

священник Андрей Лоргус
психолог Ольга Красникова

Мужчина и женщина:

от **Я** до **МЫ**

A diagram illustrating the transition from individual self to collective self. The word 'Я' (I) is written in large white letters, with 'от' (from) to its left and 'до' (to) to its right. A curved orange arrow starts from the top of 'Я' and points down to the word 'МЫ' (We), which is written in large white letters below. Another curved orange arrow starts from the bottom of 'МЫ' and points back up to the 'Я'.

православная
психология

Как построить
семейное счастье ?

Путь семейной жизни

Андрей Лоргус

**Мужчина и женщина: от я до мы.
Как построить семейное счастье**

«Никея»

2017

УДК 159.923.2
ББК 88.52+86.37

Лоргус А.

Мужчина и женщина: от я до мы. Как построить семейное счастье
/ А. Лоргус — «Никея», 2017 — (Путь семейной жизни)

ISBN 978-5-91761-587-5

Книга, которую вы держите в руках, приглашает в увлекательное путешествие по запутанным лабиринтам взаимоотношений Мужчины и Женщины. Это вторая книга священника Андрея Лоргуса и психолога Ольги Красниковой по семейной психологии. Она – о тех отношениях, которые могут перерасти в супружество, о приготовлении к совместной жизни и о том, какие искаженные стереотипы мужественности и женственности мешают полноценным отношениям любви. Эта книга – подведение итогов двенадцатилетней совместной работы авторов, результат огромного числа прочитанных лекций и проведенных семинаров по христианской семейной психологии, а также плод большого опыта консультирования людей с семейными проблемами. Продолжение следует!

УДК 159.923.2
ББК 88.52+86.37

ISBN 978-5-91761-587-5

© Лоргус А., 2017
© Никея, 2017

Содержание

От авторов	5
Вечная загадка творения	8
Все мы люди	8
Все мы разные	11
Мужество быть женственной	16
Кто такая настоящая женщина?	16
Эксплуатация сексуальности	19
Другие образы искаженной женственности	23
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Протоиерей Андрей Лоргус, Ольга Красникова

Мужчина и женщина: от я до мы. Как построить семейное счастье

От авторов

Скажу честно, я очень люблю таинство Венчания. Это торжество Церкви и торжество семьи. Всякий раз, когда ко мне приходят молодые люди и говорят, что хотели бы обвенчаться, я с трепетом начинаю готовиться к назначенному дню. Мне кажется, очень важно, чтобы к Венчанию была особенно торжественная подготовка: хор, платье, цветы, гости. Но еще важнее совесть и сердце жениха и невесты, ведь именно там приготавливается главное – таинство любви и верности.

Когда-нибудь, я надеюсь, нам удастся рассказать о великом образе «малой Церкви» – семье и о том, как высоко ценит семью христианство. Но путь к этой высоте начинается со встречи мужчины и женщины.

Наша первая книга «Влюбленность, любовь, зависимость» была посвящена отношениям в самом широком смысле и фундаментальному закону жизни – любви. Любовь может связывать двоих как никакая другая сила на свете. Дай Бог, чтобы и вам любовь была открыта и давала силу жизни!

Это наша вторая книга по семейной психологии. Она об отношениях мужчины и женщины, о тех отношениях, которые могут перерасти в супружество. Мы будем говорить о добрачных отношениях, о приготовлении к браку, свадьбе, венчанию, к совместной жизни. Обо всем же, что касается жизни в браке, расскажем в следующих книгах серии.

Отношения мужчины и женщины исполнены неповторимой притягательной силы, и сколько существует искусство, образ любви между мужчиной и женщиной – самый частый и самый популярный. Эта любовь несет в себе загадки, тайну и очарование. Нигде так не раскрывается мужественность мужчины, как в любви к женщине. Нигде так не реализуется женственность, как в любви к мужчине. Но как и почему это происходит? Данная книга лишь отчасти может ответить на этот вопрос.

Хочется, чтобы психологи все объяснили, разложили по полочкам, обучили техникам и гарантировали счастье на выходе. Но так не бывает. Психология не делает никого счастливым и не дает советы. Если психологи объявляют, что знают, «как стать счастливым», «как создать счастливую семью», это шарлатаны. Психология может расширить горизонт вашего мировосприятия, может помочь больше видеть и яснее сознавать. Психология может многое объяснить, но она не может составить для вас персональный план действий. И ее объяснение – это не предсказание.

Христианская психология, которая исповедует богоподобие личности, не может предсказывать или навязывать. Психолог обозначает всевозможные варианты, помогает исследовать последствия этих вариантов, закономерности и условия выбора, не более. Любой из тысяч описанных выборов мог быть иным, но не стал им в силу свободы, а не закономерности. Мы хотим помочь вам, вооружив вас знаниями по христианской психологии, увидеть ответы в своем сердце.

Однако невозможно охватить всю гамму отношений, и тайну любви мы не откроем. И на вопрос, почему этот мужчина полюбил эту женщину или почему эта женщина выбрала этого

мужчину, мы тоже не ответим. Но мы сможем помочь вам понять, почему женщины таковы и почему они не похожи на мужчин, а еще расскажем, в чем заключается истинное призвание мужчины и женщины.

Взаимоотношения между мужчиной и женщиной развиваются, как порой кажется, непредсказуемо и спонтанно. Тем любопытнее узнать, что может их мотивировать, а что может им препятствовать. Для нас особенно важен вопрос, почему некоторые могут любить одних, а вступать в брак с другими – а ведь так нередко случается. И вообще, почему люди решаются связать свои жизни?

