



# СОДЕРЖАНИЕ

---

<b>Предисловие</b> .....	9
Почему я решила написать эту книгу .....	9
Как устроена эта книга .....	14
<b>1. Женственность или целостность?</b> .....	16
Современные теории на тему «женского счастья» .....	16
Немного личного: история моих браков .....	24
Переосмысление гендерных ролей .....	36
Гендерное воспитание и его последствия, или Почему плохо быть «хорошей девочкой» .....	44
Путь обретения личностной целостности — что это такое и почему это важно? .....	51
Как мы утрачиваем личностную целостность .....	56
Из чего складывается личностная целостность и как ее «сложить» .....	60
Как научиться ценить себя .....	61
<b>2. Тело</b> .....	65
Как полюбить свое тело .....	65
Как восстанавливать энергию, когда ты «на нуле» .....	71
Несколько слов о свободных отношениях и «сексе без обязательств» .....	77
<b>3. Эмоции</b> .....	81
Как на нас влияет опыт родительской семьи и что делать, если не хочется его повторять .....	81
Немного личного: история моей семьи и женщин в роду .....	86
Как освободиться от обид на родителей .....	97
Прощение себя и другого .....	100
Что такое личные границы, зачем они нужны и как их держать .....	106
Как научиться разбираться со своими эмоциями и выражать их экологично .....	108
Как избавиться от любовной зависимости .....	117
Как понять, что пора расставаться .....	126

## СОДЕРЖАНИЕ

Как пережить расставание .....	135
Развить в себе качество благодарности .....	137
<b>4. Ум</b> .....	144
Как разобраться в себе с помощью техники утренних страниц	144
Польза медитаций — соединиться с внутренней мудростью ..	148
Как раскрыть свой потенциал .....	155
Как выйти из застоя в творчестве и жизни .....	159
Как сделать свою жизнь насыщенной .....	169
<b>5. И, наконец, отношения</b> .....	180
В чем смысл наших отношений .....	180
Почему не встречается свой человек или отношения очень быстро заканчиваются .....	183
Как сформировать образ желаемого партнера .....	188
Как с первых свиданий понять, ваш ли это человек .....	193
Как научиться принимать своего партнера .....	196
Что не так с идеей патриархата .....	202
Кстати, кто платит в отношениях? .....	210
Базовые принципы, улучшающие отношения .....	217
Как оставаться собой в отношениях .....	222
Немного личного: мой взгляд на супружество .....	226
Как любить и быть свободной .....	228
<b>Заключение</b> .....	233
Как психологически вырасти из девочки в женщину .....	233
<b>Послесловие</b> .....	243
<b>Список рекомендуемой литературы</b> .....	244



# ПРЕДИСЛОВИЕ

---

## ПОЧЕМУ Я РЕШИЛА НАПИСАТЬ ЭТУ КНИГУ



«Книга пишет себя сама» — встречается такое мнение среди писателей. И мне оно близко. Это значит: она создается не столько волевым усилием автора, сколько вызревает, обретает структуру, обрастает деталями где-то в параллельной реальности, а потом понемногу начинает проявляться в этом мире. Надеюсь, читательница простит меня за лирическую ноту, но на этих страницах я предлагаю быть честной с собой, а значит, и сама должна быть честна — в первую очередь в выражении своих убеждений.

В общем, так было со всеми моими книгами: тексты рождались без изначального замысла собрать их когда-нибудь под одну обложку. Но постепенно образовывались тематические подборки или сюжетная линия, и уже было как-то странно держать эти тексты порознь, обложка прямо-таки напрашивалась сама.

Книга «Быть женщиной: возвращение к себе» сначала существовала в формате «устного творчества». Осуществив один жизненный вираж — переехав из Москвы в Прагу, — я решила и на второй: приложить свое психологическое образование к тренерской деятельности. Все началось с занятий по книге Джулии Кэмерон «Путь художника» — курс был направлен на раскрытие творческих способностей и более смелое проявление их в повседневной работе. Каждый представитель помогающей профессии подтвердит, что

наше взаимодействие с клиентами накладывает положительный отпечаток и на нас самих — исцеляет, увеличивает потенциал, придает энергии и так далее — словом, приносит и нам самим то, чего хотел для себя клиент... Такой вот приятный побочный эффект.

Случилось так, что в конце 12-недельного курса по раскрытию творческих способностей моя первая группа «художников», состоявшая преимущественно из девушек, попросила меня организовать какие-нибудь занятия психологического толка специально для женского круга. Заряженная результатами нашей работы, я в течение месяца написала программу и вскоре уже вела тренинг под названием «Быть женщиной: возвращение к себе».

Это было немного неожиданное решение даже для меня самой: информационное пространство предлагает сегодня женщинам какие угодно возможности: лекции, семинары, вебинары, интенсивы, статьи, книги, порталы... А я в течение нескольких лет слышала запрос на женский тренинг от своих клиенток в индивидуальном психологическом консультировании, но лишь отшучивалась в ответ на эти просьбы.

Что изменилось?

Наверное, я впервые почувствовала, что у меня есть большая мечта, связанная с профессиональной деятельностью и — жизнью вообще. Мне хочется, чтобы этот мир был наполнен любовью, гармонией, внутренней свободой и силой. Сочетание всего этого для меня и значит — «быть женщиной».

Но век за веком разноплановые теории продолжают диктовать нам, как надо выглядеть, чтобы в тебя влюбились; как себя вести, чтобы мужчина захотел жениться; что делать, чтобы он начал много зарабатывать; какой быть в постели, чтобы он не ушел к другой...

И вроде изначально преследуемая цель — счастье, а вслушиваешься — и звучит одна только тема выживания.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Бытие женщиной становится не праздником для нее самой, а каким-то инструментом в бесконечной гонке за безопасностью и стабильностью.

Изначально присущая каждому человеку внутренняя красота, наполненность любовью остаются неузнанными и непрожитыми, где-то глубоко внутри, так глубоко, что женщина и сама их не чувствует, не знает, что может на них опереться, а только ищет тревожным взглядом все новые и новые «эталоны женственности»...

