

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора 6

Вступление 8

ЧАСТЬ I. ПУТЕШЕСТВИЕ КРАСНОЙ ШАПКИ

Глава 1. КРАСНАЯ ШАПОЧКА В РОДИТЕЛЬСКОМ ДОМЕ 35

Глава 2. ПОХОД В САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ ЖИЗНЬ 54

Глава 3. КРАСНАЯ ШАПОЧКА И СЕРЫЙ ВОЛК: РОКОВАЯ ВСТРЕЧА 67

ЧАСТЬ II. КРИЗИСЫ ЖЕНСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ, КОТОРЫЕ ДАРЯТ НАМ САМИХ СЕБЯ

Глава 4. ПЕРВЫЙ КРИЗИС. ОТ 20 ДО 30 ЛЕТ: ВРЕМЯ БЕЗУМИЯ И ОТВАГИ 86

Глава 5. ОТ ТРИДЦАТИ ДО СороКА: ВРЕМЯ ОБРЕТЕНИЯ СВОБОДЫ
И ПРИМИРЕНИЯ С РЕАЛЬНОСТЬЮ 151

Глава 6. ПЕРИОД ОТ СороКА ДО ПЯТИДЕСЯТИ: ВРЕМЯ ВСЕ ИЗМЕНИТЬ 207

ЧАСТЬ III. СОБЫТИЯ-ИНИЦИАЦИИ

Глава 7. СО ВСЕМИ СЛУЧАЕТСЯ ЭТО... 265

Заключение 317

ОТ АВТОРА

Вот уже несколько лет я свидетель женских жизней.

Женщины приходят ко мне и рассказывают о том, что их волнует, пугает, напрягает и истощает. Они признаются в том, что заставляет их испытывать стыд или отчего они чувствуют себя виноватыми. И каждый раз я поражаюсь, насколько «изолированными» от других и одинокими они себя ощущают во всех этих переживаниях.

Находясь внутри собственной жизни, почти каждая из них уверена: только ее история полна неприятностей, поражений, тяжелых событий. Им кажется, что только они плохо справляются с тем, чтобы быть взрослыми, сильными и умными. А еще переживают, что их жизненный путь полон остановок, которых у правильных женщин, с их нескончаемым восхождением к зрелости, быть не должно. Они стыдятся естественных кризисов и обвиняют себя в том, что не идут по жизни «как все нормальные люди».

Когда я говорю им, что неприятности, кризисы, стрессы и даже травмы — неотъемлемая часть жизни и совершенно нормально, что все это случается, женщины испытывают облегчение.

Когда я связываю их состояние с циклом жизни, в котором они находятся, — понимают, что с ними все в порядке.

Когда рассказываю, какие задачи пытается решить их психика, чтобы сделать естественный и закономерный шаг развития, их глаза загораются от обретения смысла.

Они вдруг видят себя частью женского мира, в котором у многих из нас похожие этапы, шаги, состояния, переживания. И тогда они выходят из отчужденности и увереннее смотрят на свою историю. Уже не с целью «вычистить» ее от лишнего, а чтобы бережно рассмотреть и дать всему свое место.

Поэтому я и решилась написать гид по женской жизни, чтобы раскрыть те ее стороны о которых мало кто говорит, но они существуют, и мы все их проживаем. Мне захотелось сделать эти знания легальными и доступными для женщин, нуждающихся в ориентирах и понимании, через что они проходят в своем жизненном путешествии и как оно похоже на миллионы других.

И то, что здесь написано, не абсолютная истина. Не нужно считать это безусловным руководством к действию. И воевать с этим потому, что кто-то говорит вам, как поступать и что чувствовать, тоже не нужно. Просто допустите, что с кем-то так может быть. Возможно, и с вами. Пусть не сейчас, а когда-нибудь...

ВСТУПЛЕНИЕ

Жила-была девочка. И были у нее мама и бабушка, которые души в ней не чаяли. И вот один раз купила бабушка девочке красную шапочку. Но мама спрятала эту шапочку и не дала девочке ее надеть. И в лес не послала. Так и просидела девочка всю жизнь дома. Так и не достались бабушке пирожки. И не стала девочка Красной Шапочкой...

А могло бы быть и по-другому.