Семья – это самое великое после дара жизни приобретение человека. Это новая жизнь и новая родня. По сути, создание семьи – это благодарность за жизнь. Как страстно этого хочется почти каждому из нас, и как страшно некоторым на это решиться!

Мы с вами вступаем в космос семьи, приступаем к изучению закономерностей, исторических и социальных обстоятельств, семейных преданий и традиций. А как это устроено в вашей семье? Как женились и выходили замуж ваши бабушки и дедушки? Может быть, какие-то из ваших семейных историй причиняют вам боль? Увы, прошлое нельзя изменить, но вот будущее во многом зависит от вас.

В нашей книге немало места отведено духовному опыту, и это, конечно, связано с тем, что один из авторов – священник. Наша книга – о готовности к браку, о традициях и ритуалах и о том, что они значат в нашей жизни. О том, что в отношениях мужчины и женщины есть место дружбе, влечению, эротике и сексуальности (но мы намеренно обходим эту последнюю тему, чтобы говорить о ней в следующей книге, посвященной супружеству). Но главное – в этих отношениях есть место любви.

Протоиерей Андрей Лоргус

* * *

Книга, подобная этой, была мне нужна, когда я впервые стала мечтать о своем будущем замужестве. Прочитав ее, я бы вовремя узнала о том, что не стоит стараться понравиться, подражая стереотипным образам, а важно разобраться, какая я, найти собственный стиль, выработать внутренние критерии для оценки того, что лично для меня правильно и полезно, а что неприемлемо. Еще я бы лучше представляла себе, какие бывают мужчины, и у меня было бы время смириться с тем, что они так сильно отличаются от женщин. Но в те годы такой книги, к сожалению, не было. Позже она мне точно пригодилась бы, когда мне в первый раз в моей жизни признались в любви. Я бы знала, что от влюбленности до любви большой путь, который лежит через дружбу, и я бы не боялась общаться с молодыми людьми, встречаться и даже ходить на свидания, не чувствовала бы себя обязанной принимать решение после второй встречи. Я бы внимательно присматривалась к некоторым значимым вещам, на которые тогда совсем не обращала внимание.

Когда я выходила замуж, эта книга помогла бы мне не упустить важные моменты подготовки к браку, благодаря чему это эпохальное событие моей жизни приобрело бы иные смыслы. Из-за того, что у меня в свое время не было подсказок, которые есть в этой книге, я совершила много ошибок и набилась шишек. После того, как я, став психологом, увидела, скольких страданий могли бы избежать люди, если бы заранее знали хотя бы некоторые простые истины, после того, как услышала сокрушенные вздохи участников лекций и семинаров по семейной психологии: «Знать бы все это раньше, может, и жизнь сложилась бы по-другому...» – я захотела написать эту книгу.

Но мало захотеть, надо еще осуществить желаемое.

Что мне нужно было, чтобы решиться написать книгу? Для начала, конечно, нужно нечто, чем так сильно хочется поделиться – знания, опыт, размышления, сомнения, открытия. За двенадцать лет совместной работы с протоиереем Андреем Лоргусом нами был разработан курс по христианской семейной психологии, рассчитанный на 180 академических часов теоретических и практических занятий. Серия книг, одну из которых вы сейчас читаете, – это популярное изложение нашего курса. У меня есть тайная надежда, что когда-нибудь мои дети или внуки прочитают эту книгу и узнают для себя новое и полезное.

Я долго не могла приступить к работе над этой книгой. Все чего-то не хватало. Однажды я открыла электронную почту и увидела письмо. Мне писал некто Толян Н.: «Здравствуйте, Ольга Михайловна! Хотел сказать спасибо за ваши труды и задать пару вопросов. Вот у вас вышла в свет книга „Влюбленность, любовь, зависимость“, а будут ли у вас с о. Андреем еще книги о браке? Хотелось бы, чтоб у вас книга издалась о том, как мужу и жене стать „одной плотью“, как в браке достичь такой близости, как написано в Писании, как мужу осчастливить свою супругу. И так же для женщин надо объяснить про нас, мужчин, ведь очень мало таких книжек... хотелось бы очень, чтобы такая была. Люди тогда, особенно кто только вступил в брак, сделаются чуточку счастливее...» Мне не хватало именно такого письма, не хватало сигнала, что нашу книгу ждут, что она важна ЛИЧНО для кого-то. Так что выражаю отдельную большую благодарность Толяну Н., чье желание прочитать эту книгу придало мне вдохновения и решимости.

В предисловии принято говорить спасибо всем, чье участие так или иначе помогло автору в создании своего произведения. Во-первых, я безмерно благодарна моему соавтору протоиерею Андрею Лоргусу – без него этой книги не было бы. Во-вторых... я, честно говоря, здесь в замешательстве – количество людей, чьи знания, опыт, история жизни стали материалом для этого текста, настолько велико, что им можно посвятить целую главу или даже отдельную книгу, да и потом, имен многих я или не знаю, или не помню, что не умаляет значимости их роли в моей жизни и в написании этой книги. Поэтому, чтобы никого не обидеть и не забыть, просто скажу огромное спасибо всем, кто встречался на моем пути! Каждый человек – невероятное событие, ценность которого не всегда можно сразу разглядеть. Что-то получает признание лишь через время и на расстоянии! Но особую благодарность я чувствую к моей семье – такую огромную, что не передать словами.

В завершении моего «от автора» хочется пожелать всем читателям: как бы ни складывалась жизнь, какими бы ни были ваши отношения с близкими, помните, что у всего в этой жизни есть смысл, даже если вы его сейчас не видите и не понимаете. И любовь всегда побеждает, если вы даете ей место в вашем сердце.