А как же свобода быть собой и возможность дышать так глубоко, как хочется? Как насчет признания своей уникальности и важности собственного темперамента, целей, жизненных циклов?

Мы так часто чувствуем себя растерянными, прибегаем к ложным ориентирам, позволяем голосам извне заглушать наше ощущение самооценности... Мне хотелось, чтобы эта книга дала читательнице возможность заглянуть в себя, обнаружить, сколько же внутри сокровищ и какой мощный ресурс!.. Время, которое вы посвятите чтению этих страниц, станет временем для того, чтобы задать вопросы о себе сегодняшней и найти собственные ответы. Поэтому — «возвращение к себе».

Параллельно консультируя как психолог и проводя тренинги, я стала все больше проникаться идеями феминизма, который предлагает взгляд на женщину как на личность и полноправного участника социальных процессов, а не как на очаровательное существо, чье главное жизненное предназначение — быть женой и матерью (для кого-то это так, а для кого-то — нет).

И вот в рамках одной из программ, которую я проходила для повышения собственной квалификации, учащимся предлагалось создать и защитить дипломную работу. Ее я писала по мотивам моего уже шедшего тогда тренинга «Быть женщиной: возвращение к себе».

Главная идея: настоящее счастье женщины (да и любого человека вообще) базируется не на исполнении «женского предназначения» и не на женственности, за которой все так гоняются сегодня, а на *личностной целостности*.

Под личностной целостностью я понимаю согласие со своим телом, эмоциями и умом. Это непротиворечивость того, что мы чувствуем, говорим и делаем, к чему стремимся, что считаем своими жизненными ценностями.

Мой диплом и стал первой версией этой книги. Работая над ним, я в полной мере осознала, насколько важно для любого человека непротиворечивое объединение его способностей, целей, ценностей, мыслей, чувств и поведения. Это и означает «вернуться к себе». Дальше мы еще будем говорить о том, что для женщины такое возвращение сопряжено с определенным вызовом устоявшимся в обществе шаблонам и ожиданиям от нее. А пока в само название я хотела вложить идею пути, движения от чего-то знакомого — «быть женщиной» — до забытого и обладающего огромной ценностью — этой самой уникальной «себя».



**Настоящее счастье женщины базируется не на исполнении «женского предназначения» и не на женственности, за которой все так гоняются сегодня, а на личностной целостности.**

Через некоторое время после погружения в тему я поняла, что идею личностной целостности стоит продвигать не только очно на своих тренингах, но и онлайн. Начала более активно писать статьи на разные «женские» темы и публиковать их в своем блоге. Количество читательниц увеличилось, в своей несколько феминистской позиции я оказалась не одинока: множество молодых, энергичных, ярких девушек и женщин оставляли поддерживающие и одобрительные комментарии к текстам и выражали желание

## ПРЕДИСЛОВИЕ

участвовать в моих программах. Так постепенно появился онлайн-формат разных моих мероприятий. Благодаря постоянной работе с женщинами я собирала самые частые и острые вопросы, отвечая на них в своих статьях, видео, личных сообщениях...

Может быть, все так бы и продолжалось, если бы я не узнала, что беременна. Женские тренеры обычно в первых строках презентуют свой семейный статус как некое отражение компетенции (и для определенной части аудитории это действительно может быть важно), однако я не спешу это делать и вот по какой причине. Думаю, мой опыт супружеской жизни может быть полезен и интересен читательнице не столько тем фактом, что я замужем за любимым мужчиной, сколько тем, что это мой третий брак. Историю своих поисков, ошибок и счастливых отрезков я расскажу в следующей главе. Ценность такой «неидеальной» судьбы видится мне, как психологу, в том, что несовершенство — это удел большинства живых людей. И этого не нужно стыдиться, наоборот, как я покажу в следующих главах этой книги, из жизненных сложностей можно и нужно черпать внутреннюю силу и мудрость.

Итак, я узнала о своей беременности и еще активнее взялась за статьи и консультирование — боялась, что материнство внесет серьезные коррективы в мой рабочий график (это и другие убеждения, связанные с материнством, потом были развенчаны в моем блоге [anna-parvati.ru](http://anna-parvati.ru) в тексте под названием «Лучшие решения, которые я приняла до и во время беременности»). Мысль о женской психологической книге продолжала кружить в голове, но реализация, кажется, откладывалась из-за новых семейных обстоятельств.

С приближением даты, когда мы с мужем должны были узнать пол ребенка, я все чаще думала про себя: если будет девочка, то я должна взяться за книгу немедленно. Вдруг моя работа когда-нибудь окажется для нее полезной? Если



это девочка, то не буду откладывать и просто начну — сколько успею до рождения, столько и успею, остальное буду заканчивать постепенно. Ведь меньше всего мне бы хотелось, чтобы еще одна женщина в этом мире стремилась сделать себя удобной и отвечающей чужим ожиданиям в ущерб собственным чувствам, ценностям и уникальности личности...

План этой книги появился через несколько дней после того, как мы узнали, что ждем дочку. Поэтому «Быть женщиной: возвращение к себе» посвящается ей, моей главной вдохновительнице. В следующие месяцы беременности я написала большую часть материалов, а их сведение под одну обложку провожу сейчас, когда Саше три месяца. Зная, что работа для меня очень важна, мой супруг Андрей помог мне организовать жизнь после рождения малышки таким образом, чтобы оставалось время для моей любимой психологии — как «устной», так и «письменной».

Так и появилась эта книга. Я написала ее, чтобы женщинам было легко дышать — без старых обид, без попыток втиснуть себя в придуманные кем-то рамки. Чтобы женщины приносили в наш мир ощущение свободы и радости. Чтобы заботились о себе, были внимательны к своим потребностям и ритмам. Чтобы мы все опирались на свою внутреннюю красоту, силу, мудрость — и жили из них.

Искренне надеюсь, что этот настрой отзовется в сердце моей читательницы.

## **КАК УСТРОЕНА ЭТА КНИГА**



Все чаще звучит мнение, что книги по своему формату уже не укладываются в современный ритм жизни — мало у кого есть роскошная возможность читать их «от корки до корки» с такой скоростью, чтобы к концу чтения не забыть, что же было в начале. Книга «Быть женщиной: возвращение

## ПРЕДИСЛОВИЕ

к себе» в этом смысле устроена удобно — каждый раздел здесь самодостаточен, можно ограничиться только им и вернуть книгу на полку до появления нового запроса.

