеличить страдание, которое нанёс партнёр своим поведением, сделать

его таким, что ни одно наказание не восстановит пошатнувшуюся справедливость. Можно, например, развивать сердечные болезни и связывать их с тем, что «ты так поздно приходишь домой. Я за тебя волнуюсь».

*Михаил:* «Меня мама всегда ждала у окна. Всегда: в пять лет, в пятнадцать, в двадцать пять, пока я наконец не стал жить отдельно. Стояла, переживала, держалась за сердце, пила корвалол. Однажды она стояла так 3 дня, без сна и еды. Я вернулся, посмотрел на её белое лицо и трясущиеся руки. Всё наконец понял. Вызвал скорую, собрал минимум вещей и больше туда ни ногой. Естественно, с ней всё в порядке. Общаемся редко и по телефону. Правда, в моих сегодняшних отношениях с женщиной я тоже в любви её поступке готов увидеть такую же манипуляцию. Например, мне не верится в то, что она и правда не собирается меня контролировать, а просто проявляет интерес своими вопросами».

Это такая разновидность контроля: через слабость. Я слабая и больная, а ты меня обижаешь и делаешь мне хуже. Я же без тебя не могу, я ущербная, лампочку не могу вкрутить. Такая женщина при вылетевших пробках будет сутки сидеть без света, пока муж на смене, а потом ставить ему это в вину: смотри, я слабая, а ты обо мне не позаботился, не сорвался со смены поднять рычажок в подъезде. И он в следующий раз приедет.

Можно просто всё время ходить с недовольным лицом, тяжело вздыхать и отказывать в сексе. Как ты можешь, ты сделал мне так больно, а теперь требуешь, чтобы я тебе сделала хорошо? При этом причина обиды может быть мизерной, не заслуживающей таких реакций: забыл купить хлеба или не поблагодарил за обед. У одной моей знакомой пары вообще любая коммуникация заканчивается ссорой. Так и живут молча.

Итак, нужно дождаться проступка или придумать его, а потом отказаться от возмездия и преувеличить глубину нанесённых страданий. Мужчина виноват и обязан, женщина невиновна и оскорблена. Бинго! Секса нет, контроль есть, а партнёр никуда

не денется, потому что не может же он её бросить такую несчастную. А то будет, как её мама и говорила, кобель и козёл.

Здесь старый миф о том, что все мужики козлы, не оправдывается, потому что уходят в таких семьях единицы. Это очень мощная ловушка. Плохие отношения и заканчиваются плохо: часто это можно сделать только через войну. Человек (мужчина или женщина) после разрыва тяжёлых отношений всегда изувечен, и непонятно, чем больше — самими отношениями или процессами разрыва. Так что большинство выбирает в войны не ввязываться и жить дальше. На помощь приходит алкоголь и все другие варианты зависимости. Всё логично: в мужчине женщина развивает зависимость от неё, и мужчина вообще становится склонным к зависимому поведению. Сильные духом независимые люди на такие отношения не соглашаются.

Хотя, сильных духом тоже можно сломать, но тут нужна смелость и изобретательность. Слабое место любого порядочного человека — это его нравственность. Можно, например, разыграть самоубийство и повесить ответственность за свою жизнь на мужчину.

*я газ включу чтоб пахло газом  
в записке напишу прости  
и лягу на пол убедившись  
в окно что ты домой идешь*

*(Современный фольклор)*

Порядочный человек не может сказать: «умри, если тебе так хочется, кто же тебе запретит». У порядочного человека большое чувство ответственности, и поэтому он отличный объект для манипуляций. Он скажет «дорогая, я сделал тебе так больно, что ты не хочешь жить. Теперь я отвечаю за то, чтобы ты всю жизнь была довольна и счастлива».

И опять — бинго.

На людей с более гибкой моралью такие ловушки не действуют. Но для этого нужно умение быть в глазах других плохим человеком.

*У Кости были свободные отношения с двумя женщинами. Оба он изначально предупредил, никого не обманывал, обязательств на себя не брал. Эти две женщины встретились и решили его между собой поделить. Способ выбрали волшебный: решили, что кто первая от него забеременеет, с той он и останется. Обе перестали предохраняться без ведома Кости, обе забеременели одновременно.*

*Костя ушёл от обеих и продолжил жить так, как ему хочется, оставаясь при этом честным со всеми своими партнёрами. В глазах тех двух женщин он самый большой негодяй на свете. Он не особенно переживает по этому поводу.*

Подмена любви контролем происходит сначала в родительских семьях. Тревожным людям трудно радоваться и любить. Любящей матери нужно сказать своему сыну о том, что всё у него получится, что он замечательный и его ждёт замечательная жизнь. Для тревожной матери это страшно — с такими посланиями дети быстро взрослеют и уходят. Лучше говорить о том, что компания во дворе дурная, погода холодная, а характер у тебя не сахар.

Чем сильнее тревожная женщина любит своих детей — тем больше она стремится их контролировать, потому что с любовью и привязанностью растёт её зависимость от этих отношений. Чем больше ей нужны собственные дети, тем больше энергии она будет вкладывать в контроль как в способ погасить тревогу от их возможной потери.

Матери проявляют изобретательность — так же, как потом будут делать их дочери в своих семьях. Кроме создания чувства вины и обязательств, можно выставлять противоречивые или неясные требования. С подарками, например: можно вслух говорить, что ничего не нужно, и обижаться, если ничего не подарили. А если

подарили — тоже обидеться, потому что она же говорила, что ничего не нужно, зачем вы столько денег потратили. Их дочери потом будут требовать от мужей одновременно внимания и больших денег и будут недовольными либо тем, что мало денег, либо тем, что он много времени проводит на работе. Всё, как мама научила.

Участники таких отношений постоянно чувствуют себя как на лезвии ножа: непонятно, что именно будет считаться проступком и наказываться. Остаётся только неуклонно следовать озвученным правилам: звонить каждый день в одно и то же время, носить определённую одежду и всё такое.

Это сильные, однозначные способы получать контроль. Есть и более простые. Например, можно набрать на себя все обязанности и не хотеть ими делиться. Для женщины это очень понятный вариант контроля: я знаю, что ты ешь, что носишь, сколько тратишь. У мужчины не остаётся места на проявление самостоятельности. У него есть списки для покупки продуктов (если жена решила отдать ему хотя бы это), он должен приносить чеки. Есть дни для стирки, дни для уборки, дни для секса. Изначально безобидная и даже приятная готовность женщины полностью заботиться об общей с мужчиной жизни превращается в её тотальную осведомлённость о том, чем партнёр живёт и чем занимается.

**Аня:** *«Я понимаю, что абсолютно все обязанности по дому лежат на мне. На работе так же: я делаю все дела за весь отдел, с небольшими исключениями. Я очень устаю и ничего не успеваю. И ничего не хочу менять. Мысль о том, чтобы поделиться обязанностями по дому с мужем или с сыном, вызывает у меня ужас. И каждый раз, когда я об этом задумываюсь, я говорю себе: не настолько уж я и устала, есть женщины, которые делают ещё больше. Что они будут есть, если я не буду готовить? Как справляться с уборкой, а вдруг мне не понравится? Вдруг муж сам купит себе ботинки или куртку, которые я буду ненавидеть?»*

Сужение зоны свободной деятельности травматично. Расписания, списки, негибкая структура жизни лишает радости и интереса, лишает возбуждения не только женщину, но и мужчину. Одним из самых ярких проявлений такого контроля в семьях будут трудности с зачатием.

Когда беременность не наступает быстро, женщина начинает контролировать происходящие в её теле процессы: высчитывать дни, измерять температуру, выбирать позы. Теперь сексуальная жизнь пары подчинена тому, какой идёт день менструального цикла. Мужчине теперь нужно ждать эти дни и быть к ним готовым: не пить, не курить, проводить время в хороших мыслях (так и правда бывает: сегодня мы будем зачинать ребёнка, а ты смотришь криминальный сериал! Как ты можешь, он (ребёнок) ведь уже всё понимает!). Конечно, такая неестественность не упрощает ни зачатия, ни беременности. Дети — это вообще самое естественное, что может происходить в отношениях, и для их появления нужна расслабленность. Как сказал один мужчина, который обратился с женой на психотерапию по поводу бесплодия в их паре: я просто хочу, что бы всё текло само.

Ведь свобода желаний и действий — это сильная сторона мужчины.

**Фаина** жалуется на своего мужа. Он мало зарабатывает, говорит она, я вынуждена нести на себе финансовые обязательства. Он, по словам Фаины, вообще не справляется со своими мужскими обязанностями, даже машину водит плохо, и поэтому Фаине пришлось получить права. Слабый он, вздыхает Фаина, во всём слабый.

А ещё ему всё время хочется секса. Фаина говорит об этом, как о тирании: постоянно, каждый день он её хочет, ему нравится секс, он с удовольствием и долго им занимается, а она от этого устала и ей ничего не нужно. Я обращаю внимание на то, что похоже, это его сильная сторона. Фаина не просто удивлена, она в шоке. Потом мы находим и другие сильные стороны — умение поддерживать, например, или дипломатичность, но это — самое первое озарение. Фаина понимает, насколько искажённо

*она воспринимает своего мужа, сильного и порядочного человека, и делает его слабым.*

Конечно, далеко не все мужчины позволяют себя контролировать. И тогда женщина будет вести себя как избалованный ребёнок, который не получает того, чего хочет. Это самая настоящая обида, со слезами, с возмущением, истинные причины которой женщина не понимает и не осознаёт. Всегда есть другая, более благородная причина для такой обиды.

*Лена, прерывающимся голосом и с мокрыми глазами: «Это вообще очень типично. Мне нахамили в магазине, я со всеми там поругалась, ко мне отнеслись безо всякого уважения. Я прихожу домой и говорю ему: меня оскорбили, иди и разберись, ты же мужчина! А он сидит за компьютером своим и смеётся. Тебе, говорит, настолько часто хамят, что может быть, дело в тебе. Как он может? Он должен сразу вставать на мою защиту. Что бы ни произошло!»*

Но на самом деле это та самая возмущённая реакция на неповиновение — ты не делаешь, как я хочу, не чувствуешь то, что должен чувствовать.

С мужскими чувствами у женщин вообще большие проблемы. Два пола мыслят и чувствуют по-разному. Упрёки в том, что партнёр чего-то не чувствует или чувствует неправильно, непонятны мужчине, для которого его внутренняя эмоциональная жизнь вполне гармонична. Да, он не любит маму жены, у него для этого есть своя мама. Да, он любит свою маму, но это никак не влияет на его чувства к жене. Нет, он совсем не расстраивается, когда женщина перестаёт с ним разговаривать и закрывается в ванной на три часа. Он может даже не заметить — у него футбол, финальный матч Кубка мира, прямой эфир, во время которого жена требовала внимания и ласки. Слава богу, что она нашла себе дело в ванной.

Разница между мужским и женским типом реагирования воспринимается тревожной контролирующей женщиной как чёрствость, грубость, холодность, эгоизм и ставится в вину партнёру.

При этом эмоциональный язык — это женский язык, и мужчине трудно ему что-то противопоставить. На предъявление «Ты холодный, равнодушный эгоист!» мужчине трудно ответить на том же языке. Представьте себе мужчину, который отвечает на это: «Дорогая, я в себе этого не чувствую. Я к тебе тёплый и в тебе заинтересованный. А вот ты меня сейчас упрекаешь очень даже холодно и эгоистично». Так не бывает, мужчина замкнётся, и в дальнейшем будет избегать таких эмоциональных истерик и выяснений отношений.

А значит — будет слушаться.

Высший пилотаж — сказать «Ты меня не любишь». Под этот термин можно подогнать любые проступки: не разговариваешь со мной, поздно приходишь, не даришь подарков, но самое главное — не делаешь того, о чём я тебе говорю. Опять же, мужчине трудно ответить «Люблю, но делать этого не буду, разберись как-нибудь со своими чувствами по этому поводу, дорогая». При этом любовь действительно не является константой, люди не обязаны чувствовать любовь друг к другу на протяжении всей их совместной жизни, каждый момент. Когда жена просыпается 15 раз за ночь от храпа мужа — она его не любит. То есть там, глубоко, базово любит, но прямо сейчас совсем этого не чувствует, а чувствует усталость и раздражение. Точно так же и мужчина, которого жена отвлекает от финального матча, прямо сейчас не чувствует к ней любви. Прямо сейчас он любит всю сборную Бразилии и особенно Роналдиньо, а к жене испытывает досаду.

Оба партнёра не принадлежат друг другу целиком и навсегда. В хороших отношениях партнёры это понимают. Взаимное уважение оставляет каждому свободное пространство, в которое другому нет входа.

В отношениях с контролирующей партнёршей это невозможно. Всё, на что мужчина тратит время, вызывает у женщины жгучую ревность. Поэтому ей становится так нужна помощь по дому имен-

но во время матча, когда он ей не принадлежит. Помощь как таковая ей не нужна, потому что она концентрирует домашние обязанности на себе, но отвлечься она ему не позволяет. В таких семьях мужчина должен лежать на диване в готовности помочь, это самое лучшее. Стоит ему заняться чем-то своим — сразу возникают претензии.

**Олеся:** *«Я думала, что у меня замечательный муж, добрый, надёжный и заботливый. Совсем не пьёт, как и я. Мы сразу на этом сошлись. Раз в месяц, иногда реже, ездит в командировки на день-два, обычно в отдалённые районы без связи. И тут он оставил дома телефон, и на него пришло сообщение от его друга: мол, ждём тебя там то и там то, всё готово. И карта приложена. Я собралась и поехала. Ехать далеко, часов 10. Приезжаю — это берег реки, палатки, лагерь, куча мужиков и мой муж. Пьяный в простыню, меня даже не узнал. Оказывается, все его командировки — это вот такие вылазки с «друзьями» на рыбалку, где они все перепиваются. То есть он всё это время меня обманывал и вообще меня предал, он же говорил, что совсем не пьёт!*

*Привезла его домой, он в машине отоспался и ещё и обиделся на меня за то, что я приехала и его оттуда увезла. Ты, говорит, сама виновата в том, что тебе ничего нельзя рассказывать и приходится тебя обманывать. В понедельник пойду подавать заявление на развод. Как я могла жить рядом с таким человеком?»*

То, что Олеся называет это громкими словами «обман», «предательство» — это всего лишь то, что она не может контролировать. Она не может до него дотянуться, когда он там, и поэтому угрожает разводом. Даже уверена, что разведётся.

Хотя на самом деле нет. Даже рыбалка раз в месяц для неё непереносима, а тут на всю жизнь нужно будет освободить его от своего контролирующего присутствия. Скорее он с ней разведётся ещё через несколько лет такой жизни, в которой он должен быть идеальным подконтрольным мужем под угрозой развода.

Разводятся вообще обычно не те, кто угрожает, а те, кому угрожают.

Смысл таких браков в том, чтобы сделать мужчину зависимым и застраховаться от того, что он уйдёт или сделает женщине больно. На самом же деле зависимой становится женщина.

Это такой очевидный парадокс, что его сложно увидеть. Допустим, есть пара, они вместе 30 лет, она все эти 30 лет решает за него все проблемы, гладит ему рубашки и готовит ему специальную еду, потому что от неспециальной у него язва. Он на всё спрашивает у неё разрешения, она всем говорит, что мужичок у неё плохонький, но свой. Его жизнь наполнена нехитрыми позволенными развлечениями, работой, возможно — каким-нибудь безопасным хобби, типа ухода за садом. Её жизнь наполнена им.

Если он начинает сам гладить рубашки и принимать решения, она становится бесполезной. Содержание её жизни — это его настоящие или выдуманные слабости. Большую часть своего времени она его обслуживает.

Убери от этого мужчины эту женщину — и он либо начнёт заботиться о себе сам, либо построит подобные отношения с другой женщиной.

Убери от этой женщины этого мужчину — и смысл её жизни будет потерян. Она зависит от него в самом главном: в чувстве своей нужности и полезности. Он зависит от неё в том, что у него правильная еда и чистая рубашка.

Это трудно понимать контролирующей женщине. Для того чтобы отрицать свою слабость и зависимость, она обесценивает мужчину, считая слабым и зависимым его. Одновременно она может считать, что он её подавляет, душит, контролирует и подчиняет себе всю её жизнь. Такой вот противоречивый мужчина: требовательный слабак.

Какой у этой женщины секс?

Инициатива тревожит её, воспринимается как что-то неприятное. Поэтому секс у неё стандартный, предсказуемый. У женщины

во время секса обычно несколько потоков сознания, как у всех тревожных людей: про пыль, про плитку на кухне. Женщина настаивает на скучном сексе и сама начинает скучать, избегая своих переживаний. У мужчин при этом есть живучая иллюзия о том, что опытный любовник удовлетворит любую. Эту не удовлетворит. Она себе не позволит, её оковы намного сильнее, чем его опыт. И мужчина чувствует себя неполноценным. Его инициативы и предложения не приносят ей радости.

При контролирующей партнёрше секс и её оргазм может стать фетишем для мужчины: если она будет кончать, она будет не такой опасной. Такое убеждение отражено, например, в сказке американских индейцев о молодом юноше, ушедшем в прерию за невестой. Там он встретил мать с двумя дочерьми, у которых во влагалище были зубы. Ночью этот находчивый паренёк взял камень фаллической формы, сточил эти зубы и ушёл с понравившейся ему девушкой.

Но тревожная женщина не допустит, чтобы ей сточили зубы. Она скорее обломает их об этот камень и погибнет от кровотечения.

Расслабиться контролирующие женщины себе позволяют в отношениях, которые не имеют для них значения — с любовниками такие женщины могут быть более страстными и удовлетворёнными.

Итак, женщина, воспринимая секс и свои сексуальные желания как опасность, выстраивает систему контроля. Изначально она контролирует именно себя, не допуская в себе возбуждения и интереса. Потом она начинает контролировать мужчину с его возбуждением и интересом. Это оказывается выгодной сделкой: ведь подконтрольные отношения ко всему прочему ещё и снижают тревогу, связанную с одиночеством. В таких отношениях любовь подменяется контролем.

Контролирует она при помощи чувства вины, ловушек обязательств, денежных ловушек, собственной слабости и болезней. Обесценивает мужчину и отказывает ему в его сильных сторонах.

Тратит на это много своей энергии, постоянно находится в напряжении, переживает неуверенность, когда её контроль ослабевает и её планы рушатся. Цена предсказуемой жизни — ослабленный мужчина и отсутствие радости и интереса в её собственной жизни.

Если у неё достаточно сил и смелости, чтобы избавляться от своей тревоги и постоянной потребности в контроле, ей придётся решиться на возбуждение и на спонтанную реализацию этого возбуждения. То есть ей нужно будет признавать, что в мужчине она заинтересована, что он ей нужен для удовлетворения её потребностей. Придётся постепенно учиться слышать в себе этот интерес и реализовывать его: через нежность, внимание, ласку, высказанные спонтанно и свободно. Нужно учиться жить рядом со спонтанным мужчиной, не ограничивая его свободу, а отвечая на его спонтанные потребности и проявляя свои.

Также придётся отказываться от претензии на вечное обладание. Ни один человек не принадлежит другому навсегда, любые отношения так или иначе заканчиваются, это истина. У мужчины есть право уйти — как есть такое право и у женщины. Люди остаются вместе не потому, что обязаны, а потому, что хотят быть вместе и им хорошо друг с другом.

Тревожной женщине для уменьшения своей тревоги стоит позаботиться о своей самооценке, стоит построить её не на основании того, есть у неё кто-то или нет, а на каком-то другом фундаменте. Ей нужно решаться на выход из зависимости. На умение жить и самостоятельно тоже, без кого-либо, и жить хорошо. Это же просто догма, убеждение, как будто жизнь женщины полноценна только с мужчиной. Ещё одна догма — убеждение в том, что брак должен быть моногамен только потому, что это же брак. Это не так. Верность, которая имеет значение, соблюдается не вследствие запрета, а вследствие выбора.

И рано или поздно тревожной контролирующей женщине придётся жить с тем, что её отношения более дистантны, чем бы ей хотелось. Она не будет знать о своём партнёре всё, и это хорошо.

Так же и у неё самой будет зона свободного пространства. Тут будет важно, найдёт ли такая женщина, чем его заполнить, кроме своей тревоги и хлопот о другом. Если найдёт — то через некоторое время уже не будет понимать, зачем вообще ей когда-то нужно было столько контроля и напряжения. Ведь жизнь так интересна!

» С Ксенией мы какое-то время просто говорим о том, что у неё могут быть желания. Точнее, говорю я: для Ксении даже слушать об этом трудно, ей нужны большие усилия, чтобы просто удерживать себя в кресле, просто приходиться на следующую встречу. Она как будто открывает для себя новый мир, и это открытие ей не нравится. Конечно, ведь она столько сделала для того, чтобы это подавить. Я обращаю её внимание на то, что подавить у неё не получилось: влечение к коллеге, удовольствие от переодевания околов окна, возбуждение, с которым она рассказывает про ту детскую игру.

Потом она постепенно начинает это признавать и замечать новые вещи: как ей нравится не закрывать дверь в ванную, чтобы муж мог подглядывать, как сильно ей хочется надеть его рубашку. У неё начинают появляться фантазии, связанные с мужем и с сексом с ним, и ещё через какое-то время ей хочется действий, связанных с этими фантазиями.

Но тут приходится восстанавливать изначально недостаточные коммуникации. Ксения 15 лет не говорила с мужем о сексе вообще, тем более о своих желаниях. Ей кажется, что для этого нужно особое время, особое место, большая подготовка. Например, она в ноябре планирует, как в новогодние праздники они больше времени будут проводить вместе, и числа 6-го она пораньше уложит детей, приготовит вкусный ужин, отключит интернет по договорённости с провайдером и уж тут-то всё ему и скажет.

Я обращаю внимание на то, что она опять пытается спланировать этот процесс, вновь проявляя свою потребность во всеобъемлющем контроле. Спрашиваю, не составила ли она уже в голове или на бумаге последовательность этого разговора с его возможными реакциями.

Ксения краснеет и говорит, что так и есть.

На следующую встречу Ксения приходит другая. Она впервые за все наши встречи опаздывает — на 2 минуты, но это так. Приносит мне пирожные из соседней кулинарии и говорит, что шла мимо и ужасно захотела пирожных. Я спрашиваю, чего ей ещё внезапно стало хотеться.

Мужа. Внезапно ей стало ужасно хотеться проводить с ним время. Она сидит рядом во время его матчей, рейдов, разбора бумаг, занимается своими делами. Она прикасается к нему, а он к ней. Она «нечаянно» демонстрирует ему части тела под одеждой. Он, послушный, ждёт Дня Секса, но Ксения как-то вечером под столом во время его работы ласкает его, чего раньше не было никогда.

Для мужа это что-то очень новое. Он начинает задавать вопросы, и Ксения начинает говорить с ним о своих желаниях. Оказывается, что это не так сложно и не так страшно, их обоих возбуждают даже разговоры. Какое-то время Ксения ещё пытается следовать своим правилам Дней Секса, но потом машет на них рукой.

А ещё через какое-то время она обнаруживает, что, во-первых, ничем так и не заболела, а во-вторых — что её перестало так сильно интересовать, где и с кем её муж проводит время без неё. Она даже радуется, когда у него неотложные дела и он приходит домой позже обычного.

Потому что у неё появилось Дело. Она пишет рассказы для детей. ☞

Глава 3

**МАНИПУЛИРУЮЩАЯ**  
**ЖЕНЩИНА**



*Он: Если судить по тому, как одеваются современные женщины, секс им нужен куда больше, чем мужчинам.*

*Она: Если судить по тому, как одеваются современные мужчины, секс им не нужен вовсе. А если говорить о мужчинах за 30, то они страшно боятся быть изнасилованными.*

*Современный диалог*

» Алина не хочет отношений. Ей 25. Мужчины ей интересны, но отношения — нет. Эта красивая и свободная девушка говорит, что не желает делить с кем-то свою жизнь, вместе просыпаться, готовить ужины и всё такое. Ей нужны свободные взаимоотношения без чьих-то претензий на обладание. Поэтому она выбирает женатых мужчин, которым честно всё это говорит и предупреждает, что ни привязанности, ни перемен ради этой связи она не потерпит.

У неё холодная мать — из тех, которые на дорогой подарок скажут «Да зачем» и отнесут в комнату в упаковке. Работающий вахтовым методом отец. Их взаимоотношений Алина почти не помнит. Сейчас они живут вместе, являясь скорее партнёрами по быту, чем супругами. Алина никогда не видела ласки со стороны отца ни к себе, ни к матери, и всё своё детство была уверена в том, что где-то на севере у отца есть любовница, которой вся эта ласка достаётся.

Вполне может быть.

У Алины есть материнский пример обслуживающего супружества и идея о том, что другая (или другие) женщины получают от отца больше. При этом она знает, что

эти женщины называются словом «любовница» и имеют какое-то отношение к сексу. Мать Алины по всем дочерним переживаниям к сексу никакого отношения не имеет. Алина не видит в её поведении ничего, что могло бы привлечь к той мужчине: мать не ухаживает за собой, молчалива и отстранена.

Алина тоже не получает достаточно тепла и опоры от матери и начинает искать поддержку у отца. Но отца нет, его тепло и опора по Алининым убеждениям принадлежат другой женщине, которая получает это в обмен на секс. Эта семейная ситуация приводит к формированию у девочки совершенно определённой модели поведения.

Она совсем перестаёт обращать внимание на мать, отказывается от надежды быть ей любимой, обесценивает отца и полностью обращается во внешний мир, к мужчинам. Она формирует в себе сексуальную манеру поведения и лет с 12 перестаёт сама носить свои портфели, делать контрольные или пропалывать грядки на огороде. Около неё всегда 2–3 поклонника, которые с радостью сделают всё, что ей нужно. Конечно, Алина не спит с ними за это, но она хорошо выглядит, приятно говорит, разрешает рядом с собой находиться — а это тоже сексуальность.

Алина умная девочка: она не позволяет себе рассчитывать только на мужчин, она развивается сама. Поступает в вуз, заканчивает, устраивается на работу, на которой очень быстро поднимается в карьере: не за счёт мужчин, а за счёт того, что она и правда отличный специалист. Но при этом жизнь её несколько проще, чем у других коллег-женщин: у неё нет проблем с транспортом, переносом тяжестей и остывшим кофе. Натуральная блондинка, она отращивает безупречную гриву волос. Держит вес 45. Носит юбки, вовремя делает маникюр, учится слушать мужчин и подбадривать их. Здесь у Алины уже много секса, секс ей вроде бы нравится.

Но живёт Алина одна, ни одного мужчину в свою маленькую квартиру не допуская.

На терапию она обращается в связи с ежедневными приступами паники. Она как будто чувствует, что её кто-то преследует, что сзади неё стоит кто-то с враждебными намерениями и наблюдает за ней. Эта фигура позади неё находится всё время, никуда не уходя и пугая её почти до обморока.

Мы исследуем эту фигуру. Это мужчина, собирательный образ агрессивного мужчины, который есть у неё в голове. Рядом с ним Алина ощущает полную беспомощность и готова сделать всё, лишь бы он перестал на неё давить. От этой фигуры она чувствует равнодушное ожидание хищника. Она проговаривает: «Вот такие у меня на самом деле отношения с мужчинами».

Алина впервые чувствует, что в реальности не она пользуется мужчинами, а наоборот. Что она устала от их притязаний и чувствует отвращение к своему телу. Что она ненавидит всех тех мужчин, которые пользуются её умом, внешностью, умением слушать в обмен на своё доброе расположение и готовность помочь ей в свою очередь.

Но теперь она понимает — цена слишком велика. Алина не настолько нуждается в мужчинах, чтобы ради их доступности предоставлять им подход к своему телу и своей душе. Наконец ей становится понятной её настоящая мотивация всех этих историй. Это истории взаимоотношения с тайными врагами. Девушка теперь сознаёт, что все эти «мужчины поблизости» заведены для снижения тревоги. Она рассчитывала, что привязывая к себе женатых мужчин, получит безопасное окружение, доброжелательное и без претензий, на которое она сможет опереться. Однако в реальности она находится в окружении врагов.

Эти переживания Алина и вытесняет, ощущая безликую фигуру за спиной. В процессе терапии у девушки получается развернуться лицом к этой фигуре и решиться на конфронтацию с ней. Это непросто и страшно, но у неё получается. Алина понимает, что давно уже не является бессильной девочкой с отсутствующим папой, и у неё могут быть другие варианты взаимодействия с мужчинами и с окружающим миром. Теперь фигура за спиной вызывает у неё снисходительную усмешку: жди, мол, подачки, может и дождёшься.

Приступы паники заканчиваются сразу. Теперь нам предстоит работа над новыми формами поведения. ❧

Манипулятивное сексуальное поведение всегда является для женщины травматичным. Вроде парадокс: женщина ведёт себя сексуально, чтобы использовать мужчин, но для этого даёт им использовать себя. Это отношения обмена, рыночная экономика, в которой валюта женщины (телесная красота, умение соблазнить) заканчивается намного раньше, чем валюта мужчины.

Женщине кажется, что мужчины обладают множеством ресурсов: деньгами, умением работать, связями, силой духа и много чем ещё. А женщины обладают властью над мужчинами, которая приобретается через сексуальность. Поэтому для того, чтобы

пользоваться ресурсами мужчин, нужно создавать сексуальные зависимости. Нужно дразнить, соблазнять мужчин в расчёте на их готовность платить за секс. Ведь секс больше нужен мужчинам. Эта же идея реализуется в женских сексуальных заботовках, в наказаниях отсутствием секса. Посыл такой: тебе секс нужен больше, вот и плати за него — деньгами или поступками.

Сама женщина будет воспринимать себя либо неухоженной неудачницей, либо сексуальной кошечкой, к ногам которой готовы лечь все мужчины мира. Если женщина хочет чего-то добиться, ей нужен правильный мужчина. Он будет давать ей деньги, безопасность, развитие. Она будет хорошо выглядеть и с ним спать.

Так как в этой модели поведения всё, что женщина может предложить, это её тело, ценность красоты и сексуальности становится очень велика. Теперь у женщины нет права быть некрасивой, неухоженной, не подтянутой. Она должна заботиться в первую очередь о себе, лепить себя, как скульптуру, и выставлять эту скульптуру напоказ. Это торги, аукцион: кто больше? У кого дороже автомобиль, перспективнее работа? Кто предложит ей переехать на Манхэттен, а кто в спальный район Чебоксар? С кем она будет сегодня, завтра, всю оставшуюся жизнь?

Хотя во всю оставшуюся жизнь такая женщина не верит. Она чувствует, что может привлекать мужчин только своей сексуальностью и знает, что она не навсегда. Поэтому ей как будто нужно обеспечить себе ресурсы до того, как её красота увянет, а потом она останется ни с чем. Грубо говоря — ей нужен не такой партнёр, с которым она будет жить. Её нужен тот, с кем можно выгодно развестись.