Психолог О. М. Красникова

* * *

Примеры, приведенные в книге, основаны на реальной практике, но все обстоятельства и детали изменены, любые совпадения с реальными людьми случайны.

Вечная загадка творения

Все мы люди

Вечная загадка творения – единая человеческая природа мужчины и женщины. Они такие разные и при этом единые в человечестве. С биологической точки зрения, кажется, все понятно: «всякой твари по паре». Большинство животных имеют парное бытие, есть мужские и женские особи. Так и у людей есть мужской и женский пол. В чем же тогда загадка? Почему не дают результата все усилия объяснить человека лишь с биологической точки зрения? А потому, что с гуманитарной точки зрения человек есть совершенно особый феномен, существующий в двух образах – мужчины и женщины. Человек – это и мужчина, и женщина. Но главное – он личность. Разум, сознание, достоинство, воля, вера – все это присуще человеку. И не важно, кто он – мужчина или женщина. И двое, и разные, и одно, и пара!

С точки зрения психологии различия между мужчиной и женщиной очевидны, и любое исследование в своей статистической части будет учитывать пол испытуемого. Анкеты, опросы, обследования и прочий исследовательский материал будет недостоверен, если не примет во внимание гендерные особенности.

Психологу доподлинно известно, что мужчины и женщины по-разному воспринимают, по-разному чувствуют и мыслят. Но в то же время механизмы восприятия, эмоциональной жизни и мышления одни и те же!

Получается, что мы разные и мы едины! Мы – мужчины и женщины – единый род людей. Все мы от одного корня, все мы родня, все мы обладаем единой, общей природой. Но при этом мы, мужчины и женщины, так не похожи друг на друга, так по-разному реагируем на обстоятельства жизни и различные условия, так по-разному выражаем себя и выбираем разный образ жизни, что кажется, что мы с разных планет¹. В этом-то и парадокс, очевидность разности и единства, близости и противоречий.

Иногда сходство между мужчинами с разных континентов больше по некоторым показателям, чем между мужчиной и женщиной из одной семьи. Например, по скорости и типу реакции, стилю мышления и проч. Мы различны во многом, и об этом пойдет речь дальше. Здесь же для нас важнее то, в чем мы едины.

Самое главное, что все мы, мужчины и женщины, – образ и подобие Божие. Каждый из нас уникальная личность. Это принципиально.

Существует несколько представлений о том, кто есть человек. Если рассматривать человека как биологический вид, как животное, то важнее было бы различие полов, дифференциальная психология, полоролевые навыки и т. п. Если рассматривать человека как социальный атом, то надо говорить о ролях и групповых навыках, а рассуждать о достоинстве, свободе и выборе нет необходимости. Зависимость от социальной среды и условий развития не оставляет свободы. Только если допустить, что личность человека есть дар свыше, тогда можно утверждать, что человек свободен и уникален! А потому человек, мужчина и женщина, постигается только в личностном подходе. Это значит, что человек всегда конкретен: этот человек, а не вообще человек; мужчина или женщина, а не человеческое существо. Нет человека вообще, есть данный, конкретный, уникальный и неповторимый человек, лицо и имя.

¹ Дж. Грэй. Мужчины с Марса, женщины с Венеры. М.: София, 2007.

Итак, мы – личности, мужчины и женщины. В вечности *нет мужского пола, ни женского* (см.: Гал. 3,28). Но на земле, в этой исторической и социальной жизни, каждый из нас либо мужчина, либо женщина.

Еще одно опорное положение – мы все похожи друг на друга, у нас много общего:

- отношения с Богом (даже если человек их не осознает иногда);
- способность любить;
- система ценностей;
- духовный путь личности;
- способность к развитию;
- свобода выбора;
- структура личности;
- творческие способности;
- потребность любить и быть любимым.

Здесь представлен, конечно, неполный список того, что нас объединяет.

В первую очередь все мы чада Божии, Его творения. Бог создал нас, Он наш Отец, наш Господь и Вседержитель – и любящий, и судящий нас. Поэтому в отношениях с Богом мы все предстоим перед Ним, и все за себя несем ответ. Здесь мы намеренно избегаем слова «равенство», потому что равенство – это всегда некоторая натяжка. Реально мы не равны друг другу, потому что мы разные. Но с самого начала надо понять, что нас объединяют отношения с Богом, даже если человек их понимает как-то иначе, например, как отношение к истине, к правде.

Все мы обладаем способностью любить. Эту способность Бог дал каждому из нас в равной степени. Она может проявляться по-разному. Не все ее могут в себе обнаружить, распознать, не все ее развивают в силу тех или иных обстоятельств. Но эта способность подарена решительно всем, хотя с течением жизни под влиянием разных факторов она может быть искажена до неузнаваемости.

Далее, мужчины и женщины могут обладать единой системой ценностей, например христианской. Если мы пользуемся таким понятием, как общечеловеческие ценности, в нехристианском понимании (хотя очень трудно понять, что это такое), то эта единая система также относится к мужчинам и женщинам. Если же это система ценностей семейно-родовая в патриархальном обществе, то, разумеется, неравенство в отношении к мужчинам и женщинам существовало и существует до сих пор. В Ветхом Завете мы читаем: если женщина рождает мальчика, к ней одно отношение, а если девочку – совсем другое. Такое гендерное различие в «ценности» того или иного пола в традиционных обществах в какой-то мере сохранилось и до наших дней.