В некоторых разделах есть ссылки на статьи, сопутствующие обсуждаемой теме, в том числе встречаются отсылки к материалам моего блога [anna-parvati.ru](http://anna-parvati.ru).

А если после чтения захочется закрепить материал — в этой книге я собрала несколько своих самых любимых и эффективных психологических упражнений. Также в конце вы найдете информацию о моих психологических консультациях и онлайн-марафонах.

Я попыталась структурировать собранный под этой обложкой материал наиболее очевидным образом, однако надо понимать, что «тело», «эмоции», «ум» и «отношения» — это очень условное разделение. По поводу некоторых разделов я долго сомневалась, куда было бы логичнее их отнести, ведь все аспекты тесно связаны друг с другом. Так что в результате оглавление призвано быстро сориентировать читательницу в содержимом книги, но не является отражением некоей безупречной логической цепочки.



# Женственность или целостность?

---



## СОВРЕМЕННЫЕ ТЕОРИИ НА ТЕМУ «ЖЕНСКОГО СЧАСТЬЯ»



С уверенностью предполагаю, что эта книга — не первый источник информации по «женскому вопросу», с которым знакомится читательница. За последние несколько десятилетий в статьях, книгах, видео, тренингах можно было найти разные псевдопсихологические теории, касающиеся «женского счастья». Вспомним самые популярные и поговорим о том, насколько они состоятельны.

Думаю, моя читательница еще не забыла первую волну популярных женских книг на тему «стервологии» — этот достаточно циничный подход к отношениям пытались применять в своей личной жизни женщины в конце 90-х — начале 2000-х годов. Такова была реакция на кризисное постперестроечное десятилетие, когда многие мужчины утратили не только стабильный социальный и финансовый статус, но и профессиональную самоидентификацию вообще (некоторые после этого в депрессии возлегли на диван).

К сожалению или к счастью, мы привлекаем в свою жизнь то, что транслируем сами. Невозможно обрести искреннюю

## 1. ЖЕНСТВЕННОСТЬ ИЛИ ЦЕЛОСТНОСТЬ?

любовь и построить крепкую семью, еслиходишь в отношения с детско-эгоистическим настроем «я! мне! мое!». Так что «эпоха стервологии» закономерно закончилась, так и не принеся ее adeptам столь желанных плодов счастья. Все «учебники стервологии» исчезли с первых полок книжных магазинов, чтобы уступить место следующей волне...

За каждым «перегибом» обязательно следует компенсаторное движение. И оно началось примерно с середины 2000-х годов, когда на базе возрастающего массового интереса к Азии, древним религиозным и философским течениям появилась так называемая «ведическая» психология. Не имеющая в реальности никакого отношения к Ведам (сборнику священных писаний индуизма XVI–V веков до н. э.), «ведическая» психология предлагала вернуться к своим гендерным ролям в их традиционном виде. Для женщин это значило носить юбки и платья, научиться хорошо готовить и ухаживать за домом, всячески пестовать в себе мягкость и уступчивость, сделать семью главным приоритетом и полем для самореализации, а брак — единственной формой романтических отношений с мужчиной. Многие достижения современного общества и права, за которые десятилетиями боролись феминистки всего мира (возможность получать образование, делать карьеру, участвовать в политической и социальной жизни и т. д.), в «ведической» психологии всячески принижались, объявлялись энергетически затратными для женщины и вредно влияющими на ее «истинное предназначение».

Вместо этого — если мы назовем вещи своими именами — ей предлагалось переложить ответственность за свою жизнь на партнера. В качестве аргумента «ведическая» психология приводит (и искажает) тот факт, что в прежние времена разводов не случалось именно благодаря «гармоничному» распределению ролей в семье: мужчина главный и все решает в семье, а женщина принимает его решения как

данность и служит ему. Адепты «ведической психологии» даже называли такую форму отношений настоящей духовной аскезой для женщины.

При всей своей, казалось бы, очевидной отсталости и несуразности «ведическая психология» нашла себе место в сознании современных девушек. Ведь у многих из нас родственницы в нескольких поколениях вынужденно становились «сильными женщинами», после того как теряли мужей в революциях, войнах, а также в волнах экономических кризисов, безработицы и сопутствующей этому мужской депрессии и/или алкоголизма (собственной семейной историей я делюсь в разделе «Немного личного: история женщин в моем роду»).

Новая концепция вывернула исторические реалии и человеческие судьбы наизнанку, провозгласив, что женщины проживали такие тяжелые судьбы именно потому, что были сильными! А вот были бы они слабыми, как и положено женскому полу «по природе», тогда и мужчина бы подходящий сразу нашелся, и не пришлось бы, как вол, работать на нескольких работах... Надо сказать, что и для взрослых женщин, также уставших к своим 40–50 годам от поисков «пилюли счастья», эта идея представляется весьма соблазнительной. Наконец-то расслабиться, регулярно уделять время уходу за собой и милым домашним заботам, типа выбора новых штор в гостиную, ухаживать за родными и одновременно рассказывать себе историю, что это и есть настоящая «духовная» жизнь в женском воплощении.

Как психолог и человек, много раз путешествовавший по Индии, я не могла не прокомментировать это веяние — подробный разбор можно найти у меня в блоге (статья «„Ведической психологии“ не существует»). О собственном опыте становления «ведической женой» во втором браке и разочаровании в этой концепции я рассказываю в книге «На языке карт Таро. Психологические заметки таролога» или в

## 1. ЖЕНСТВЕННОСТЬ ИЛИ ЦЕЛОСТНОСТЬ?

статье, которая до сих пор бродит по просторам Интернета (она подписана моей прежней фамилией) и называется «Ведическая жена: обратная сторона монеты».

К счастью, эта концепция стала все чаще подвергаться публичной критике со стороны профессиональных психологов. Ведь в ней не учитываются индивидуальность людей, их темпераменты, интересы и жизненные смыслы. А значит, рано или поздно человек почувствует себя несчастным, выполняя навязанное ему извне «предназначение» и следуя гендерным стереотипам, из которых он, возможно, уже вырос (к этой теме мы еще вернемся позже).