И это на самом деле не меркантильность, не стервозность. Это ошибка, сбой программы, который происходит у женщины в голове: мужчинам от меня нужна только сексуальность, только красота. Когда я буду стара и некрасива, ни один мужчина не захочет быть со мной, а найдёт себе моложе и красивее. Поэтому сейчас я обеспечу себя до самой старости — и пусть он уходит. А пока

я буду соблазнять его и спать с ним, а он будет покупать мне квартиры, машины и украшения, которые я потом смогу продать.

Мужчины в таких условиях изначально враги и потребители. Им нельзя верить, но с ними нужно заниматься сексом. Женщина назначает себе цену — и платит по счетам. Всё честно. Она не боится, не капризничает и не отказывает, если цена уплачена сполна. У неё нет такого права. Ей остаётся только поднимать цену, если что-то не так.

Интересно, что мужчины часто вполне согласны на такую модель поведения и тоже принимают тело женщины и её красоту как важнейшую составляющую взаимоотношений. Его убеждения таковы: красивые женщины со мной тогда, когда у меня есть деньги. За деньги я могу покупать их общество и их постель. Если у меня нет денег — я неудачник, не достойный красивой женщины, моя судьба — неприхотливые дурнушки. Лучшие женщины много стоят, но если я готов платить такую цену, я ей обладаю до тех пор, пока она мне нужна. А потом нахожу следующую. И она тоже имеет право уйти, если ей предложат больше.

Это неполноценные отношения, в которых мужчина и женщина остаются наедине со своими страхами и ожиданиями, не разделяя их с партнёром, не доверяя ему. Содержанием таких отношений становится обмен — честный и жестокий.

Для формирования такой модели поведения у девочки нужна неласковая мать. Ведь для того, чтобы платить телом, нужно отстраниться от его потребностей и воспринимать тело как товар. Это трудно, поскольку тело в норме контролируется плохо и всё время чего-то хочет. Оно хочет есть, спать, лениться, хочет ласки и ухода, хочет, чтобы его оставили в покое. Но в обменных отношениях всем этим желаниям нет места. Нужна привычка не слышать потребностей тела. А для этого нужна такая детская ситуация, когда потребностей не слышит и не воспринимает человек, заботящийся о теле, то есть мама.

Базовые навыки обращения с собственным телом мы все получаем от матерей. Они ухаживают за нами, когда мы маленькие, они дают нам первые правила и стереотипы, связанные с нашей внешностью. Неласковая мама не умеет проявлять нежность и заботу о слабостях, не дотрагивается до ребёнка сверх необходимости, испытывает досаду, когда ребёнок болен и нуждается в большем количестве ухода. И ребёнок постепенно учится не чувствовать, что руки мамы ему необходимы. И маленькая девочка отстраняется от того, чего она хочет на самом деле, и вступает в первые в своей жизни обменные отношения.

Ведь нельзя сказать, что матери совсем не обращают внимания на тела своих дочерей. Обращают: на красоту. На чистые колготки, прямую осанку, хорошие зубы. Мама в таких семьях делает своих детей товаром с самого младшего возраста, требуя от них правильного поведения и правильной внешности. Тогда мама может ребёнком гордиться или хотя бы не стесняться его. И маленькая девочка учится хорошо себя вести и хорошо выглядеть — в обмен на это она получает мамино расположение.

*Лена: «Моя мама всегда требовала от меня быть её гордостью. Я должна тобой гордиться, говорила она, выпрями спину, получи пятёрку, сними этот балахон. В детстве от меня требовалось послушание, в школе — успеваемость, но основным требованием была красота. Тогда маме говорили, что, мол, у неё дочь красавица и вся в мать. Мне нельзя было болеть, это некрасиво. Нельзя было играть так, чтобы замарать одежду. Пятна от ручки на лице или пальцах — это просто катастрофа, она переставала разговаривать со мной и могла неделями хранить молчание. Наказание заканчивалось только тогда, когда кто-нибудь подтверждал мою и её красоту. Поэтому я приглашала домой мальчиков поболтливее, они делали ей комплименты, и она немножко оттаивала».*

Не найдя заботы и тепла в отношениях с матерью, девочка может обратиться за этим к отцу, и тут всё будет зависеть от его физического присутствия и эмоциональной включённости. Если папа

(дедушка, бабушка, тётя, старший брат) компенсирует дочери холодную маму, то всё более или менее в порядке. Если же маленькая девочка оказывается в ситуации, когда ни отец, ни мать, ни кто-либо ещё из членов семьи не способны удовлетворить её эмоциональные потребности, она обращается за этим во внешний мир.

Здесь на самом деле много вариантов. Неплохо будет, если теплоту и заботу она сможет получать в отношениях с подругами, это научит девочку привычке не быть в одиночестве и даст ей ощущение сообщества равных. Может быть, она станет любимицей у учителя или учителей, и так жить тоже будет немного проще. Ещё вариант — перейти на ступень ниже и получать удовлетворение эмоциональных потребностей от животных.

Это девочки, которые тащат домой котят и щенят. Часто такая привязанность сохраняется навсегда и всю жизнь у этой девочки дома кто-нибудь живёт. Это хорошо — через эти отношения можно получать удовлетворение важных человеческих потребностей, можно чувствовать себя любимой и давать любовь, можно в любое время получить необходимую порцию телесного контакта и тепла. Но во взрослой жизни отношения женщины со своими питомцами могут стать полярными — от горячей любви в одних эпизодах до раздражения, ненависти и насилия в других. Таким образом будет проявляться интроецированная, взятая вовнутрь родительская позиция. Женщины, которые ведут себя таким образом, могут чувствовать очень сильные приступы вины, но ничего не могут с собой поделать. Так вели себя их родители по отношению к ним — и какая-то их часть хочет вести себя точно так же по отношению к тем, кто меньше и слабее

А может быть и так: обратившись во внешний мир, девочка обнаруживает, что некоторые женщины получают больше других. Эти женщины ведут себя по-особенному и выглядят не так, как все остальные: эти женщины (девочки, девушки) красивы. И по отношению к красивым женщинам мужчины ведут себя иначе.

От своих настоящих потребностей девочка уже отстранена, поэтому ей несложно научиться вести себя нужным образом, даже если ей этого не хочется. Она становится привлекательной внешне и соблазняющей по поведению. Она вовремя смеётся и вовремя капризничает. Она требует от мужчин внимания и помощи, расплачиваясь за это своим обществом. Красит ногти, грациозно двигается. В мире, где у девочки есть эмоциональный дефицит тепла и поддержки, внимание мужчин может стать настоящей отдушиной.

Только вот эти свои эмоциональные желания она подменяет выгодой.

Оказывается, что у привлекательной девочки есть косвенные возможности получить всё — через мужчин. Контрольные, защита, общение, деньги. Даже просто возможность проводить время вне дома и еду.

*Например, первый брак Марины. Ей было 19, шёл 1996 год. Родительская семья была простой. Материально всех обеспечивала бабушка, почётный работник республики со связями, которая могла достать в дом и спальный гарнитур, и палку колбасы. Но та умерла в 1993-м, и семья стала голодать. Когда Марина встретила сорокалетнего предпринимателя и увидела его холодильник, полный продуктов, — она просто осталась там жить. Никакая сила не могла заставить её вернуться в голодный родительский дом, где по правилам сначала наедались работающие родители, потом маленький брат, а на Марину ничего не оставалось. Она осталась в квартире с полным холодильником и вышла замуж за этого мужчину. Брак совершенно не сложился, хоть и продолжался десять лет, за которые у Марины было три попытки суицида. Однако развестись она смогла только в терапии. Самый важный катарсис, сдвинувший всю ситуацию, звучал так: я наелась.*

Или **Нина**: «Мне никогда, никогда не покупали тех вещей, которые мне хотелось. В 18 мне захотелось белую косуху. В этой косухе для меня прямо всё слилось: обида на маму за её холодность,

*мои претензии к ней, моё желание освободиться от её требований. В общем — я вышла замуж за мужика, который мне эту косуху купил. Я была девственницей, брак был недолгим, но случилось главное: я ушла из родительской семьи и больше не вернулась. Ну и куртка, конечно. Мама до сих пор мне вспоминает, что, мол, я продала девственность за белую косуху. А я говорю — может, всё же стоило мне просто её купить?»*

Такая же модель поведения может формироваться и в других условиях. Дочери женщин, которые выбрали для себя манипулятивную модель поведения с мужчинами, перенимают её как данность и начинают реализовывать её в своей собственной жизни. В таких семьях мать больше уделяет внимания мужчинам, чем детям, сосредотачивая на мужчинах удовлетворение своих потребностей и обучая этому же дочерей.

*Тася: «Моя мать любит мужчин и тому же учила меня. Мы были компаньонки: для того, чтобы привлечь мужчину, ему должна была понравиться не только она, но и я. Он влюблялся, какое-то время нас обеспечивал, потом появлялся очередной, и так по кругу. Единственные моменты, в которые я помню материнские прикосновения — это когда она готовит меня к очередной встрече: причёсывает, красит, разглаживает на мне одежду. Ну ещё подготовку ко всяким конкурсам красоты детским, там я тоже участвовала. Собственно, я была совершенно уверена в том, что только это и нужно мужчинам: хорошо выглядеть, красиво улыбаться. Когда я сама впервые вступила в отношения — у меня был шок. Он со мной разговаривал! А я могла только сидеть и улыбаться. Меня не научили что-то делать с мужчиной, которого интересуется не только моя красота. Я была абсолютно неуспешной в отношениях, которые длились больше трёх месяцев. И в работе мне тоже было очень трудно: когда от меня требовалось решение каких-то задач, я могла только красиво одеться, причесаться и молчать».*

Ещё вариант, который приводит к похожим последствиям — несчастная любовь мамы и зависимость её от любимого мужчины с полным самопожертвованием. В таких семьях женщина также выбирает мужчину, а не детей.

На самом деле, умение женщины ценить отношения с мужчиной не меньше, чем отношения с детьми, является нормой. В этом случае мать даст своим детям необходимую свободу и не будет препятствовать их сепарации, когда придёт время. Болезненной такая ситуация становится, когда женщина жертвует ради мужчины не только своими потребностями, но и потребностями детей: оставляет их в одиночестве, часто переезжает, подкидывает детей другим людям. Важно, чтобы у женщины были отношения с мужчиной, но так же важно, чтобы это не были зависимые отношения. В последнем случае её дочь может решить, что она точно себе не позволит так нуждаться в мужчине. Уж у неё-то будет другая судьба, в которой она будет пользоваться мужчинами, а не наоборот.

*В Юлиной семье женщины не строят планов на будущее. Они следуют за мужчинами. Переезжают в другие города, меняют профессии, бросают родню. Бабушка Юли за её дедом-разнорабочим пересекла всю страну от Владивостока до Калининграда, мать Юли с маленьким ребёнком ютилась в военных городках и горячих точках. Юля живёт в Казани и не собирается никуда переезжать. Это главное условие её отношений с мужчиной: быть здесь и не мешать ей строить карьеру. При этом в отношениях ей скучно, она ждёт таких же эмоций, которые в семейных мифах переживали её мать и бабушка. Таких нет — есть быт. Мужчина рядом с Юлей лишён энергии и не способен настаивать на своих решениях. У него нет таких прав.*

Если в семье такие истории подаются как героизм, а женщины — как отважные «жёны декабристов», то девочка будет развивать зависимую модель отношений, повторяя судьбы своих

матери и бабушки. Если же от такого зависимого поведения в семье уже есть пострадавшие, то контрзависимую (то есть абсолютно, до мелочей противоположную, не предполагающую для мужчины хоть каких-то прав на участие в решениях). И то и другое не будет равноправными отношениями.

Одной из специфических форм манипулятивного поведения является наличие сразу нескольких мужчин. Это не обязательно любовники, это могут быть поклонники, претенденты. Женщина будет сталкивать их между собой и смотреть, что получится. Это брачные бои. Актуализируя мужскую конкуренцию за женщину, она активизирует в мужчинах низшие потребности, заставляет их быть агрессивными. Поэтому в отношениях с победителем, который получает всё, эта агрессия тоже может проявляться. Он добился её силой, значит, только силой он и сможет её удержать. Не всегда эта сила используется мужчиной для зарабатывания денег или защиты. Иногда эта сила обращается против самой женщины, и ей остаётся искать более сильного мужчину для как бы освобождения — а на самом деле для очередной кабалы.

**Ольга:** *«Сначала меня увёл из отношений первый муж. Просто украл и закрыл меня у себя дома, потом мы поженились, родился сын. Муж стал бить меня, пить, перестал работать. Почему-то я не могла уйти сама, и появился новый мужчина, который взял на себя все мои проблемы, отвадил мужа, организовал развод. Он был бизнесмен со связями и всего добился угрозами. Он тоже меня бил, и ещё через год появился работник полиции, который так же меня увёл и тоже бил. Я очень хотела, чтобы появился ещё один и снова меня как бы спас, но никто в это уже не ввязывался. Мне пришлось решать всё самой и самостоятельно бороться за себя и за свою свободу. Это было очень трудно и очень страшно, но я развелась, переехала к маме, и через полгода появился мужчина, которому не нужно было меня отбивать и вырывать у кого-то из рук. Я сама его выбрала и полюбила. Сейчас мы в браке, у нас растёт второй*

*сын. Мой муж добр и нежен ко мне. Правда, я очень боюсь повторения ситуации и всячески избегаю любых ситуаций, которые могут спровоцировать его ревность. У меня есть убеждение, что тогда он тоже резко перестанет быть хорошим и начнёт меня бить, а проходить через это я больше не хочу».*

Итак, основной тенденцией в ролевой модели манипулирующей женщины является потребительское отношение к мужчине и такое же — к своему телу. Сексуальность, которая здесь становится товаром на обмен, не имеет чувственной и философской базы. Женщина вообще не знает ничего о своей сексуальности, кроме того, как ей пользоваться.

Однако секс и сексуальность как часть полноценных взаимоотношений между мужчиной и женщиной подразумевает глубокое чувственное исследование самого себя и партнёра. Женщина с вытесненными телесными потребностями сделать этого не может. Она действительно может не чувствовать, не сознавать, где ей приятно и где неприятно. Но она может учиться другим вещам: как сделать приятно мужчине.

Это модель прямого обмена тела на мужские ресурсы. Это жрицы любви и стриптизёрши.

**Евгения:** *«Я несколько лет работала хореографом в стриптиз-клубе, ставила девочкам танцы. Сольные номера, общие выступления, приват. За эту работу платили хорошие деньги, но я просто не смогла это продолжать. Общаться с этими девочками больно.*

*Это все те девочки, у которых есть большие проблемы. Их выгоняют из дома, не оказывают поддержки, не помогают им с детьми, просто бросают в одиночестве и «живи как хочешь». Они и не умеют даже друг с другом общаться. Терпеть друг друга не могут.*

*Одна только была из хорошей семьи, но с ней тоже что-то было не так. Она как-то напала на другую девочку, порезала ей осколками всё лицо, та тоже в долгу не осталась. А разбирались потом их мамы.*

*К клиентам они тоже по-разному относятся: кто как ломается. У кого-то быстро ломка происходит, у кого-то нет, кто насколько себя закрывает. Со временем и с опытом эмоции проходят, сначала это тяжело, а потом возникает блок, и они ведут себя на автомате, они даже не понимают, что они делают.*

*Всех их жалко, все они социально неадаптированные. Даже директор всегда говорила, что никто с нормальной психикой к ним не придёт. Я сама показывала им танцы — но не понимала, что я показываю, мне не хотелось думать о том, что вместо стула будет клиент. Я просто не хотела это знать.*

*Девочки почти ничего о себе не рассказывают. Про клиентов — да, это самая популярная тема, особенно их деньги, а про себя — ничего. Блок. И ничего не боятся. Даже больше: со временем превращаются в адреналинщицы, провоцируют страшные ситуации, и только так им хорошо. Остальные уходят».*

Испытывать возбуждение на деньги способны не только представительницы таких профессий. Возбуждение невозможно заставить перестать существовать, как и любую другую телесную потребность. Возбуждение просто переносится на объекты, никак не связанные с первоначальным: на деньги, на красивые машины, на драгоценности.

Это распространённый процесс. В психологии «возбуждением» называются не только сексуальные потребности, но любая энергия и любой интерес. В случае с вытесненным сексуальным возбуждением энергию и интерес будет вызывать то, на что эти потребности подменяются. Так как подменяются они на выгоду, возбуждение будут вызывать вещи, свидетельствующие о высоком социальном статусе и богатстве мужчины. И женщине больше будут нравиться его запонки, чем его ласки.

**Лиза:** *«Меня ничто так не возбуждает, как деньги мужа. Не на карточке, не в виде вещей, а прямо бумажные деньги. Лучший способ получить от меня секс — это их продемонстрировать: положить пачку на стол или расплатиться в ресторане, отсчиты-*

вая сумму из большой стопки. Это такая семейная шутка, что он получает секс за ресторан, а я — ресторан за секс.

Мои родители оба вели разгульный образ жизни, они пили и гуляли на виду у всех. Надо мной издевались в детстве за это. Мать просто была развязной, а отец работал на высокой должности и мог получить даже ту женщину, которая его не хотела. Его ненавидели за это, он разрушил множество семей, но боялись — и вся эта ненависть переходила на меня. Я в своей взрослой жизни совсем не чувствую интереса к сексу. Только к деньгам».

Сексуальность может использоваться не только как способ добиться денег и материальных ресурсов. Выгода для женщины в таких обменных отношениях может заключаться в разных вещах. Защита от одиночества, например, когда за своё тело женщина получает общество мужчины. Или защита от требований родительской семьи.

Бывают семьи, в которых от женщины требуют быть с мужчиной. Иная судьба рассматривается как неполноценность, как неудача. Эмоциональный смысл брака и семьи при этом не разъясняется. Это просто требование: тебе уже 19, а ты ещё не замужем, останешься в старых девах. Это тоже наследие войн и убийства большей части мужского населения: женская состоятельность и успешность измеряется по наличию мужчины. Подрастающей женщине в таких семьях не дают права быть одной, даже если ей этого хочется, и правил хороших взаимоотношений тоже не дают. Не важно, с кем ты, главное — что ты не одна. Тогда женщина вступает в отношения ради того, чтобы от неё отвязались.

Бывают и более причудливые формы таких требований. Например, в семьях обиженных мужчинами женщин к самым привлекательным в роду могут быть требования о таких отношениях с мужчинами, в которых плохо мужчинам. Это как будто месть всего женского рода, реализуемая в поколениях. Девочки с такими требованиями не имеют права любить. Они должны

соблазнять и бросать мужчин, восстанавливая тем самым семейную справедливость.

*Поля* — средняя и самая красивая из пяти дочерей своего непутёвого отца. Также у неё есть 3 сводные сестры от других женщин. Всех этих женщин — и дочерей, и их матерей — отец обижал и ни во что не ставил. Этот мужчина — враг женщин в семейном мифе. При этом он недостижим, абсолютно защищён своим эгоизмом и наплевательским отношением к их претензиям, хоть и живёт поблизости.

Жажда мести в этой женской семье остаётся неудовлетворённой. На самую красивую дочь навешивается ожидание: ты отомстишь за всех нас. Отец так же недосыаем, и Поля начинает мстить мужчинам вообще, абстрактно. Она соблазняет мужчину, привязывает его к себе и бросает. Все они (а их уже за 20) говорят, что она разбила им сердце (это важно), все остаются в надежде, что когда-нибудь она вернётся. В семье эти Полины похождения воспринимаются с одобрением: правильно, так их и надо, а то всегда женщины страдают. Строить отношения Поле нельзя — из любого мужчины женщины её семьи делают монстра и потребителя. Устраивают их только мягкие, послушные, скучные мальчики, которые входят в эту семью на правах детей, а не на правах взрослых мужчин. Именно такие мужья у всех её сестёр.

Сама Поля не замужем. Она уже 10 лет преданно любит мужчину намного старше себя, который не подпускает её близко и не намеревается строить с ней отношения. У него тяжёлое заболевание сердца.

Секс и сексуальность вообще часто не существуют в отношениях отдельно, а что-то подменяют. Секс может быть способом получить внимание, заботу, контакт. Самые частые обиды женщины — на то, что после секса мужчина отворачивается и засыпает, а ей хотелось поговорить. Часто именно это «поговорить» или

полежать в обнимку и является для женщины настоящей близостью. В эти минуты после секса рядом с расслабленным мужчиной она может удовлетворить те свои потребности, которые как бы не удовлетворяются по-другому: в нежности, ласке, в том, чтобы он её выслушивал или чем-то поделился. У мужчины эти разговоры могут вызывать раздражение. Он просто занимался сексом.

Для женщины типично воспринимать секс как что-то ещё. Она может думать, что секс означает близость, доверие, она может путать возбуждение мужчины с тем, что она ему нужна и даже с тем, что он её любит. Поэтому женщина так ревнует к возбуждению мужчины к другим женщинам. Для неё эротические фильмы или журналы означают, что она мужчине неинтересна, что он нуждается в ком-то ещё. Для мужчины такие фильмы и журналы — это просто фильмы и журналы, а другая женщина с красивыми ногами — это просто другая женщина с красивыми ногами.

Но женщины видят в сексе другие смыслы. Для женщины часто секс является максимальным уровнем близости. Для мужчины это не так. Женщина может заниматься сексом вместо того, чтобы выстраивать близкие отношения, вместо доверительных разговоров, вместо извинений или просьб. При этом на самом деле она хочет быть прощённой или просто хочет провести с ним время, но не чувствует этого и не умеет организовать это по-другому.

**Юля:** *«Когда я приняла решение расстаться со своим любимым мужчиной, это не было просто. Я люблю его до сих пор, но отношения у нас не выходят. Я хочу семью и детей, он не хочет, у нас разные планы на жизнь. Мы расстались, но продолжили общаться и поддерживать друг друга, постарались научиться дружить — это мы умеем. Но самое сложное было не заниматься сексом. Дело даже не в том, что этого хотелось — да, хотелось. Но я поняла, что на самом деле мне часто хочется другого. Посмотреть фильм и его обсудить, приготовить ужин, поделиться новостями, или чтобы он меня полечил или утешил. Я обнаружила, что вместо всего этого намного проще заняться сексом и потом разойтись.*

*И как ни странно, после того, как мы научились проводить время без секса, наши отношения стали полнее и удовлетворяют нас обоих даже больше, чем раньше».*

Сексуальностью может подменяться истинная самопрезентация женщины, когда первое, что женщина преподносит — это сексуальность. Язык сексуальности в отношениях может быть единственным языком, понятным для женщины: я красива, ты на меня возбуждаешься, всё в порядке. Такая женщина может нечаянно или намеренно соблазнять всех подряд — потому что ничего другого она делать не умеет.

*Так Лера, лектор, зарабатывающая на жизнь обучением взрослых людей, всё время попадает в сложные ситуации, связанные с мужчинами. У неё есть любимый мужчина, с которым она хочет прожить всю жизнь, и она действительно очень к нему привязана. Другие мужчины её вроде бы не интересуют. Но у неё постоянно появляются поклонники, которые почему-то уверены, что она посылает им сексуальные сигналы. Эти мужчины делают ей непристойные предложения, влюбляются в неё или даже начинают её преследовать. Лера всё это страшно и непонятно. Её мужчина уже в бешенстве: он уверен, что Лера что-то для этого делает, и абсолютно ей не доверяет. И Лера действительно делает. От отца и старшего брата неё есть убеждение о том, что мужчина не может уважать женщину за её ум и талант. Она уверена, что единственный способ добиться внимания мужчины — это соблазнение. В её работе весь её заработок зависит от внимания мужчин, которые составляют 80% её клиентуры. Поэтому совершенно неосознанно перед работой Лера больше внимания уделяет своей одежде и макияжу, чем подготовке содержательного выступления. То же самое она делает в своих отношениях.*

Для таких женщин сфера отношений, близости, доверия, контакта, выражения чувств — это непонятный язык. Непонятно, что можно прийти домой, смыть косметику и сказать, например, «про-

сти меня пожалуйста». А вот устроить сексуальные игры с переодеванием и через это как бы помириться — понятный. Но в таком случае сфера отношений остаётся неполноценной как для женщины, так и для мужчины. Со всеми этими подменами секс и сексуальность и в самом деле становятся самыми важными. Больше ничего женщина предложить не может. И тут будут оправдываться её страхи о том, что её бросят некрасивую и не сексуальную. Она будет бесполезна, не научившись предлагать в отношениях что-то ещё.

Есть и женщины с противоположной позицией. Для них важно никак не вносить свою сексуальность в контакт, настаивая, что прежде всего она умна, интеллигентна, духовна, а потом уже женщина. Это требование: замечай во мне всё что угодно, но не сексуальность. Это те же самые манипуляции и те же самые подмены. Только здесь уже секс будет подменяться задушевными разговорами или чтением вслух неизданного Кафки.

У мужчин такие тенденции тоже есть. И это точно так же будет связано с проблемами осознания собственных желаний. Такие мужчины могут быть согласны на сексуальную игру женщины и требовать от себя постоянной готовности, соблазняющего поведения. При этом мужчине могут быть нужны другие вещи — объятие, поддержка или совет, а не секс.

*Их достаточно много, таких клиентов-мужчин. Пётр, Камил, Сергей, Дима. Все они делают комплименты, заваривают чай, замечают парфюм, они галантны и учтивы, и самое главное — они почти не решаются на конфронтацию с терапевтом. В их фантазиях самое страшное, что может случиться — это потеря расположения терапевта, потому что тогда они лишатся его помощи и поддержки. При этом, тратя время встречи на своё очаровательное поведение, они и так не получают помощи и поддержки и очень удивляются, когда терапевт обращает на это внимание.*

У терапевтов-мужчин аналогичные истории разворачиваются с клиентами-женщинами.

Существует и самый масштабный вариант подмены, когда секс заменяет отношения вообще. В этом случае всем содержанием взаимодействий между мужчиной и женщиной становятся их сексуальные взаимоотношения. В этих историях женщину вообще не интересуют другие вещи, другие ресурсы, которые можно было бы в них получить. Тело расценивается как максимум того, что женщина может дать.

А ведь отношения сами по себе очень многогранны! Они содержат в себе множество вариантов совместности: быт, досуг, нахождение рядом в эмоциональных кризисах, поддержка, утешение и много чего другого. Сведение всех этих потребностей к сексу выглядит как обед очень голодного человека, которому не важно, где, с кем и что он ест. Но и в еде, и в сексе важны дополнительные характеристики. Как я себя чувствую рядом с этим человеком? Есть ли у меня доверие к нему, ощущение наших перспектив как пары? Нравится ли он мне своей личностью, своим характером? Всё это как будто не имеет значения.

Интересно, что в отдельных случаях секс может подменять даже потребность в выходе из этих отношений. Так девушка, которой неприятны ухаживания мужчины, может с ним переспать ради того, чтобы он от неё отстранился. Идея у этого странного поведения такова: я дам ему то, в чём он нуждается, и он больше ничего не будет от меня хотеть.

*Марина, рассказывая про одни из своих отношений в юности: «Какое-то время он ходил за мной хвостиком. Было мило, но быстро мне надоело. Чтобы закончить эти отношения — я с ним переспала».*

И всё это — манипуляции и подмены. История манипулятивного секса достаточно обширна и включает в себя различные техники приворотов, заговоров и тому подобного колдовства. В сегодняшних женщинах идеи о том, что они могут получить или удержать мужчину с помощью сторонних средств, всё ещё силь-

на. Просто раньше это называлось магией, а теперь используют современные термины вроде «женская энергия». Раньше мужчин привораживали с помощью менструальной крови, добавленной в еду, а теперь женщины учатся делать пассы руками на уровне матки и соединять пальцы специфическим образом для того, чтобы выйти замуж. Есть даже какие-то особые техники, чтобы мужчина обеспечивал материально или хотел детей.

И тут дело не в том, работает это или не работает (не работает). Дело в том, что женщина продолжает верить в возможность манипулирования мужчиной с помощью своей женственности. Мужчиной не просто можно, но и нужно манипулировать, иначе он не поддастся — это та же самая идея враждебности и недоверия по отношению к мужчине, те же отношения с тайным врагом. Этот образ мышления называется «магическим» мышлением. Дети делают то же самое, придумывая себе приметы и тем самым упрощая для себя окружающий мир и делая его предсказуемым. Для ребёнка чёрточка на асфальте — к беде, радуга — к счастью, а любимый мишка под подушкой — к хорошему сну. Для женщины с магическим мышлением король на даме — к семье, а менструальная кровь в супе — к тому, что муж никогда её не бросит. Всё это помогает избегать сложностей отношений и даёт понятные, пошаговые инструкции к действию.

Но мир совсем не прост!

*Люба, молодая женщина, муж которой уже год живёт то с ней, то с любовницей, пишет: «Он вернулся ко мне, но опять бежит к ней и говорит: если бы она согласилась, то он опять вернулся бы к ней. Она ему пишет, признается в любви и совсем запудрила мозги. Мне плохо, ему всё равно, но я не могу без него. Мне реально что-то нужно делать, только я не знаю, как отвадить ее, может, ты поможешь советом. Она с ним из-за денег, об этом все говорят, но ему всё равно. Он типа влюблен»*

Люба весь год пытается бороться с этой ситуацией с помощью астрологов, гадалок и экстрасенсов. Все говорят, что муж её любит безумно, а любовница его околдовала и сделала приворот.

На женских курсах ей объясняют, что он энергетический вампир, и ей нужно восстановить женскую энергию. Мама зовёт домой в небольшую квартиру с отцом-алкоголиком и смертельно больным братом. Маленькая дочь говорит, что если родители разведутся, то она останется с отцом.

На терапии Любе нужно обучение уловкам и манипуляциям, это ведь психология. Даже если мы на какое-то время восстанавливаем ей самооценку и возвращаем к реальности — раз в несколько недель она вновь скатывается вот в такие панические запросы.

Но ведь мужчина действительно способен дать женщине всё то, в чём она нуждается, и для этого не нужны ни манипуляции, ни привороты. Для этого нужны отношения, в которых всё на своём месте. Такие отношения можно назвать функциональными. В них на своём месте совместный просмотр фильма, поход по магазинам, доверительный разговор. Секс в них тоже на своём месте. Ведь сексом действительно можно заниматься не только ради удовлетворения физиологических потребностей и реализации возбуждения, но и для того, чтобы успокоить, снять напряжение, починить нарушившийся контакт. Главное — чтобы это было ДЛЯ, а не ВМЕСТО.

У манипулирующей сексом женщины складываются интересные взаимоотношения с другими женщинами. Они — конкурентки за ресурсы. Они тоже враги, и тайные, и явные. Скорее всего, у такой женщины сложатся отношения с подругой, которая не представляет для неё опасности — либо по причине её неконкурентоспособности, либо потому, что она «завязала с этим видом спорта» и давно в браке. С другими же будут поверхностные отношения, без дружбы и нежности. Держи друзей близко — а врагов ещё ближе. Это «как бы» подруги, которые используют дружбу для контроля, для получения стратегически важной информации,

причём обе стороны. И обе будут считать, что при появлении мужчины их дружба закончится, что женской дружбы не бывает.