В христианской системе ценностей духовный путь личности мужчины и женщины определен единой целью – это восхождение к совершенству. Безусловно, этот путь совершается по-разному, но это зависит в первую очередь не от гендерных различий, а от личностных: от того, как личность строит отношения, в какой психологической и исторической ситуации она оказалась и т. д. При этом духовный путь для мужчин и женщин один и тот же, он проходит через одни и те же этапы. Если мы вспомним преподобного Серафима и его слова о том, что цель духовной жизни – это стяжание даров Святого Духа, то нам ведь не придет в голову утверждать, что к мужчинам и к женщинам это относится по-разному.

Даже психически больные люди могут развиваться духовно. Мы можем опираться на опыт пастырской и психологической работы в психоневрологическом интернате и психологического консультирования психически больных людей, и мы констатируем, что они тоже способны к духовному развитию, как способны к нему и дети, в некоторых, конечно, ограниченных формах.

Несомненно, и мужчины, и женщины обладают свободой выбора, которая не связана с половой идентификацией. И если мы говорим о психологии различий на основании пола (что, несомненно, есть), то это не касается структуры психики – здесь различий нет. Мы можем говорить о различиях в развитии той или другой способности, черт характера, темпераментов и т. д., но структура личности и психики – одна. Психические функции, как естественные, так и высшие, одни и те же у мужчин и женщин – и мышление, и внимание, и память, и эмоции. Мужчины и женщины по-разному реализуют эти функции, но они, несомненно, принадлежат нашей общей человеческой природе.

Тот факт, что у нас много общего, связан с фундаментальным положением христианской антропологии: все мы приходим от Адама, мы едины в нем как в своем природном отце. Единство всего человеческого рода с библейской точки зрения обосновано именно происхождением от единого корня. Современная биологическая антропология это подтверждает, т. е. происхождение человека считается единым (моногогенез), из одного корня, от одного генотипа. Мы все, мужчины и женщины, принадлежим единой основе. В этом наша общность, в этом наше единство.

Любить способны все – не всем удается реализовать собственный потенциал любви, но надежда на любовь не покидает человека, пока он дышит. Любовь может быть трагична. Любовь может оказаться «несчастливой», т. е. такой, которая не перерастет в близкие отношения. Любовь может оказаться односторонней, неразделенной. Любовь может остаться ценностью лишь для одного. Даже взаимная и глубокая любовь может ни во что не развиваться. Причин для этого в жизни бывает немало: разлука, несовместимость социальных статусов и религиозных традиций, принадлежность к враждующим народностям и семейным кланам. Бывает и так, что любовь не становится реальностью отношений по психологическим причинам: из-за незрелости партнеров (или одного из них), зависимости («Я не могла оставить маму»), из-за страхов («В нашей семье никто не был счастливым») и ложных ожиданий («Он так и не стал моим принцем»).

Невольно возникают вопросы: почему так? почему мужчины и женщины, испытывая желание наладить отношения, не могут этого сделать? почему в парах, где отношения родились, вдруг все разрушается? почему любовь не всесильна?

Очевидно, что на все вопросы ответить нельзя. Однако кое в чем мы попытаемся разобраться. Какова природа стремления мужчин и женщин друг к другу? Является ли это стремление чисто природным, и почему оно у кого-то очень сильно проявляется, а у кого-то нет? Как относиться к утверждению, что мужчины родом с Марса, а женщины – с Венеры? Мы действительно такие разные?

Есть ли закономерность в выборе партнеров? Любовь – это выбор? Есть ли некая тайная суть у наших отношений? Что может скрываться в глубинах души, что мы не осознаем, но переживаем в отношениях? Зачем люди вступают в брак? Есть ли у них, кроме эмоционального, рациональный аргумент? На эти вопросы мы попытаемся отыскать ответы.

Все мы разные

И все же мужчины и женщины – два очень непохожих друг на друга мира. Для начала, пожалуй, можно перечислить отличия в интеллектуальной сфере. Анекдоты о женской логике и байки о «сообразительности блондинок» всем хорошо известны. Однако оставим без внимания народное творчество и сразу приступим к изложению научной точки зрения, отметив, что из всех правил и закономерностей, о которых пойдет речь ниже, конечно, бывают исключения.

Интересно, что научные исследования интеллекта мужчин и женщин приводят к довольно противоречивым результатам. Дело в том, что на интеллектуальное развитие человека влияет слишком много факторов – наследственность, физиологические особенности строения мозга, уровень образования, воспитание и др. Тем не менее можно с достаточной долей уверенности утверждать, что для большинства мужчин характерны: математическая логика, системное видение, абстрактное мышление, пространственная ориентация, структурирование, обобщение, рациональность. Мужчины, как правило, стратеги, они сначала думают и только потом делают или говорят. Многие мужчины хорошие математики, физики, программисты, архитекторы, инженеры, конструкторы, а некоторые еще любят пофилософствовать и порассуждать о высоких материях. У них более целостное восприятие и, можно сказать, глобальное мышление. Повторяем, мы говорим не обо всех представителях сильного пола, а о большинстве.

У женщин тоже могут встречаться все перечисленные свойства интеллекта, но реже, и они по-другому выражены, потому что для женской природы характерны иные качества: образность, конкретная логика, интуитивные решения, опирающиеся больше на ощущения и чувства, чем на понимание. Многие женщины размышляют в процессе проговаривания и делания. Есть даже шутка на эту тему: «Я не знаю, что я думаю, пока не услышу, что скажу». Прекрасный пол больше дружит с тактикой, чем со стратегией. В тестах, проверяющих интеллект, женщины набирают больше баллов в чтении и ассоциативном мышлении, у них выше скорость восприятия, которое к тому же отличается детализацией – женщины замечают малейшие нюансы, тонкости и незначительные детали. Можно сколько угодно обвинять ученых в дискриминации по половому признаку, но на сегодняшний день разницу в интеллектуальных особенностях мужчин и женщин можно считать доказанной.