Небольшое отступление. Часто слышу от своих клиенток вопрос: а как понять, какое поведение, женское или мужское, «нормально» в отношениях?

Нормально то, что считаете нормальным вы и ваш партнер. Отношения — это взаимные договоренности, как озвученные вслух, так и существующие «по умолчанию» (но тут надо быть уверенными, что у партнеров похожее мировоззрение и эта настройка «по умолчанию» действительно, работает для обоих).

Вернемся к теориям «женского счастья». В последние годы стали звучать более умеренные версии, базирующиеся на развитии женского достоинства, умении находиться в покое, принятии, открытости к мужчине и ожидании активных действий с его стороны. И хотя такие рекомендации по развитию пресловутой «женственности» выглядят более адекватными, чем упомянутые выше патриархальные вариации, все равно базовое мета-сообщение остается прежним: чтобы быть счастливой и успешной в личной жизни, женщина должна действовать в соответствии с устоявшимися на протяжении веков ролями.

Если женщина внутренне не согласна с этим и чувствует тесноту таких рамок, значит, у нее «недостаточно женской энергии» и вообще с ней что-то не так. В своей работе я

очень часто сталкиваюсь с молодыми женщинами, которые испытывают буквально чувство вины за присущую им энергичность, амбиции и не романтические интересы. Если в это время еще и нет отношений, либо в них наметилось какое-то напряжение, начинают приходить мысли: а вдруг проблема в том, что я недостаточно женственна? что со мной не так?..

Самое забавное (на самом деле нет), что у любого живого человека в течение жизни бывают периоды одиночества или сложностей в отношениях. Это нормально! Но мужчинам обычно неведомы терзания на этот счет, ведь кроме романтической любви в мире существует еще множество достойных, интересных занятий. А вот успешность женщины общество продолжает оценивать по статусу ее семейной жизни.

Еще одна теория о достижении «женского счастья» всегда существовала как бы параллельно с описанными выше. Она основывается на умении управлять своей сексуальной энергией. Ее адепты считают: если у пары все в порядке в постели, она ни за что не распадется. Любой кризис, хоть 7-летний, хоть 12-летний, легко будет преодолен с помощью новых эротических приключений. А способность достигать оргазма за считанные минуты предохранит женщину от измен партнера.

В рамках этого мировоззрения все личностные и межличностные проблемы предлагается решать через половую идентичность и сексуальную активность партнеров.

Что ж, контраргумент очень прост: хотя упражнения на развитие чувственности могут принести большую пользу с точки зрения познания себя и друг друга, это лишь одна из граней нашей жизни, и она не может удержать на себе весь вес отношений. Хороший секс всегда хорош, но, сконцентрировавшись только на качестве интимной жизни, партнеры рискуют так и не достичь собственного внутреннего баланса, эмоциональной близости друг с другом, не научиться договариваться по житейским вопросам, с которыми сталкивает-

## 1. ЖЕНСТВЕННОСТЬ ИЛИ ЦЕЛОСТНОСТЬ?

ся любая семья. Неслучайно современные сексологи (например, Дэвид Шнарх в своей книге «Страсть и супружество») начинают использовать в работе с пациентами психотерапевтические подходы. Практика показывает: избавление от психологической травмы с гораздо большей вероятностью в долгосрочном периоде улучшит эмоциональное состояние и сексуальную жизнь человека, чем растиражированная глянцевыми журналами и уже набившая оскомину рекомендация прикупить новое эротическое белье.

Развитие сексуальности или «женских качеств» хорошо само по себе, но не стоит искать в нем решения серьезных проблем. Часто ответственность за отношения целиком возлагается на женщину (якобы это ее «вотчина») и совершенно забывается, что «для хлопка нужны две ладони», то есть в паре должны прилагать усилия обе стороны.

А чтобы партнер узнал о наличии проблемы вообще, женщине нужно для начала быть искренней с самой собой, чтобы не отмахиваться от своих эмоций, а использовать их как «маячки» (подробнее об этом читайте в разделе «Как научиться разбираться со своими эмоциями и выражать их экологично?»). Далее — осмелиться быть искренней с любимым человеком, даже если существует риск быть отвергнутой им в этой искренности. Конечно, иметь партнершу, которая всем довольна, со всем согласна и вообще не подает голоса, некоторым мужчинам удобнее. Но это достаточно красноречиво говорит о самом мужчине: отношения с ним будут продолжаться ровно столько, сколько женщина сможет терпеть и делать вид, что ее всегда все устраивает.

Отсюда вытекает еще одно слагаемое счастливых отношений — восприимчивость обоих партнеров к обратной связи и готовность работать над собой, прилагать усилия для укрепления союза.

Исходя из сказанного выше, разумно предположить, что человека, заинтересованного в семейных отношениях с



равноправной партнершей, будут все-таки больше интересоваться ее личностью, жизненные ценности и цели, ее психологическая зрелость.

Кроме того, не преуменьшая важности вклада, который делают профессиональные женские тренеры, хочу напомнить читательнице, что «женственность» и «сексуальность» у нас всех разные и глупо пытаться подогнать себя под какой-то единый шаблон. Конечно, есть черты внешнего облика, которые привлекательны для всех мужчин, или модели поведения, удобные любому партнеру. Но нам не нужны «все» или «любой» мужчины, верно? Нам нужен один-единственный. Наш человек. Тот, с которым можно быть искренней, самой собой и который будет ценить именно нас. А разве можно найти своего человека, если не знаешь саму себя? К этой мысли я вернусь еще неоднократно.

Если и развивать свою «женственность», то в том, что органично именно для вас. Кто-то чувствует себя уверенной, привлекательной и сексуальной на шпильках 12 сантиметров, а кому-то хорошо в кроссовках. Сексуальна — ты. А не обувь.