Так **Наташа** задумчиво проговаривает «У женщин свои риски», говоря о разрыве отношений со всеми подругами сразу при появлении мужчины.

Так что одиночество у такой женщины полное. И с мужчинами, и с женщинами.

Кстати, в литературе отношения, завязанные на сексе, часто заканчиваются для мужчины либо возвращением к прежней партнёрше, либо бедами и смертью. Это важно. В повторяющихся сюжетах историй могут содержаться глубоко психологические, архетипичные вещи. Так выражается страх мужчины перед манипулятивной женщиной и его предчувствие беды. Коварные соблазнительницы в сказках используют мужчин для своих целей, оставляя их потом бедными, больными или мёртвыми. Так что для мужчин цена манипулятивных отношений всегда связана с их будущей неуспешностью. Ведь манипулирующей женщине действительно не важно, будет ли он богат и счастлив всю свою жизнь, ведь она не верит в долгие отношения между ними. Значит — она будет выкачивать из него всё, что есть, и уходить.

При зажатой телесности и вытесненных потребностях было бы странно, если бы сексуальная жизнь манипулирующей женщины была полноценной. Возбуждаться ей в отличие от контролирующего варианта можно. Нельзя это возбуждение реализовывать. Складывается впечатление, что при всей сексуальной раскрепощённости и нужных технических навыках манипулирующие женщины побаиваются сами получать от секса удовольствие — чтобы не втянуться.

Секс у таких женщин разный. Чаще всего секс как таковой для них просто не имеет никакого значения. Это лишь средство, как умение носить каблуки или чулки. Ведь высокий каблук не может быть удобен — вот так же как будто и секс не может приносить удовольствия.

Итак, женщина манипулирует мужчиной с помощью секса для того, чтобы обладать его ресурсами. При этом секс и сексуальность должны быть сильной стороной, чтобы женщина выигрывала конкуренцию у других женщин. Остальные навыки и умения остаются слабыми. Часто всё, что женщина может предложить в отношениях — это секс, и тогда остальные потребности партнёров не удовлетворяются, хотя изначально девочка обращается в мир мужчин именно с надеждой на эмоциональную компенсацию. Такая подмена потребностей впервые происходит в детстве в отношениях с матерью, а потом распространяется на все другие отношения. Поэтому женщина соблазняет мужчину вместо того, чтобы с ним сблизиться, и пользуется телесной сексуальностью вместо умений выстраивать полноценные взаимоотношения. В обмен на секс и сексуальность она может получать то, на что рассчитывает, но при этом у неё нет близких доверительных отношений ни с мужчинами, ни с женщинами. Она одинока. Собственное старение и потеря привлекательности внушают ей ужас.

Для выхода из этого сценария прежде всего нужно будет проходить через принятие своего тела, через возвращение себе телесных переживаний с накопившимися блоками. Это хороший и интересный процесс. Ведь хочется столько всего! Есть, пить, спать. Хочется, чтобы погладили по голове, почесали за ушком, дали совет. Просто хочется посидеть рядом или погулять. Всё это и многое другое может стать новым содержанием отношений с другими людьми.

И этим новым отношениям также придётся учиться. У неё есть потребительские, недоверчивые отношения с мужчинами и конкурирующие с женщинами. Это одинокие и не питающие связи. Может быть по-другому! Но для этого нужны новые навыки. Быть нежной, например. Поддерживать. Делиться переживаниями, выслушивать жалобы без досады, давать советы. Проводить время вместе. Из этого может родиться крепкая дружба, партнёрские

отношения или семья — неважно. Важно, что в них есть возможность не быть в одиночестве.

Это ведь тоже подмена — идея о невозможности дружбы между мужчиной и женщиной. Как будто сексуальный интерес перечёркивает, обесценивает всё остальное. Это не так и не может быть так. Есть огромный и глубокий мир взаимодействий, в котором существуют разные желания, и все они — естественные. Просто их не обязательно реализовывать.

При открытии в себе новых потребностей и развитии новых способов поведения возвращается интерес к мужчине. Оказывается, что мужчина может намного больше, чем казалось раньше, и это приятно. Оказывается, что вместо обмена и манипуляций можно просто попросить, что вместо расставания можно извиниться и что жизнь и отношения намного приятнее, чем казалось раньше. Постепенно у отношений появляются другие смыслы, возникают другие перспективы. И здесь придётся проходить через принятие своего старения, ведь для того, чтобы прожить полную жизнь, красоты недостаточно. Нужно будет создавать в себе другие сильные стороны. Развивать интересы и способности. Искать и найти себя вне отношений с другими, что парадоксально ведёт как раз к глубоким отношениям.

Ведь человек, способный жить без другого, выбирает себе партнёра не из необходимости. Он или она делает это из желания сделать свою и чужую жизни ещё более счастливыми.

» Алина довольно быстро избавляется от своего прежнего окружения. Это оказывается несложно — достаточно перестать откликаться на каждый зов. С кем-то она просто перестаёт взаимодействовать, с кем-то проясняет отношения словами. Она начинает задавать себе такой вопрос: а нужны или не нужны мне эти отношения? Приносят ли мне они что-нибудь хорошее?

Из всей её свиты остаётся несколько людей, среди которых — девушка, подруга. Алина обнаруживает, что чувствует к ней очень много всего: нежность, жалость, желание о ней заботиться, доверие. Их отношения качественно меняются. Две девушки

начинают проводить время вместе, ходить в кино и читать одинаковые книги. Алина поражена: оказывается, не только она среди женщин обладает интеллектом и может быть интересным собеседником! Кроме того, её подруга более наивна и доверчива, и Алина учится у неё умению раскрываться и сокращать дистанцию между людьми. Ей вообще проще становится быть с женщинами. Она даже проговаривает, что понимает, почему мужчины любят женщин: они красивые.

Одновременно Алина начинает замечать, что её многолетний опыт манипуляций, сбора и анализа информации, умение вовремя задевать за нужные струны очень даже пригождается ей в работе. Она начинает думать о том, каким образом эти навыки можно использовать осознанно. У её карьеры появляется перспектива — не та, которую предлагает ей компания, а выбранная самой девушкой для реализации своих способностей и уникальной судьбы.

Мы договариваемся закончить терапию по взаимному согласию. Наше общение длится всего около 3х месяцев, но Алина готова жить свою новую жизнь самостоятельно. На последней встрече она обсуждает отношения с мужчиной, с которым собирается жить вместе. ☞

Глава 4

# СВЯТАЯ



*Он: А как же святая любовь, святая дружба?  
Она: Со словом «святая» у меня ассоциируется  
только инквизиция.*

*Современный диалог*

» Мария долго живёт на свете: 77 лет. Она единственная дочь от первого брака своей матери. Её родной отец погиб на войне, мать вышла замуж второй раз и родила ещё шестеро детей. Как старший ребёнок, Мария о них заботится. Как дочь другого мужчины, на большее она не претендует.

Мать у неё жадная, тревожная и религиозная. Про отца мало информации: он не родной, да и занят всё время — это деревенская семья, в которой всегда много работы для всех. Мария растёт, ухаживая за младшими детьми, работая по дому и в поле, соблюдая церковные праздники. И внезапно совершает дикий для того времени и той семьи поступок. Она лишается девственности без брака, беременеет и делает аборт.

Конечно, для неё это шок, это нарушение всех запретов. При этом у неё уже есть дефицит переживания принятия и одобрения. Нелюбимая своей холодной матерью, чужая своему отцу и остальным своим братьям и сёстрам, она ожидает наказания в виде изгнания из семьи. Это непереносимо, это самое страшное, что только может произойти. Только этого не произойдёт — её мать не узнает об этом никогда, и кара не свершится. Реальное наказание, реальное возмездие не наступит. А проступок серьёзный, его нельзя просто забыть, вина без последствий разрушает психику. Ей нужно получить наказание, и она придумывает его себе самостоятельно.

У неё есть готовая система нравственных ценностей, православная религия, в которых названа цена за проступки. Цена прелюбодеяния и детоубийства — смерть и вечные муки. Интересно, что для Марии это легче перенести, чем изгнание из родительской семьи, так что она принимает такой вариант развития событий как неизбежный и начинает не жить, а готовиться к смерти.

Она развивает в себе болезненность, множество симптомов, в которых можно заподозрить смертельные заболевания. Она с двадцати лет держит в отдельном сундучке одежду, в которой её нужно будет похоронить. Она изучает ритуалы, связанные со смертью, договаривается с братьями о том, кто будет нести гроб. На протяжении всей её жизни это будет типичное для неё поведение.

Видимо, реалистичное наказание и готовность его принять настолько облегчают ей жизнь, что она выходит замуж и рождает дочь. В браке она обнаруживает, что в то время, пока она готовится к смерти, жизнь продолжается, и она полна соблазнов и удовольствий. Её муж поддерживает эту позицию, и они ездят по курортам (на лечение, стыдливо говорит Мария), заводят любовников, развлекаются и пьют, оставляя свою маленькую дочь у кого-нибудь на руках. При этом виноват, конечно, становится муж: он распутник и пьяница, из-за него она болеет, он грешник, а рядом с ним и она становится грешницей. Срабатывает перенос, теперь именно муж отвечает за её грехи, и жить становится ещё слаще. Мужа она начинает ненавидеть, всей душой, с полной самоотдачей, обвиняя его во всех своих ошибках. Он заводит любовницу — и попадает в ловушку вечной вины, не имея возможности уйти никуда, кроме алкогольного угара. Хотя они и разводятся, но жить продолжают вместе, много лет, вплоть до его рака и смерти около 60. На похоронах она рыдает на гробе, клянётся в любви и всем окружающим наказывает похоронить её в соседней могиле. Обещает, кстати, что совсем скоро.

В следующие несколько лет она становится всё более святой. Упрекает дочь и внуков в греховности, настаивает на соблюдении церковных праздников и традиций, грозит божественным наказанием за любой проступок. При напоминании о собственных грешках делает вид, что этого не было. Лицемерка, ханжа и манипулятор, она отталкивает от себя всех близких, но не даёт им права прекратить с собой отношения, грозя вечными муками. Сёстры и братья с ней не общаются, подруг нет. Дочь ухаживает за ней, а Мария молится напоказ, мучительно страдает и готовится к смерти. Мужа вспоминает в дни поминок.

Конечно, на терапию обращается не она. На терапию в возрасте 23х лет приходит её внучка Ася, и приходит она в глубокой депрессии по поводу мучительных взаимоотношений. «

Мораль и нравственность — это системы, которые должны формироваться внутри личности с течением её жизни и новым опытом. Внутренняя, созданная лично система принципов делает человека гибким, адаптивным к своей среде, помогает ему принимать решения и делать выбор. С такой внутренней опорой человек может решать, хорошо или плохо иметь любовницу, утаивать часть денег от супруга или бить детей — и нести ответственность за своё решение.

Существуют и внешние нравственные системы — это законы и религиозные течения. При недостатке внутренних опор человек может обращаться к одной из этих систем для того, чтобы чувствовать себя более уверенно и иметь ориентиры. При этом в качестве опоры религия у законов выигрывает: вторые написаны всего лишь людьми, тогда как в религиозных трактатах всегда присутствует переживание высшего авторитета.

И здесь может быть подмена: веры — догматами, нравственности — религией. В таком случае правильное поведение достигается не в результате нравственного выбора, а вследствие страха наказания. Например, человек не крадёт не потому, что так решил, а потому что иначе он будет наказан после смерти. Это мотивация избегания — я хороший, потому что плохим быть очень страшно.

Этот страх приводит к негибкости, косности установок, к морализаторской позиции по отношению к окружающим. Ни один человек не может вести праведную жизнь — но когда ошибаться нельзя под угрозой вечных мук, психика сделает всё, чтобы превратить обычную жизнь в святую. Для этого нужно забывать какие-то эпизоды, искажать информацию, сваливать вину на других и на их фоне казаться лучше, чем есть.

Но самое главное — для святой жизни нужно и думать забыть о том, чего хочешь на самом деле.

Любая взятая извне мораль неизбежно превращается в манипуляции. Этой моралью можно прибавлять силы своим посланиям, угрожать, настаивать, оставлять другого человека без выбора. Например, можно сказать, что не навещать мать — грешно, ведь в заповедях сказано почитать мать и отца, Бог всё видит. Это более убедительное послание, чем «Приезжай, мне скучно» и даже «Немедленно вернись под мой контроль». С помощью Бога отлично получается заставлять других людей быть послушными, для этого нужно лишь отождествить себя с высшей моралью и стать носителем святого статуса. Молиться по утрам и иметь Библию в ящике стола — это так просто! И это как будто делает человека ближе к божественному, чем всех остальных, и даёт ему право всех оценивать и всеми распоряжаться. А так как собственной морали нет, то оценивать такое поведение сам носитель не может: это же соответствует написанным установкам, значит, является безусловно положительным. А то, что любая фраза, в которой есть слова «Бог», «заповедь», «грех», не становится от этого правильной — это не понятно.

*Ася, с обидой: «Конечно, нигде же не написано, что нельзя говорить внучке, что у неё кривые ноги или что все её слёзы — при творство, «крокодиловы слёзы». Зато про то, что надо молиться — написано. Разрешено всё, что не запрещено прямо, и как будто выполняя первое, ты автоматически получаешь индульгенцию на второе. С утра помолился — и можно идти ссорить друзей, наговаривать на близких, проклинать неугодных. Серьёзно — бабушка сказала маме, когда та вышла замуж за отца, что лучше бы та вообще умерла в младенчестве, чем так её позорить. А потом платочек повязала, и всё простилось, да. А ещё на Прощённое Воскресенье можно прощения попросить, поцеловаться и снова жить как ни в чём не бывало».*

При этом вера в божественное является важной составляющей внутренней жизни личности. Бог является нашим переживанием внутреннего отца, который защищает нас от экзистенциальных переживаний одиночества, несправедливости, смерти и ответственности. Многим людям необходимо верить в своего Бога, отвечающего их потребностям в высшем авторитете. И это может быть позитивный, полезный Бог, присутствие которого освещает жизнь и устраняет тревогу. Люди же, пользующиеся религиозной терминологией для обслуживания собственных интересов, как бы присваивают себе божественное и наполняют его вполне конкретным, удобным для себя содержанием: упрёками, угрозами, чувствами стыда и вины. И человек остаётся без внутреннего позитивного образа. По внутреннему содержанию его переживаний он остаётся сиротой.

Особенно важно это для девочки, для которой позитивный внутренний образ отца является основой успешной дальнейшей жизни и взаимоотношений. Мы помним, что православная религия делит женщин на 2 типа: девственница Мария и проститутка Магдалина. Несовершенство взрослеющей девочки, замеченное злым взглядом её матери, сестры или бабушки и названное грязью или грехом, прочно отождествляет её с грешницей и предлагает множество наказаний. Внутренний отец перестаёт восхищаться своей дочерью — теперь он презирает её и планирует месть.

На бытовом уровне это могут быть очень простые и типичные истории, про которые даже не всегда понятно, какую серьёзную войну ведут сейчас женщины и что будет наградой в этой войне. В простом приветствии, в бытовом вопросе, в оценке нового платья может содержаться мощнейшая конфронтация, яростная попытка одной освободиться, а второй — сохранить контроль. Возраст женщин при этом не важен.

*Вот 75-ти летняя **Мария** и её 55ти-летняя дочь **Нина**. Муж Нины лежит в больнице на плановой операции. Мария приходит к Нине, с которой у неё напряжённые отношения, в комнату*

*(живут женщины уже несколько лет вместе с тех пор, как за Марией стал нужен постоянный уход) и говорит: доченька, пойдём помолимся! У совершенно нерелигиозной Нины круглые глаза, она отказывается, на что получает обвинения в собственном равнодушии, в том, что ей не нужен собственный муж, что она даже помолиться с матерью за него не хочет. Монолог плавно переходит в привычное русло «вы меня на страдания к себе взяли, грешники, мои молитвы из-за ваших грехов до Бога не доходят, вы одержимы бесами» и так далее. Нина про себя думает — да взяли бы все черти тебя вместе с твоим Богом. А вечером перед сном не знает, можно ли ей теперь тихонько попросить за мужа перед Богом, или он уже от неё отказался.*

*Или **Марина**, которая в свои 34 получает от своей матери смс на каждый церковный праздник. Текст примерно следующий: со светлым праздником, делай сегодня то-то и то-то, и Бог тебя всё равно любит. Из-за этого «всё равно» Марина стирает эти смс, не читая.*

*Или **Айгуль**, у которой в её 42 есть специфические проблемы со здоровьем, решать которые ей помогает женщина-доктор Варя. Варя постепенно начинает чувствовать своё профессиональное бессилие и предлагает Айгуль пожертвовать деньги на храм. Для самой Вари такой поступок абсолютно естественен, и она недоумевает и пугается, когда привыкшая во всём полагаться на себя Айгуль резко отказывается и упрекает Варю в суевериях. Варин Бог тоже наказывающий, и потому она начинает верить, что усугубившиеся проблемы Айгуль идут от этого решения. Постепенно она дистанцируется от опасной для себя пациентки, и Айгуль остаётся в одиночестве со своей болезнью, не понимая, что она сделала не так.*

В таком использовании религии у близких людей остаётся два варианта: либо принимать эту мораль как свою собственную, либо соглашаться на роль грешника со всеми вытекающими

последствиями. То есть нужно либо выбирать такую же ханжескую святость, либо искать себе наказаний. Ведь грешник должен быть наказан, это основа религии. А во внутренней жизни ожидание наказания намного страшнее самого наказания. Ждать вечных мук после смерти — невыносимо. Намного проще начать наказывать себя уже сейчас.

Это причудливые, изощрённые методы наказания, абсолютно неочевидные на первый взгляд. Это такие формы поведения, которые вроде бы не являются прямым суицидом, но в динамике могут привести именно к смерти — опасные виды деятельности, алкоголизм, рискованные связи и так далее. Чаще всего женщина с самооценкой Магдалины будет либо избегать отношений, либо совершенно не уметь о себе заботиться, нарываясь на плохих партнёров или делая из нормальных отношений скандальный, наполненный страданиями быт. Она может менять мужчин, попадать в опасные ситуации, терять работу, оказываться в невыносимых жизненных условиях. Но всё это будет казаться ей справедливым. Она даже не будет протестовать, принимая все неудачи в качестве справедливого возмездия и получая от этого облегчение.

Чаще всего это заканчивается депрессией, уже очевидным саморазрушительным поведением и неспособностью к лучшей жизни.

**Валентина:** *«Я убежала из дома, когда мне было 21. Я понимаю, что для такого возраста уже поздно вато называть это побегом, но так и было. Ночью я тихонько взяла минимум вещей, документы, деньги и уехала в другой город. С тех пор свою родную семью я не видела. Честно говоря, я даже не знаю, живы ли они. Сначала сама не хотела с ними встречаться, а потом узнала, что они меня и не искали, сказали — нет у нас больше дочери, и всё. Потом я конечно уже не стала с ними встречаться или звонить. Нет меня.*

*Мои родители — очень верующие люди. Это не была секта, ничего такого. Но мне всегда казалось, что живут они неправильно, неполноценно. У меня не было друзей и подруг, не было книг.*

Моей работой была учёба, молитвы и работа в саду. А в 21 я влюбилась — и всё, сорвало крышу. Меня предупреждали, что такие чувства насылают Сатана, я так и думала. Думала, что побегу из дома, предам всю свою родню и умру где-нибудь в подворотне через несколько месяцев. Зато успею побыть влюблённой.

Самого страшного не случилось, я жива, но меня действительно всё время преследуют неудачи, наверно, Бог всё-таки наказывает меня, ведь есть за что. За упрямство моё, за гордыню, за ложь, за то, что родителей бросила. И меня так же все бросают. Работы постоянной нет, подработки. Детей тоже нет. Живу одним днём, жду, когда же это всё закончится».

Бывают и не такие выраженные варианты, в которых, однако, связь между ощущением несоответствия материнским требованиям и личной судьбой так же очевидна.

Например, **Светлана**, которая терроризирует своих домочадцев своим навязчивым стремлением к созданию уюта, поддержанию стерильной чистоты и соблюдению семейных традиций. Её детям трудно объяснить, почему они не хотят встречать Новый год с родителями, а мужу — почему он пришёл сытый, когда она целый день стояла у плиты. Постепенно Светлана понимает, что её дом и её роль как хозяйки — одна из редких вещей, в которых она может чувствовать себя по-настоящему успешной и реализованной. Мать всегда была ей недовольна, все попытки заслужить её расположение разбивались о сравнение с другими детьми не в её пользу. В карьере не сложилось, когда девочка не смогла поступить в выбранный ей университет на интересную специальность. Но вот собственная семья хорошая — достойный муж, успешные дети, чистый дом. И Светлана реализует себя в этом: она знает несколько десятков способов квашения капусты и может за полдня налепить пельменей на две семьи, причём начать с похода в магазин за мукой и мясом. В этом она ожидает удовлетворения: хотя бы свои, потому что никто из её домашних от неё таких подвигов не требует.

Как здесь видно, религия — не единственный вариант внешней морали. Можно ещё опираться на мнение других людей: большинства, например, или референтной (значимой) группы. Тогда основанием для выбора или разрешения нравственной дилеммы становится чужой взгляд. Это бесконечные ссылки на слова и опыт других людей: «А что люди скажут?», «А вот у Анны дочь...», «Василий Петрович говорит, что...». В этом случае сравнение, которое в случае опоры на религиозную мораль идёт с некими недостижимыми идеалами, здесь происходит с реально существующими людьми. В каком-то смысле жертве такого сравнения ещё тяжелее: если пережить свой проигрыш в усердии какому-нибудь великомученику ещё можно, то ежедневно переживать своё несоответствие соседским детям — уже нет. Маша лучше поёт, Ваня — лучше учится, а у Петровых дочь вообще дома сидит и не гуляет нигде, ах, если бы у меня была такая дочь! Смысл всех этих посланий остаётся прежним: не сделать человека лучше, а заставить его принять позицию худшего, проигравшего, тогда на него можно будет навешивать все свои проекции, оправдывать свои неудачи и использовать для обслуживания своих потребностей. А потом — о, если бы у меня был другой сын, не такой больной и не такой трудный, как ты, да я бы сейчас...

Семьи с такой разновидностью внешней морали имеют 2 лица: внутреннее и внешнее. Внешнее, фасад, обычно выглядит благополучно и привлекательно. В таких семьях есть правила не выносить сор из избы, не проявлять негативных чувств на людях, соблюдать традиции. Вся внутренняя жизнь семьи может быть сосредоточена на поддержание таких фасадных взаимоотношений, а любое поведение, идущее вразрез с созданной картинкой, — запрещаемым.

**Евгений:** «В моём детстве, которое пришлось на 90-е годы, мы частенько ужинали одной картошкой или макаронами. При этом на балконе всегда была заначка, в которой лежали яблоки, тушёнка, сладости. Однажды мы с сестрой нашли этот тайник

*и с радостью его употребили. Когда это обнаружилось — сколько было крика! Оказалось, что на завтра должны были прийти гости, какие-то дальние родственники, и это всё предназначалось им, и что они теперь скажут? Естественно, мы с сестрой ничего из этой мотивации не поняли. Потом, правда, было уже понятно, когда из тех же соображений «что люди скажут» моя семья не поддерживала мой развод после неудачного брака, а сестру стыдили за её необычную профессию и желание работать на себя. Притом, что она неплохо зарабатывала и вообще становилась классным специалистом, для нашей семьи был позор, что она нигде не работает. Ну правильно — это же не как у людей. Как-то на семейном празднике она рассказала, что она учится на одной из европейских программ по своей специальности, на свои деньги. Ей тут же поставили в пример троюродного брата, который учится в Казани за взятку родителей: вот это достижение».*

Зачем становится нужна именно внешняя мораль? Для формирования внутренней нравственной системы требуется опыт поступков, хороших и плохих, и эмоциональной реакции на них. Самое главное переживание, которое необходимо для оценки собственного поведения — это стыд. Стыд в отличие от вины, которая является реакцией на проступок, представляет собой переживание личностного изъяна. Стыд — это очень трудное чувство. Всем нам нужна помощь в первых переживаниях стыда — поддержка и утешение, исходящее от родителей, которые сообщают нам, что ничего непоправимого не произошло и мы до сих пор являемся любимыми и принятыми. Если родители не могут обеспечить нам помощи в детском стыде, если они сами становятся обвиняющими фигурами — стыд становится непереносимым, и вся дальнейшая жизнь будет направлена на его избегание.

И здесь становится нужна твёрдая, проверенная система ценностей, которой можно просто следовать. Она даёт возможность избегать собственных нравственных выборов — и стыда

за них. Так и получаются Хорошие Матери, Прекрасные Жёны и просто Святые. А плохими и несоответствующими становятся все остальные.

Девочкам приходится хуже, чем мальчикам. У девочек есть огромная область запретов и стыда: это их сексуальность. У мальчика и мужчины есть установка на то, что любое его поведение оправдано его биологической природой и правилами жизни в мужском мире. Поэтому история про святую — женская история, история бабушек, матерей, дочерей и внучек.

Мужчины могут исполнять роль тех, на кого переносится ответственность за женское несовершенство. Мужчина становится наказывающей фигурой: богом или дьяволом, соблазнителем, предателем. Так как мужские фигуры во внутреннем мире женщины становятся агрессорами, то она испытывает к ним плохо замаскированную ненависть и сильный страх. Чем ближе этот мужчина (муж, сын, отец), тем больше ненависти. Чем дальше (Бог) — тем больше страха. Оба этих чувства могут маскироваться под умильность и кажущейся порядочностью, но в любом случае такая жизнь травмирует мужчину, делает его ответственным за то, чего он не совершал и не собирался.

*Вадим, муж Лены, долгие годы пытается растопить лёд в их сексуальных взаимоотношениях. В начале их совместной жизни Лена предупредила его, что у неё есть травматические переживания, связанные с близостью, но получить психотерапевтическую помощь отказалась, переложив всю ответственность на него. Уже 12 лет при каждой близости она напрягается, страдает и не получает удовольствия. То есть — уже 12 лет Вадим по сути насилюет собственную жену. Последние 3 года его энтузиазм и вера в то, что он поможет ей излечиться, угасли. Чтобы не повторять эти травмирующие его акты насилия, он развивает у себя трудности с потенцией.*

Трудно присутствовать рядом с женщиной, которая выглядит несчастной, и сохранять волю и жажду к жизни. Иногда такое существование высасывает силы настолько, что остаются только крайние меры.

**Семён** женился на женщине, которая считала себя идеальной. На это он и купился: безупречная, несправедливо обиженная жизнью женщина, которую так хочется защищать и обеспечивать всем, чего ей хочется. Естественно, в скором времени во всех её неудачах и переживаниях оказался виноват именно он. Она родила от него двоих детей (это тебе нужны были дети, они забрали всю мою красоту), сосредоточилась на работе (если бы не ты, я бы не работала в таком убогом месте, а уехала бы за границу) и проявляла себя вечно недовольной (за что мне такая жизнь, за что). Семён начал пить, сначала понемногу, потом беспробудно, много курил, работал на износ на вредном производстве, лишь бы не показываться дома. В 53 года у него случился обширный инфаркт и он наконец освободил её жизнь от своего докучливого присутствия. Она переключилась на детей — в основном на дочь.

Святая женщина осуждает мужа с его желаниями за то, что толкает на грех. Мужчина в таких условиях начинает совершать реальные проступки, чтобы хоть как-то объяснить своё вечное наказание. Женщина остаётся как бы правой и оправданной и вообще разводиться с мужем не хочет: не на кого будет перекладывать ответственность за грех. Когда мужчина умирает или уходит из семьи — женщина больше никогда не занимается сексом, завидуя дочерям и внукам, когда у них в жизни это происходит.

Мужчина, нашедший опору в религиозности, также может травмировать свою женщину навязанным чувством вины и ревностью к другим опорам в её жизни.

**Надя** связывается со мной через Интернет и долго не решается прийти на личную встречу. Она обозначает, что ей очень нужно с кем-нибудь поговорить, но она не уверена, что именно с психологом. Наконец она приходит и рассказывает болезненную, травмирую-

щую историю об аборте на довольно позднем сроке по медицинским показаниям, об отношении медицинского персонала к ней и её ситуации, о её личном переживании потери ребёнка. Когда я спрашиваю её, почему ей так трудно было решиться на личную встречу — она рассказывает, что её религиозный муж считает, что эта ситуация дана им за грехи, и что права на помощь и облегчение никто из них не имеет. В церковь нужно идти, а не к психологам, говорит он. Сама Надя религиозностью не отличается и облегчения от таких способов действия (молитва, посещение храма, исповедь) не получает, испытывая стыд ещё и за это. Наконец она признаёт для себя, что ей нужны другие опоры, несмотря на запреты мужа, и тайно приходит к психологу, неся с собой не только ситуацию аборта, но и жгучий стыд за то, что вообще обращается за помощью.

Все эти истории — про одно и то же. Про негибкую, ревностную мораль, которая вопреки своей естественной функции не помогает, а травмирует.

Если на мужчин переносится ответственность, то на девочек переносится стыд. Это происходит так: вместо того, чтобы переживать собственный стыд и как-то с ним справляться, женщина начинает стыдиться других женщин, девочек, девушек. Такой стыд принимает формы обвинений в распущенности, бесстыдстве, отсутствии морали. «Мне за тебя стыдно», «Посмотрите как она оделась», «Целуются тут на глазах у всех» — всем знакомы такие негармоничные женщины, собирающиеся в стайки и берущие на себя функцию общественной регуляции поведения. В своём поведении и в своих оценках они опираются на запреты, а не на разрешения, и становятся озлобленными и всеми недовольными. Они щедры в развешивании ярлыков и скупы на поддержку. Ущербные во всём, что касается настоящей женственности, они принимают лишь девочек, лишённых сексуальности — скромных, одиноких, не выглядящих хоть сколько-нибудь свободными. Таким можно не завидовать.

Внутренним регулятором возбуждения могут становиться внешние структуры — батюшка и церковь, например. Это возможно и у молодых женщин.

**Стас:** «Первая моя влюблённость вообще закончилась очень странно. Нам было уже по 21, она была у меня не первая, а вот у неё до меня никого не было. Всё было в порядке, я правда её любил, она меня, как мне казалось, тоже. И вот через несколько месяцев отношений у нас наконец случился секс. После него она убежала в другую комнату. Я вообще не сразу понял, что произошло, думал, она в ванную пошла. Но тут она возвращается в слезах и говорит, что мы согрешили, что это очень плохо, что зря она согласилась, и умоляет меня теперь пойти в церковь исповедаться и причаститься. А я даже не знаю, что это такое. Потом разобрался. Попробовал её переубедить, она ни в какую, всё время плачет, начала меня обвинять. Так постепенно и разошлись. Честно говоря — меня она сильно напугала. Вела себя как ненормальная».