Мы не считаем признание половых различий признаком сексизма. Это не попытка определить, чей ум лучше. Природа мужчин и женщин разная – это факт, но нам не надо соревноваться или конкурировать. Мы можем дополнять друг друга, учитывая и восполняя слабые стороны партнера и уважая сильные.

Вопрос об эмоциональности мужчин и женщин стоит не менее остро, чем извечный вопрос: «Кто умнее?» Некоторые женщины считают мужчин бесчувственными, жесткими, «непробиваемыми». Справедливости ради надо отметить, что мужчины порой и сами поддерживают этот стереотип. В реальности же у мужчин просто чаще встречается запрет на выражение чувств («Настоящий мужчина не плачет, не боится и т. п.») и эмоциональная «бездарность» – неумение распознавать свои чувства. Отсюда часто возникает полярность в проявлении чувств – от полной закрытости и «окаменения» до аффекта. После «бурного» выплеска эмоций может возникнуть стыд за свою несдержанность, страх снова потерять контроль над собой, нежелание проявить «слабость», в результате чего подкрепляется и усиливается запрет на любую эмоциональность. Это довольно опасный замкнутый круг. Если мужчина постоянно подавляет свои естественные эмоциональные реакции, прежде всего страдает его сердечно-сосудистая система, возрастает риск заболеваний. Можно сказать, что лучшая профилактика инфаркта и инсульта у мужчин – это слезы, поэтому тем, кто научился плакать, нужно срочно восстанавливать этот бесценный навык. Кстати, мужские слезы – скорее признак

силы личности. Ведь только сильные люди не боятся столкнуться с любыми своими чувствами, особенно в чьем-то присутствии. Конечно, здесь не идет речь о «пьяных» слезах и истериках – это другая крайность. И все-таки чаще мужчины «уходят в себя», переживая стресс, выбирают активную сублимацию (рубить дрова, мчаться на машине, бить боксерскую грушу и пр.). Или, чтобы хоть как-то снять эмоциональное напряжение, до изнеможения играют в компьютерные игры. Огромное количество мужского населения «топят свое горе» в алкоголе, а молодое поколение – в наркотиках.

Женщинам здесь живется немного проще, так как у них, как правило, нет таких жестких табу, а содержанию эмоциональной жизни придается большое значение. Женская реакция на стресс – регресс в виде обид, слез, болтливости, бесконечного проговаривания, обсуждения проблемы (иногда даже не важно с кем). Надо только помнить, что выговориться и выплакаться, когда больно и тяжело, – доступный способ снять эмоциональное напряжение, но не всегда эффективный способ решения проблемы.

Слабому полу сложно сдерживать сильные эмоции длительное время, поэтому чувства проживаются в режиме «здесь и теперь», в отличие от более закрытых мужчин, часто предпочитающих не давать волю чувствам, откладывая переживание на длительный срок, «забывать». Не только многие мужчины, но и некоторые женщины искренне считают, что, отключив эмоциональную сферу, отказавшись от чувствительности, они станут менее уязвимыми. Но вытеснение, подавление и отрицание своих естественных эмоциональных реакций негативно влияет на нервную систему, из-за чего усиливается раздражительность, ухудшается сон, нарушаются отношения с едой (переедание или потеря аппетита), а контролировать свое эмоциональное состояние становится все сложнее – любая мелочь может вывести из себя.

У женщин лучше развит эмоциональный интеллект – способность различать и выражать свои чувства, а также распознавать эмоциональные реакции других людей, сочувствовать, сострадать. Для них характерна также более высокая степень эмпатии – большинство могут осознанно сопереживать чужому эмоциональному состоянию, при этом не сливаясь, а сохраняя границу между собой и личностью другого человека. Мужчинам сложно сопереживать бездейтельно, им важно поскорее исправить ситуацию, убрать источник боли, разобраться раз и навсегда. Молчаливо сидеть и выслушивать, кивая и поддакивая, утирать слезы, понимая, что через день-неделю-месяц все повторится вновь, – обычно для мужчин такое испытание кажется слишком тяжелым, хотя и здесь бывают исключения.

Вообще для мужчин в отношениях обычно важен поиск смысла, прагматика в хорошем смысле этого слова. «Что я делаю? Как я делаю? Зачем я делаю?» – вот вопросы, на которые им необходимо знать ответ. Мужчины способны общаться даже с не очень приятными для себя людьми исключительно с целью получения и передачи нужной информации или осуществления какого-то делового плана, достижения общей цели. Замечено, у мальчиков на качество и количество усвоения информации больше влияет интерес к предмету, чем отношение к учителю. У девочек же интерес к изучаемому предмету напрямую зависит от их отношения с учителем: «дурацкий» преподаватель – «дурацкий» предмет! И это происходит не только в школьном возрасте. Женщине сложно поддерживать даже формальное общение с теми, кто ей не нравится, – ей важнее эмоциональная составляющая, чем деловая. Для нее на первом месте обычно стоят близкие люди, а для мужчины не менее важны дальние отношения, и он даже может пожертвовать интересами своей семьи ради нужд родни, друзей, коллег... сограждан.