Жила-была Настенька. Мать ее умерла, а батенька женился на другой женщине, у которой была своя дочь. И стала эта женщина любить Настеньку пуще своей дочери. Натирала ей щеки свеклой, заплетала до старости косы. Не заставляла ее ничего делать. Не отправила в лес. Так и просидели они всю жизнь в обнимку. Обе любимых доченьки с хорошей маменькой. И не встретила Настенька Морозко. И не дал он ей мужа замечательного и богатств немалых...

В общем, ерунда какая-то получается, а не сказки-подсказки. На самом деле эта книга про сказочный женский квест — лишь интересная форма для богатого содержания, которое есть в сюжетах каждой женской жизни. Сделать эти сюжеты очевидными для вас — вот задача. Поиграть в них. Отразиться в чужих историях. Прикоснуться к другому женскому опыту. Почувствовать причастность к женскому вообще.

Квест — потому что будет следование сюжету шаг за шагом. И еще потому, что форма очень практично-метафоричная. Все это сможет дать новые переживания и точно никого не оставит без открытий о себе и важных ответов.

Каждая из нас ПРИЗВАНА прожить свою жизнь. Сопротивление этому призванию дорого обходится душе. Она начинает ужиматься, чахнуть и болеть...

Но однажды женщина просыпается...

И чувствует: что-то не то.

Как будто она слишком долго спала, укрывшись от мира в замке ложной безопасности.

Или что играет в собственную невинность, когда уже давно пора знать взрослые тайны об этом мире.

Или что слишком много отдала тем, кто живет своей жизнью и не ценит ее дары.

Или что выдохлась там, где ей давно не место.

В общем, женщина с неизбежной очевидностью понимает, что многие части себя она не живет...

Еще какое-то время она пытается прятаться от зова своей новой жизни. Игнорирует неудовольствие и напряжение. Надеется, что все само как-нибудь разрешится. Придет принц и спасет ее. Или, на крайний случай, ее страдания увидит добрая фея и взмахом волшебной палочки разрешит все конфликты внутри и снаружи.

Но однажды она сдастся, признав, что дальше так продолжаться не может.

И тогда женщина отправится в поход за потерянными частями себя. Она ввяжется в разные мероприятия. Это неизбежно. Терапия, йога, ретриты, медитации, расстановки, голодания, тренинги, кружки по интересам и пр. Она найдет проводников. И это прекрасно. Потому что она ищет способ, а не лежит, сдыхая от отчаяния...

Хотя такое тоже бывает. И по-разному. Работа по 24 часа, чтобы не чувствовать и не знать, что уже на пределе. Бегство в отношения, чтобы не понимать, что давно не в этом потребность. Глушить свой зов женщины тоже умеют, чего уж там. Но сейчас не об этом...

Женщины находят разных проводников. Интуитивно откликаются на все, в чем видят потенциал для своей души. Одна ищет силу, другая — бессилие, третья — радость, четвертая — печаль.

.....

Долгое время вместо женственного нами может ощущаться дыра внутри. И не нащупывая того, в чем сами можем быть ценными, мы зачастую испытываем стыд, сравнивая себя с другими женщинами.

.....

Каждая пробует разбудить себя в том месте остановки, которая когда-то случилась в трудных для нее событиях. Каждая хочет вернуть то, что у нее было когда-то, но прервалось. Или вообще не появлялось...

По пути она проходит такие острова отчаяния, болота безнадежности и вселенные одиночества, что приходится двигаться только ползком. Это всегда антинарциссическое путешествие. Потому что надежда найти части себя с улыбкой и прямой спиной тает за первым поворотом. Боль и горе неизбежных потерь и разочарований, если с ними столкнуться, быстро стирают безупречный макияж. Но это уже хороший вариант развития событий. Потому что од-

нажды благодаря этому мы становимся Настоящими. Мы собираем воедино те части, которые растеряли, или те, о которых даже не подозревали до того, как пустились в это путешествие. Благодаря своему пути мы начинаем жить так, как никогда не отваживались.

Читая книгу, вы обнаружите, что прямо сейчас проходите собственный квест, и каждая из вас находится на разном этапе.

Кто-то найдет себя истощенной в токсичных отношениях. Неважно с кем: с мамой, папой, партнером, начальником или даже с работой.

Кто-то в полной мере ощутит напряжение от затянувшейся сепарации от родителей, когда внутри совсем нет права на свободу от них.

Кто-то ясно увидит, как долго отказывался от своих желаний и к какой пустоте и безжизненности души это привело.