Никогда не забуду один случай, произошедший со мной, когда я проходила женскую программу с целью повышения своей тренерской квалификации. Многие девушки и женщины там старались вести себя «по-женски» во всем. В эти дни, кажется, даже возник негласный дресс-код — только юбки и платья! В черных брюках, кедах и простой белой рубашке я чувствовала себя в этом «розарии» странно, хотя со своим мужем или в повседневной жизни мне в таком виде совершенно комфортно. В последний день тренинга ко мне подошла одна из участниц программы — изящно и довольно откровенно одетая молодая женщина, сама ведущая тренингов по раскрытию женской сексуальности. Она спросила, занимаюсь ли я какими-нибудь практиками, и когда я ответила, что да — йогой, она сделала сочувственное лицо

## 1. ЖЕНСТВЕННОСТЬ ИЛИ ЦЕЛОСТНОСТЬ?

и пригласила меня на свои занятия, добавив, что мне такие занятия были бы полезны. Видимо, мой облик свидетельствовал о проблемах с чувственностью! :)

Я запомнила тот короткий разговор как иллюстрацию: насколько же разные «краски» и «температуры» у нашей сексуальности! Наверное, эта женщина прекрасно себя чувствовала в ультракоротком платье с глубоким декольте (по крайней мере, выглядела она в нем вполне органично), но примерить такой образ на себя я не могла — как не могла примерить чужую кожу. Мне было хорошо в своей, и не возникало вопроса: «Достаточно ли женственно я выгляжу?»

**Если и развивать свою «женственность», то в том, что органично именно для вас. Кто-то чувствует себя уверенной, привлекательной и сексуальной на шпильках 12 сантиметров, а кому-то хорошо в кроссовках. Сексуальна — ты. А не обувь.**



Личностная целостность, о которой речь пойдет в этой книге, тем и хороша, что позволяет нам принимать других, любоваться ими, но при этом сохранять контакт с собой и чувствовать, что в этом мире действительно твое.

А с той женщиной мы больше никогда не встречались. Полагаю, каждая из нас осталась такой, какой ей естественно и приятно быть.

Рынок все время будет предлагать нам новые и новые продукты, которые якобы гарантируют «женское счастье» и вечную любовь. Простые ответы на сложные жизненные вопросы хорошо продаются, но работают на очень коротком временном отрезке или не помогают вовсе. Возможно, «женское счастье» не так уж сильно отличается от «обычного» человеческого счастья, которого каждый из нас — сам кузнец?.. А взаимная любовь — материя более сложная и

тонкая, чем просто удовольствие и удобство, создаваемое «правильным» женским поведением и обликом?..

Я верю в то, что истинное великолепие женщины заключается в целостности ее личности. Но к глубокому осмыслению этой идеи и даже, можно сказать, срачиванию с ней я шла долго. На этом пути мне довелось проверить на прочность несколько типичных «сценариев» отношений, встретить мужчин, которые стали моими возлюбленными и учителями одновременно, а также прожить разные грани себя, постепенно узнавая, какие из них являются отражением моего характера и ценностей, а где я пытаюсь что-то из себя вытащить, чтобы соответствовать ожиданиям окружающих и вездесущему образу «настоящей женщины»...

Готовы услышать мою историю?

## **НЕМНОГО ЛИЧНОГО: ИСТОРИЯ МОИХ БРАКОВ**



Как я уже упоминала выше, здесь я предлагаю читательнице быть максимально честной с собой. А это обязывает к честности и самого автора. Придерживаясь профессиональной этики психолога и не желая «грузить» житейскими историями, я все же периодически буду позволять себе рассказывать о личном опыте. Особенно в тех вопросах, в которых, по закону жанра, должна иметь безупречную репутацию — «ты же психолог!» :) В общем, рискну репутацией и расскажу о тех ошибках, которые стоили мне отношений. Не просто отношений, а супружества!

Кстати, мне очень нравится это слово, гораздо больше, чем сухое и безвкусное «брак».

Если вы читали предисловие к этой книге, то уже знаете, что я замужем в третий раз. После прежних расставаний некоторые знакомые спрашивали: «А чё вы развелись?» Имен-

## 1. ЖЕНСТВЕННОСТЬ ИЛИ ЦЕЛОСТНОСТЬ?

но вот так, с этим «чѐ», с такой интонацией, как будто между делом, из любопытства человек спрашивает: ну, разбежались вы, дело прошлое, вроде, никто не умер? Хотя вообще-то... в некотором смысле умерли все! Возможно, в этом и кроется разгадка наигранно-легкой интонации вопроса — развод на самом деле является почти такой же тяжелой темой, как и смерть. И ни о том, ни о другом мы говорить не умеем... Конечно, отвечать на такие вопросы было больно и сложно. И я отделялась общими словами.

Расставания супругов по умолчанию болезненны. Даже если вы были вместе недолго, даже если разрыв облегчил жизнь обоим, если потом создали семью с кем-то другим, с кем совместимость оказалась лучше... Никто не идет в загс, чтобы вернуться туда за свидетельством о разводе. Даже самые «легкомысленные» браки заключаются, потому что в людях живут надежда и нежные чувства друг к другу.

Имеет смысл помнить об этом, если вдруг покажется, что какой-то ваш знакомый вышел из развода «сухим». Чаще всего это маска, которую человек носит в присутствии других, чтобы совсем не расклеиться. В моем случае так было оба раза. Это было долгое предисловие. А теперь история!

Супружество всегда казалось мне абсолютно естественным аспектом бытия. Если люди любят друг друга — они, конечно, живут вместе. А если живут вместе — то через пару лет женятся. Для меня это словно какой-то непреложный закон природы. Наверное, поэтому ни одно завершение отношений не подточило всерьез мою веру в любовь, дружбу и счастливое супружество. Я точно знала, что обязательно полюблю снова и меня полюбят, а значит — смотри выше. Все будет!

Большинство наших убеждений по поводу отношений между мужчиной и женщиной выносятся из детства, из первого примера, который был у нас перед глазами, — речь идет, конечно, об отце и матери. И даже если в силу каких-то

обстоятельств ребенок растет с одним родителем, второй там незримо присутствует — фигурирует в воспоминаниях, отзывах или просто беглых комментариях других членов семьи (иногда отношение к нему можно понять даже по интонации говорящих). А ребенок чутко «считывает» все это, формируя свои первые, но весьма живучие представления об отношениях и супружестве.