Часто в семье возникают конфликты из-за того, что мужчина недодумывает за собеседника, не пытается догадаться о невысказанном, а женщина, которая не учитывает эту его особенность, обижается – ведь она-то всегда старается предвосхитить желание, угадать интонацию, понять по взгляду, что происходит в душе ее собеседника. В подобных случаях любимая женская претензия: «Если бы ты меня любил ПО-НАСТОЯЩЕМУ (т. е. по-женски), мне не нужно было бы говорить тебе о моих желаниях, ты бы сам все понимал без слов».

Мужчины могут долго работать на энтузиазме, вдохновленные идеей, движимые целью добиться результата. Женщин занимает не столько результат, сколько процесс, а деятельность, не приносящая удовольствия, выполняемая из чувства долга или вины, без души и радости, довольно быстро теряет смысл, несмотря на всю возможную «полезность и нужность». В этом случае может включиться бессознательное сопротивление (вылетело из головы, опоздала, перепутала). Насилие над собой и постоянное принуждение приводят к тому, что женщина начинает «умирать от усталости», хотя, стоит ей переключиться на любимое занятие, силы тут же откуда-то берутся. Конечно, во взрослой жизни приходится периодически делать то, что не хочется, но женщинам важно иметь в виду, что если они всю свою жизнь превратят в «обязаловку», то, несмотря на всю женскую выносливость, рано или поздно это может отразиться на их здоровье. При этом женщина способна долгое время быть активной, когда она занимается тем, что ей нравится, переключаясь с одного на другое, не особенно волнуясь о том, чтобы завершить начатое, если в этом нет особой необходимости. Делая что-то, женщина заботится о том, чтобы это было не только функционально, но и красиво, а иногда «уютность» оправдывает совершенную бесполезность вещи. Мужчина же чаще всего посвящает себя чему-то одному, обязательно полезному и нужному (с его точки зрения). Ему сложно отвлекаться на что-то другое, тяжело перестраиваться в процессе работы, и он может позволить себе расслабиться, только добившись хотя бы промежуточного результата. Женщине достаточно делать небольшие передышки между разными делами, мужчина же расходует свои ресурсы без остатка, поэтому для восстановления сил нуждается в длительном отдыхе.

Все эти гендерные особенности необходимо учитывать и на работе, и в семейной жизни. Скольких конфликтов и скандалов удалось бы избежать, если бы мы понимали и признавали, что мы разные! Это нормально, когда мужчина после тяжелого рабочего дня ложится на диван, а женщина, вернувшись с работы, готовит ужин... но только в том случае, когда работа у нее «женская» и любимая. Ведь не секрет, что многие женщины стремятся конкурировать с мужчинами, доказывая себе и окружающим свою состоятельность и занимаясь тем, что противоречит их природе. Мы имеем в виду не только физические перегрузки – их последствия для женского организма очевидны, – но и чрезмерное эмоциональное перенапряжение. Слишком ответственная, связанная с рисками и большой степенью неопределенности работа незаметно подтачивает здоровье женщины, не говоря уже о том, что, не обладая природными качествами, необходимыми для выполнения «мужских» дел, женщина вынуждена порой прикладывать невероятные усилия для достижения тех же результатов, которые легко даются мужчине. К чему эти жертвы? Добиться «одинаковости» ведь все равно не получится, как ни старайся, – мужчина и женщина отличаются по самой природе.

Мы можем не замечать, но у нас даже приоритеты в жизни и в общении разные: мужчине в большей степени важны признание и уважение, а женщине – внимание и забота. Мужчины в своем большинстве ориентированы на успешность, достижение, развитие, самоутверждение, поиск нового, перспективу, глобальные изменения. Они идут к своей цели напролом, порой «не щадя живота своего». У женщин, как правило, меньше амбиций, точнее, их амбиции лежат в иных областях: для них нужнее ощущение стабильности, безопасности, спокойствия и мира. Это связано, прежде всего, с материнским предназначением, ведь любой риск и любая перемена могут представлять опасность для жизни детей. Отсюда женский консерватизм, расчетливость, конкретные задачи, посильные цели, гибкость в их достижении, готовность идти на компромисс и даже отказаться от чего-то важного, если это может слишком дорого стоить.

В отношениях всегда есть некоторый баланс «брать/давать», где каждый человек бывает и берущим, и дающим. Но у женщин существует боязнь получать, которая связана со страхом быть зависимой или с ощущением своего мнимого недостойнства («я не заслужила»), а та к же со стремлением к самопожертвованию. Мужчины же, напротив, подчас боятся отдавать – из-

за страха собственной несостоятельности, риска провала и неодобрения («а вдруг ей не нужно то, что я могу дать»).

Все вышеперечисленные качества есть у любого человека, но степень выраженности, способ и области их применения могут сильно отличаться в зависимости от половой принадлежности. Есть люди, которые не вписываются в нашу общую нормативную картину, но это не означает автоматически, что они «ненормальные» или что наша картина неправильная. В понятие «нормы» входят вещи принципиальные, например, принятие своего пола и сексуальная ориентация, а также есть относительные вещи, не противоречащие природе, не искажающие ее, – поведение или предпочтения, продиктованные типом темперамента, физическими особенностями, воспитанием.

Принято считать, что у мужчин более привилегированное положение в обществе, больше свободы. Но у каждой медали две стороны. Большая свобода предполагает большую ответственность и риск, для ее реализации необходимо больше сил, т. е. к мужчинам предъявляется много требований. Женщина же свободна от этих ожиданий, так как у нее иное предназначение в этой жизни. Пытаться определить, кем лучше быть, мужчиной или женщиной, – занятие, лишённое смысла. Женщине лучше быть женщиной, а мужчине лучше быть мужчиной.