А кто-то наконец признается себе, в каком именно кризисе жизни находится, и попросит помощи у Вселенной, чтобы нужные изменения случились.

И тогда, возможно, начнется настоящая магия...

Магия творения женщиной своей жизни. И эта книга будет вам проводником и путеводителем.

Через обесценивание к уважению

Мы не рождаемся женщиной сразу и в одночасье. Мы открываем ее в себе. Формируем и выстраиваем свой пол психически, осваивая то, что значит быть женщиной, реализовываясь ею в разных областях.

Долгое время вместо женственного нами может ощущаться дыра внутри. И не нащупывая того, в чем сами можем быть ценными, мы зачастую испытываем стыд, сравнивая себя с другими женщинами.

Мы учимся с помощью разных защит маскировать эту неуверенность в своей женственности. Можем демонстрировать себя очень даже женщиной, но внутри ощущать себя фальшивкой, которую окружающие вот-вот раскусят, стоит им присмотреться. Мы носим множество масок, скрывающих нашу «дыру». Мы это умеем. И никто, глядя со стороны, даже не поймет, что внутри наша женственность ощущается нами совсем не настоящей...

Часто из-за этого мы не сближаемся с женщинами или сближаемся только теми сторонами, которые не боимся предъявить. Но и это не спасает от стыда за свою женственность. Стыд может дремать глубоко внутри. Так бывает. Каждой из нас приходится проходить свой путь наполнения, открытия себя женщиной, сверки с другими. Каждая из нас инвестирует в женственность усилия, внимание, интерес и т. д. Это нормальный, хороший путь.

А бывает так, что мы изо всех сил стараемся соответствовать чужим требованиям и стандартам, какой должна быть женщина. Мы бегаем по миру, ищем образцы для подражания. Страдаем от фантазий, что таких, какие мы есть, не пропустит выдуманный фейсконтроль женщин и мужчин. Что где-то есть специальные ворота, в которые пускают только «настоящих» женщин. И мы все никак туда не протиснемся, потому что в нас всегда чего-то недостает. То детей, то идеальной фигуры, то правильных отношений с мужчиной.

.....

Боль и горе неизбежных потерь и разочарований, если с ними столкнуться, быстро стирают безупречный макияж. Но это уже хороший вариант развития событий. Потому что однажды благодаря этому мы становимся Настоящими.

.....

как туда не протиснемся, потому что в нас всегда чего-то недостает. То детей, то идеальной фигуры, то правильных отношений с мужчиной.

Не лучше обстоят дела и когда мы застреваем в борьбе против всего этого. Мы злимся на то, что должны чему-то соответствовать. Или вообще отказываемся от этого пути, сопротивляясь самой идее быть женщиной и отрекаясь от своей идентичности, лишь бы не попадать в тиски внешних требований. Мы начинаем видеть их везде! Даже там, где от нас давно ничего не хотят. И боремся с теми, кто в нашей фантазии заставляет нас кем-то быть.

Задача нашей индивидуации¹ — быть в гармонии с теми, кто мы есть, выйдя из невротических крайностей: «я должна быть совершенной женщиной» — «я ущербная женщина» — «вообще не хочу быть женщиной».

Чтобы, в конце концов, радоваться тому, что мы женщины, а не стыдиться.

Находить в этом удовольствие и наслаждение, а не нести бремя ограничений и зависимости.

¹ И н д и в и д у а ц и я — одно из основных понятий аналитической психологии К. Г. Юнга, означающее процесс становления личности, такого психологического ее развития, при котором реализуются индивидуальные задатки и уникальные особенности человека.

Уважать свой опыт и опираться на него, а не называть его сплошной ошибкой и грехом инфантильности.

Доверять себе, своим желаниям, потребностям, ощущениям, переживаниям, а не считать свою природу сплошным эмоциональным недоразумением.

Всем существом ощущать себя абсолютно нормальной, а не стыдиться своей неполноценности.

Верить знанию, полученному из собственного опыта, а не из книг, догм и общественного мнения.

С радостью, удовольствием и интересом общаться и ценить других женщин, а не изолироваться от них в страхе или тревоге.

Использовать свой потенциал и жизненную энергию на реализацию в том, что нравится, а не на доказывание чего-либо себе или другим.

Жить в мире с мужчинами, как равная, но со своей особенной природой...

Здоровый феминизм

Ощущение себя женщиной наряду с тем, что вы просто человек и интересная личность, — важная часть развития и психического созревания. Мы все проходим в этом несколько стадий.