Отношения святых женщин с другими женщинами завистливы. Святость при этом необязательно религиозна. Можно просто построить свою жизнь правильно по каким-то другим соображениям и этим кичиться, чувствуя зависть и презрение к тем, кто живёт не так.

**Любовь:** «У меня три сестры. Все они замужем, у всех дети. Я пока не замужем и не очень туда хочу, у меня есть отношения, и есть свой небольшой бизнес, который мне интересно развивать. В последнее время мне очень трудно общаться с сёстрами. Они всё время навязывают мне замужество и детей, смеются над моими увлечениями. Несколько раз даже собирали маленький семейный совет, на котором спрашивали меня, не лесбиянка ли я? Не работаю ли я на самом деле проституткой? Это очень обидно. Также они не встречаются со мной в присутствии своих мужей: почему-то считается, что я сразу буду их соблазнять. Я уже стараюсь

*избегать общения с сёстрами: всё равно ничего, кроме насмешек и каких-то глупых подозрений, я там не услышу».*

Так как решение о принятии внешней морали подразумевает запреты, в основном — запреты на возбуждение любого характера и сексуальные чувства, святая женщина избегает всего, что касается секса. Если её увидят в короткой юбке, или она покажет кому-то свои телесно тёплые взаимоотношения с мужчиной — это разоблачение и стыд. Но от секса появляются дети, и их не спрячешь. Беременность однозначно сигнализирует о том, что у женщины был секс. И здесь возможно формирование жесточайшего кризиса и даже психоза, связанного с ребёнком, так как он — плод греха, плод отношений, которые женщина сознательно отрицает. Все понимают, что это не непорочное зачатие, и женщина испытывает стыд и начинает формировать к своему ребёнку огромные, невыполнимые требования: он должен вести себя абсолютно идеально, чтобы оправдать своё рождение и никогда не сталкивать свою мать со стыдом за его существование. Опять же, мальчику проще — его можно идеализировать или включить сценарий Матери, о котором будет следующая глава этой книги. А у девочки может начаться ад.

Это отлично прослеживается по детским фотографиям, на которых запечатлены матери с младенцами. Самая частая композиция в семье святой — это мать, держащая младенца на вытянутых руках, так, словно не имеет к нему никакого отношения, а просто демонстрирует: красиво одетого, чистого, улыбающегося младенца. Так будет продолжаться и потом — идеальный ребёнок будет демонстрировать идеальность матери, и наказание за любую ошибку будет жестоким.

По отношению к детям у такой женщины будут развиваться двойные стандарты: если вы хороши — то я молодец, это я вас такими сделала, а если вы делаете что-то не так — то это ваши

проблемы, а я тут ни при чём. Формирование гордыни свойственно женщинам в этом сценарии. Собственные ошибки и проступки вытесняются, так как чувство стыда не допускается до осознания, и миру предстаёт идеальная женщина. Как же ей собой не гордиться?

Если мать — святая, то у дочери может быть обратный вариант, связанный с внутренним согласием на роль грешницы. Рядом со своей идеальной матерью девочка перестаёт претендовать хоть на какую-нибудь успешность в том, в чём её мать уже успешна и считает свою манеру поведения самой правильной. Девочка растёт изначально с самооценкой проигравшей и встречает тяготы жизни со смирением, так, как будто ничего другого она и не заслуживает. У неё формируется набор поведенческих реакций в трудностях: она прекрасно знает, что делать, когда всё плохо (идти за советом к маме, или молиться, или тащить всё на себе). Но она совершенно растеряна, когда всё идёт хорошо — и провоцирует собственный крах ради своего и материнского спокойствия.

*Маша* приходит с необычной симптоматикой: с неконтролируемым желанием спать. Она действительно не может проснуться раньше 4–5 часов вечера, потом не может заснуть до утра, и всё повторяется снова. Ни снотворные препараты на ночь, ни кофе утром ей не помогают, и это не имеет никакого отношения к силе воли. Маша рассказывает, что у неё есть маленький бизнес, который вполне обеспечивает ей существование: оплату квартиры, еду и необходимые вещи. Маша не удовлетворена такой жизнью, у неё достаточно ума и способностей на то, чтобы делать действительно большие дела. Но как только эти идеи начинают осуществляться — она начинает спать.

В процессе работы выясняется, что Маше очень стыдно «жить красиво» и хорошо зарабатывать. Её мать всегда говорила, что большие деньги бывают только у плохих людей, а хорошие люди должны жить в страданиях, как Иисус. Маша не хочет быть

*плохим человеком, но и отказываться от самореализации она тоже не хочет. Всё, что ей остаётся — это спать. Проснувшись в пять вечера, уже ничего не успеешь сделать: рабочий день у всех заканчивается, а для построения нового бизнеса нужно сделать множество дел, связанных с другими людьми. И это — самый безопасный для неё вариант.*

Если у девочки есть ресурсы — сильная нервная система, например, или коммуникативные способности, или нормальный отец — то она может выстраивать такую жизнь, в которой она ни в чём с матерью не конкурирует просто потому, что ни в чём с ней не пересекается. В вещах, в которых мать не разбирается, она не может давать оценки и управлять дочерним поведением. Из этого могут получаться очень и очень необычные судьбы.

*Каждое действие Анны подчинено множеству условий. Она готовит только определённые блюда из продуктов определённых производителей, купленных в определённом магазине. Ездит по выбранным маршрутам. Включает мобильный телефон только в одно время суток. Соки, ёлочные игрушки, одежду для сына заказывает за границей. Любое нарушение созданного ей регламента вызывает у неё сильнейшую, непереносимую тревогу, которая заканчивается только тогда, когда она всё сделает по-старому. Например, купив для пирога «неправильные» яйца, она испытывает тошноту до тех пор, пока не приготовит новый, с «правильными», и не съест его. При всём количестве условий главное тут одно: не делать ничего из того, что делала её мать. Не покупать в тех же магазинах, не готовить такие же блюда, не выбирать для одежды цвета, которые матери нравились. Анна говорит, что всё то время, пока они общались (а она не общается с матерью уже несколько лет), её мать критиковала любое её действие, в котором понимала хоть что-то. А те области жизни, в которых мать не понимала ничего, оставались единственным, в чём Анна могла почувствовать себя успешной. Молодая женщина теперь прекрасно водит машину, говорит на нескольких языках и разбирается*

*в антиквариате, но физически не может запечь обычную курицу — скорее она сделает фуа-гра или осетринную уху, чем просто поставит в духовку куриную ножку, натёртую специями.*

В более простых вариантах успешность возможна, но подросшая девочка может требовать от себя слишком многого во всём, что бы она ни делала. Это трудоголики, гиперответственные женщины без права на слабость и отдых. В отношениях они ведут себя так же — неустанно трудясь над тем, чтобы быть лучше. Эти домашние святые берут на себя множество ничем не оправданных обязательств просто потому, что так правильно. Например, годами спасают мужчину от алкоголизма, наркотиков или бывшей жены, ничего за это не получая. Или хранят верность бабнику, или рожают детей от того, кто говорит о своей неготовности за них отвечать. Эти женщины несут обязательства тогда, когда все остальные от них отказываются. Это такая святость, которая может не иметь к религии никакого отношения. Хотя в храм они ходить могут, но не за помощью для себя, а за тем, чтобы помолиться за другого.

Чаще всего при более глубоком рассмотрении такие тенденции есть не только в отношениях. Они распространяются на всю жизнь и могут выглядеть со стороны как сила и ответственность, являясь на самом деле несвободой и следствием жёстких ограничений. Например, юрист требует от себя никогда не попадать в переделки, а педагог — всегда знать истину.

***Наташа** шесть лет в отношениях с мужчиной, который женат. Наташе скоро 30, и она очень хочет семью и детей, но её мужчина не соглашается разводиться и создавать с ней новую семью. Никаких объяснений он не даёт: просто через пару дней после очередного намёка о разводе и последующем замужестве он говорит, что не готов к отношениям, хочет побыть один и пропадает. Что примечательно — с бывшей женой он тоже не живёт, в периоды, когда у них с Наташей всё хорошо, они живут вместе.*

*Наташа мучительно для себя сохраняет эти отношения, работает над собой, прочитывает тонны книг о том, почему мужчина не хочет на ней жениться. Если бы не этот нюанс — их отношения можно было бы назвать идеальными, так считают все: мама Наташи, их совместные друзья, даже сам мужчина. Наташа делает из себя принимающую, добрую, тёплую, не навязчивую партнёршу без претензий, не заводит других отношений, утешает его в неудачах и не лезет к нему в его желании побыть одному. Всё бесполезно — её желания при этом продолжают не удовлетворяться. Теперь Наташа требует от себя не хотеть замуж и не хотеть детей, раз уж её мужчина на это не готов.*

Секс у этой женщины будет мученичеством, страданием, потому что только так его можно принять в свою жизнь. Это не обязательно физическая боль — это могут быть мучительные взаимоотношения, в которых есть измены, партнёр, на которого нельзя опереться, или просто одиночество. Хотя даже это не обязательно: страдать можно в любых отношениях и от чего угодно. От бедности, плохой свекрови, неуспешных детей, да хотя бы от невымытой посуды или кажущейся холодности супруга. От отношений, как и от секса, нельзя получать удовольствие — это идёт вразрез с моралью, созданной из запретов, за это стыдно, а стыда нужно избегать. Ужасно, если женщине нравится секс и она любит своего мужчину и хочет быть с ним не только душой, но и телом. Секс грязен, аморален, неприемлем, он должен осуществляться в тёмной комнате под одеялом. Он должен быть подчинён высшим целям, что сделать достаточно сложно.

Иногда любовь всё же становится такой высшей целью, и женщина может позволять себе секс в отношениях с любимым мужем, но такое решение тоже имеет свои последствия. Так как возбуждение не постыдно только в любви — женщина будет вытеснять в себе негативные чувства к своему партнёру: досаду на него, раздражение, обиду. И это опять будут неполноценные отношения,

в которых женщина должна любить мужчину в любой ситуации, а мужчина должен избегать любых своих проявлений, способных вызвать негатив. Неумение переживать напряжение в отношениях, отдаление партнёров в случае появления проблем, отсутствие навыков продолжения диалога и поиска общего решения — всё это типично для пар, в которых женщина занимается идеализацией себя, партнёра или их обоих вместе. Несоответствие реальной жизни её фантазиям вызывает у неё стыд и страх наказания, и тогда всё будет происходить по описанным выше сценариям переноса.

Выбираться из этого сложно. С неконкретной угрозой наказания в родительской семье развивается необходимость овеществить угрозу, и ей становится Бог. Запрет на либидозные (то есть связанные с возбуждением) переживания реализуется в жизни в виде убеждений о греховности секса и смертной расплате за него. Между молотом и наковальней реального возбуждения и угрозы вечных мук за него сильно деформируется личность, и реальные добродетели подменяются догматичностью, фанатизмом и ханжеством. Религиозность используется как орудие манипуляций. Религиозная мораль даёт готовую, хоть и неприспособленную к жизни, модель поведения.

Самая большая проблема святого сценария в том, что в нём задействованы сразу несколько поколений женщин и мужчин. Носительница сценария при этом практически не способна к рефлексии (то есть к пониманию того, что именно она делает и что при этом чувствует), поскольку защищена догматичной внешней моралью и находится в избегании чувства стыда, который необходим для изменений, а кроме того, склонна обвинять окружающих в своих трудностях. Поэтому такие женщины редко обращаются за помощью, а если и ищут её — то в виде подтверждения собственной правоты. Расширять их систему представлений приходится через конфронтацию с тем представлением Бога, которое есть у них в голове, а кто выдержит такую конфронтацию?

А вот дочери, сёстры, внучки таких женщин имеют больше ресурсов для восстановления своей самооценки и своих естественных потребностей. Перед ними встают две равнозначные задачи, каждая из которых требует большой смелости и довольно много времени: это формирование собственной системы ценностей и коррекция сверхагрессивного образа Бога. Первое происходит через проживание стыда — но не выматывающего и бесконечного, а переносимого, с поиском решения о том, а должна ли она вообще этого стыдиться. Если да — это становится внутренним нравственным принципом, а если нет — то увеличивается зона свободы. Здесь очень нужна поддержка и обратная связь от близких людей. Например, о том, что быть усталой — это не стыдно, хотеть личного счастья — не стыдно, говорить о своих желаниях — тоже не стыдно. Также не стыдно хорошо выглядеть и привлекать внимание мужчин, не стыдно любить и быть любимой, не стыдно злиться и даже испытывать ненависть. Никому из нас не чуждо человеческое, и не существует неестественных или однозначно постыдных чувств — и это понимание может стать основой новой, свободной и радостной жизни.

И в таком виде возможно развитие реальных, а не воображаемых добродетелей: верности, доброты, милосердия. Так постепенно корректируется и образ мстительного, обидчивого, карающего Бога. В конце концов, религиозные идеи получают то место, которые отводит для них сам человек.

» Асина терапевтическая история достаточно длинная — несколько лет. Сначала она разбирается со своими взаимоотношениями, постепенно отказываясь от идеализации своего партнёра и переставая предъявлять к нему неосуществимые требования. Потом она отказывается требовать невозможного и от самой себя.

И в этом месте мы впервые сталкиваемся со стыдом: перестав себя идеализировать, Ася обнаруживает, что её реальная самооценка находится на очень низком уровне. Для неё непереносима критика, непереносимы замечания партнёра о её несовершенстве, непереносимы его обиды и периоды отдаления. В её фантазиях,

если бы она действительно заслуживала его любви, то они чуть ли не с первого дня жили бы вместе, поженились бы и родили детей. Этого не происходит — и Ася в панике. Она обвиняет себя в равнодушии, в том, что это не первый её партнёр, считает, что другая женщина сделала бы для него больше, чем она. Несколько раз она провоцирует расставание — но партнёр удерживает её в отношениях, умудряясь на какое-то время успокоить её больное Эго и настаивая на большей реалистичности в восприятии его и себя.

Ася начинает позволять себе негативные чувства в отношениях и понимает, что они не являются разрушительными, если имеют конкретную привязку к действительности. Постепенно она учится говорить «твои слова делают мне больно» вместо «мне невыносимо с тобой, давай расстанемся», и это идёт им обоим на пользу. Ещё через некоторое время она уже может слышать и партнёра, его упрёки и требования, без острого переживания стыда. Теперь «дорогая, суп недосолен» она воспринимает как просьбу солить больше, а не как упрёк «ты никчемная хозяйка, и без тебя мне было бы лучше».

Потом они начинают жить вместе. К этому времени Ася уже умеет справляться и с посылами своей бабушки о том, что живут они в грехе (без брака), и с бабушкиными сомнениями в чувствах её партнёра: да какая же это любовь, если он тебя не хочет брать замуж. Она резко дистанцируется от Марии и начинает говорить своей матери, дочери Марии, о том, что бабушка не всегда права и её вообще можно не слушать. Между Марией и её дочерью начинается конфронтация, но Ася не чувствует себя в этом виноватой.

Избавившись от стыда за свои взаимоотношения, она понимает, что в реальности замуж она не хочет. Ей нравится то, что происходит у них с партнёром, ей нравится большое количество свободы (которую она раньше воспринимала как отстранённость и дефект в отношениях), ей нравится, что они обо всём могут поговорить и договориться, слушая друг друга. Она берёт на себя ответственность за то, что она не замужем, и понимает, что если бы ей этого так уж сильно хотелось, она выбрала бы себе другого партнёра и другие взаимоотношения.

К этому времени Асе уже 25, и мы начинаем говорить о её желаниях и о том, в какой степени они регулируют её поступки. Ася вновь сталкивается со стыдом, но у неё уже достаточно опыта и достаточно опоры на себя, чтобы его пережить: Ася не считает религию своей бабушки правильной. Наконец-то она может отделить Бога

от своей бабушки, а бабушку от Бога. В этом процессе Ася вдруг обнаруживает, что она (Ася) вовсе не злая, не жестокая и не равнодушная, какой привыкла себя считать. Она находит в себе нежность, интерес к другим людям, готовность заботиться о близких. У неё происходит всплеск в работе, связанной с людьми, она перестаёт уставать и раздражаться на людей, которым нужна её помощь.

А бабушке она просто говорит, что не верит в Бога. На этом их общение заканчивается.

К 28 годам Ася в отношениях всё с тем же партнёром, и оба обозначают эти отношения как хорошие. У Аси восстанавливаются все функции, связанные со связью с женщиной, в том числе и сексуальные. Ася чувствует опору в любимом человеке и сама является опорой для него. Она помогает своей матери взаимодействовать с бабушкой, и там тоже происходит резкое увеличение дистанции, что приводит к уменьшению травмирующих для матери эпизодов. Ася работает, живёт в любви, занимается творчеством, поддерживает отношения с подругами, которых становится несколько. Другие люди при первой встрече могут посчитать её высокомерной или презрительной, но Ася не чувствует стыда. Да, говорит она, это так, я действительно могу быть и высокомерной, и презрительной — но это не вся я.

В целом, она собой довольна. И что ещё более важно — она довольна и другими людьми: своей семьёй, своим мужчиной, своими подругами. Она довольна своей жизнью — и даже Богом, если Он существует. ☞

Глава 5

# БОЛЬНАЯ



*Если у вас дома есть медицинская энциклопедия и умная жена, то она, отказывая вам в интиме, никогда не будет повторять «У меня болит голова», а удивит вас такими недомоганиями, о которых вы никогда не слышали.*

*Современный фольклор*

» У Ани всё идёт неплохо до тех пор, пока не рождается младший брат. Хотя её мама, похоже, побаивается девочки, избегает брать на руки, рано заканчивает грудное кормление — но о ней в достаточной степени заботится бабушка, по настоянию которой мать Ани вышла замуж и родила ребёнка. Так что девочка бабушкина, и всех это устраивает, пока не рождается мальчик. Ане к тому времени почти 4. Она внезапно оказывается на периферии семьи, что сильно отличается от прежнего места в центре. Мальчик бабушку интересует намного больше, чем Аня, и она оказывается выпихнутой на руки матери (это всё-таки твой ребёнок! — кричит бабушка своей дочери, которая в ужасе от такой перспективы). Эти руки оказываются ужасно холодными. Мать Ани не хочет быть замужем, не хочет иметь детей, родила их лишь по настоянию своей матери и до сих пор так и не выбралась из депрессии, связанной с нежеланным замужеством. Дочь ей в тягость, материнские обязанности непонятны, а материнские чувства недоступны. Из любимой внучки Аня в один момент превращается в дитя, несущее ответственность за мамину сломанную жизнь.

Аня хорошо ощущает вину перед мамой и хочет её заглядить. Она послушна, хорошо себя ведёт, отлично учится, помогает по дому, не просит лишнего и никак не проявляет своих чувств и желаний, обслуживая потребности матери. Это не помогает.

То есть в какой-то мере это облегчает Ане жизнь, помогая избегать материнских припадков жестокой ярости, но любви и внимания не даёт. Тогда находится другой способ — мама Ани врач, и она при всём нежелании вынуждена реагировать на болезни членов семьи, так как в этой области считается самой компетентной. И Аня развивает у себя гастрит, а потом язву желудка, боль от которых проходит только тогда, когда мать приходит и даёт ей таблетку. На таблетки из других рук Аня не реагирует.

С помощью этих симптомов, оказывается, можно делать уйму полезных вещей. Можно снижать к себе требования, можно избегать пугающих ситуаций. Так, выиграв городской конкурс по рисованию, можно из-за обострившегося гастрита не пойти на следующий уровень, который тоже наверняка был бы выигран. Этого Аня не хочет — ведь тогда придётся поступать в другой вуз, уезжать из семьи в другой город, а этого она боится панически. Ей кажется, что если её болезненная, обслуживающая связь с матерью прервётся хоть на секунду — ей больше не будет возврата. Поэтому она остаётся дома с болью, от которой на сей раз таблетка из маминей руки не помогает. И вообще завязывает с рисованием.

Аня уже в старших классах, и вопрос будущего обучения встаёт остро. При её талантах и способностях она рискует поступить в любое учебное заведение. Это означает разлуку. Аня резко снижает успеваемость: бесконечные болезни с госпитализациями милосердно разрешают ей не учиться и остаться в местном университете невысокого уровня. Сразу после вступительных экзаменов, кстати, гастрит проходит на долгие годы.

Теперь нужно выходить замуж. Не потому, что Ане этого очень уж хочется: просто в её семье умирает дед, бывший кормилец семьи, и теперь кто-то должен приносить деньги. Работать Ане нельзя — это отделение. Остаётся замужество.

Она удачно подбирает партнёра: немолодой мужчина, такой же холодный и равнодушный, как и её мать. Он даёт ей деньги, она тратит все свои таланты и способности на его развитие. Всё получается. В жизни Ани вдруг появляются достаток и путешествия, и мир вдруг оказывается шире, чем был раньше: в нём есть другие города и страны, другие люди, к которым можно привязываться, надежда на взаимные отношения или просто гармоничное одиночество. Ей начинают нравиться другие мужчины, у неё появляются подруги и хобби — Аня впервые приобретает шанс на нормальную жизнь с теми людьми, которые ей подходят.

Конечно же, ей не позволяют.

В первый же раз, когда Аня едет за границу, у неё случается романтическое переживание — без обязательств и без поступков, просто лёгкое ощущение влюблённости, в котором она чувствует себя свободной и привлекательной. Вернувшись домой, она обнаруживает, что её мать ушла от отца и не собирается возвращаться. Анины страхи оправдываются. Стоило ей хоть на время забыть о матери, как та сбежала (конечно, Аня чувствует, что сбегают именно от неё, а не от отца, которому вообще всё равно). На шесть следующих лет Аня покроется язвами на лице, спине и груди и напроочь забудет о своей привлекательности, наказывая себя за то мимолётное увлечение. Возвращается гастрит, дополнившись бессонницей и головными болями. У неё развивается булимия. Ещё несколько лет она живёт без сна, без еды, с мигренями и покрытая сыпью.

Но за помощью она обратится не поэтому. Она придёт в терапию много позже, когда её дочери будет пять лет.

Потому что дочь будет больна. ☞

Болезнь всегда воспринимается как что-то страшное. Болеть — это болезненно, неприятно, это заставляет чувствовать себя неполноценно и ограничивает. Маленькие и большие болезни снижают качество жизни, заставляют переживать, вызывают тревогу. Болезни как будто — однозначное зло.

Но на самом деле болезнь является выходом из тупика. Любой телесный симптом развивается не просто так, он является следствием жизни, которой человек живёт, и в каком-то смысле делает её проще. Симптом примиряет человека с самим собой, предлагает выход из мучительной ситуации, которую иначе разрешить не получается. Эта ситуация связана с внутренним конфликтом между двумя человеческими потребностями: между потребностью в принадлежности и потребностью в самостоятельности, или индивидуации. Каждый человек одновременно хочет быть с кем-то и быть один. В норме обе эти потребности удовлетворяются в отношениях через установление таких коммуникаций, которые позволяют и разделять с кем-то жизнь, и получать необходимую свободу действий. Если отношения нестабильны, а коммуникации не развиты — возникает болезнь.

Разные болезни работают по-разному, и это зависит и от характера самого заболевания, и от особенностей личности и жизни заболевшего. Например, ВСД, вегето-сосудистая дистония, общий диагноз для широкого спектра нарушений, связанных с мозговым кровообращением, проявляется как тошнота, усталость, головная боль и трудности с удержанием равновесия. В разных жизнях она может нести с собой ослабление требований, заботу, внимательное и трепетное отношение других — или увеличение дистанции в отношениях. В любом случае, это будет именно то, что нужно.

**Люда:** *«У меня подвывих 7го шейного позвонка, неврологи говорят, родовая травма. Обычно это не доставляет мне никаких проблем, но у меня сразу начинается болеть голова, когда я делаю что-то с поднятыми руками и запрокинутой шеей. Например, я не могу белить потолки, вешать шторы, протирать от пыли вентиляционные решётки под потолком. Всё это делает мой муж. Учитывая, что кроме этого на нём нет никаких домашних обязанностей, это облегчение. У меня хотя бы есть веская причина попросить его о помощи. А других причин, кроме моей болезни, как будто и нет».*

Здесь симптом используется для ослабления нагрузки, даёт необходимый отдых. В другом случае тот же симптом будет нужен для проявления заботы или даже для отталкивания от себя других людей, для получения необходимого пространства.

**Ирина:** *«Я про себя знаю, что мне уставать нельзя, я сразу плохо себя чувствую. Давление падает так сильно, что я сама на ногах не стою. И тут муж конечно должен взять на себя все дела и обязанности, я же не могу».*

**Соня:** *«А мне вообще нельзя болеть. Мой молодой человек, с которым я живу, не позволяет мне этого, при нём нужно быть здоровой. У него мама всегда своими болезнями манипулирует, и он привык, что болезнь — это спектакль. Сразу становится злым, жестоким, никак не помогает, вообще старается меньше бывать дома, когда я болею. В последний раз вообще в командировку уехал».*

*Сама, говорит, виновата, что без шапки ходила, при чём тут я. Вот я две недели болела в одиночестве. Честно говоря — как в отпуск съездила, а то накопилось всякое, я хоть отдохнула».*

Таким образом, болезнь всегда имеет смысл, полезную функцию в жизни и в отношениях, которая по-другому пока не реализуется. Ведь при удовлетворении потребностей всегда есть риски: потребность в близости может быть не услышана, а в потребности в одиночестве может быть отказано. Симптом — это беспроигрышный вариант. Есть семьи, в которых коммуникации вообще происходят только по поводу болезней членов семьи. В таком случае для того, чтобы быть частью таких коммуникаций, придётся болеть.

**Зоя:** *«У меня есть муж, дочь, мама и бабушка. В последние несколько лет мы с мужем отдалились от родителей, нам было и вдвоём хорошо, тем более что появилась дочка. А с мамой мы были очень близки. Я почему-то думала, что если я начну отдаляться, то она сразу начнёт болеть. Так и случилось: то одно, то другое, то с бабушкой что-то происходит. Вот я и ездила всё время к ним, когда они болели. А потом решила — ну что ж, они обе уже немолодые женщины, чем я им помогу своим ежедневным присутствием? И перестала ездить так часто, опять отдалились. По телефону разговаривали про болезни. Вообще, было такое чувство, что нам кроме болезней разговаривать не о чём. А потом я сама заболела. У меня нашли образование в лёгких, онкология. И мы с мамой и бабушкой моментально опять стали одной семьёй. Сейчас у меня ремиссия, всё хорошо, и мы опять отдаляемся. Я очень боюсь: чем ещё мне придётся заболеть, чтобы сохранять связи с мамой? О каких ещё болезнях мы можем разговаривать?»*

При этом не обязательно действительно иметь соматическое заболевание. Можно просто быть неудачником или неудачницей: нищим, с неудавшимися отношениями, с трудностями на работе. Это тоже симптомы — и они будут работать точно так же, как

и телесные болезни, решая существующие трудности отношений напрямую, без долгих и трудных разговоров и без риска потерпеть неудачу.

Поэтому неудивительно, что в сексуальной сфере симптомы расцветают пышным цветом. Это интимная, ранимая, и чаще всего недостаточно изученная сфера жизни, особенно для женщины. Говорить о ней сложно, чего-то просить или на чём-то настаивать — ещё сложнее. Сексуальность и сексуальные потребности выражаются намёками, косвенными действиями, а ещё чаще — просто терпением и надеждой на то, что в будущем что-то изменится. Это странные надежды, при пристальном взгляде на которые становится ясна дисгармоничность, неполноценность отношений и внутреннее переживание несчастья.

*Саша замужем за мужчиной с высоким сексуальным темпераментом. Восемь лет назад она тоже считала себя ненасытной женщиной и искала отношений, в которых могла бы быть удовлетворена. Тогда всё было отлично, но с годами Сашин аппетит к сексу падает, а её мужчины — нет. Он настаивает на том, чтобы заниматься любовью 3–4 раза в день, не меньше получаса. Саша же так уже не хочет. Сказать об этом мужу она боится: это было условие их брака, он может захотеть развода или завести любовницу (или нескольких). Саша искренне считает, что эту ситуацию она проговаривать не должна. И у неё развивается симптоматика — от секса чаще одного раза в день ей больно. То есть она не отказывается от сексуальных отношений, но ситуация теперь такова, что от них отказывается её муж: ему не хочется делать больно своей возлюбленной. При этом он остаётся неудовлетворённым, а она остаётся в страхе.*

Существуют специфические сексуальные симптомы, которые развиваются у женщины в отношениях и служат удовлетворению её потребностей без разговоров об этом. Таких симптомов

много — в связи с сексуальной неудовлетворённостью может возникнуть любое заболевание, но есть и особенные симптомы, которые чаще всего возникают и развиваются именно в связи с сексуальной жизнью. Это мигрени, циститы, кандидоз, диспареуния (разного рода болевые ощущения во время сексуального акта) и, как ни странно, детский энурез.

Для того чтобы понять смысл симптома, нужно увидеть, как именно он проявляется. Мигрени — это головные боли с тошнотой, рвотой и сужением сознания, которые невозможно перенести на ногах. При приступе мигрени (которые, кстати, в медицине считаются нормой у женщин) нужно лечь в тёмное тихое место и ждать, пока приступ не закончится. Он может продолжаться несколько часов — и всё это время женщина будет не способна ни на что: ни на разговор, ни на домашнюю работу, ни на секс. Её нельзя двигать. Она не может пошевелиться. Все эти несколько часов (или сутки, или несколько) женщина предоставлена сама себе, и это счастье.

*Алла — мать троих детей, каждый из которых появился на свет непросто. Она любит своих детей, но нуждается в отдыхе. Алла прекрасно чувствует себя во время командировок мужа (частых и длительных): заботится о доме и о детях, проводит много времени со своей грудной дочерью. Но как только муж возвращается — она ложится с мигренями в тёмной и тихой комнате, на несколько дней. Для младшей дочери нанимается няня, старшие стараются не шуметь, а мужу нечем заняться и он снова уезжает в командировку. Так и живут.*

Весь набор анекдотов про «не сегодня, у меня болит голова» — именно про проявления этого симптома. Если женщина отказывает своему партнёру в сексе, используя для этого симптом, рано или поздно партнёр начинает подозревать её в симуляции. Это не совсем так. Мужчина может думать, что женщина изображает боль, чтобы отказаться от сексуальных отношений. В реальности женщина действительно развивает у себя боли, хотя цель остаётся та же — избежать секса, по каким-то причинам ей неприятного.