Бог устроил человека очень мудро. Если не противиться естественной природе вещей, а научиться использовать свой потенциал, можно привнести в эту жизнь много добра и красоты. Нам всем важно, чтобы цветы пахли, а вода утоляла жажду; нам всем важно, чтобы мужчины были тверды и мужественны, а женщины женственны, милостивы и заботливы. Возможно, в этом и состоит правда жизни?

На наших семинарах, посвященных женственности и мужественности, мы почти всегда предлагаем участникам провести разработанную нами экспресс-диагностику отношения к собственной женской/мужской состоятельности. Этот мини-эксперимент можно провести и самостоятельно в домашних условиях. Вам потребуются любые цветные карандаши, мелки или фломастеры и три листа белой бумаги формата А4. Важно выполнять все шаги инструкции последовательно, не забегая вперед.

Итак, на первом рисунке надо изобразить свой идеал женственности (для женщин) / мужественности (для мужчин): «Какой я представляю себе идеальную женщину» («Каким я себе представляю идеального мужчину»). Лучше всего рисовать абстракцию наподобие детских «каля-маля», без изображения узнаваемых деталей (сердечек, бантиков/машин, пачек денег). Это сильно упрощает выполнение задания теми, кто думает, что не умеет рисовать.

Когда первый рисунок готов, можно написать на обратной стороне листа пять-семь слов, характеризующих получившийся образ. Например: яркая, красивая, целеустремленная, нежная, сексуальная, веселая, загадочная, всегда спокойная/уверенный в себе, серьезный, активный, мягкий, спортивный, успешный, умный... Теперь можно приступать ко второму (тоже абстрактному) рисунку: «Моя реальная женственность/мужественность, как я сейчас ее в себе чувствую». И так же, как в первом случае, написать пять-семь характеристик. После этого надо положить оба рисунка рядом и сравнить их, опираясь на свои ощущения («как мне кажется...») по десятибалльной шкале, где 0 – это полное совпадение рисунков (изображения абсолютно одинаковы), а 10 – это прямо противоположные изображения, непохожие как небо и земля.

И наконец, самое интересное. Если разница между оценками двух рисунков составляет от 0 до 3, если нарисованный идеал довольно реалистичен и вызывает у их автора интерес, азарт, прилив сил, вдохновляет на развитие, окрыляет, то, скорее всего, с принятием собственной женственности/мужественности у этого человека все в порядке и третий чистый лист ему не пригодится. Чтобы окончательно подтвердить «диагноз», проверьте его по трем критериям: идеал реалистичен, нравится, к нему хочется двигаться. Это важно, потому что бывают случаи, когда по ощущениям образы совпадают (разница 0), но идеал и реальность в равной сте-

пени ненавистны. Полжизни потрачено на достижение этого совпадения, а своя подлинная женственность/мужественность так и осталась спрятанной за достигнутым идеалом.

Тех, у кого рисунки мало похожи или совсем разные (4–10 баллов), а при взгляде на идеал им хочется «пойти и утопиться, потому что он недостижим», можно утешить: идеальный образ, которому они безуспешно пытались подражать, из-за сравнения с которым постоянно себя обесценивали, – этот идеал ложный, навязанный или добровольно принятый извне, он не может быть критерием оценки реальной собственной женственности/мужественности.

Например, спокойная, немного медлительная, тихая женщина в качестве образца для подражания выбирает себе активную, напористую «бой-бабу». Ей кажется, если бы она стала такой, то все проблемы в ее жизни были бы решены. А так как она такой никогда не станет в силу своего темперамента, характера, воспитания, то она будет винить и ненавидеть себя за то, что она «размазня» и «тихоня», и завидовать «настоящим сильным женщинам». Интересно, что сидящая рядом с ней на семинаре «командир в юбке» может нарисовать свой идеал, свою несбыточную мечту: нежная, тихая, добрая, спокойная... Групповая работа в этом смысле может быть очень полезной, так как дает возможность посмотреть на разные качества и представления с разных сторон. Как сказал кто-то из участников группы: «Начинаешь видеть жизнь в 15D-формате» (количество D меняется в зависимости от размера группы).

Остался еще третий лист бумаги. Что же нарисовать на нем? Инструкция проста, но выполнить ее непросто. Отложите подальше первый рисунок – он вам пока не пригодится. Представьте себе, что на вашем втором рисунке изображен весь ваш потенциал женственности/мужественности (тихий стон из зала:

«О нет!»), известный вам на сегодняшний день (вздых облегчения). А теперь предположим, что кому-то ну о-о-очень нравится именно такая, как у вас, женственность/мужественность (нервное хихиканье: «Ненормальный извращенец!»), и этот кто-то от большой любви хочет позаботиться о ней и создать самые лучшие условия для ее дальнейшего разностороннего развития. Пофантазируйте, как бы изменилась ваша женственность/мужественность, если бы ее полюбили такой, какая она есть, и начали бы заботиться о ее развитии, и нарисуйте этот образ на третьем листе бумаги. Главные требования к этому рисунку: он обязательно должен включать в себя элементы вашей «сегодняшней» женственности/мужественности, изображенной на втором рисунке, и при этом необходимо, чтобы этот новый образ вам нравился. Когда рисунок будет готов, проверьте, вызывает ли он у вас приятные чувства и желание двигаться к этому образу. Это уже не недостижимый идеал, а зона вашего ближайшего развития, которое возможно только благодаря тому потенциалу, которым вы обладаете сегодня и который вы привыкли обесценивать, пренебрегали им, не заботились и не развивали, которого, возможно, даже стыдились. И конечно, тот таинственный любящий вас человек – это вы сами. Лучше вас никто не сможет создать условия, необходимые для развития вашей женственности/мужественности.