Мы рождаемся **девочками** и предвкушаем, что, когда вырастем, станем обладать тем, что есть у взрослых.

Мы проживаем юность и молодость, становясь **девушками**, меняясь телесно и психологически.

Мы входим в состояние **женской зрелости**, обретая максимум возможностей.

И уходим в закат **зрелости**, присваивая личный опыт и испытывая удовлетворение от прожитого.

На каждом из этапов (девочка, девушка, зрелая женщина и пожилая женщина) мы обнаруживаем свою *разную женственность* через:

- Сходство с другими женщинами.
- Различие с мужчинами.
- Наш женский опыт, который инициирует в нас ощущения себя на новом уровне. Например, первые месячные, рождение ребенка, предательство мужчины, климакс и так далее.

Постепенно, шаг за шагом, мы идем от абсолютного непонимания, кто мы и какие мы, к осознанию, что значит быть женщиной *конкретно для нас*. Выйдя из родительского дома, следуя по своей

.....

Считая свой жизненный путь, неизбежно наполненный ошибками, неудачами, плохим и ненужным, мы рискуем навечно остаться «пустыми», «ненаполненными», ущербными.

.....

тропе вслед за интуитивными поисками, встречаясь с разными людьми и событиями, накапливая опыт и обретая мудрость, мы наконец начинаем уважать себя за весь путь.

И тогда мы перестаем бороться со слабостью, глупостью, растерянностью, смущением, страхом и прочим в себе. Потому что мы — женщины и можем быть разными.

Мы больше не боимся своей женственности как причины, по которой нам положено быть зависимыми.

Не отрицаем, что мы женщины, потому что у нас оказывается полно освоенной силы, мудрости, устойчивости, проницательности и многого другого, что мы вынесли из своего опыта.

Прекращаем загонять себя в рамки, которым должны соответствовать, чтобы остаться для себя и окружающих нормальными.

Больше не обесцениваем то, что нам удалось, и не ругаем себя за то, что не удалось.

Мы находим свой *срединный путь женственности*, на котором можем испытывать к себе благодарность и уважение за то, как живем собственную жизнь.

Женщина просыпается, когда перестает унижать, ненавидеть, обесценивать и критиковать саму себя и женщин вокруг...

Путь Красной Шапочки

Почему в основу квеста положена именно история о Красной Шапочке? Ведь сказка про нее совсем небольшая.

Лично я искренне считаю ее полноценной символической историей про путь женской инициации. Она родилась хорошенькой девочкой, получила от бабушки красный капюшончик, и дальше началось все самое интересное и неизбежное. То, что случается с большинством женщин. То, без чего наша женская судьба не может начаться и развиваться. Без чего мы не становимся взрослыми женщинами.

Сюжет про Красную Шапочку так или иначе проживает почти каждая из нас. Можно сказать, что это первый этап женского квеста индивидуации, после которого Шапочка должна уже превратиться в Красную Шапку.

Выход из родительского дома.

↓

Блуждание в темном лесу.

↓

Встреча со Зверем.

↓

Опыт потери себя.

↓

Чудесное обретение.

Можно сказать, что путешествие Красной Шапочки — это символическая тропинка, по которой неизбежно идем все мы.

Мы все рождаемся в какой-то семье, и у каждой из нас есть наследство, с которым родители нас провожают во взрослый путь.

Мы уходим из родительского дома, каждая своим уникальным способом.

Встречаем своего «волка», кем бы он ни был: мужчиной, начальником, нелюбимой работой, истощающей душу. Или тем, что

еще больше отчуждает нас от своей природы, желаний, способности любить и быть живой.

И мы тем или иным образом спасаемся, как и Красная Шапочка, выйдя из волчьего пуза.

Это общая канва квеста, закономерные ступеньки игры по переходу к взрослости. Там, где мы равняемся на женщин своей семьи, обнаруживаем разность с мужчинами и обретаем основу женской идентичности¹.

.....

Путешествие Красной Шапочки — это символическая тропинка, по которой неизбежно идем все мы.

.....

Потом мы выходим из родительского дома и идем в путешествие своей жизни, чтобы уже вне контекста схожести с семьей открыть для себя тайну своего пола. Мы выходим в темный лес, блуждаем там, покоряем вершину за вершиной, тонем в топких болотах, чтобы сделать открытие самой себя. И найти наконец ответ на вопрос: «А какая я женщина? И чего именно я хочу?»