В этом смысле мне повезло. Первые 18 лет жизни я росла под сенью любви своих родителей — любви очень романтической, яркой, хотя и непростой. Их отношения очень стремительно перешли от знакомства к созданию семьи, и долгое время для меня такая скорость развития союза была даже не образцом, а совершенно естественной нормой, которую я для себя вообще не переосмысливала, — ведь это были «воздух и вода», в которых я выросла. Влияние родительской семьи на личную жизнь человека поистине колоссально... На своем опыте я ощутила это неоднократно.

В 16 лет я встретила свою первую любовь и — теперь, зная мой семейный бэкграунд, читательница не удивится, — на первую «годовщину» наших отношений мы купили обручальные кольца и стали их носить. Несколько раз возлюбленный (он был старше меня всего на год) делал мне предложение в такой формулировке: «Ты выйдешь за меня замуж... лет через пять?» Я всегда отвечала «да», а он спрашивал снова. Вспоминаю это сейчас и улыбаюсь. Такая романтика!

В силу возраста мы, конечно, еще не могли жить вместе (хотя активно думали о том, как бы поскорее это устроить), но предложение о браке словно являлось подтверждением наших чувств друг к другу и желания быть вместе...

Однако, как это часто бывает с первой любовью, через пару лет мы сняли свои обручальные кольца... Несмотря на эмоциональную близость и насыщенность отношений, стали проявляться разные направления роста. Я поступила на журфак, а мой возлюбленный отказался от получения высшего

## 1. ЖЕНСТВЕННОСТЬ ИЛИ ЦЕЛОСТНОСТЬ?

образования, чтобы поскорее начать зарабатывать. Стали нарастать различия в интересах. При всем эмоциональном комфорте для меня оказалось критично важным разделять свои интеллектуальные запросы с партнером. Опять же довел семейный пример: родители часто ходили вместе на выставки, в театр, рекомендовали друг другу книги, обсуждали фильмы и политику... В моем сознании семья обязательно связана с постоянным интеллектуальным обогащением. Так что эти отношения, увы, подошли к концу. Хоть они и не были супружескими, но я упомянула о них здесь для иллюстрации того, как рано начинают влиять на нас примеры и установки, вынесенные из родительского дома. По мере взросления может возникнуть серьезная необходимость в переосмыслении семейных сценариев и проработки этого «багажа» с психологической точки зрения.

Но до того, как я это поняла, прошло еще много лет...

Через полгода после расставания со своей первой любовью я встретила мужчину на 6 лет старше. Сейчас, конечно, забавно вспоминать, как в свои 19 лет я воспринимала его взрослым мужчиной! Но тогда-а-а!.. Еще бы! Он крутился в «серьезном» мире (работал в банке) и был настроен на создание семьи.

В тот год мои родители как раз вошли в острую стадию расставания. Это был «турбулентный» период для всех нас, и я неосознанно хотела отгородиться от родителей, чтобы не видеть, не чувствовать происходящего между ними, не участвовать в этой драме... Неправда, что выросшие дети переносят развод родителей легко, — это никогда не бывает чем-то далеким и неважным, даже если у тебя уже своя взрослая или почти взрослая жизнь.

В общем, более подходящего момента и придумать было нельзя: когда через две недели после знакомства (!) мой новый бойфренд спросил, выйду ли за него, — конечно, я согласилась!.. Ведь это было романтично, спасительно и полно надежд. А когда рушатся твои идеалы — надежда очень

нужна. «Поспешное решение», — наверное, скептически подумает читательница? Но у меня перед глазами почти 20 лет был родительский пример с не менее стремительным развитием событий. И я еще не начала самостоятельно анализировать их историю...

Через полгода после нашей свадьбы начались предсказуемые сложности.

Я училась на втором курсе журфака, работала в журналистике и строила амбициозные планы в связи с профессией. А муж все чаще заговаривал о том, чтобы родить ребенка, взять машину в кредит и квартиру в ипотеку. Так делали многие его друзья и коллеги.

Меня его предложения втайне ужасали: мы ведь еще мир не видели! Я к тому времени за границей была только один раз, у нас было недостаточно денег, даже просто чтобы выбраться в отпуск по России. Кроме того, мне хотелось доучиться спокойно, а потом и добиться чего-то в профессии!

Постепенно стала вырисовываться пугающая картина, которую мы не заметили вначале, поспешно перейдя к налаживанию домашнего уюта и подготовке к свадьбе: мы читали слишком разные книги, интересовались разными вещами, даже время нам нравилось проводить по-разному. И это были отличия, которые делали нас чужими, а не более интересными друг другу людьми.

Помню день, когда окончательно поняла, что мы не сможем быть вместе. Это была весна, какой-то выходной или праздник. Мы погуляли по городу, зашли в кафе. Сидели за столиком, отдыхали. На большом экране крутились клипы... И вдруг я поняла: мы уже минут 15 сидим молча и смотрим в экран. И более того — я просто боюсь, что муж сейчас начнет что-то говорить. Количество тем, которое нам еще было интересно обсуждать друг с другом, стремительно двигалось к минимуму, в основном бытовому. И «заразить» друг друга своими увлечениями не получалось.

## 1. ЖЕНСТВЕННОСТЬ ИЛИ ЦЕЛОСТНОСТЬ?

Я поняла, что второй раз наступила на те же «грабли», — выбирала в первую очередь уютного, теплого, надежного мужчину... с которым у нас обнаруживались абсолютно разные интересы.

Позже я стала все чаще задаваться вопросом (уверена, читательнице он знаком тоже): как получается, что люди, которым сначала было хорошо вместе, в дальнейшем не могут сохранить свой союз?

Причин множество, включая банальное незнание себя и своих потребностей в отношениях, иллюзии, которые тают при близком контакте, разные векторы развития... И хотя все это важные составляющие, но ведь некоторым партнерам удается в хорошем смысле «синхронизироваться», а у других различия нарастают и постепенно приводят к полному отчуждению. Почему? Теперь я думаю, что еще один принципиально важный ключ к долгосрочным счастливым отношениям — это восприимчивость.