Эти причины могут быть самыми разными. В самом простом варианте женщине просто не нравится секс с этим конкретным партнёром, а говорить об этом — значит его обижать и ставить отношения под угрозу. И действительно, для того чтобы сказать «дорогой, я не испытываю оргазма с тобой, секс для меня в этих отношениях скучен и однообразен, тебе было бы неплохо научиться меня слышать и вообще поднять технику секса», нужна не только смелость женщины, но и нормальная самооценка мужчины. В иных случаях такой разговор, как деликатно бы он не был проведён, с каким бы вниманием и сочувствием женщина не относилась к своему возлюбленному, нанесёт мужчине травму и уронит его самоуважение. Просто из деликатности и для того, чтобы не ставить отношения под угрозу (а женщина действительно может любить своего партнёра), она выбирает не заводить таких разговоров, а развивать у себя симптоматику, которая позволит снизить количество секса в её жизни до той степени, когда его можно и потерпеть. Всё ради любви.

В более сложных вариантах женщине не нравится секс в принципе. Возможно, у неё просто недостаточно зрелая сексуальность, она недостаточно знает себя и понятия не имеет о том, что ей нравится. Возможно, что у неё есть негативные и не всегда осознаваемые установки по поводу сексуальной жизни, которые могут быть результатом её воспитания, её религии или посланий негативно настроенных взрослых. А возможно, что женщина пережила моральное или физическое сексуальное насилие, и у неё есть психотравма, избегать последствий которой нужно отказываясь от секса.

В этих случаях дело не столько в мужчине, сколько в самой женщине, и разговор о сексе будет недостаточно. Женщина может нуждаться в коррекции своих установок либо в таких отношениях, в которых она сможет постепенно, доверяя, раскрываться, познавать себя и лечиться. Это могли бы быть хорошие и взаимные отношения, которые выходят за рамки бытового партнёрства. Для построения таких отношений нужно время, знания и силы.

Для **Алёны** любые отношения с мужчиной являются насилием. Её первый партнёр выносил детали их отношений на всеобщее обсуждение, второй изменял, третий так сильно любил её, что чуть не довёл до нервного срыва своей голодной любовью. Четвёртый очень нравился её матери: вдвоём, без Алёны, они обсудили будущую свадьбу, имена детей и покупку квартиры в общую ипотеку. Накануне этой свадьбы Алёна сбежала из дома и полтора года жила с женщиной. Эти отношения дали ей возможность восстановиться, лучше понять себя, научиться давать и принимать любовь — и теперь Алёна хочет семью и детей. Однако при новых отношениях с мужчиной она резко начинает страдать мигренями, из-за которых отменяет свидания, не приходит на встречи и тормозит дальнейшее развитие отношений.

Любой симптом может удовлетворять обе потребности: и в принадлежности, и в индивидуации. Бывает, что мигрени служат не способом отказаться от секса, а, наоборот, способом его получить.

**Татьяна:** «Я вообще не понимаю этих уловок женщин для того, чтобы не дать. У меня наоборот. Мне не дают, и я что только не делаю, чтобы у нас был секс. И когда у меня болит голова — я его получаю, потому что для меня это лечение».

С другими симптомами дело будет обстоять так же: те же возможные причины, то же использование для отстранения либо для приближения. Возьмём циститы: режущая, невыносимая боль, усиливающаяся в разы при мочеиспускании. При цистите женщина сидит на грелке в шерстяных носках, закутанная ниже пояса во всевозможные покрывала, потому что чем теплее — тем меньше боли. И какой ей при этом секс? Раздеваться, когда только-только стало не так больно? Допускать прикосновения холодных пальцев? Да никогда. Пока женщина лечит цистит, секса нет, а иначе женщина ложится в больницу с обострениями. А доктор, кстати, тоже будет рекомендовать половой покой.

Цистит чаще всего — это навсегда. Он будет возвращаться периодически, раз в месяц или раз в десять лет, и у этих рецидивов будет чёткая корреляция с обстоятельствами жизни. Так у психотравмированной девочки первые несколько лет отношений может быть постоянный цистит, а потом его частота будет снижаться вместе с сексуальными запросами мужа.

*Когда Юле было 20 лет, компания друзей забыла её в бане за городом и уехала до утра, закрыв дверь. Девушка замерзла за ночь в мокрой бане без одежды, испугалась, разлилась и тяжело заболела. Поправилась, но с тех пор у неё начались циститы: стоило присесть на прохладную скамью в парке, и всё.*

*Через пару лет Юля вышла замуж за одного из членов той самой компании. Циститы резко стали хуже. Так продолжалось до беременности. На самом раннем сроке Юля с мужем договорились о том, что не будут заниматься сексом во время беременности, потому что — а вдруг инфекция какая-то, у Юли и так не всё в порядке с этими циститами. Потом Юля родила (без проблем), кормила грудью, потом сразу родился второй, семья купила квартиру в ипотеку, и секс как-то сам по себе закончился, стал редким. И циститы прошли.*

Симптома может не быть несколько лет, но стоит отношениям обостриться, доверию упасть — он тут как тут.

**Полина:** «Ну и мы поссорились, и у меня как всегда начался цистит».

Цистит — очень удобный симптом, идеальное дополнение отношений, поэтому циститы и не заканчиваются. В любой непонятной, тревожной ситуации можно заболеть циститом и тихонько сидеть в одиночестве, избегая неприятных действий или сложных разговоров. И потребность в заботе и принадлежности тоже удовлетворяется: цистит — это не пугающий приступ астмы, не отталкивающие дерматиты. Женщина лежит и страдает, вся такая хорошенькая, тёплая и тихая — как о ней не позаботиться или хотя бы не посочувствовать? При этом лекарственная

терапия при циститах частенько вызывает тошноту (но не рвоту, это важно), и поэтому она правда лежит тихая и слабая. Милаха, в целом. Не то что здоровая.

Кандидоз, или молочница — немного другой симптом. При молочнице больно не всегда. При молочнице есть выделения, которые делают женщину грязной, есть зуд, который трудно игнорировать. Молочница — неприличное заболевание: заставляет женщину увеличивать частоту гигиенических процедур (и значит больше дотрагиваться до своих половых органов) или ходить в грязном и подмокшем белье, заставляет совершать неприличные движения тазом при зуде. Возникновение и развитие молочницы часто связано именно с неприличием, с установками женщины о сексе и сексуальном поведении, которые разделяют его на то, что прилично и дозволено и то, что запрещено и постыдно. То, что стыдно, будет регулироваться кандидозом.

**Оксана:** *«У меня кандидоз. Он проявляется в большом количестве выделений. Это вообще не было проблемой до тех пор, пока я не стала встречаться с молодым человеком. То есть какие-то выделения были, но я даже внимания не обращала. А теперь это постоянно, много, я всё время чувствую себя грязной. Я не могу ходить в походы, которые любит мой молодой человек, я не могу заняться с ним спонтанным сексом, мне нужно до этого минимум 15 минут провести в ванной и хорошенько вымыться. Это ограничивает меня в том, чего я хочу — а хочу я просто заниматься сексом с моим любимым там, где ему или мне захочется».*

Этот симптом останавливает от того, что для самой женщины выходит за рамки её морали и её внутренних запретов. Молочницей можно наказывать себя за «недостойное» поведение с мужчинами, можно запрещать себе повторение необычного сексуального опыта, который трудно принять как нормальный, можно ограждать себя от неудобных, неприличных, нежеланных сексуальных связей.

**Анжелика:** «Я не знала, что такое молочница, пока у меня не появился любовник».

**Ирина:** «Некоторое время назад я общалась по интернету с мужчиной, флиртвала, давала ему надежду. Это было просто развлечение, я не собиралась строить с ним отношения. Но он решил приехать ко мне, и было понятно, чего он хочет. Мне было неприятно, я чувствовала себя виноватой перед ним и обязанной теперь удовлетворить его желания, которые сама и спровоцировала. Но в день его приезда у меня случился острый приступ молочницы, и он не проходил, пока этот мужчина не уехал. Секса у нас не было».

При кандидозе бывает и боль — но она не бесконтактная, как при цистите. Здесь боль возникает конкретно при прикосновениях, при проникновении. В целом при молочнице женщина чувствует себя хорошо, но заниматься сексом ей больно. Это было бы даже удобнее, чем цистит. Но есть один нюанс: при молочнице должны пролечиться оба партнёра, а это может быть неловко и унизительно. Здесь женщина и так чувствует себя грязной, сами проявления симптома этому способствуют, а тут ещё такой стресс — она заражает мужчину, и он тоже должен лечиться. Для того чтобы такие разговоры проходили бестревожно и без последствий, нужны хорошие взаимные отношения, но опять же в таких отношениях сексуальных симптомов чаще всего не бывает — или они уходят со временем. Кстати, молочницу в начале отношений можно использовать как раз для этого — для проверки надёжности партнёра и его способности понимать и соглашаться. Если партнёр такую проверку проходит, то это может стать единственным случаем такого симптома за всю историю отношений (если в какой-то момент времени женщина снова не начнёт сомневаться).

У любой женщины есть любимые симптомы. Единожды придя в жизнь, они имеют тенденцию оставаться в ней на долгие годы, возникая в любой сложный момент и помогая женщине

справиться с её внутренними и внешними задачами. Любой симптом можно будет использовать и вне секса: например, предрасположенность к циститу обеспечит женщине повышенное внимание мужчины в холода, даже притом, что она здорова, с помощью мигрени можно вовремя уйти с надоевшей вечеринки или запретить курить на кухне, а молочница избавит от купания, если женщина ещё недостаточно похудела к сезону. Это достаточно простая симптоматика, выгода которой всегда понятна. Немного сложнее дело обстоит с диспареуниями и детским энурезом.

Диспареуния — это разного рода болевые ощущения при проникновении в женщину, от лёгких до обладающих такой силой, что делают секс невозможным. Это мука, пытка. Метафорически это отражение ситуации, в которой женщина чувствует, что её мучают, делают ей больно. Чувства, которые женщина испытывает к своему партнёру — это гнев и отвращение, а секса она начинает просто бояться. Это следствие какой-то серьёзной травмы, с которой женщина не может справиться — либо полученной раньше, либо полученной уже в этих отношениях. При этом симптоме нужна квалифицированная помощь, здесь затрагивается не только возможность получения удовольствия от секса, но и вообще интерес женщины к сексу и её сексуальное возбуждение.

*Соня находится в мучительных отношениях. Она безответно влюблена в мужчину, который готов быть с ней только в обмен на то, что она всю себя будет отдавать ему. Соня ведёт его дела, несёт ответственность за его промахи, терпит его унижительное для неё и оскорбительное поведение, довольствуясь редкими встречами и своими надеждами. Она истощается в этих отношениях и не очень понимает, что происходит. Она действительно верит, что дело в ней, что она недостаточно хороша для него, не заслужила его доверия и что в целом с ней что-то не так. О реальном положении дел ей сигнализирует только её тело, которое не хочет этого мужчину. То есть головой она его хочет и мечтает быть с ним, а тело сжимается в сексе и делает её невыносимую*

*боль осознаваемой. Когда Соня понимает, что больно ей не только в сексе, а вообще с этим партнёром, диспареуния проходит.*

Вообще, с любыми заболеваниями тяжесть симптома всегда зависит от тяжести нарушения. Диспареуния — это тяжёлый симптом. Не менее тяжёлым нарушение будет в случаях детского энуреза. Здесь можно говорить о нарушении в семейной системе, когда за развитие симптоматики несут ответственность все взрослые члены семьи.

Дело в том, как именно проявляется симптом. При энурезе ребёнок писается ночью, его нужно поднимать для того, чтобы он часто ходил в туалет, будить. Мама не высыпается, потому что всю ночь вынуждена ходить к ребёнку и обратно. Поэтому она остаётся на ночь у него — раз, другой, и обнаруживает, что намного проще контролировать ребёнка, когда он спит рядом. Поэтому мама либо остаётся спать у ребёнка, либо ребёнок переезжает в родительскую постель, а папа отправляется на диван. Родители больше не спят вместе, проблема секса решена. Вообще, чем меньше времени родители хотят проводить вдвоём, тем труднее будет отучать ребёнка от груди, отделять его в отдельную кровать и в принципе развивать хоть какую-то самостоятельность.

**Ирина:** *«Наш младший сын никак не хочет спать отдельно в своей кровати. У него сразу начинаются кошмары, он писается, плохо спит, потом весь день раздражительный. Поэтому я сплю с ним, а муж — отдельно. Конечно, это бесит моего мужа: по его планам, мы уже должны заняться деланием третьего ребёнка. Я тоже всегда хотела большую семью — мы на этом и сошлись. Это казалось таким привлекательным! А теперь я чувствую, что не хочу сейчас третьего ребёнка, а потом четвёртого. Я вымотана. И я даже рада, что младший сын спит со мной, ведь днём муж на работе, и у нас просто нет сейчас возможности заниматься сексом. Может, через годик».*

Так как это симптом семьи в целом — здесь дело не только в женщине, а в обоих взрослых сразу, в их отношениях. По поводу энуреза существует статистика: при излечивании ребёнка (а это

современными методами делается быстро) родители разводятся. Они опять оказываются в одной постели и вынуждены решать проблемы с тем, кто чего хочет и не хочет, может и не может, а это риск, при недостаточном доверии и не налаженных коммуникациях начнётся кризис. Только если мужчина и женщина находятся во взаимных отношениях и умеют говорить и слушать, есть шанс, что кризис будет пережит.

Таким образом, смысл заболевания состоит в том, чтобы решить трудности и остаться в отношениях. На самом деле симптоматика не решает проблемы, а наоборот, позволяет ими не заниматься, оставляя всё как есть. Это поддержание неизменности, избегание кризисов в отношениях ярко проявляется в любых болезнях, ведущих к трудностям зачатия и рождения ребёнка.

Бесплодие — это страшный диагноз для женщины. Неполноценная, пустая, мёртвая — так описывают себя неспособные зачать, выносить и родить. Не иметь детей может быть сознательным выбором для женщины и для мужчины, но в парах, где дети желанны, а будущее видится в ролях матери и отца, это становится настоящей трагедией. И эта трагедия маскирует другую — ту, которая не даёт иметь детей на самом деле.

*Ирина* говорит о том, что у неё не получается забеременеть, с мертвеющим лицом. Она в отчаянии. Она сдаёт все необходимые анализы, проходит всё необходимое лечение, и у неё уже всё в порядке — но беременность не наступает. Муж Ирины при этом ни разу не пересёк порога ни одной клиники, в их отношениях нет места идее о том, что это с ним что-то не так. Ей очень страшно рожать в таких жестоких и несправедливых отношениях, но Ирина не может об этом думать — ей остаётся только обвинять себя и оправдывать убеждённость мужа в том, что у него неправильная и больная жена. Может быть, он с ней из-за этого разведётся, и тогда она сможет жить лучше.

А *Рита* не может забеременеть (даже с помощью ЭКО) 6 лет своего неравного брака. Она, востребованный дизайнер детской

одежды, вышла замуж за разнорабочего для того, чтобы сбежать из своей родительской семьи. Рита много лет молча любит своего лучшего друга, и вся её жизнь строится на сравнении этих двух мужчин, один из которых в её голове кажется лучше, чем он есть на самом деле, а второй — намного хуже. Рита мечется между их ожиданиями. Муж хочет от неё детей, а друг говорит, что женщина с детьми превращается в инкубатор и теряет для него всякую привлекательность. Рите приходится очень серьёзно учиться слушать собственные желания и разбираться со своей жизнью, прежде чем она понимает, что её приземленный и простоватый муж даёт ей такое ощущение надёжности и защиты, которого никто другой дать не способен. Она беременеет — двойней.

Отношения, в которых женщина не чувствует себя в безопасности, будут подрывать её способность родить ребёнка. Для женщины дети — это её ответственность, она их любовно взращивает, кормит собственным телом, жертвует ради них большей частью себя. Дети кардинально меняют жизнь женщины, намного сильнее, чем жизнь мужчины, и к этому нужно быть готовой. Изменения могут коснуться работы и карьеры женщины, её внешности, всего образа жизни, который она ведёт. Тогда симптомы бесплодия будут защищать её от этих изменений и позволять сохранять всё, в чём она уверена, не рискуя этим ради абстрактного (а для нерожавших женщин оно действительно абстрактно) материнского счастья.

*Лиля* — выпускающий редактор большой еженедельной газеты. Это мечта всей её жизни: попасть именно на это место, именно в этот коллектив. Теперь она каждую неделю «рожает» (это её собственное выражение) новый выпуск, а сама родить не может. Худенькая, истощённая, с недостатком сна, она вызывает у лечащих врачей желание заставить её больше отдыхать и меньше работать. Это очевидно и самой Лиле — пока она рождает выпуски газет, ребёнка у неё не будет.

Женщина может ожидать таких изменений неоправданно, рисуя нереалистичные картины материнства, в которых предстаёт

«босой, беременной и на кухне» — то есть полностью отказавшейся от своей реализации, положившей свою жизнь на обслуживание реализованного супруга и воспроизведение потомства. Конечно, у неё будут трудности с деторождением просто потому, что она панически этого боится.

*Вероника с поликистозом заставляет себя жить по-другому. Ей не кажется, что она полноценная женщина: её интересует карьера, бизнес, да и в отношениях с мужем она занимает ведущую роль. Ей страшно, потому что её диагноз прогнозирует трудности с зачатием (которого она пока не хочет), и какой-то части её личности это нравится. Вероника решает, что для рождения детей нужно менять себя, стихает, учится молчать, отвергает предложение о повышении и вообще ведёт себя настолько неестественно, что резко набирает вес и теряет радость от жизни. Уже здесь её страхи о том, что жизнь женщины с детьми — несчастливая жизнь, оправдываются.*

Желания, которые могут помешать рождению ребёнка — желание путешествовать, работать, проводить время наедине с партнёром — можно вытеснить. Женщина может думать о своём биологическом времени, или об общественных правилах, или о желаниях своего партнёра или родителей. Она может хотеть чувствовать себя полноценной женщиной, получать общественное уважение и сделать мужа счастливым. В мотивах такой силы нежелание женщины иметь ребёнка не звучит отчётливо, оно выглядит как неуверенность, капризность беременной, в которой она может винить гормоны или собственную незрелость. Тем более что существует идея о материнском инстинкте, который пробуждается вне зависимости от предыдущих желаний женщины тогда, когда она впервые видит своё дитя. Многие женщины в расчёте на этот инстинкт не обращают достаточного внимания на свои настоящие чувства — а значит, не могут позаботиться о своих реальных страхах и проблемах.

Вместе с тем подавление какой-либо отдельной части эмоциональных переживаний невозможно, будет страдать весь эмоциональный фон. Подавляющий горе не будет испытывать радости,

подавляющий обиду не сможет испытывать близость и доверие. Женщина, не реагирующая на свои негативные чувства по поводу беременности, рискует при рождении ребёнка вообще ничего не почувствовать, и для возвращения ей радости материнства (на самом деле естественной, глубокой и мощной) ей придётся проходить через разрешение всех её эмоциональных трудностей.

*Марине трудно говорить. Она не испытывает тёплых чувств к своему младшему сыну, и ей очень больно и очень стыдно. Этот маленький мальчик как будто стал для Марины воплощением всех её неудач: муж развёлся с ней, когда она забеременела, продвижение по службе ушло к другому, мать не поддержала её в решении рожать без мужа. Свои гнев и обиду Марина проецирует на ребёнка, будучи не способна выразить эти чувства к тем, кто в действительности их вызывает. Облегчение приходит, когда Марина понимает, что только что родившийся ребёнок сам по себе физически неспособен развести её с мужем, испортить её отношения с мамой и помешать её повышению. Вернув чувства в контакт с теми, к кому они в реальности и относятся, Марина открывает в себе огромную любовь и нежность — не меньше, чем к первому ребёнку.*

Симптоматика любой тяжести, влияющая на сексуальную жизнь женщины (в том числе в вопросах беременности) будет результатом сочетания физиологических и психологических факторов. Почти всегда у симптома есть физиологическое основание. Есть причина у мигреней, циститов, бесплодия, и их можно и нужно лечить. И женщины лечатся — настойчиво и упорно, полагаясь на чудо медицины. И это оказывается бесполезно, если жизнь не меняется.

Это прекрасно видно со стороны: маленькая девочка с диатезной кожей и её вечно ссорящиеся родители, напряжённый и озлобленный начальник с язвой, молодая женщина, поглощённая собственной матерью, с лишним весом и одышкой. В собственной же ситуации это сложнее и болезненнее, и чем более понятны физиологические причины, тем меньше может быть мотивация к изменению психологической составляющей. Те же циститы,

например. Можно не сидеть на холодном, не допускать сквозняков по ногам, поднимать иммунитет — и проблема как будто будет решена. Но психологические причины цистита останутся, и тогда цистит либо вернётся вновь, чтобы выполнять свои полезные в отношениях функции, либо сменится другим заболеванием, от которого не так просто избавиться.

Есть понятные с физиологической точки зрения симптомы. Их просто и быстро диагностировать и лечить. Это такое разовое решение проблемы, когда психологически больше от болезни и не требуется. При более глубоких нарушениях симптом на лечение реагировать не будет или будет реагировать не так, как ожидалось. В самых тяжёлых случаях будет трудно даже установить причину происходящего.

С этой точки зрения самими непростыми симптомами будут те, которые непосредственно отражаются на внешности. Это логично. Для реализации трудностей в сексуальных отношениях нужен партнёр. Нет партнёра — нет проблем. Для того чтобы не иметь партнёра, и развивается симптоматика: ожирение, проблемы пищеварительной системы, самые разные дерматологические проблемы. Теперь женщина может думать, что она не привлекательна, что никто в её сторону даже не посмотрит — и избегать отношений и всего, что с ними связано, неосознанно защищаясь от невыносимого конфликта, который не может решить.

*Мама рожала **Ксюшу** для себя. Девочке вообще нельзя было отдаляться: подружки, идеи об учёбе в другом городе и, больше всего, мальчики вызывали у мамы сердечные приступы. На сегодняшний день считается, что их было 12. Ксюша знает, что никуда она от своей психопатки-мамы не денется, тем более что у неё фурункулёз по всему телу, она лысеет и весит 39 килограмм при росте 172 см. Ксюше 28, она девственница и её жизнь предрешена. Никаких внутренних конфликтов — Ксюша останется с мамой и будет обслуживать её потребности до самого конца. Потому что иначе маму придётся убить — с помощью очередного инфаркта.*

Таковыми же непростыми истории симптомов будут тогда, когда в них замешаны семейные системы, и ответственность за возникновение и развитие симптома несёт вся семья с её традициями взаимодействий. В этих случаях в симптоме заинтересованы будут все. Смысл нарушений будет запутанным, ускользающим от понимания участников. Симптом будет казаться причиной происходящего — хотя на самом деле будет являться следствием.

*Симптом Яны — это снижение либидо. Она трудно восстанавливается после беременности. Она вообще трудно восстанавливается — после своих болезней, после болезней маленькой дочки, после ссор. Желание секса у Яны медленно, но верно движется к нулевой отметке.*

*При этом муж у Яны сексуально весьма заинтересован, но не в ней. Его интересуют другие женщины — более ухоженные, более независимые, чем его жена. Это хрупкий брак, который держится на её болезнях. То есть она болеет, чтобы не заниматься сексом с ним, а он использует её снижение либидо для оправдания своих измен. Она рядом с изменником-мужем чувствует себя вправе на моральное превосходство. Она получает самоуважение, он получает любовниц, все в выигрыше. А если убрать болезни — брак развалится.*

Секс — лишь часть полноценных взаимоотношений. В случае развития болезненной симптоматики особенно сложно выделить чисто сексуальные проблемы, разделить причины и последствия. В нарушенных отношениях нарушен и секс, так же как при проблемах в сексуальной сфере возникают проблемы и в отношениях в целом.

Поэтому сценарий больной женщины так популярен. Он позволят виртуозно разбираться со всеми трудностями одним махом. Точнее — болезнь позволяет с ними не разбираться, не ставить отношения под угрозу, не учиться в партнёрстве новым навыкам, не лезть в такую пугающую сферу собственной

сексуальности. Женщина, развивая у себя симптоматику, как бы откладывает проблему на дальнюю полочку, решая подумать об этом когда-нибудь в другой раз. Или вообще не думать. Это наилучший выход, который находит женщина в своих противоречивых потребностях, и он работает.

Но проблема, разумеется, остаётся. Отношения остаются дефицитными, а секс неудовлетворительным. На своём месте остаются травмы, недоверие, неразрешённые конфликты, незрелость женщины в том, что касается её сексуальной жизни. И со всем этим придётся разбираться, чтобы не болеть.

Так как симптоматика может развиваться при любом уровне нарушений, то выход из этого сценария может оказаться как очень простым, так и очень сложным. Простым будет, например, установление коммуникаций: когда отношения хорошие, партнёры друг другу подходят и просто не научились конкретным полезным для отношений навыкам общения. В отношениях вообще полезно разговаривать. Если не бояться, что после «неправильного» слова немедленно последует разрыв, то можно поговорить об очень многих важных вещах. Претензии и недовольства, желания, новые идеи, просьбы и требования являются естественными в отношениях, потому что продиктованы естественными чувствами. Работа над умением говорить и слушать защищает от развития болезней, потому что если женщина может сказать о том, что ей нужен отдых, и будет услышана — ей не придётся болеть для того, чтобы отдохнуть.

В другой ситуации выбор симптома будет связан не с конкретными сегодняшними отношениями, а с прошлым опытом женщины или с её установками. В этом случае реальный партнёр мало чем поможет. В реальности всё может быть прекрасно: коммуникации налажены, доверие крепко, все возможности для нормальной жизни предоставлены. Но в этом случае какая-то часть женщины не будет воспринимать эту реальность, эмоционально оставаясь в своём травматическом опыте и как бы продолжая его до сегодняшнего дня. Здесь женщине может понадобиться помощь спе-

циалиста или навыки самоанализа, рефлексии, которые развиваются при чтении психологической литературы или в терапии.

В случаях, когда симптоматика касается происходящего в семейной системе, избавление от болезни спровоцирует кризис в семье вне зависимости от того, кто именно болел. В целом, здесь точно так же придётся устанавливать другие коммуникации. Это не очень сложно. Но в семьях, как ни удивительно, отношения зачастую бывают хуже, чем в парах без брака. Как будто брак означает для партнёров заданность отношений, обещает, что они навсегда, и резко снижает желание о них и о партнёре заботиться и развивать отношения и дальше. Куда, мол, дальше. Уже ведь поженились.

Поэтому простая и техничная работа по восстановлению (или созданию) традиции разговаривать о том, кто чего хочет и не хочет, кто что чувствует, может упираться в травмы, полученные уже в этом браке и сильно осложняться. Чем тяжелее общая история, тем проще будет уйти в болезнь. Ведь это действительно может казаться невозможным — просить чего-то интимного у изменившего мужа, говорить о своей усталости с ожесточённым партнёром, выражать гнев или обиду, рискуя нарваться на насилие.

Невозможно. И необходимо.

» У Раисы, дочери Ани, причудливый букет симптомов. Она мало разговаривает, трудно сходится с другими людьми, избирательна в еде и занятиях, излишне аффективна. У неё подозревают и шизофрению, и аутизм, и умственную отсталость — но интеллект сохранен, центральная нервная система в порядке и Рая адекватно воспринимает реальность. Это хорошая, добрая, умная и немножко странная девочка, которая делает для Ани одну очень важную вещь: она держит её подальше и от матери, и от мужа.

Мать Ани Раису не понимает и побаивается. Та не обращает на бабушку внимания, не обслуживает её потребности, занята своими делами. Бабушка не может найти к ней подход. Врач по профессии, она не может поставить внучке диагноз. Она неуспешна, неэффективна и поэтому предпочитает проводить с Раем как можно меньше времени. В конце концов они вообще перестанут общаться, Аня и её мама, и Аня вздохнёт с облегчением и сменит номер телефона.

Отец Раисы испытывает к ней несколько другие чувства, но ему тоже не хочется быть рядом. Живой реальный ребёнок из плоти и крови неизбежно не оправдывает надежд отца на идеальную дочь, а такая дочь, как Рая — тем более. Муж Ани не может находиться рядом с живым подтверждением того, что не всем его планам суждено воплотиться в жизнь, не всё он способен контролировать и использовать. Рае до отца точно так же нет никакого дела, как и до бабушки — она не реагирует на его слова, не разделяет игр. И её отец, яркий нарцисс, оказывается в ситуации, когда он не нужен, и не выдерживает её. Он уезжает в другой город, где придумывает истории об успехах дочери, и через несколько лет подаёт заявление на развод.

В терапии на этом этапе мы обсуждаем чувство облегчения Ани от того, что её мучители перестали ей интересоваться, и её чувство вины перед дочерью. Аня считает, что если бы она раньше развелась, раньше прекратила общение с матерью, то дочери не пришлось бы делать это за мать. Она учится защищать себя самостоятельно: не с помощью вынужденного одиночества, а с помощью выстраивания границ, умения отказывать, умения строить взаимные отношения.

У Ани вновь появляются друзья. Теперь, когда её жизнь больше не похожа на метание по запертой клетке с больным ребёнком, она начинает по-настоящему интересоваться своей дочерью, ей хочется заниматься с ней, разговаривать, проводить время вместе. И Раиса меняется — она начинает больше говорить, сначала с искажениями и повторами, но потом всё лучше и лучше. Аня нанимает педагогов для дочери, записывает её в спортивную секцию, покупает ей сложные развивающие игры, что всё вместе даёт результат. Рая идёт в первый класс в общеобразовательную школу.

А Аня понимает, что уже давно здорова. Её угри прошли. Мигрени бывают раз-два в сезон. Она хорошо спит. Она уже забыла, когда в последний раз вызывала у себя рвоту. Язва зарубцевалась. Это действительно одномоментное осознание: только что она привычно думала, что больна и непривлекательна, а в следующую секунду она видит, что это не так. Впервые за три с лишним десятилетия своей жизни Аня отчётливо чувствует, что жизнь прекрасна.

И влюбляется. ☺

# МАТЬ



— *А вдруг мне нужна женщина, которая как мама?  
Которая спрашивает, поел ли я и сходил ли  
я в туалет...*

— *А вот разве я не как мама?!*

— *Нет, Кать, ты как папа — таскаешь железо  
в спортзале, бьешь меня и матом ругаешься*

*Современный диалог*

» Дмитрий производит тягостное впечатление. Небольшого роста, очень худой, с тёмными яростными глазами, он одновременно вызывает желание отогреть его и держаться от него подальше. Странная смесь жалости с настороженностью никак не разрешается, ни одно чувство не выходит наружу и не реализуется в нашем контакте.

А он всё время сигнализирует о том, что что-то с ним нужно делать: обними меня. Держись от меня подальше. Обними меня. Держись подальше. Эти невербальные, паравербальные послания сменяются раз в несколько минут, постоянно оставляя в контакте напряжение и неудовлетворённость. На сокращение дистанции Дмитрий реагирует агрессивно, на увеличение дистанции начинает упрекать в холодности. Это такая двойная ловушка, когда любое действие для Дмитрия нехорошо, любое как будто оставляет его в одиночестве, а контактирующего — в чувстве вины за то, что не смог помочь.