Это всегда сказочное, захватывающее, наполненное скрытыми смыслами путешествие. В нем всегда происходит постепенное перевоплощение юной девушки в зрелую женщину. В нем всегда есть иницилирующие фигуры и испытания. В нем всегда есть и боль, и страх, и радость.

В этом путешествии мы последовательно решаем много разных задач, но главное — по крупичкам собираем свое «я», включая его феминную часть. Никто из нас не избежит этой участи. Рано или поздно вопросы индивидуации постучатся в душу ко всем. В этом путешествии есть шанс проявиться интуитивному поиску нашей души, которая хочет реализовать то, за чем мы пришли в эту жизнь. Иными словами, мы можем услышать зов нашего потенциала. Он звучит внутри нас. Правда, иногда мы делаем все, чтобы его не слышать или не понимать. Тогда он начинает звучать

¹ Женская идентичность — психологическое самоощущение и определение себя как женщины.

громче и сильнее. На помощь приходит проблема, кризис, болезнь или «воспаление» старых травм. Всякое бывает. Я называю это «поцелуи реальности». Именно через наблюдение за тем, как все это разворачивается, можно услышать, к чему призывает нас собственная жизнь.

В ходе этого путешествия откроются наши явные и скрытые ресурсы, найдутся опоры. Выявятся дары пережитых жизненных ударов. Ведь если бы не наши травмы, мы не стали бы теми, кем являемся.

Это путешествие к узнаванию себя. К приручению своей силы, в чем бы она ни была. В нежности. В ярости. В игривости. В смелости. В яркости.

Именно ради этого и нужно пройти — иногда заново — свое внутреннее путешествие Красной Шапочки...

Дорога через кризисы

Пребывание в родительском доме — лишь первый этап нашего женского путешествия. Другими словами, сначала мы ищем возможности быть похожими на ролевые модели женщин через взгляды мужчин нашей семьи. Мы берем эти женские сценарии в свою жизнь или, наоборот, отказываемся от них, однозначно решая для себя: «Как угодно, только не как они». И это тоже вариант.

В какой-то момент наш путь лежит прочь из дома. И наша женственность оформляется уже в социуме. Именно там мы идем уже своими тропами, проходя кризис за кризисом. В них мы постепенно (при благоприятном раскладе) раскрываем в себе ту личность, которой нам предназначено быть. Чтобы найти собственное сокровище души, что скрыто за пеплом сгоревших надежд, наивных ожиданий и требований к самим себе, придется стоптать несколько стальных сапог и съесть немало железных хлебов, проживая закономерные и естественные жизненные кризисы.

Основными из них являются:

- кризис социализации и способности к близким отношениям (проживается в период от 20 до 30 лет);
- нарциссический кризис потери неадекватных фантазий о собственном совершенстве и грандиозной жизни, которая обязательно должна с нами случиться (от 30 до 40 лет);
- кризис середины жизни, направленный на поиск своего «я» и новых смыслов (от 40 до 50 лет).

В среднем до тридцати лет мы все бегаем по жизни, как Красные Шапочки, решая самые элементарные вопросы: как начать жить самостоятельно, получить образование и найти работу. То есть осваиваем социализацию и навыки разнообразных отношений с людьми, включая близкие и интимные, коллегиальные и нейтральные.

А вот после тридцати — время анализа и синтеза. Девушка постепенно превращается в женщину и становится уже Красной Шапкой. Я считаю следующее десятилетие отрезком не просто на-

.....
*Мы можем услышать
зов нашего потенци-
ала. Он звучит вну-
три нас.*
.....

копления опыта, а его активного творения с учетом прошлых ошибок и истинных желаний. Уже есть на что опереться: женская интуиция работает. Плохо только, что иногда потери предыдущего периода влияют настолько, что смелости рисковать и строить жизнь в своих интересах остается немного. Иногда женщина может поддаться

страху собственной свободы. Или впасть в депрессию от пережитых неудач. Или склонить голову под гнетом стыда оттого, что не смогла найти подтверждения собственной ценности. И вот тут возрастает значение ее внутренних сил. Того, как женщина выкарабкивается из этих ловушек. Делая тем самым выбор в пользу жизни.

Мудрость и сила к нам приходят со всем нашим опытом. Но он может остаться просто разрозненными событиями и ситуациями, из которых не усвоен урок и не сделаны выводы.