Речь идет о тех ситуациях, когда любимый человек пытается донести до нас сообщение о какой-то проблеме в отношениях, а мы отмахиваемся: «Ты себе придумываешь, накручиваешь себя и меня заодно!» — или встаем в оборонительную позицию, или обижаемся... Это не увеличивает ни близость, ни взаимопонимание. К сожалению, для мужчин позиция «спрятать голову в песок» более типична — это своеобразная защита от эмоционального накала, с которым женщина может выражать свое недовольство чем-либо в отношениях.

Но итог неутешителен. Второй человек постепенно теряет надежду достучаться, его повод для недовольства никогда не исчезает, отношения ухудшаются и в результате могут оборваться. Для того, кто не хотел ничего слышать о проблеме, это становится потрясением: «Как же так, ведь у нас все было нормально?!» А о чем тогда тебе пытался сказать все это время твой партнер?..



Поэтому слушайте внимательно, что вам говорят любимые! Этому навыку можно научиться. На своих программах и в индивидуальном консультировании я всегда обращаю внимание участниц на то, как мы слушаем друг друга, слышим ли или только ждем паузы, чтобы заполнить ее своим ценным мнением (да, разумеется, женщины тоже этим грешат!).

Впрочем, не будем забывать, что за отношения несут ответственность обе стороны — и тот, кто (не) слушает, и тот, кто (не) может ясно донести суть.

Вернусь к своей истории.

Сам по себе первый развод был не слишком тяжелым, но тяжелыми были все предшествовавшие ему объяснения. Годы спустя я извинилась перед бывшим мужем за ту стремительность и юношескую жестокость, с которой, как мне теперь кажется, я разорвала отношения. Когда обижаешь человека, эмоционально к тебе прикипевшего и ни в чем не виноватого, причиняешь боль и себе тоже. Неважно, осознаешь ты эту боль в моменте или прячешь от себя еще долгие годы...

Из опыта первого брака я сделала железобетонный вывод: мне нужен *очень интеллектуальный* мужчина. Можно поступиться чем-то еще, но только не наличием общих интересов и «одного языка» — в противном случае все другие приятные аспекты отношений для меня быстро затухают.

Так в 20 лет я оказалась разведенной девушкой и отправилась на первые в своей жизни психологические курсы из серии «помоги себе сам». Вернее, меня туда привел мой тогдашний бойфренд, очень интеллектуальный мужчина, старше на 10 лет. Это отдельная долгая история, как-нибудь в другой раз. Пока про мужей.

В общем, картина маслом: прихожу я на эти курсы и в один день знаколюсь со своими будущими вторым и третьим мужьями! :)

В фильме такой сюжет выглядел бы слишком надуманным. А в жизни — вот бывает! На эти курсы пришли

## 1. ЖЕНСТВЕННОСТЬ ИЛИ ЦЕЛОСТНОСТЬ?

молодые, интересные, умные парни и девушки в возрасте 20–30 лет. У нас было множество общих тем: в то время я уже начала заниматься йогой, пробовала медитировать, мне были близки эзотерика и психология... Встретить людей, которые интересуются самопознанием в молодом возрасте, — такое не каждый день происходит. А тут их было много! И я была счастлива, что нашла «свою стаю». У кого-то в этом кружке завязывались дружеские отношения, у кого-то — романтические.

Довольно быстро я стала сближаться с одним молодым человеком — он был невероятно начитанным, и нам было что обсудить! Впервые встретила мужчину, который прочитал «Войну и мир», мою любимую тогда книгу. Мозг у него был устроен просто божественно, и внешне он был очень хорош — много лет профессионально занимался спортом. Но мозги, его мозги!.. Я бы вышла замуж просто за его умение мыслить, честное слово! Примерно так и случилось. :)

Мы начали встречаться, жить вместе. Читали одни и те же книги, разговаривали часами. Я бросила журналистику и занялась консультированием на картах Таро. В начале нашего романа я шутила: «Лучшая ночь — это когда секс, разговоры, снова секс, а потом можно и поспать». Мы ходили на одни и те же тренинги, начали путешествовать по миру. Мой возлюбленный перешел из своей профессии в консультирование и психологию. Мы стали коллегами. Это был пятилетний потрясающий микс из тренингов, самообразования, путешествий и работы-работы-работы. У нас даже присказка такая была: «Работа прежде всего». Если планировали выйти куда-нибудь вдвоем поужинать, но появлялась срочная работа — единодушно выбирали ее! Поженились мы где-то там же, в этом угарном «скачке роста». Я очень хотела стать его женой и в какой-то момент недвусмысленно дала это понять. Мне казалось, это естественный шаг, если любишь. А этого человека я любила очень-очень. Вместе с ним и бла-

годаря ему я открывала огромный мир! И считала его своим лучшим другом. Это потом было тяжелее всего — терять самого близкого в мире человека...

Я совершила новую ошибку, но кто мог меня о ней предупредить?.. Да, в этот раз брак был основан на общих интересах и работе. Только вот эмоциональной близости и безопасности, семейных планов и сексуального притяжения в нем было мало. Возможно, было бы лучше просто дружить, а не завязывать романтические отношения. Но кто в свои 20–23 года способен удержаться в рамках?!

Этот развод я проживала с огромной болью и растерянностью. Однако мною руководило ощущение, что кроме интеллектуальной составляющей мне хочется в супружеских отношениях разных красок, разной температуры — и кокетничать с мужем, и соблазнять его, и уюта хочется, и закрытого от чужих глаз семейного пространства...

Еще одна нередкая проблема, с которой я тогда столкнулась, — это когда мужчина хочет от партнерши большей рациональности, логичности, боится ее эмоциональных перепадов.

Думаю, нам, женщинам, и правда, полезно уравновешивать свою стихийность, быть чуть осознаннее в чувствах и действиях (о том, как этого достичь, я подробно рассказываю в разделе «Как разобраться со своими эмоциями и научиться выражать их экологично»). Но здесь проходит тонкая грань! Если переборщить с рациональностью, то возникает риск превратить отношения в бесконечное анализирование цвета, формы и других свойств прекрасного цветка, вместо того чтобы наслаждаться его красотой и ароматом...