Конечно, Дмитрий хочет говорить именно об отношениях с женщинами. Точнее, об отношениях с одной женщиной, которую он любит уже много лет, но которая замужем. Окончательное решение всё время ускользает от него. По ощущениям Дмитрия, его возлюбленная всё время даёт ему противоречивые послания: я хочу быть с тобой,

я не хочу быть с тобой. Ты мне нужен. Ты мне отвратителен. Обними меня — и держись от меня подальше.

Более того: Дмитрию кажется, что и я (идёт наша первая встреча) веду себя точно так же.

И мы начинаем разговаривать об этом шаблоне поведения, об этих двойных ловушках. Выясняется, что эти ловушки намного лучше описывают его ежедневную жизнь, чем простые, однозначные и понятные послания, на которые можно реагировать. Быть злым для Дмитрия — плохо, но и быть добрым тоже. Плохо быть и бедным, и богатым, и больным, и здоровым. Средним быть тоже плохо. У Дмитрия не остаётся ни одного варианта действий, который не вызывал бы у него сомнений и был бы однозначным в его внутреннем мире — только хорошим и только плохим.

Это опыт отношений Дмитрия с его матерью. Тучная, властная, она выгнала мужа, когда Дима только что родился, и «полностью посвятила себя воспитанию сына». Маленькая комната общежития стала плацдармом для формирования странных взаимоотношений огромной женщины и маленького мальчика. Он ходил с ней в баню. Он тёр ей спину. Он стирал её нижнее бельё. На прогулках он не отбегал от дома, чтобы она могла видеть его в окно — хмурая, несчастная от всего на свете, с одышкой от сигарет. Всю свою детскую жизнь Дима старался её порадовать, сделать так, чтобы давление на него хоть немного ослабло, но у него не получалось. Потому что в таком стрессе невозможно сделать что-то хорошее: учиться на отлично, или быть звездой на школьных праздниках, или завоёвывать уважение и лидерство у друзей. На всё это просто нет энергии — всё уходит в бездонную топку материнской печали и неудовлетворённости.

Вечно всем недовольная, вечно желающая от него чего-то другого, мать стала для Димы одновременно и мучителем, и спасителем. Рядом с ней ему всегда было больно — но одновременно только контакт с ней давал надежду на облегчение, ведь она говорила (а маленький сын слушал и без всяких сомнений верил, воспринимал слова матери как непреложную истину, как объективный закон жизни), что Дима кроме неё всё равно никому не нужен. Она подчёркивала его недостатки, обвиняла его в несуществующих, ей же самой спровоцированных грехах (любимое развлечение — это как раз обидеться, если он не проявляет нежности, и оттолкнуть его, если он нежность проявляет), убеждала его в неспособности к самостоятельности и успешной жизни. И, разумеется, она

жестоко и зло смеялась над первыми проявлениями его собственной сексуальности — мокрыми снами, школьными симпатиями и долгим нахождением в ванной. Постирай там мои трусы, как закончишь, говорила она, всё равно ты их забрызгаешь. А почему ты ушёл в ванную после того, как мы смотрели фильм с Киану Ривзом? Ты у меня ненормальный, что ли?

Да она меня кастрировала, — говорит Дмитрий и плачет. — Она просто отрезала мои яйца и забрала их себе. “

Это будут истории мальчиков, потому что болезненный сценарий Матери разворачивается в отношении сыновей, к дочерям же обращена Святая. Мать же в её ненормальном, патологическом варианте любит лишь мальчиков — странной и травмирующей любовью, привязывая их к себе, реализуя претензии на то, что они — её собственность. Её мальчики. Её любовники.

На психологическом уровне это и впрямь выглядит инцестом. Складывается впечатление, что ничто так не возбуждает женщину со сценарием Матери, как её сын (чаще всего один, чаще всего — единственный ребёнок). Других мужчин рядом с ней нет, отец ребёнка изгнан или вообще не существует, даже не знает о беременности. Подруг нет. Работа не доставляет удовольствия. Домашние дела рутинны, сложны и скучны. А вот сын...

Сын — да, он как будто аккумулирует в себе всю её жизненную энергию, весь её интерес и творческое вдохновение. Какими разнообразными могут быть эти отношения! Маленький мальчик может быть и подружкой, и помощницей, и объектом для выражения ненависти на мужчин, и объектом для приложения всей её невостребованной любви. С ним можно разговаривать, готовить, смотреть кино, обсуждать коллег, плакать, кричать, его можно безнаказанно и без угрозы разрыва отношений оскорблять, раскатывать его, как тесто, лепить нужные фигуры. На него можно навешивать ответственность за свою неудавшуюся жизнь и требовать за это платы в виде ответной жертвы. Его жизнь с её стремлениями, планами и желаниями не имеет значения для Ма-

тери. Имеет значение только он и то, что он всегда будет рядом. Ведь Мать родила ребёнка для себя.

Мальчик становится единственным, на кого Матери можно выражать все свои чувства и желания. И, безусловно, среди них есть сексуальное возбуждение. Эта история начинается ещё до рождения ребёнка, тогда, когда женщина решает вытеснить свою сексуальность в детско-родительские отношения. Ведь заниматься сексом ради детей всё-таки нужно и даже не стыдно. Дети изначально становятся объектами для оправдания женского возбуждения, и если рождается мальчик — то он становится единственным существом другого пола, в отношениях с которым возбуждение легально.

Это с самого начала сексуальные отношения. Долгое, дольше, чем нужно, кормление грудью — до трёх, четырёх, семи лет. Настойчивое участие в личной гигиене: ну а как же, ведь сам он не сможет промыть тщательно, а мальчикам нужна чистота. Совместные ванны. Расхаживание по дому в нижнем белье или вовсе без него. Флирт: а как я тебе в этом платье? А оно меня не полнит? Интимное, медленное сближение в рассказах о её жизни, о самых сокровенных вещах — о её родителях, её учителях, собаках, подругах, деревьях на школьном дворе. Возбуждающее самораскрытие: мечты, чувства, сокровенные желания. Это же маленький мальчик. Он безопасен, и женщина может реализовывать все свои возбуждающие фантазии в отношениях с ним, совершенно не понимая, что именно она делает.

Вуайеризм в подглядывании за ним в душе, в упорном нежелании давать ему свободное пространство. Эксгибиционизм — в том, как она ходит по дому в распахнутом халате. Фетишизм — в демонстрации нижнего белья, в том, как она делает ему (или заставляет его делать себе) педикюр. Садомазохистские наклонности в извращённых, включающих его гениталии угрозах и наказаниях.

И множество других.

**Кирилл:** «Почему-то у меня в детстве самым уязвимым местом считался мой пенис. Если я замёрзну — он станет маленьким, буду много бегать — отвалится, буду себя трогать — отсохнет, буду врать — распухнет, ну и так далее. Интересно, что всерьёз я это всё не воспринимал, потому что бежал к отцу, и он мне говорил, что всё это шуточки. Но на самом деле, мама осматривала меня после каких-то проступков, чтобы проверить, не изменился ли мой пенис, нет ли на нём болезни, и грозила урологом, который должен вставить спицу туда и проверить. Так что я хоть матери и не верил, всё равно старался ничего такого не допускать».

Сценарий Матери может быть реализован и в более мягкой форме. Более того, он может быть реализованным в отношениях не только с сыном, но и внуком, зятем — любимым мужчиной, принятым в семью на правах ребёнка. Флирт, заигрывание, отчётливая разница в отношении к девочкам и мальчикам семьи будут признаком переноса возбуждения в детско-родительскую сферу, где она не причиняет невыносимого стыда. На первый взгляд, это добрые и любящие мамы, бабушки, тёщи, с которыми «повезло». Нежные и долгие разговоры, желание проводить вместе время, быть рядом — эти отношения похожи на отношения влюблённых. Это война, которая ведётся в голове ничего не подозревающего мужчины: посмотри, насколько я лучше всех тех женщин, которые тебя окружают. Реальные возлюбленные проигрывают конкуренцию, о которой даже не знают. Отношения могут быть хорошими и очень хорошими — если не считать случаев нарушения границ, очевидного предпочтения мужчин женщинам и возникающего у мужчины сравнения тех отношений, в которых его как будто безусловно и навсегда любят, с его реальным браком.

**Ирина:** «Вот на что я не могу пожаловаться, так это на отношения моего мужа и моей матери. Он говорит, что всем бы такую тёщу, что ему повезло. Это правда — я нигде больше не видела

*таких отношений, как между ними. Они дружат, проводят вместе время, когда мама звонит нам — то звонит на сотовый мужа и разговаривает в основном с ним. Никаких претензий или обид. Наоборот — отношения между ними даже лучше, чем между мной с мужем. Он меня даже упрекнуть может в том, что я не такая, как мама моя, типа: у мамы всегда идеально чисто, что же ты у неё не научилась? Или — почему ты не так хорошо готовишь пирожки с черёмухой, как мама? Вот это меня задевает, да, хотя на самом деле жаловаться не на что. Ну и ещё мне иногда кажется, что мама стала любить его больше, чем меня, и муж тоже стал любить её больше. Так что я иногда чувствую себя лишней и думаю — может, мне уйти и оставить их наедине?»*

Мать может быть адекватной свекровью, но лишь в одном случае: если избранница её сына никак не будет претендовать на то место в его жизни, которое занимает всемогущая. Это возможно, если молодая женщина уступает свекрови во всём, слушается её и реализует в отношении своего мужа правила, подсказанные его матерью. В этой семье не будет двоих отдельных взрослых людей. Будут два ребёнка: сын и дочь, при этом дочь неудачная. Это Золушка, сиротка: обслуживающая всю семью, не имеющая права на собственный голос, безусловно обожающая мужа и благодарная Матери за возможность быть в семье. Часто к таким женщинам постепенно формируется целый список правил, которым она должна неукоснительно следовать, и проверять выполнение этих правил будет свекровь. Часто у такой женщины обнаруживается истинный или мнимый недостаток: плохой характер (робость, нерешительность), болезни или плохое наследство. Этот недостаток станет семейным мифом — причиной, по которой молодая жена должна быть благодарной и не роптать в ответ на столь неравное и несправедливое место.

На такие условия соглашается не всякая молодая женщина. Ей предлагают не место жены, а место скромной сестры возле

любимого брата. С другой стороны — ей одновременно предлагают роль дочери, и это может оказаться привлекательным для девочек с дефицитом материнской любви и чувства принадлежности семье. Тогда её желание иметь маму будет сильнее, чем желание иметь мужа, и для Матери она никакой опасности представлять не будет.

Ревность же, которую испытывает Мать по отношению к женщинам своего сына, не согласным её слушаться, принимает огромные размеры. Ведь именно благодаря этим отношениям мужчина может пересмотреть материнские правила и установки к себе и о жизни в целом. Возлюбленная способна внушить в мужчине уверенность в себе, показать нездоровую сторону его отношений с родительской семьёй, настоять на большей самостоятельности. Для Матери идеальным вариантом будет отсутствие у сына других женщин либо такие его отношения, в которых ему больно, в которых его предадут или не любят. Даже в том случае, когда молодая женщина действительно любит и хорошо относится к своему возлюбленному, Мать прямо или косвенно пытается посеять в нём семена сомнения.

У неё для этого довольно много возможностей. Можно задавать вопросы: что за мужчина с ней на этой фотографии? А кто её родители? А у неё что, нет высшего образования? Можно говорить о том, что сын изменился в худшую сторону: ты стал злой и жестокий с тех пор, как начал встречаться с этой девушкой. Ты похудел и побледнел, это всё потому, что ты совсем не спишь и много волнуешься. Какой Таиланд, раньше ты никогда бы не оставил мать на целых 10 дней, а вдруг со мной что-то случится, я же всю жизнь тебе отдала...

Можно давать и прямые послания, обесценивающие женщин вообще и эти конкретные отношения в частности. Можно сомневаться в честности девушки (всем им, современным девкам, нужны только твои деньги), в её чувствах (зачем она что-то от тебя

требует, если говорит, что любит, хитрая лиса), в её порядочности (у неё же татуировки и пирсинг! У неё точно СПИД и вообще весь букет!). Можно говорить, что их дети унаследуют её полностью, можно плакать о том, как горестно смотреть на сына рядом с глуповатой и не образованной девушкой, можно цепляться к её привычкам, национальности, религиозным и нравственным убеждениям. Всё кладётся на алтарь, все средства оправданы, если целью является сохранение Матерью своего сына и их близких отношений.

*Илья долго не знакомит Машу с родителями. Ему немножко стыдно: он выбрал Машу не за какие-то исключительные качества, а за её нежность, доброту и порядочность. Рядом с ней он хорошо понимает, что она удивительная, и он сам намного хуже неё, но для родителей этого будет недостаточно. Маша утешает его и поддерживает в этом решении, говоря, что познакомиться всё равно надо, ведь дело идёт к свадьбе, и Маша постарается им понравиться.*

*Она действительно старается и пользуется для этого своими сильными качествами: ведёт себя тихо и внимательно, выглядит скромно и элегантно, рассказывает о своих поездках по миру в составе волонтёрской бригады. Мама в это время мрачнеет, Илья нервничает, а папа тихонько напивается. Наконец происходит взрыв: мама поворачивается к Илье и громко спрашивает: «И вот на ЭТОМ ты собрался жениться? Да у неё ни кола ни двора, один ветер в голове, она всё наше наследство на бездомных спустит, шизофреничка блаженная, да ещё и страшная, сразу видно, что ты у неё первый, видишь, как нас обхаживает, лиса, знает, что никому больше не нужна, ну да я об этом позабочусь...»*

*Маша в слезах вылетает из квартиры. Илья шепчет ей в коридоре «ну ты не расстраивайся, она ничего такого не имела ввиду» и остаётся утешать маму. Больше Маша с Ильёй не видятся.*

Если сын всё это выдерживает (а выдержать это можно только дистанцированием), то лавина негодования и страха

обрушивается на самую его избранницу. Звонки, визиты, критика. Часто женщина, понявшая, что именно она получила в приданое к своему мужу, действительно начинает сомневаться. Нужны ли ей эти отношения такой ценой? Невероятно, насколько стрессовыми и болезненными могут оказаться для жены контакты с чужой ей женщиной — Матерью её мужа или возлюбленного. Неожиданные визиты, во время которых производится проверка поверхностей на предмет наличия пыли. Требования ужинов из четырёх блюд — у меня он всегда кушал хорошо, не ленись! Злая, немилосердная критика её внешнего вида или её привычек, её образа жизни и работы. Бесконечные жестокие послания о том, что она не стоит и мизинца её избранника и для того, чтобы хоть как то оправдать своё присутствие в его жизни, ей нужно превратить своё существование в бесконечный ад обслуживания другого без претензий на отдачу.

*«Ты не жалеешь, что женился?» — каждый раз спрашивает у Андрея его мама. Этот вопрос задаётся как бы ненароком, несерьёзно, потому что мама знает, что за это её могут перестать пускать в дом. Это тайный вопрос, вопрос в дверях, после которого можно бросить на сына взгляд, увидеть всё по его лицу и убежать, бормоча «ну всё, всё, я же просто так спрашиваю».*

*А мама уверена, что сын жалеет, потому что, по её мнению, сын женился неудачно, на карьеристке, которой своя работа важнее, чем муж и дети. И неустанно невестке об этом говорит, в отсутствии сына, потому что Андрей научился дистанцироваться и отделять от себя маму, а вот Яся старших уважает и понять не может, что мама может не добра ей желать, а наоборот. Поэтому Яся свекровь слушает и верит, что должна испытывать благодарность к Андрею за то, что он взял её в жёны, и поэтому должна всё своё время тратить на заботы о нём. И Яся уходит со своей творческой работы, перестает общаться с друзьями и всё время проводит за стиркой (только руками), приготовлением еды, уборкой, глажкой. Мать приходит ежедневно «поболтать с милой невесткой», но на деле*

*это проверка всех её дел и очередная порция унижения. Когда приходит Андрей, мама быстро собирается и уходит, задержавшись лишь настолько, чтобы задать сыну в дверях тот самый вопрос.*

Это может переходить все границы и воплощаться не только в словах, но и в реальных действиях, нарушающих границы молодой семьи и оставляющих молодую женщину в бессильной ярости. Иметь ключи от квартиры молодых и без предупреждения приходить в любое время — это в порядке вещей. Либо, если молодые живут с родителями — можно оставлять свои вещи в их комнате и создавать постоянное напряжение, которое делает невозможной формирование и укрепление доверительной близости между влюблёнными. «Нечаянно» портить одежду конкурентки, выбрасывать дорогие её сердцу вещи, подставлять её перед мужем — всё это может стать реальным и даже нормальным в отношениях, в которых Мать чувствует угрозу дистанцирования сына и тем самым лишения её смысла жизни.

*Свекровь **Маши** приходит к ним в квартиру, когда молодая пара уезжает на отдых, и без их ведома красит двери и переставляет мебель. Это прямой упрёк: Маша, дизайнер, давно собиралась сделать это сама, но всё выбирала подходящий цвет. Присматривала подходящие шторы, пыталась сложить в голове всю будущую картинку, а двери стояли подготовленные к покраске. «Как в хлеву жили», говорит свекровь, совершенно не чувствуя себя виноватой и предъявляя претензии на благодарность: вот, мол, хоть невестка у меня и ленивая, а я всё равно им помогаю.*

*А свекровь **Оли** регулярно выбрасывает приготовленную Олей еду — выливает суп, выносит к мусорным бакам котлеты, выбрасывает рагу. Несвежее, говорит, я пришла, хотела перекусить, а всё испортилось, ты же не каждый день готовишь, Оля, ты же всё работаешь, так что я вам своей свежей еды принесла. И действительно принесла — и суп в баночке, и пироги, и плов...*

Оля, которая вчера несколько часов потратила на приготовление еды на несколько дней вперёд, потому что не видит проблемы в разогретом супе, готова проломить свекрови голову, но вроде та хочет только хорошего, и муж Олю не поймёт, а маму поцелует и поблагодарит, многозначительно глядя на жену: вот видишь, как надо?

А **Неля** вообще разводится с мужем, и тоже благодаря свекрови, которая подслушала Нелину болтовню с подружкой за бокалом шампанского на кухне и передала всё своему сыну. В её изложении невинные жалобы не недостаток внимания и на то, что секса хотелось бы больше, превратились в обвинения в холодности и импотенции, в то, что Неля смеётся над своим мужем за глаза, публично позорит и вообще у неё скорее всего кто-то есть. Муж пришёл к Неле с требованиями объяснений, не поверил и решил развестись. Неля к тому времени уже не очень и сопротивлялась, понимая, что не хочет быть с мужчиной, который всегда будет без сомнения принимать сторону своей матери.

Сын становится воплощением жизни своей матери тогда, когда она выбирает ничего кроме него не иметь. Он — её надежды, её страхи, её мечты. Вся её энергия аккумулируется в материнской роли, все интересы, всё возбуждение. Это очень одинокая женщина, у которой по воле судьбы появляется сын.

Маленький мужчина, безусловно любящий её и послушный — что может быть безопаснее этого? Эти отношения становятся подарком для одинокой и усталой женщины, становятся её радостью и утешением. Теперь ничего она не будет бояться так, как его потерять, ничто не вызовет у неё большей паники, чем его неминуемая сепарация.

При рождении сына Мать действительно сосредотачивается на нём. Всё, что раньше имело значение: муж, её собственные родители, увлечения, подруги, работа — перестают иметь значение. Больше она не будет отдаваться всему этому настолько, чтобы это причиняло ей боль или хотя бы неудобства. Она просто больше

ни в чём другом не заинтересована — она полностью, самоотверженно, бесконтрольно погружается в отношения с маленьким родившимся мальчиком.

И это первые отношения в её жизни, которые приносят ей удовлетворение. Оказывается, что когда есть сын, никто больше не нужен, ведь на него можно выражать абсолютно всё, от ненависти до великой любви. Удовлетворяя за счёт сына все свои потребности, она постепенно теряет коммуникативные навыки, необходимые для поддержания других связей, и в действительности остаётся одна.

*Татьяна:* «Да кому я теперь нужна, одинокая женщина с трудным ребёнком? Подругам неинтересно про мои трудности слушать, а я на другие темы говорить разучилась. С мужчинами я даже не знаколюсь, кто захочет на себя такое бремя взвалить? Это мой крест, мне его и нести».

Мальчик, оказавшийся в фокусе удовлетворения потребностей своей Матери, не может полноценно этого выдерживать. Он вынужден отказываться от своих потребностей (например, потребности в самостоятельности, в изоляции, в других контактах, кроме Матери). У него нет энергии на свои свершения. Чаще всего он слаб, болен, с трудом учится (или хорошо учится, но не успешен в физическом развитии и в навыках мужской работы). Ему как будто действительно нужна сильная направляющая мать, чтобы он был хоть в чём-то реализован, именно так это может выглядеть со стороны. Мать будет говорить — он такой невнимательный, что я всё время должна сидеть с ним рядом, когда он делает уроки. Он такой слабенький и больной, поэтому я очень тщательно слежу за его здоровьем.

На самом деле мальчик невнимателен ДЛЯ того, чтобы она могла сидеть с ним рядом и приписывать себе его заслуги. И болеет он тоже ДЛЯ того, чтобы у неё была возможность проявить всю свою накопленную тревогу и заботливость.

*Учитель физкультуры Игоря видит в нём талант бегуна и предлагает ему участие в секции по лёгкой атлетике. Мама*

*Игоря в ужасе от некомпетентности учителя: ведь у её десятилетнего сына астма, он не может подняться на четвёртый этаж, не задыхаясь, какая лёгкая атлетика, это его убьёт! Но Игорь действительно может бегать без мамы и не может бегать с ней. Однажды она приходит посмотреть на урок, чтобы убедиться в своей правоте, и убеждается: увидев мать, мальчик начинает нуждаться в ингаляторе, и его мечты о секции заканчиваются.*

Все дети так или иначе выполняют желания своих родителей, осознанные и нет. В случае с Матерью выполнение её желаний становится содержанием его жизни, он полностью поглощён, лишён контакта с собственными. В дальнейшем мальчик будет либо выбирать похожую женщину для того, чтобы продолжать жить старыми привычками, обслуживая её потребности и получая взамен оглушительную любовь и чувство своей незаменимости, либо женщину, с помощью которой сможет из этой ситуации выбраться.

Именно этой угрозы и опасается Мать, проявляя агрессию по отношению ко всем девочкам сына, пытаясь лишить их всего того, что может изменить мужчину. Одна из таких вещей — собственное родительство. Истории бесплодия молодой жены, развивающегося, когда у неё не свекровь, а Мать, нередки. Пока мужчина не является отцом, он в первую очередь является сыном, и такая ситуация Мать устраивает. К тому же, можно клеветать сыну про бесплодность его жены, обесценивая силы и способности избранницы и постепенно подтачивая их взаимосвязи.

*Гинеколог Анна делится переживаниями об одной из своих клиенток, которая не может забеременеть: «Я мужа не видела ни разу. На каждую встречу приходит жена и мама мужа. В первую встречу именно она вела разговор, сказав что-то вроде «Нам уже 27, а у нас до сих пор нет детей, вылечите её». Так до сих пор и продолжается, она молча лечится, а мать становится всё бо-*

*лее агрессивной. Мужа на обследование они так и не отправили, а когда я стала на этом настаивать — сменили врача».*

Сын в такой ситуации может просто не воспринимать всерьёз послания своей возлюбленной о том, что что-то не так. Для него такие отношения с Матерью — норма, количество её власти и влияния на молодую семью расценивается как нечто естественное. Она же мама, она уже пожилой человек, у неё никого нет, кроме меня, потерпи её. Логически эти послания совершенно оправданы, но они не учитывают той всепоглощающей страсти, которую питает Мать к своему сыну, той ярчайшей любовной зависимости, в которой она находится.

Во внутренней жизни Матери собственный сын представлен не только как её дитя. Он функционально выполняет для неё роль любого значимого мужчины — возлюбленного, любовника. Отсюда и чувства, характерные для любовных отношений, а не для детско-родительских. Это даже не очень странно: в России есть традиции инцестных отношений, относящихся к матери и сыну, и до сих пор на территории этой страны нет единого мнения об отношениях между членами семьи, наполненных не только родственными чувствами. Как выражаются на одном из форумов об этом: «мир делится на тех, кто противник инцеста, независимо, знает ли он, что это такое практически, и тех, кто живёт в таких отношениях». Это две непересекающиеся полярности, враги со своей аргументацией и со своими баррикадами.

В глубинке страны до сих пор могут действовать убеждения, делающие инцест нормальным и полезным. «Лучше не делать это одному, а то будешь глупый. Я помогу тебе», или: «Ты не сможешь научиться, если не будешь заниматься сексом. Ты можешь воспользоваться моим телом», или: «Я не хочу, чтобы ты нажил неприятностей с девушкой. Лучше занимайся сексом со мной». В дикой глуши, в изолированных поселениях может просто не быть других подходящих женщин или путь к ним может быть

опасным — через лес или через реку, без гарантий того, что молодой человек доберётся до своей цели и вернётся обратно. Также может считаться нормальным, когда мать ездит на свидания к сыну, находящемуся в местах лишения свободы: женщин там нет, а сбрасывать напряжение нужно, чтобы он не был агрессивным и не нарвался на нож.

Но нас интересует не сам инцест как сексуальные взаимоотношения внутри семьи, а внутренняя ситуация женщины, в которой на сына переносится возбуждение — переносится, но не реализуется прямо. Смысл сценария Матери не в том, чтобы начать заниматься с сыном сексом, а в том, чтобы вообще ни с кем им не заниматься. Функция переноса возбуждения — это избегание чувства стыда, а не обострение его. Мать любит своего сына как сына, и чем больше этой любви она ощущает, тем больше ей позволено.

*Саша:* «Когда я был подростком, мама требовала не запирать дверь в ванную, потому что это её дом, и она не потерпит в своём доме закрытых дверей. Ну и она могла зайти в любое время. А что ты стесняешься, говорила она, делай что хотел, я же тебе мать, я тебе ничего плохого не сделаю, помою руки и уйду».

На самом деле сама женщина очень редко понимает, что что-то не так. Её поведение не обязательно очевидно направлено на реализацию возбуждения. У неё могут быть и другие дети, и муж, и сценарий Матери может проявляться изредка, особенно если специфика отношений с сыном сложилась не с самого раннего детства.

*Анонимный вопрос на одном из форумов в сети:* «Дано: супруги возраста за 40, двое детей, мальчик и девочка, старший жил у бабушки до подросткового возраста. Квартира большая с кучей спальных мест. Когда сыну исполнилось 16, мать перестала спать в одной постели и комнате с мужем и решила спать почему-то в комнате у сына (а не в комнате младшей дочери). Это продолжалось больше года».

*С тех пор прошло 20 лет, сын женился, живет отдельно. Мать до сих пор безумно скучает по нему и жаждет совместного проживания. Говорит, что без него ей ничего в жизни не нужно (при живом муже рядом). С 35-летним сыном сюсюкает, обнимает-целует прилюдно, сына это раздражает, но он терпит, чтобы не расстраивать маму.*

*Только мне видится что-то нездоровое? Как вылечить маму, чтобы отпустила сына?»*

Любые отвлекающие Мать факторы облегчают жизнь мальчика: другие дети, любимая работа, супруг, подруги, её собственные родители — всё это ослабляет её поглощённость и её зависимость от него. Степень болезненности этих отношений и будет измеряться тем, сохранилось ли у Матери что-то кроме них. Но Мать может осознанно приносить все другие объекты своего интереса в жертву этим отношениям, создавая основание для вечного долга перед ней. Подрастающий мальчик с удивлением узнаёт, что, оказывается, ради него Мать отказалась от перспективной работы, выгодного замужества, творческой карьеры и много чего ещё. И хотя он об этом не просил и даже не догадывался о таких жертвах, он за них как будто отвечает, платя по своим счетам.

Почти всегда такие странные материнские решения «ради сына» оказываются неоправданными, придуманными. Похоже на то, что женщина специально усложняет себе жизнь, создавая своим детям копилку «их» долгов. Внутренним двигателем такого процесса может стать панический страх отделения, отдаления — и Мать создаёт гарантии того, что долг сына неоплачен и он навечно сохранит с ней взаимоотношения.

**Володя**, виноватым голосом: *«Самое частое, что я слышу от своей матери — это упрёк, что она всю жизнь мне отдала, а я неблагодарный. Ну да, отдала, но я же об этом не просил? Что мне теперь делать, чтобы её не расстраивать?»*

Поведение Матери, даже самое странное и отталкивающее, всегда направлено именно на сохранение связи. Качество связи при этом не важно: она может быть травмирующей, болезненной, ограничивающей свободу обоих, но она должна быть. Для создания и поддержки крепкой связи существует большое количество методов, и чем более они невротичны, нездоровы — тем крепче будет связь.

Ведь отношения, выстроенные естественным образом, естественно и заканчиваются.

Поэтому нужно не допустить самых естественных процессов: роста, развития, взросления и отделения. Нужно не допустить, чтобы сын начал сомневаться в правоте Матери, нашёл себе других людей в компаньоны и бросил её, растерянную и одинокую. Для этого от него нужно потребовать верности, моногамии в детско-родительских отношениях, и оправдать такой выбор для сына собственными, ранее принесёнными жертвами. Он становится в ответе за жизнь и счастье собственной Матери, и при всей неадекватности этого утверждения действительно так чувствует.

Он отвечает за её не сложившуюся жизнь (мои подруги танцуют в Большом, а я тебя родила). Отвечает за её отношения с мужчинами вообще (какие мужчины, ты был такой нервный, тебя нельзя было расстраивать) и за отношения с отцом ребёнка в частности (конечно, мужикам дети не нужны). Он отвечает за её здоровье и настроение (не раздражай меня), за продолжительность её жизни (опять до корвалола довёл), за её счастье, наконец (одна у меня радость в жизни — ты). Чтобы вынести такую невозможную ответственность, никакой силы не хватит, и мальчик постоянно чувствует себя обессиленным. Это на руку Матери — без сил и без энергии сын не рискует, не приобретает новый опыт успешности в разных сферах, не строит отношения с другими людьми. Можно сетовать на его слабость и тихонько (или громко, тут по-разному) внушать ему идеи о том, что мир несправедлив, она одна его любит и ничего у него не получится. Любые инициативы и идеи сына, способные повысить его самостоятельность,

обесцениваются и отвергаются. Велосипед — это слишком опасно, как и секция по боксу. Гитара обязательно приведёт к наркотикам, дворовая компания — к преступности. А вот марки коллекционировать или модели LEGO часами собирать в одиночестве и никому потом не показывать и не играть ими — это хорошо, это безопасно, это делает мальчика изолированным от других, а не контактным. Тем более что потом можно сказать, что ты у меня с детства был странный мальчик, у тебя всегда были трудности с другими людьми, а я одна тебя понимала и в твоих увлечениях поддерживала.

Ну, то есть можно будет усилить связь и поглотить ещё немножко больше.

Где при этом отец ребёнка? Часто его нет физически, либо он дистанцирован, либо инвалидизирован и не имеет никакого веса в этой семье. Вообще нормальный и физически присутствующий отец — это чуть ли не единственный шанс сына рядом с Матерью на лучшую жизнь. Но его нет — это либо развод (не всегда ранний, чаще — когда муж начинает обращать внимание на странности отношений жены и сына и изгоняется за это), либо длительная и тяжёлая работа, либо алкоголь и тяжёлые болезни. Единственный возможный щит, самая мощная угроза Материнскому сценарию должна быть обезврежена, и Мать легко с этим справляется и в будущем сводит к минимуму контакты сына со взрослыми мужчинами: родственниками, учителями, преподавателями секций, старшими друзьями. Кстати, дань современной жизни — это внушение о том, что все они педофилы, а зачем их ещё интересует её глупенький, слабый и никому кроме неё не интересный мальчик?

Так что мужчины нет, и вместе с этим нет и сексуальной жизни. Секс здесь был нужен только для рождения ребёнка, с которым можно выстроить безопасные для женщины отношения. Реальный партнёр перестаёт интересоваться женщиной после осуществления её намерений. Воспитывая сына, Мать может годами,

десятилетиями не думать о сексе и не чувствовать в нём нужды. Вся сексуальность, вся энергия и возбуждение уходят в её роль, и это приносит успокоение.

Так что мы имеем дело с решением, полностью меняющим судьбу самой женщины и её сына. Это не тот сценарий, в котором в любой момент времени можно сделать откат, что-то поменять или принять другое решение. Цена женского выбора стать Матерью — а значит сместить всё возбуждение в детско-родительские отношения — столь высока, что любая коррекция поведения в нём затруднительна, и чем старше сын — тем труднее Матери понимать, что она делает что-то не то. Со временем она всё больше начинает верить, что она во всём права, что другие люди её сыну не подходят и что её претензии на право обладания его жизнью оправданы. По большому счёту, создаётся новая личность на новом ядре всемогущества и ощущения безусловной нужности.

Женщина, выбравшая этот сценарий, изначально неуверенна, напугана и травмирована настолько, что не в состоянии строить адекватных отношений с мужчинами. Это тоже ядро личности: тревога и напряжение, в которых женщина живёт каждый день и которые волшебным образом пропадают, смещаются при рождении сына. Рядом с ним становится возможным построить другую себя и проявить свои страхи в контроле, свою неуверенность во властности, свою недолюбленность в обеспечении крепкой связи, в которой её никогда не бросят. Собственно, вся Мать — это доспехи, личностная броня. Без них женщина развалится. И чем больше лет этой броне, чем она крепче — тем опаснее снимать её и оказываться в реальности.

Поэтому коррекция самой Матери всегда трудна. Для того чтобы отказываться от этого сценария, необходимо сталкиваться со своим прежним ядром личности и решать те эмоциональные проблемы, которые и привели женщину в эту ситуацию. Ей

предстоит возвращать своё возбуждение на те места, с которых оно сместилось в безопасное русло, предстоит снова заинтересовываться жизнью. Матери, которая захочет счастливой жизни в первую очередь для сына, а не для себя, придётся от него отстать.

И заняться собственной жизнью с её рисками и страхами.

» Вскоре после нашей первой встречи Дмитрий переезжает в другой город, и мы видимся лишь несколько раз в год. На переезд Дмитрий решается осознанно, понимая, что пусть географическое отделение не решает всех проблем, но на расстоянии от этих двух женщин (матери и возлюбленной) ему будет легче взглянуть на всё со стороны и пересмотреть свои установки и принципы. Конечно же, мать Дмитрия воспринимает это как предательство, и наказывает его самым страшным для него образом — молчанием. Дмитрий это переживает. Вообще, говорит он, это оказалось не так страшно. Ну не берёт она трубку — ну и ладно. Если с ней что-то случилось, то она имеет на это право, в конце концов, она должна сама позаботиться о том, чтобы рядом кто-то был и смог её спасти, если что. Всё равно мне позвонят, если и правда произойдёт что-то плохое.

Через несколько месяцев они снова начинают общаться, и это общение начинается с обвинения сына в жестокости. Это болезненно: Дмитрий не хочет быть жестоким, он ценит своё умение поддержать другого человека и считает себя хорошим другом. Он даже хочет передумать и вернуться (тем более что прежняя его возлюбленная тоже обвиняет его в жестокости к матери и называет это причиной их окончательного разрыва, и Дмитрию хочется переубедить их обеих и исправить свои ошибки), но вовремя останавливается, почуввав ловушку. Он понимает, что чувства, которые ему никогда нельзя было выражать — это агрессивность, и возвращает себе право злиться, негодовать, раздражаться, быть в ярости и все остальные.

И чувствует, как возвращаются яйца.

С правом на агрессию он становится намного более успешен в делах. Его начинает интересовать спорт, и его тело меняется. У него начинаются новые отношения — с девушкой, которая говорит ему, что чувствует себя рядом с ним спокойно и знает, что он сможет защитить её, если придётся. Это вообще новая информация для Дмитрия, который всегда чувствовал, что защищать нужно его. Теперь это не

так, и он благодарен этой девушке, которую постепенно начинает любить, хотя и ищет первое время подвохов, двойных посланий или желания себя поглотить.

С мамой он эту девушку не знакомит, вообще не привозит её в родной город. Она же хотела, чтобы я её защищал, вот я и защищаю, говорит Дмитрий. Он привлекателен теперь, этот бывший худенький измученный мальчик, привлекателен своей силой и уверенностью, и у него появляется множество других контактов — знакомые, приятели, даже пара людей, которых он может назвать друзьями.

Проходит 4 года с тех пор, как он уехал, и его мать наконец-то смиряется с этим. Оказавшись в изоляции с неработающими схемами воздействия на сына, она вынуждена обратить внимание на других окружающих её людей и тоже заводит пару знакомств (конечно, она их обесценивает, этих людей, презирает, считает себя намного выше их, но — общается) и собаку. Ещё через пару лет она сближается с соседом, мягким и податливым вдовцом, нуждающимся в опеке и поглощении. Теперь она носит ему еду, лечит его, а он слушает её и слушается. Давление на Дмитрия наконец-то ослабевает.

И хотя вряд ли когда-нибудь мать и сын смогут общаться без взаимных обид и упреков, и вряд ли она выстроит полноценные отношения с мужчиной, а он навсегда забудет о своей подозрительности — у них обоих всё в порядке. Им просто не стоит рассчитывать на совместные чаепития или прогулки, на тёплые доверительные разговоры и на создание нормальных для мамы (не Матери) и взрослого сына отношений, в которых много самостоятельности, много взаимной поддержки и много уважения к другому с его решениями.

Хотя — кто знает? ☞☞

Глава 7

**РАДОСТНАЯ**  
**ЖЕНЩИНА**



— Тебе нравится секс?  
— Это не просто «мне нравится»,  
это «ПОДЕЛИТЬСЯ» «Рассказать друзьям».  
*Современный диалог*

» Полина приходит на консультацию с желанием говорить именно о своей сексуальности и о возникших проблемах в сексе. Это нетипично: обычно тема секса возникает в терапии далеко не сразу. Женщины приносят с собой другие трудности — трудности отношений или самооценки, депрессивные состояния, болезненные симптомы, и только через некоторое время готовы устанавливать взаимосвязи и быть откровенными в том, что касается интимной стороны их жизни. Почти всегда это инициатива терапевта — многие женщины вообще предпочли бы не говорить об этих своих трудностях, считая удовольствие от секса не такой уж большой потерей по сравнению со всем остальным.

Но не Полина. На самом деле, у неё есть и трудности отношений, и стресс, и болезненные симптомы, но главной проблемой она чувствует именно потерю способности получать от секса удовольствие, и это тревожит её больше всего остального. Да, говорит она с вызовом, секс — это важная часть моей жизни, и всегда так было, и что в этом плохого! А когда я обращаю внимание на её агрессивность в этом утверждении, она наконец рассказывает, что же произошло.

Эта девушка, которой нравится секс, столкнулась с тем, что её близкими это не одобряется и даже не принимается. Подруги говорят ей, что она распутная, что женщина не должна так интересоваться сексом. Сёстры упрекают в том, что она создаёт у мужчин эмоциональную зависимость на сексе, влюбляет их в себя так, как сами

они сделать не могут, и демонстративно не оставляют своих мужчин с ней наедине. Её парень, которого раньше привлекала её раскованность, сейчас грубо отказывает ей в ласках и советует разобраться со своей нимфоманией (Полина испуганно спрашивает: два-три раза в неделю — это нимфомания? Серьёзно?), а также подавляет её своей ревностью и вечными подозрениями в изменах. Полина обижена, сбита с толку, растеряна. То, что приносило ей радость долгие годы, вдруг оказывается чем-то неправильным.

А удовольствие от секса действительно было с ней почти всегда. Трогать себя Полина начала лет в пять, по её воспоминаниям, и быстро нашла у себя все нужные места. Конечно, в детстве она столкнулась со всеми типичными трудностями мастурбирующих девочек (взрослые, которые замечают это, обычно впадают в панику, связанную с их собственными запретами, и пытаются запретить это «позорное» занятие), но умудрилась выйти из них без травмы, просто решив, что публично этого делать не стоит. Мужчины Полину также привлекали с самого раннего возраста: она вспоминает, как любила сидеть на коленях у своего мужественного отца и не менее мужественного дяди вплоть до тех пор, пока ей этого не запретили. Но к тому времени она была уже не маленькой девочкой, а юной девушкой, и её влечение к мужчинам начало реализовываться через ровесников и отношения с ними.

Тогда же у Полины впервые случается секс, который ярких воспоминаний не оставляет. Это нормально: то, что женщина наверняка запомнит свой первый раз и мужчину, с которым он был — это мужской миф. Полина продолжает плавно двигаться по пути развития своей сексуальности, постепенно обучаясь нужному для себя поведению в сексе так, чтобы он и с мужчиной приносил ей удовольствие. Она в этом успешна, и постепенно чисто романтические увлечения сменяют эротические фантазии, а потом и сексуальные мотивы. Полина понимает, что случайный секс ей неинтересен, что её удовольствие намного интенсивнее в доверительных отношениях, и долгие годы встречается с одним партнёром, радуясь ему и себе и получая удовольствие от всех сторон их отношений. Но потом эти отношения заканчиваются — и тут начинаются проблемы.

По какой-то причине её убеждение в том, что секс — это хорошо, и её сексуальные желания только сейчас становятся заметными её окружению. Лишившись многолетнего партнёра, отношения с которым закрывали почти все коммуникативные потребности молодой женщины, Полина начинает искать более близких

контактов со своими подругами и сёстрами — и обнаруживает, что те её не принимают и откровенно опасаются. Под этим давлением она довольно быстро начинает другие отношения и получает первый опыт совместной жизни с партнёром, который ей не подходит и разделяет точку зрения её сестёр и подруг о том, что интересоваться сексом для женщины плохо. Неудовлетворённая и растерянная, Полина начинает болеть циститами и воспалениями в женских органах. Всё это вместе с её сомнениями в том, что она нормальная, приводит к закономерному результату: она перестаёт испытывать оргазм. Секс из радости превращается в экзамен на нормальность, а нормальным считается им не интересоваться.

Только вот Полина не сдаётся: вместо того, чтобы смириться с положением дел и вытеснить свои сексуальные переживания, она пытается вернуть им привычное место в жизни. Чёрт возьми, говорит она, может, я и была распутная, но мне было весело! Так весело! ☹

**Секс — это радость.**

Способность женщины получать от секса удовольствие — это проявление её физической и психической зрелости, показатель качества её отношений с партнёром. Секс, в котором женщина удовлетворена, делает её жизнь и отношения более полноценными. Её глаза светятся, в её жизни есть энергия на множество дел — простых и сложных, связанных с ней или с кем-то ещё. Интерес к сексу естественен, он является такой же большой частью жизни, как и любимое дело, материнство или творчество. Секс может стать для женщины местом отдыха и успокоения, может подпитывать её, когда она устала, или давать облегчение в тяжёлой ситуации, в которой она оказалась.

Но прежде всего, секс — это радость.

И после всех этих безрадостных женщин со своими способами вытеснения сексуальности пришло время поговорить о той женщине, которая хочет сохранять её в своей жизни. Мы посмотрим на такую жизнь, в которой сексуальность реализована естественным образом, а попытки её подавить и превратить в один из

болезненных сценариев неуспешны. Постепенно, с множеством нюансов и полутонов мы создадим некий вариант нормы — с тем, чтобы обнаружить эту норму в самих себе и получить внутренние ориентиры в нашем собственном, таком тёмном и непростом, женском существовании.

Так, первые проявления сексуальности для девочек нормальны с самого раннего детства. Здесь всё скорее будет зависеть от внимательности девочки к своему телу, да и просто от её везения, когда нечаянно она обнаруживает у себя места, прикосновение к которым приятно. Они располагаются между ног: это половые органы и в особенности клитор. Другие эрогенные зоны у девочки пока не столь чувствительны, но эти! Их можно тереть пальчиком, можно зажимать между ног одеяльце или мягкую игрушку, можно тереться о перильца кровати, диванную подушку или пульт от телевизора. Обнаружившие у себя «волшебную кнопку» девочки обычно с большой неохотой отказываются от этого занятия под запретом смущённых или испуганных таким «слишком ранним созреванием» родителей, продолжая делать это тайно и стараясь не попадаться на глаза.

Однако эти проявления индивидуальны: кто-то из девочек занимается мастурбацией в раннем возрасте очень активно, а кто-то не занимается вообще. А вот период, наступающий около пяти лет, свойственен абсолютно всем детям, причём и девочкам, и мальчикам. Это время снятых трусиков. Дети в этом возрасте познают первичные половые отличия между полами и с удовольствием рассматривают друг друга, удивляясь и сочувствуя другому полу за кажущиеся неудобства. Но девочкам этого возраста нравится снимать трусики и просто так, как будто в них пробуждается какая-то первобытная сущность, первая женщина, без стеснения и опаски демонстрирующая свои половые органы и наслаждающаяся этим. Девочки могут снимать трусики и демонстрировать себя тайно (например, дома, в одиночестве разглядывая себя в зеркале) или очень демонстративно (вертяться

в окне третьего этажа перед стайкой собравшихся под окнами подростков). В любом случае, это нормальный этап, и каждая женщина может его вспомнить, как может вспомнить и чувство удовольствия от лёгкого ветерка на голой промежности, и неловкость при обнаружении взрослыми.

Кстати о взрослых: наверное, лучшее, что может сделать взрослый для своего ребёнка и его сексуальности — это обучить его адекватности и оставить в покое. То есть научить его не делать сексуальных вещей прилюдно, объяснить понятия «интимность», «безопасность». Здорово, если родитель помогает учиться получать удовольствие и другими способами: от движения, от ухода за собой, от несексуальной ласки взрослого. Ещё лучше, когда родитель избегает слов «позорно», «плохо», «грязно», и вообще сам не пугается и способен с проявлениями детской сексуальности адекватно справляться.

Часто детская мастурбация усиливается при тревоге или стрессе. Здесь важно в принципе поддерживать ребёнка — если у него будет достаточно безопасная среда, то мастурбация не превратится в навязчивость.

Потом буйное развитие сексуальности часто затихает на время младшей школы, хотя и может сохраняться в виде периодических мастурбаций у тех девочек, которые этому уже научились. Сексуальность может присутствовать в сюжетно-ролевых играх, в которых девочки с девочками (или с мальчиками) обыгрывают отношения между взрослыми парами. Часто в таких играх есть имитации половых актов, и об этом также может вспомнить почти любая женщина. Иногда именно в этих играх девочка и получает свой первый оргазм, если не научилась этому раньше. Трение стратегически важных мест запускает рефлекс, и эти тайные игры надолго могут стать у девочки самыми-самыми любимыми (и, кстати, никак не повлиять на формирование у неё гендерных влечений — то есть, если первые

сексуальные игры девочка реализует с другой девочкой, это не означает её будущего влечения к женщинам и наоборот).

При этом хоть тело девочки и способно получать оргазм, психике до такого телесного ума и изначальной зрелости очень далеко. Девочка не воспринимает все эти вещи как сексуальность, для неё это приятные и волнующие проявления организма, не более. Психика начинает догонять тело медленно, и процесс этот начинается с романтических фантазий девочки о взаимоотношениях. Это фантазии, в которых нет места сексу — часто нет места даже прикосновению или поцелую. Это фантазии о проведённом вместе времени, прогулках, походу в кино или на бал, которые могут быть оформлены в содержании любимых мультфильмов или прочитанных книг. Это чисто платонические взаимоотношения, в которых девочка настраивается на возможность присутствия в своей жизни другого пола, и ищет для него подходящее место. Самыми типичными фантазиями здесь будут воображаемые подвиги во имя объекта обожания и его ответные спасительные действия. Кстати, именно на этой стадии впервые появляются фантазии об идеальной, красивой, романтической и совершенно платонической свадьбе и таких же отношениях, которые так удивляют впоследствии их зрелых избранников. Идеал романтической любви всю жизнь будет привлекать женщину вне зависимости от её более зрелых потребностей и побуждений. В глубине души мы остаёмся девочками, познающими свою сексуальность через красоту сугубо платонических фантазий об избраннике.

Моё собственное окончание детства запомнилось мне несколькими месяцами фантазирования о Рудолфе из книги Теа Бекман «Крестоносец в джинсах». Какой это был парень! Настоящий герой, подросток, попадающий из современности прямо в гущу детского крестового похода с его тяготами и трудностями. Как я переживала за него! Как я им гордилась, когда он побеждал эпидемию

Красной Смерти, готовил тысячи детей к сложному горному переходу или раскрывал внутренние интриги! Как я мечтала оказаться с ним рядом и быть ему опорой и поддержкой! Он спасал тысячи детей в этой книжке — должен же был быть кто-то, кто спасёт его?

Затем в фантазии проникает эротизм — в отличие от романтизма, в эротических фантазиях уже есть и прикосновения, и поцелуи, и объятия. Эротические фантазии при всей их инфантильности стремятся к реализации, в них много энергии. Это время первых подростковых отношений, первых неустойчивых, но ярких влюблённостей, в которых девочка пробует реализовать то, о чём ей так мечтается: поцелуй, ласку, прикосновение. Во взрослой женщине это останется как потребность в нежности и внимании своего избранника. В подростковом же возрасте к эротическим фантазиям постепенно добавляются сексуальные, которые также требуют реализации, и эротические отношения постепенно переходят в петтинг, а затем и в секс.

И всё это абсолютно, совершенно, безусловно нормально.

Это движение от платонических к эротическим и сексуальным фантазиям и действиям может иметь очень разные периоды начала и конца. А также очень разную растянутость по времени каждой фазы. Это будет зависеть и от специфической гормональной жизни конкретной девушки-подростка, и от её социального окружения. Изоляция или трудные жизненные условия замедляют этот процесс, не дают ему реализовываться в небезопасных условиях, оставляют фантазии фантазиями. Чем более безопасна среда и чем шире выбор объекта приложения фантазий — тем быстрее происходит естественное развитие. Поэтому места, отдалённые от домашнего надзора, в которых подростки собираются вместе, представляют собой идеальную среду для развития сексуальности: оздоровительные лагеря или санатории, коллективные поездки в другие города или дни рождения одноклассников, на которых родители не присутствуют.

*Как говорила одна из старших воспитателей в оздоровительном лагере перед началом подростковой смены на организационной планёрке в педсоставом: «Обычно мы с вами заботимся о том, чтобы наших детей не стало меньше, никто не уехал домой и не был исключён. Так вот, на эту смену у нас задача противоположная. Главное — чтобы детей после смены не стало больше».*

Полностью этот путь проходит до 20% девочек 16–18 лет. У остальных формирование чистого сексуального интереса может завершиться к 20, 25, даже 30 годам. Так что если девушка чувствует в себе сексуальное желание в 15 — это нормально, так же, как и то, что другая девушка ощутит его лишь в 28.

Вообще, сексуальный интерес женщины повышается с годами, как и качество её секса. Большинство первых опытов у девушек неудачные: не столько из-за боли (которая, как правило, бывает не такой уж сильной, да и проходит на второй-третий раз), сколько из-за её собственного неумения получать от секса удовольствие. Как и в любом деле, в сексуальной жизни нужна практика, нужен опыт, подсказывающий девушке, чего она хочет и что ей нужно прямо сейчас. У девочек, успешно занимавшихся мастурбацией, такой опыт возникает быстрее — они уже знают, что именно и как нужно делать для своего удовольствия и достаточно легко включают в этот процесс партнёра. Остальным приходится проходить этот путь заново, и он может оказаться долгим и тернистым.

Поэтому нормально, если девушка испытывает оргазм при первом же своём сексуальном опыте, и так же нормально, если первый оргазм приходит через несколько лет (даже через 10 или 12) после начала сексуальной жизни. Кроме чисто технических навыков (которые может помочь развить брошюра в конце книги), важны и психологические составляющие: вызывающий доверие партнёр, безопасные отношения, собственная зрелость и спокойствие, умение слышать, выдерживать и реализовывать своё возбуждение. Поэтому оргазм может прийти в любом возрасте.

Не существует границы, перейдя которую женщина должна отказаться от наслаждения сексом навсегда.

*Алёна: «Я была просто поражена, когда в 25 лет у меня случился первый оргазм. Я к тому времени имела солидный опыт любовной жизни и была уверена, что от секса с женщиной мне ожидать нечего, кроме эмоционального удовольствия. И тут — на тебе, в обычное утро, с постоянным партнёром, да и не делали мы ничего исключительного. Теперь я испытываю оргазмы, не каждый раз, но часто. Секс без оргазма также приносит мне удовольствие, а для оргазма требуются специальные позы и большие силы. Можно сказать так — если я хочу кончить, то я кончу, но не всегда я этого хочу. Конечно, это очень серьёзное изменение в качестве секса, это здорово».*

Возможность получать удовольствие от секса с годами у женщин увеличивается. Причиной тому становится лучшее знание своего тела, умение выстраивать безопасные отношения, да и просто личностная и телесная зрелость и гармоничность. Во время кормления детей грудью, а также во время климакса влечение естественным образом снижается, но потом всё возвращается на круги своя. Даже в самой глубокой старости женщина может наслаждаться своим партнёром — с поправкой на биологические изменения, которые могут касаться эластичности её мышц и количества вырабатываемой смазки. Существуют исследования, согласно которым чем пара умнее и успешнее — тем с большей вероятностью они как можно дольше будут сохранять секс в своих отношениях, сохраняя тем самым высокое качество своей жизни.

Таким образом, норма развития сексуальности расплывчата и индивидуальна. Женщина может оценивать всё, что с ней происходит, с помощью ориентации на свою радость и удовольствие, понимая, что нормально то, что хорошо. Однако в совре-

менном мире, наполненном сексуальными предрассудками по поводу женщин и множеством негативных и искажённых установок по поводу женщин, транслируемых как другими женщинами, так и мужчинами, женщина может нуждаться в дополнительных ориентирах в том, что касается её сексуальности. Вот эти ориентиры:

1. Нормально, что женщина не всегда хочет секса. Её желание может зависеть от фазы её цикла, ситуации на работе, особенностей взаимоотношений с партнёром и много от чего ещё. Женское желание сложно и неоднозначно, для прилива вожеления женщине недостаточно только лишь вида голого тела мужчины. Всё что угодно может повлиять на удовольствие, которое она может получить — от внешней политической ситуации до грязного пола. Так же нормально, когда женщина не против заняться сексом, но к оргазму не стремится. Оргазм для женщины в сексе вообще не всегда важен, иногда ей важнее теплота и эмоциональная близость после. Оргазм же требует траты времени и сил, которые у женщины есть не всегда.

**Оля:** *«У нас с мужем случился спонтанный акт любви на кухне, на полу. Всё здорово, мне нравится спонтанность, лежу, наслаждаюсь, поворачиваю голову — а у меня под холодильником... Всё, смогла думать только об этом. Закончили, встали, я отодвинула холодильник, помыла пол, успокоилась и снова пристаю к мужу: вот теперь я готова. А он удивляется — так мы же только что!»*

2. Нормально, когда у женщины иногда действительно болит голова. Женщине с её сложными колеблющимися гормонами не всегда удаётся сознательно контролировать состояние своего организма, и периодически у неё возможны симптомы, никак не связанные с болезненным сценарием Больной. Эти головные боли, кандидозы или циститы могут быть ситуативными, проходящими, и женщине и её

партнёру нужно быть готовой к тому, что тело женщины не всегда способно к сексу. Как говорится в шутливой рекламе Тойоты: «Если бы мы делали женщин, они бы тоже никогда не ломались». Но женщина не автомобиль, и периодически она будет «сломана» и не готова к сексу.

3. Периоды, когда женщина не хочет прикосновений, тоже нормальны. У большинства женщин вообще возникают проблемы с тем, чтобы научиться вербально отказывать в сексе и получать от партнёра понимание и поддержку. Иногда женщине хочется эротики, а не секса: просто полежать рядом, получить нежность и ласку, а не секс. Иногда женщине хочется романтики. А иногда женщина просто хочет, чтобы её оставили в покое.

**Ирина:** *«Когда у нас с мужем в отношениях был кризис, самое точное выражение, которое я могла подобрать для описания моих чувств, было то, что он меня затрахал. Это было невыносимо: он как будто постоянно меня хотел, я не могла спокойно переодеться в одной с ним комнате или помыть полы. Я просто начинала чувствовать отвращение, меня физически тошнило от его прикосновений, и становилось только хуже, пока наконец у меня не вырвалось: «Убери руки от моего тела!» Он опешил, отстал, не разговаривал со мной, а я ходила и прямо держалась внутренне за эту фразу, она приносила мне огромное облегчение. Потом мы смогли об этом поговорить, и постепенно он принял то, что моё тело — это не его собственность, с которой он может делать что угодно, и что его прикосновения, захваты, шлепки или щипки нужно согласовывать со мной. Убери руки от моего тела — эта фраза помогла мне не развестись. Только сейчас я понимаю, как тяжело было всё время ожидать любых прикосновений и как бы не иметь права от них защититься только потому, что я его жена. Я серьёзно, по-настоящему, всей душой начинала его ненавидеть только за эти прикосновения».*

4. Нормально, когда женщина хочет от мужчины не секса, а чего-то ещё. Разговоры, телесный контакт, совместные дела, нежность, совместный сон не менее важны для отношений, чем секс. Бывает, что секс в отношениях подменяет все эти потребности и становится единственным вариантом проведённого наедине времени. Эта подмена может быть болезненной для женщины и оставлять её неудовлетворённой и в сексе, и во всём остальном.

**Настя:** *«Когда мы в очередной раз расстались, я понимала, что секс — это привычная ниточка, которая может снова нас соединить. Так было и раньше, мы расставались, потом начинали встречаться «только для секса, пока мы не нашли новых партнёров», а потом сходились снова. Но мне действительно нужно было закончить эти отношения. Когда он приходил — я готова была принимать всё, что он мне предложит, кроме секса: разговоры, заботу, нежность, внимание. Но оказалось, что ничего из этого он мне предложить не может. Тогда я наконец поняла всю скудность этой связи и порвала с ним окончательно».*

5. Нормальна взаимосвязь между влечением женщины к партнёру и тем уважением, которое она к нему испытывает. Секс и сексуальность в жизни женщины с годами приобретает нравственную, чувственную и философскую основу, когда она понимает, с кем, когда и для чего она занимается сексом. Влечение к негодям, нормальное в юности (с негодьями особенно ярко можно романтически фантазировать об их спасении и исправлении) становится отражением её внутренних проблем, а не истинным интересом. Зрелая женщина связывает свою совесть и свой секс, теряя влечение от безнравственных или непонятных ей поступков партнёра.

**Алиса:** *«Мы вместе уже семь лет. Я всегда питала к нему уважение и чувствовала, что он может меня защитить, восприни-*

*мала его как свою стену за спиной. А потом увидела (мы оба работаем в туристическом отеле), как к нему приходят имеющие власть люди, и он просто раздаёт девочек-аниматоров в койки тех, кто ими заинтересовался. Но это всего лишь глупые молодые девочки, почти дети, которые не понимают, что происходит. Он как старший, как начальник, как мужчина должен был их защитить. Я больше не могу его уважать, и моё желание к сексу пропало. Хотя в быту и в отношениях в целом всё хорошо — я не могу забыть, что он сделал и продолжает делать каждый раз, когда к нему приходят эти влиятельные старики».*

6. Нормально, когда женщина хочет разговаривать о сексе и об отношениях. Разговоры для женщины вообще являются важной частью жизни, они стабилизируют её психику. Самое главное, что дают разговоры — это возможность проверить свои фантазии на соответствие с реальностью. Женщине с её воображением и её тягой к фантазированию совсем не сложно придумать логичный, очевидный и абсолютно правдоподобный мир, тем не менее никак не пересекающийся с тем, что есть на самом деле. Содержанием таких фантазий могут стать и приятные надежды и переживания, но чаще такие выдуманнные миры полны тревоги и неуверенности. Поэтому женщина нуждается в разговорах: обсуждение её и партнёра переживаний, касающихся секса или отношений, дают ей возможность чувствовать под ногами твёрдую почву и не заплывать слишком уж далеко.

Возможность поговорить о сексе и о том, что женщине нравится и не нравится, как именно она хочет, чтобы к ней прикасались, какие она предпочитает позы, места, время — всё это сильно повышает качество секса. Есть идея о том, что за удовольствие женщины отвечает мужчина, и оно напрямую связано с его мужской состоятельностью и опытом. Это не совсем так: даже самый опыт-

ный любовник не удовлетворит женщину, не зная, что она предпочитает. Эрогенные зоны женщин и та интенсивность стимуляции, которая необходима для оргазма у всех женщин разные, и даже у одной и той же женщины могут меняться с возрастом или в зависимости от фазы месяца или времени суток.

7. Нормально, когда женщине нравятся другие женщины. Это называется «гомоэротическое влечение» и не подразумевает под собой желания заняться с другой женщиной сексом. Женщинам нравятся другие женщины просто потому, что они красивые. Это чувство может включать в себя восхищение другой женщиной, романтические фантазии о проводимом вместе времени и эротическое удовольствие от ласк, нежностей, поцелуев и другого несексуального телесного контакта. Таким образом женщина познаёт собственную сексуальность и собственное тело. Это похоже на любование собой в зеркале: все женщины это делают тогда, когда выглядят особенно хорошо. Эротические чувства к другим женщинам — это то же любование женским телом, его пластикой и формами, которое в конечном счёте означает любовь и нежность по отношению к себе. Это совершенно безопасные и полезные для женской психики чувства. Девочка может немножко влюбиться в одноклассницу, учительницу или сестру, а женщина — в подругу, коллегу по работе или привлекательную соседку. Такие влечения могут быть и тогда, когда у женщины есть гетеросексуальные отношения, и совсем не представляют для них угрозы. Скорее, наоборот: через платоническое нежное общение с другой женщиной она будет восстанавливать свою самость и свою самооценку, с меньшими потерями проходя череду разнообразных неурядиц в своих гетеросексуальных отношениях.