Итак, мы были очень амбициозными, динамичными, гордыми и сильными. И очень молодыми. Так что мы не боролись за этот брак, а только глубже нырнули в работу и даже немного посражались друг с другом во время развода. К сожалению, в то время я не обладала особой мягко-

## 1. ЖЕНСТВЕННОСТЬ ИЛИ ЦЕЛОСТНОСТЬ?

стью или мудростью. Иначе, может, удалось бы сохранить дружбу. Но ты же пишешь все время «на чистовик», ошибок и помарок не избежать...

После второго развода я чувствовала стыд (мне только 25 лет, а уже 2 развода!), боль и разочарование. Но что делать? Себя не обманешь, я хотела отношений с другой температурой. А пока, переживая развод, работала с личным психологом (травмы надо исцелять — чем раньше, тем лучше), с воодушевлением погрузилась в практику йоги и стала еще активнее путешествовать. Общались с разными мужчинами и была уверена, что мой новый партнер будет из области эзотерики/йоги/психологии. Конечно, это будет очень умный, но еще и эмоциональный, чуткий человек. Будет, обязательно будет...

Я решила воспользоваться образовавшейся паузой между отношениями и позволить себе небольшую авантюру — на зиму взяла билет в Индию в один конец. Но до зимы было еще несколько месяцев, а отдохнуть душой требовалось немедленно. Так что я расчистила недельное «окошко», первые отодвинув на второй план нужды клиентов и учеников, и отправилась... почему-то в Прагу. Никогда там не была и вдруг захотела именно туда!

Накануне поездки мне написал давний клиент, по совместительству — старый знакомый с тех самых первых моих курсов по психологии.

Мы не особенно близко общались, несколько раз я теряла его из виду. Он то активно погружался в строительство бизнеса, то оказывался в Китае, то неожиданно звонил мне в Москве... Но стабильно пару раз в году брал консультацию. Чаще всего мы созванивались по скайпу, никогда не говорили о моем личном — обсуждали только рабочие вопросы, то есть его дела. И вот он снова мне пишет: нужна консультация. А я почему-то отвечаю в не принятом между нами тоне: прости, у меня расставание с мужем в активной

фазе, вернусь к работе только через неделю. Он говорит: ок, конечно, ты как вообще?..

Ну, а как я? В порядке, в порядке, без соплей...

Через неделю созваниваемся, и я вижу у него в скайпе статус: Прага. Спрашиваю: а что в Праге делаешь, ты же в Китае жил? Оказалось, что уже полгода, как он переехал. Я посмеялась этому совпадению, говорю: ну надо же, а я скоро еду к вам в гости!

В первый же вечер мы пошли гулять по городу и ужинать. Я сидела напротив него, мы болтали... Поймала себя на мысли: «С ума сойти, какой интересный человек! Надо нам как-то поддерживать связь более активно, вот так кофе попить с ним — просто отлично же!» На второй встрече он мне озвучил свое предложение: как именно мы можем поддерживать связь и регулярно ужинать вместе :) Я насобирала кучу контраргументов в ответ. Да мы же с тобой сто лет знакомы, да ты же знаешь, что я дважды в разводе, я никуда не поеду из своего любимого Питера, у нас с тобой разные профессии, да, и как насчет общих интересов и ценностей?! Я вегетарианка, а ты ешь мясо, я люблю живопись, а ты музыку, я живу и работаю на русском языке, а ты — на английском...

Не помню, что еще набросала тогда, искренне ему симпатизируя, но удивляясь его неожиданной инициативе. А он мне так просто сказал: «Не спеши, подумай. Я же не прошу тебя ответить прямо сейчас. Мы можем попробовать: я к тебе приеду, ты ко мне. А насчет разводов... может, мне твой женский опыт даже кажется привлекательным!»

Я улетела домой с легким настроением — будь что будет! Но через месяц Андрей приехал — мы ходили в Эрмитаж и на джаз. Потом я снова была в Праге — слушали классическую музыку и ужинали в вегетарианском ресторане. В Питере пошли вместе на семинар по йоге. Из Чехии съездили в Италию и Австрию... Он все радовался: «Как хорошо, что

## 1. ЖЕНСТВЕННОСТЬ ИЛИ ЦЕЛОСТНОСТЬ?

наши с тобой отношения развиваются, когда я здесь, в Европе! Жил бы в Китае — столько проблем пришлось бы решать! Да и атмосфера там такая, знаешь... Китай сложно полюбить». А Прагу я уже полюбила. И не только ее...

Были вещи, которые нас друг в друге смущали, — это уже сильно позже мы смогли их проговорить, что-то изменить, что-то разглядеть в ином свете, а к чему-то просто привыкнуть. Но тогда «нам» было всего несколько месяцев, а мне уже надо было улетать в Индию. Отказываться от своих личных, долго вынашиваемых планов я не собиралась. Незадолго до моего отъезда выяснилось, что Андрей должен на неопределенный срок вернуться в Китай. В отношении на таком большом расстоянии мы оба не верили. Практически одновременно — без обратных билетов и без всяких обещаний друг другу — мы разлетелись в разные части Азии. И решили посмотреть, что из всего этого получится естественным путем.

В следующие полгода я написала книгу «На ладонях Азии» — зарисовки путешествия внутреннего и внешнего, летопись моего и нашего пути — насквозь через города и страны — в отношения, которые стали супружеством... Это слишком длинная история, чтобы рассказывать ее здесь, но теперь читательница знает, где ее найти — [anna-parvati.ru](http://anna-parvati.ru).

Некоторые материалы книги «Быть женщиной: возвращение к себе» родились именно благодаря открытиям и урокам, которые я сделала и продолжаю делать в моем третьем браке. Раньше я искала опоры в самых разных теориях, обещавших благополучную «женскую судьбу». Верила в совместимость по психотипам, а потом по астрологическим картам партнеров, тренировала интимные мышцы и постигала «искусство спальных покоев», развивала «женственность», носила только платья и длинные юбки, пыталась стать покорной «ведической женой»...

Вам тоже знакомы эти судорожные поиски?