*Маша и Наташа — подруги. Их отношения кажутся странными их мужьям, слишком близкими: девушки обнимаются, называют друг друга «милая», разговаривают с нежностью и никогда не отказывают друг другу в помощи. Маша с Наташей дружат уже много лет, их отношения сложились намного раньше, чем их браки, и девушки не видят в них препятствия или основания для отдаления. Наоборот, при трудностях в отношениях с мужем одной из них они собираются вдвоём, болтают, смеются, обнимаются, гладят друг друга, спят в одной кровати, а потом, наполненные и восстановленные, возвращаются в свои семьи. Каждая из них очень остро чувствует эту взаимосвязь между тёплыми отношениями с подругой и способностью спокойно и по-доброму решать проблемы в браках. Девушки совершенно не разделяют опасений своих мужей об этой дружбе и продолжают нуждаться друг в друге — особенно тогда, когда одной из них нужна помощь.*

8. Нормально, когда женщина много времени уделяет заботе о своём теле. Женское ощущение своей привлекательности, её самооценка и расслабленность напрямую зависят от её уверенности в том, как она выглядит. Поэтому женщина заботится о состоянии своей кожи, волос, о своей одежде. Эти навыки девочка получает ещё при играх с куклами, а потом начинает реализовывать их в своей взрослой жизни. Девочкам, мамы которых обучали их искусству ухода за собой, это даётся проще, другим же приходится учиться и дисциплинировать себя специально — в любом случае, уход за собой становится важным и требующим много времени женским делом.

Так что от внешнего вида женщины зависит её уверенность. Женщина хочет выглядеть хорошо не только для того, чтобы у неё был секс. Ей это может помочь собраться на собеседовании, расслабиться на отдыхе или даже помыть окна в доме в красивых домашних леггинсах и с

высоким хвостиком. Она не хочет секса: она хочет собраться, расслабиться или сделать уборку. У некоторых мужчин это вызывает недоумение — зачем она бреет ноги перед корпоративом, она что, планирует секс? Зачем красится на встречу с подругами?

Так что женщина в своём нормальном стремлении почувствовать себя красивой может получать и неоправданные упрёки, и несанкционированные приставания. На деле она просто занимается естественным и полезным для неё украшением себя. В отношении секса и возбуждения действует та же закономерность: чем увереннее в своей привлекательности женщина себя чувствует, тем легче ей организовать для себя качественный секс. Как в одной шутке — ничто не возбуждает женщину так, как сексуальное нижнее бельё, надетое на ней самой.

9. Нормально, когда женщина хочет быть сильной, а не слабой в отношениях. Женщины бывают разными так же, как разными бывают мужчины. Их ролевые позиции по отношению друг к другу не должны быть обусловлены стереотипами о том, кто и что должен делать в отношениях. А если мужчина не хочет? А если у женщины не получается? В каждом конкретном случае существует решение, более подходящее к реальности пары, чем стереотип.

Более того: почему-то считается, что если женщина проявляет сильные качества в паре, то мужчине будет отведена слабая роль. Это странное убеждение, которое похоже скорее на суеверие, чем на адекватную оценку положения дел. Почему женщина не может быть сильной рядом с сильным мужчиной? Почему слабая женщина обязательно означает то, что мужчина сильнее? Союзы возможны во всех вариантах, и претензия женщины на силу, самостоятельность, свободное время, права на свои решения и свои мнения

никоим образом не умаляют мужчину в его силе, свободе и правах. Женщина не обязана быть слабой лишь для того, чтобы обслуживать потребности партнёра в силе и мужественности.

**Радомир** и **Амалия** переживают кризис в отношениях: у них учащаются ссоры, падает уровень доверия, появляется большое количество негативных чувств к партнёру. По какой-то причине они решают, что дело в неправильном распределении ролей мужчины и женщины в их семье, и сваливают ответственность на Амалию и на её неумение «быть женщиной». Вместе они посещают семейный тренинг, затем Амалия идёт на курс развития женственности, на котором ей даются установки об обязательной женской слабости и позиции на вторых ролях. Амалия, которая хочет сохранить этот брак, соглашается с этой идеей и честно пытается уйти за мужа, не создавая ему никаких препятствий в его реализации.

При этом Амалия — опытный и крупный управленец, а Радомир — менеджер по продажам. Она уходит с работы и начинает шить занавески стряпать аюрведическую еду. Радомир продолжает работать менеджером по продажам и слушает по советам жены. В доме резко сокращается количество денег, а количество ссор неудовлетворённых супругов только увеличивается. В конце концов, супруги решают, что быть вместе они хотят всё же больше, чем быть «правильными» мужчиной и женщиной. Амалия получает права и возвращается на работу. Радомир с удовольствием погружается в домашние дела и заботу о детях. В семье снова восстанавливается мир. Чуть позже Амалия помогает Радомиру поменять работу и заняться истинной реализацией своих способностей в условиях, что в деньгах они больше не нуждаются и возможность для таких экспериментов есть.

10. Нормально, что секс с одним и тем же партнёром меняется с годами. Меняется его количество, его длительность, но

самое главное — меняется его качество. Если партнёры находятся в контакте со своими потребностями и заботятся о своих взаимоотношениях, качество секса с годами растёт. Это миф, что с возрастом секс перестаёт приносить удовольствие. Действительно, первое влечение заканчивается, и паре больше не хочется уединяться каждую свободную минуту. Секс в длительных отношениях — это когда спать иногда хочется больше, чем секса. Тем не менее, достигнутый уровень знания друг друга и доверия к партнёру может означать большее количество приятных экспериментов, большую раскованность в том, что касается сексуальных отношений. Учитывая, что с годами сексуальность женщины растёт, длительные отношения предоставляют ей возможности для полной реализации своих фантазий и желаний согласно её физиологическим особенностям и нюансам темперамента. Секс может стать свободным от ограничений и неуверенности — в том случае, если паре удастся сохранить и укрепить свои отношения не только как возлюбленных, но и как друзей и партнёров.

Чем дальше от юности, тем чаще упреки мужчины в том, что женщина не хочет секса, сменяются в паре противоположным удовольствием: теперь женщина нуждается в большем количестве секса, чем мужчина. Партнёру, привыкшему, например, к быстрому сексу, основанному на его влечении, бывает непросто приспособиться к растущим требованиям женщины в количестве и качестве секса. Ему также предстоит познавать себя и свои желания, учиться больше делать для партнёрши, а не только реализовывать свои спонтанные желания. Это нормальный, долгий, тернистый путь сохранения удовольствия друг от друга, и его пара будет проделывать вместе.

Иногда отношения становятся с годами более дружескими, чем любовными, и это отражается на количестве влечения друг к другу. Иногда это происходит с одним из партнёров, иногда с обоими.

Действительно, намного проще было желать человека, с которым не было ссор по поводу грязных носков или посуды в раковине, чем многолетнего партнёра, с которым было всякое — и хорошее, и плохое. В любом случае, мужчине и женщине предстоит искать новые стимулы для влечения, а для этого необходимо сохранять внимание и уважение к партнёру, наблюдательность за его изменениями и умение разговаривать. Возможно, с годами их будут привлекать ролевые игры как возможность почувствовать себя кем-то ещё. Роль фантазий в длительных отношениях возрастает — и женщина может хотеть своего мужа с разводным ключом и в грязной рабочей одежде, а мужчину может возбуждать, когда его спутница моет полы, нагибаясь в разных интересных позициях. Всё это нормально, всё это индивидуально для каждой пары, и всё это радостно.

Внимательная забота о своём здоровье и здоровье партнёра так же может стать частью сохранения и увеличения качества сексуальной жизни в паре. Наши тела не вечны, и им требуется своевременное вмешательство для сохранения всех функций. Иногда в паре нарушения, ведущие к снижению сексуального влечения или к трудностям в сексуальной жизни, считаются самыми неважными из всех других нарушений: ведь это как будто естественно, переставать с возрастом заниматься сексом или переставать получать от него удовольствие. Это не так — и забота о физическом здоровье, движение, адекватное питание, своевременное обращение к врачам также обеспечат долгую и полноценную сексуальность как для женщины, так и для её партнёра.

Иногда и женщины, и мужчины, обеспокоенные своими сексуальными желаниями и потребностями спрашивают о том, что же является нормой в сексуальных отношениях. Удивительно, но это не только юные и молодые люди. Люди в возрасте так же до сих пор остаются неуверенными в том, нормальны ли их чувства, и сомневаются в своём душевном или физическом здоровье.

Подозревая у себя нарушения, обвиняя себя в извращённости и распущенности, мужчины и женщины самостоятельно ищут границы дозволенного, ищут тот секс, которым можно заниматься без стыда и смущения, выстраивая для своей сексуальности искусственные границы и загоняя её в сковывающие рамки. На самом деле в сексе нормально то, что обоим нравится, *если партнёры равны*. Это единственная возможная норма.

В каком-то смысле реализация нормальной сексуальности со всеми её расплывчатыми рамками, сомнениями, разговорами и трудом над отношениями намного сложнее, чем выбор одного из болезненных сценариев. Радостная женщина переживает всё то же самое, что и другие, ведь живёт она в том же мире и в то же время. Ей так же трудно с мужчинами, она так же сталкивается с переживаниями несправедливости и страха, а её родители так же, как и все другие, не идеальны. Её радость от секса — это не результат удачного стечения обстоятельств, не выигрыш в генетической лотерее, определяющей способность и желание наслаждаться сексом. Это результат её намерений и труда, вложенного в преодоление трудностей на пути своей естественной сексуальности. И это совсем не просто.

Ведь сделать ей нужно так много! Выбрать подходящего партнёра, учиться с ним разговаривать, учиться заботиться об отношениях в целом. Изучить себя без стыда и страха и обнаружить, что нравится её телу. Разобраться в своих отношениях с мужчинами и с женщинами, с матерями и с отцами, избавиться от травмирующих отношений или улучшить их. Научиться уважать и любить себя, заниматься самореализацией, не допускать любовной зависимости от партнёра, родителя или ребёнка. Постепенно, наощупь и в темноте, ей нужно исследовать свой собственный, отличающийся от других вариант сексуальной нормы, и принять свою нормальность как нечто естественное.

А потом реализовать её в радости.

» А Полина постепенно начинает осознавать, что именно с ней произошло. Её недавно приобретённая скованность, обусловленная болезнями, сомнениями, упрёками значимых для неё людей отходит на задний план, и Полина вновь может обнаружить в зеркале именно ту молодую женщину, которой она и является — здоровую, со страстью в глазах, удивительно красивую. Радостную. Она начинает разбираться со своими взаимоотношениями и начинает с сестёр, которым сообщает, что, несмотря на их мнение, от удовольствия она отказываться не собирается и меняться тоже. Это прямой конфликт, яркое противостояние между сёстрами, которым в детстве запрещали ссориться и настаивали на обязательной любви между ними. Некоторое время они не общаются. Полина переживает, но тверда в своём решении: если они не могут любить меня такой, какая я есть, то лучше пусть мы будем подальше друг от друга, говорит она. Потом связь восстанавливается — и Полина обнаруживает, что может любить своих сестёр, несмотря на их упрёки. Правда, и упрёков становится меньше, и позиция Полины между сестёр становится более равной. Через год одна из них даже попросит у Полины помощи — в том, чтобы научиться привлекать мужчин так же, как сестра.

Так что отношения Полины с сёстрами с помощью выстраивания границ становятся лучше. Теперь приходит время изменений её отношений с мужчиной, и после нескольких месяцев попыток Полина расстаётся с ним. Её претензия на обладание своей естественной сексуальностью не находит у него отклика, он продолжает быть твёрдым в своей позиции, и пара приходит к тому, что сексуально они не совместимы. Оба вздыхают с облегчением. Правда, семья Полины не принимает такую причину разрыва как обоснованную. На семейных праздниках бабушка плачет у Полины на груди о том, как ей часто снится, что Григорий возвращается, а Полина его пускает, и ты уж, пожалуйста, его не выгоняй, что значит «вы не подходите друг другу», такой хороший парень. Полина тихо бесится и перестаёт ходить на семейные посиделки до тех пор, пока у неё не завязываются новые отношения, которые она презентует своей семье. Все успокаиваются. Полина тоже успокаивается, перестав претендовать на абсолютную поддержку семьи, и заботясь больше о приобретении внутренней опоры и поддержки. Именно этим мы и занимаемся большую часть времени на наших встречах, и свои новые отношения у Полины получается выстроить так, что каждому из партнёров отношения (и секс) доставляют удовольствие. Ей приходится

пережить ещё несколько неприятных моментов, связанных скорее с неопытностью её возлюбленного, чем с его неприятием, но это быстро уходит в прошлое.

У неё формируются совершенно конкретные убеждения про секс и про свою сексуальность. Звучат они примерно так: мне нравится секс, я считаю секс важной частью своих отношений, я хочу секса с женщиной, которого люблю, и я могу быть свободной в реализации своих фантазий и желаний до тех пор, пока это нравится и моему партнёру тоже. Также Полина знает, что она красива и привлекает мужчин, но специально для этого больше ничего не делает, будучи удовлетворённой в своих отношениях. Так что за своё желание мужчины отвечают теперь самостоятельно. С этими установками она может больше не чувствовать себя неправильной или распутной, она наконец собирает весь свой опыт и всю информацию о себе и своей сексуальности в свод нравственных правил, и с этим ей не страшна никакая критика. Так что Полина становится совсем не подвержена завистливым манипуляциям своих «подруг», с большей частью которых она прекращает общаться. Взамен них появляется новый круг доброжелательных к ней людей — так же уверенных в своих силах и опирающихся в этой уверенности на себя, как и сама Полина. Она снова счастлива.

И она снова кричит по ночам — от радости. “

## Приложение

# *КАК ПОЛУЧИТЬ ОРГАЗМ*

Эта брошюра — техническое руководство по получению оргазма. Её цель — познакомить женщину с собственным телом и научить её испытывать естественную разрядку, сделав тем самым её сексуальные отношения более удовлетворительными для обеих сторон. Здесь мы смотрим на оргазм как на естественный рефлекс, для получения которого достаточно владеть верными техническими навыками.

Пожалуйста, обратитесь к специалисту, если вы пережили или переживаете сексуальное или иное насилие, находитесь в тягостных отношениях или имеете серьёзные гинекологические заболевания, способные снизить либидо (интерес к сексу) и нарушить естественные процессы возбуждения и его реализации. В случаях насилия или проблем во взаимоотношениях обратитесь к специалисту-психологу или психотерапевту. При физиологических нарушениях обратитесь к гинекологу. Негативное отношение к сексу, болезнь, эндокринные и гормональные нарушения, травматический опыт могут затруднить получение оргазма.

### **Часть 1. Что такое оргазм?**

Оргазм у женщины — это кульминация сексуального возбуждения, характеризующаяся сильным чувством наслаждения,

удовлетворения, а также ритмическими сокращениями мышц паха и выделением жидкости из влагалища. Многие женщины при наступлении оргазма испытывают внезапное оцепенение, а затем — чувство сильного толчка в области клитора или в глубине влагалища и ощущение излучения тепла, распространяющегося по всему телу.

Оргазм — это рефлекс, такой же естественный, как выделение слезы на ярком свете или сокращение ножных мышц при ударе молоточком невролога по колену. Правда, он немного более сложен в плане количества и качества нужных стимулов. Для слёз нужно яркое солнце, для разгибания ноги — один удар, а для оргазма — стимулирование нужных мест с нужной интенсивностью.

Это значит, что для того, чтобы получить оргазм, женщине нужно знать свои нужные места и нужную именно для неё силу раздражения этих мест. Конкретные составляющие оргазма могут сильно отличаться у каждой женщины. Нужные места — то есть те участки тела, кожи и слизистой, прикосновение к которым приятно и вызывает сексуальное возбуждение — могут располагаться непосредственно на половых органах (чаще всего это клитор, вход во влагалище и скопление клеток внутри влагалища, недалеко от входа, на внешней стенке, так называемая точка G), так и на груди и сосках, шее, ушах, разных частях спины, рук и ног. Нужная интенсивность также может быть разной: от сильных, даже болезненных прикосновений до почти невесомой ласки. Зная свои собственные предпочтения, каждая женщина может управлять своими руками или действиями партнёра для того, чтобы рефлекс был реализован.

Оргазм и его реализация могут быть осложнены множеством явлений, имеющих отношение к физиологии женщины и к её психическому состоянию. Недостаток нужных гормонов или особенности строения тела женщины могут привести к тому, что нужные участки тела могут оказаться труднодоступными или прикосновение к ним неприятно (например, проникающие во

влагалище ласки при недостаточной выработке смазки могут причинять дискомфорт, а не удовольствие). Напряжение женщины, вызванное её внутренними трудностями или трудностями взаимоотношений, могут помешать ей расслабиться и в полной мере реализовать нужные для оргазма действия или вообще лишить её интереса к сексу, что также может стать причиной отсутствия оргазма.

### **Часть 2. Зачем нужен оргазм?**

Оргазм — это естественное физиологическое разрешение сексуального возбуждения. При оргазме сокращения мышц влагалища приводят к тому, что прилившая во время возбуждения к внутренним органам женщины кровь возвращается на своё место. Не образуется застоя крови, который может привести к воспалительным процессам. Тонус мышц матки и влагалища, который достигается при оргазме, помогает женщине сохранять своё физиологическое здоровье и способность к деторождению. Большое количество жидкости, вырабатываемое во время возбуждения и особенно оргазма, помогает очищать внутренние органы женщины самым полезным для этого образом. Кроме того, экстаз, сопровождающий рефлекс оргазма, благотворно влияет на настроение женщины, её общий жизненный тонус, отношения с партнёром, а вырабатываемые эндорфины (так называемые гормоны радости) хорошо сказываются на состоянии кожи.

Также наличие оргазма делает сексуальную жизнь женщины более полноценной. Сексуальные отношения для женщины возможны и без оргазма, однако такое положение дел со временем может привести к возникновению у женщины скуки в сексуальных отношениях, а то и к тому, что секс станет мучительным, не приносящим никакого удовольствия процессом. Конечно, это будет влиять на отношения с партнёром и лишать женщину важной части её собственной жизни и той радости, которую может иметь каждая.

### **Часть 3. Женское тело и оргазм**

Так как оргазм — это телесный, физиологический рефлекс, женщине нужно знать особенности своего тела для того, чтобы организовывать свои сексуальные отношения с большей вероятностью наступления разрядки. Многие женщины не уделяют достаточного внимания этой стороне своего тела по причине собственной скромности, отсутствия исследовательских навыков или даже негативного отношения к собственному телу и всему, что связано с сексуальной жизнью. Но любое женское тело в достаточной мере обладает нужными «кнопками», и в том, чтобы о них знать и их использовать для собственной радости, нет ничего постыдного или неестественного. Напротив, женский организм, как и мужской, биологически настроен на получение удовольствия, и к этому способны даже очень маленькие девочки — и даже ещё нерождённые дети женского пола на последних стадиях развития могут внутри утробы матери вызывать у себя этот рефлекс, что можно увидеть при ультразвуковом исследовании.

Женское тело намного раньше, чем мужское, способно к оргазму. Для этого у женщин есть огромное количество возможностей. Лазанье по канату, езда на велосипеде или катание на лошади, задержка мочеиспускания, для которой нужно напрячь внутренние мышцы — все эти действия могут запустить реализацию оргазмического рефлекса. Даже просто одежда из грубой ткани, которая обеспечивает стимуляцию сосков, или работа на ножной швейной машине могут оказаться достаточными для этого раздражителями.

Женщине важно знать, какие именно части тела и какие действия с ними вызывают у неё нарастающее сексуальное возбуждение и оргазм. В этом действительно могут помочь детские воспоминания, когда, будучи маленькими девочками, мы естественным образом искали те действия, которые приносят нам удовольствие. Ласки руками, зажимание одеяльца между ног, интимная любовь к вибрирующим игрушкам — память об этом может помочь взрослой женщине понять, что же ей нужно делать сейчас.

Однако у взрослой женщины могут быть и другие способы достижения оргазма, что связано с её половым созреванием и увеличением чувствительных участков тела. Для понимания, где они находятся, и обучения действий с ними можно проделать простое упражнение, направленное на исследование своего тела. Сделайте это один раз или несколько, одна или с партнёром — столько, сколько понадобится для вашего удовлетворения.

Итак, обеспечьте себе спокойную обстановку, где вам никто не помешает. Отключите телефон, уберите громкость дверного звонка. Ничто не должно вас отвлекать. Позаботьтесь о том, чтобы вам было тепло — замёрзшие конечности могут мешать вам расслабиться. Если это необходимо, наденьте тёплые носочки. Можно вообще не раздеваться, но в таком случае одежда должна предоставлять полный доступ к телу — пусть это будет тёплый халат, или мягкий и уютный балахон из натуральной ткани. Перед упражнением можно принять горячую ванну или душ, упражнение можно проводить в ванной или в душе.

Расслабьтесь. Пофантазируйте немного о том, чего бы вам хотелось, пусть это будут эротические, не сексуальные фантазии. Фантазии вообще играют важную роль в сексуальном возбуждении женщины, и лишь малая часть из них относится непосредственно к сексу. Подумайте о ласках, о нежности в отношениях, о прикосновениях, поцелуях и словах. Дайте себе время погрузиться в эти фантазии, наслаждайтесь ими. Затем попробуйте собственными руками с помощью осторожных и бережных прикосновений сделать со своим телом то, что происходит в ваших фантазиях (или попросите об этом партнёра): поглаживания по голове, объятье, прикосновения к спине, рукам или ногам. Продолжайте исследовать себя с помощью разных прикосновений и замечайте, что вам нравится, что не нравится, а что оставляет вас равнодушной. Сконцентрируйтесь на приятных прикосновениях и поищите то действие, которое усиливает удовольствие, не

даёт ему угаснуть. Развейте это удовольствие максимально и снова послушайте своё тело: чего вам хочется теперь? Сделайте это.

Если до сих пор вы не дотрагивались до своих половых органов, сделайте это сейчас — с помощью рук, или напора воды, или предмета. Можно при помощи зеркала рассмотреть свои половые органы, заметить их красоту и то, как меняется их объём и окрас при фантазиях и прикосновениях. У вас может набухнуть клитор и половые губы, а общий цвет промежности может измениться от слегка розового до тёмно-красного от прилива крови. Поищите то действие, которое будет усиливать это набухание и приносить вам ещё большее удовольствие. Ничего не бойтесь и ничего себе не запрещайте: то, чем вы занимаетесь, красиво и естественно. Попробуйте дотронуться до ануса, и если это приятно — слегка проникнуть в него пальцем. Попробуйте одновременно стимулировать анус и влагалище, влагалище и грудь, клитор и анус — в любых сочетаниях. Добавьте к симуляции половых органов прикосновения к тем местам, которые приносили вам удовольствие на первой фазе вашего исследования. Продолжайте столько, сколько вам захочется.

Это упражнение даст вам информацию о том, что именно вам и вашему телу нравится и не нравится. Результаты его вы сможете использовать как в мастурбации, так и в сексуальных отношениях с партнёром, направляя его действия по привлекательному для вас сценарию. Возвращайтесь к этому упражнению тогда, когда ваше тело будет меняться (например, при изменениях веса, в разные стадии цикла, в разные времена года) для того, чтобы ещё лучше ориентироваться в его потребностях и желаниях. Не стесняйтесь изучать литературу или форумы в поисках информации о том, что нравится другим женщинам, это может расширить ваш кругозор и дать вам новые идеи для удовлетворения, о которых вы даже не догадывались. Не отказывайте себе в романтических (и не только) фильмах или романах — они дают пищу для

эротических фантазий, которые также помогают расслабиться и испытать возбуждение.

#### **Часть 4. Как достичь оргазма?**

Оргазм как рефлекс включает в себя несколько стадий: сексуальное желание, сексуальное возбуждение, собственно оргазм и удовлетворение. Для того чтобы испытать оргазм, нужно позаботиться обо всех предшествующих стадиях.

Сексуальное желание — это наличие интереса к сексу вообще и к этому партнёру в частности. В принципе, оргазм возможен и без этой стадии, однако отсутствие сексуального желания может говорить о таких трудностях, которые в следующей стадии просто не дадут возбудиться.

На первых стадиях отношений у взрослой женщины с сексуальным желанием обычно не возникает проблем: эту работу делают гормоны, вырабатываемые на стадии влюблённости. Однако позже или в том случае, если по какой-то причине гормонального фона недостаточно, женщине приходится дополнительно заботиться о возникновении у себя сексуального желания.

Позаботьтесь о том, чтобы у вас не было незавершенных и вызывающих вашу тревогу дел по дому или по работе к тому времени, когда вы хотели бы заняться сексом. Примите душ, позаботьтесь о личной гигиене и привлекательности — уберите всё то, что может вас смущать (лишняя растительность на теле, запах). Вспомните о своём партнёре (или пофантазируйте) то, что привлекает вас, вызывает в вас интерес. Это могут быть разные вещи: сила или нежность, грубость или ласка, заинтересованность или равнодушие. Попросите партнёра проявить это или потратьте нужное вам время для того, чтобы погрузиться в эти фантазии.

Сексуальное возбуждение — это физиологический процесс набухания органов, прилива к ним крови и повышения чувствительности, который возникает при стимулировании нужных мест с нужной интенсивностью. Первый сексуальный стимул — это

психика, и, получив этот стимул на этапе возникновения желания, вы можете воспользоваться результатами упражнения из предыдущей части. Трогайте себя и привлекайте партнёра к прикосновениям к тем местам, которые вам приятны. Вы имеете право отказать партнёру в тех действиях и позах, которые снижают ваше возбуждение, и настаивать на том, что вам приятно. Такие разговоры во время секса не всегда уместны и не всегда воспринимаются всерьёз — поговорите со своим партнёром на эту тему до интимной близости, попросив его слышать ваши желания и не настаивать на том, от чего вы отказываетесь. Увеличивайте ваше возбуждение путём стимуляции нужных зон, постепенно наращивая интенсивность. Дайте себе время для того, чтобы захотеть проникновения партнёра — для этого может понадобиться несколько секунд в одни дни и сорок минут в другие, позаботьтесь о том, чтобы это время у вас было. Поддерживайте и наращивайте своё возбуждение, действуйте только так, как вам приятно, постепенно двигаясь к разрядке.

Если ваш партнёр испытал оргазм раньше, чем вы — не стоит на этом останавливаться. Одновременный оргазм партнёров представляет собой ещё одну фантазию, в реальности чаще всего так не происходит. Попросите его продолжить стимулировать вас руками, губами и языком или специальными игрушками для секса. Не отказывайтесь от своего оргазма просто потому, что вам не хватило на него времени.

Оргазм — прямое следствие правильной стимуляции. Во время возбуждения у женщины поднимается давление, учащается сердцебиение, расширяются зрачки, меняется ритм дыхания (часто у женщин закладывает нос во время возбуждения, и женщина начинает дышать ртом), её половые органы и грудь краснеют и набухают, соски твердеют. Во время оргазма происходит ритмичное сокращение мышц матки и влагалища, сопровождаемое эйфорией, эмоциональным экстазом, и в это время все физиологические процессы достигают своего максимума — дыхание, сердцебиение,

прилив крови и давление увеличиваются, а потом спадают. Часто на груди и лице женщины после оргазма проступает испарина, а вернувшееся в норму давление обеспечивает ей временное снижение слуха, как при взлёте или посадке самолёта. При оргазме женщине может захотеться освободиться от проникновения в неё мужчины или игрушки либо наоборот усилить проникающее воздействие, у неё может увеличиться мускульное напряжение, особенно в руках и в бёдрах. Иногда сильное сжатие бёдер может причинить женщине боль, которая в момент оргазма практически незаметна. Иногда её ноги может свести судорога. Всё это нормально и может быть скорректировано с помощью подбора поз и физических упражнений.

Также сила оргазма (ритмических сокращений мышц) увеличивается при повышении тонуса этих мышц. Существуют специальные упражнения, направленные на «подкачку» интимной мускулатуры — это упражнения Кегеля и любые их вариации, связанные с поджиманием зоны промежности и расслаблением её. Если вам кажется, что внутренние мышцы недостаточно сильны, вы можете воспользоваться этими упражнениями, обратившись к дополнительным источникам информации, и получить более высокий тонус мышц, который приведёт к более качественному оргазму. Простейшее упражнение из этой серии: находясь в любом месте, в любое время, подтяните мышцы влагалища и ануса таким образом, словно сдерживаете позыв к дефекации. Держите несколько секунд, а потом расслабьте. Повторите 10 раз. Делайте это упражнение 3–4 раза в день.

Это упражнение также представляет собой нужный для оргазма стимул — поэтому во время выполнения его женщина может кончить, даже не притрагиваясь к себе.

Удовлетворение — это фаза после оргазма, на которой организм приходит в норму и все процессы возвращаются к нормальным показателям. На это нужно какое-то время. У некоторых женщин после оргазма могут быть удивляющие её самую эмоци-

ональные реакции — например, слёзы, или приступ грусти, или желание побыть в одиночестве. Здесь нужно помнить, что это ненадолго и пройдёт примерно тогда же, когда успокоится сердцебиение и пройдёт ощущение заложенности в ушах.

### **Часть 5. Сексуальные предрассудки и «нормальная» сексуальная жизнь**

Во время исследования своего тела и взаимодействий с партнёром по поводу того, чего вам хотелось бы, вы можете столкнуться с сексуальными предрассудками. Очень многие взрослые женщины не знают, что является нормальным и ненормальным в сексуальных отношениях, и стыдятся своих желаний, оставаясь закреплёнными и лишая себя радости секса. На самом деле, единственная норма, которая существует в сексуальных отношениях — то, что происходит, должно нравиться обоим партнёрам, *и партнёры должны быть равны*. Это всё. Всё, что вписывается в это правило, является абсолютно нормальным. Таким образом, нормальное сексуальное поведение будет разным у разных пар, и всё, что происходит между ними в сексе, является абсолютно нормальным до тех пор, пока обоим устраивает.

Индивидуальная для каждой женщины норма её сексуального поведения обусловлена её характером и темпераментом, особенностями половой конституции и направлением влечений. Задача женщины, стремящейся сделать свою сексуальную жизнь полноценной, не в том, чтобы соответствовать мифической (или среднестатистической) норме, а в том, чтобы знать себя и свои предпочтения и выстроить отношения с партнёром таким образом, чтобы их реализовать.

Анастасия Долганова

## **Семь женщин**

Иллюстратор: *Л. Шихова,*  
Вёрстка: *А. Дейнега*

© А. Долганова, 2016