А теперь наш любимый вопрос «на засыпку»: если посмотреть на словесные описания рисунков, сделанные вначале, на кого из ваших родных, близких, друзей семьи похожи эти образы? Не напоминает ли вам ваш идеал какого-нибудь героя из сказки или фильма, романа или глянцевого журнала? Довольно часто бывают любопытные совпадения: «я такая же, как моя бабушка, которую бросил муж, а дома ею все помыкали, а я ее жалела»; «мой идеальный образ похож на папину сестру, ею всегда восхищались, мужчин меняла как перчатки... правда, она спилась в старости»; «я весь в отца – такой же упрямый, мать всегда меня этим попрекала, а идеал похож на мамино любимого артиста – чувствительный, интеллигентный, в очках, начитанный, а не такой простой мужик, как мой отец». Нарисовав всего несколько картинок, можно узнать много интересного о тех стереотипах и установках, которые влияют, как правило, в обход сознания, на наши представления о мужественности и женственности.

Мужество быть женственной

Кто такая настоящая женщина?

Женщины печалятся: «Настоящие мужчины перевелись!» Но мало кто обращает внимание на вопрошающий взгляд мужчин: «Настоящие женщины, где вы?» Всем известна статистика: в нашей стране незамужних (свободных) женщин намного больше, чем свободных мужчин. Неужели среди такого огромного количества женщин трудно встретить Женщину? Оказывается, трудно. Есть кто угодно: «наседка», «барби», «бизнес-вумен», «святая женщина», «синий чулок», «вечная девочка», но... Женщин – взрослых, женственных, готовых к встрече и к жизни с женщиной (это не то же самое, что «хочу выйти замуж»), мало. В чем же секрет?

Ответ на вопрос, что такое настоящая женщина, в разные эпохи звучал по-разному, но сам вопрос остается неизменно актуальным. Во все времена люди верили, что существует некая идеальная женщина, такое абсолютное воплощение женственности. И это, пожалуй, первый стереотип, который нужно развенчать.

Стереотипы сами по себе ни хороши, ни плохи, это общепринятое упрощенное представление об основных характеристиках «объекта», без учета возможных различий. Такое упрощение, конечно, предполагает обобщения и искажения. Стереотипы – это образы, сформированные культурой. В них может быть и что-то карикатурное, принижающее, и что-то романтически-возвышенное. Мы привыкли относиться к стереотипам с насмешкой. Однако они выполняют особую задачу – быстрого и однозначного определения, и потому функционально полезны. В некоторых случаях без опоры на стереотипы не обойтись, но... подлинная личная женственность – уникальна.

Женственность неотделима от личности женщины, поэтому ее сложно описать абстрактно – в отрыве от «хозяйки». Приступив же к описанию какой-то конкретной дамы, можно обнаружить, что ее женственность совершенно не похожа на соседкину или подружку. Хотя все женственности абсолютно разные, не возникает сомнений, что их обладательницы – женщины. Секрет прост: женственность не определяется совокупностью каких-то качеств или черт характера. Она отражает природу, глубинную сущность женщины, но раскрывается лишь через свободный выбор. Быть или не быть женственной – это выбор личности, на который отчасти влияет семья и социум, но решение всегда принимает сама женщина. Некоторые по разным причинам не принимают свое женское начало. Впрочем, избранная однажды стратегия – это не приговор, она может неоднократно меняться на протяжении жизни.

Мы попробуем, но с оговоркой: это не очередной идеал или стереотип, лишь описание – перечислить некоторые природные свойства, которые заложены в потенциале каждой женщины. Способ и интенсивность их проявления, степень развитости, а также сложный узор их переплетений уникальны и неповторимы. Так, например, нежность одной женщины может быть выражена словами: «Ангел мой, как я тебя люблю!», а у другой: «Экий чертыка! Хорош голубчик!»

Отличительные черты женственности:

- жизнелюбие, жизнеутверждение;
- дарение жизни и забота об этой жизни;
- спокойствие – мир в душе, доброта;
- эмоциональная и духовная сила, выносливость;

- чуткость, чувствительность, эмпатия, настроенность на получение обратной связи, доброжелательность;
- радость (не от результата, а просто так), удовольствие от процесса;
- красота (внешняя как отражение внутренней – не черты лица, пропорции и фигура, а выражение лица, тепло и свет в глазах);
- мягкость, гибкость, нежность;
- стремление к уюту и преобразению пространства;
- забота, внимание к деталям;
- умение слушать и слышать невысказанное;
- интуиция, опора на чувства;
- спонтанность, переключаемость;
- выстраивание отношений в семье, благоустройство быта и бытия семьи.

Кому-то такой набросок может показаться претенциозной банальностью, но это не отменяет ценности красоты и востребованности подлинной женственности.

Было ли проще реализовать свое женское начало нашим бабушкам и прабабушкам? Вряд ли. «Тяжелые времена» и «трудные судьбы» случались всегда. Конечно, личность всегда живет в определенных культурно-исторических и семейно-родовых обстоятельствах, но при этом остается свободной в выборе – следовать ли предложенным сценариям или искать свой путь.

Мы не будем сейчас анализировать все внешние факторы, которые влияют на развитие полоролевой идентификации. Отказ от своей женственности обычно продиктован субъективными мотивами. Часто это не вина, а беда женщины, но ответственность за такой выбор тем не менее лежит именно на ней. Женщины, отказывающиеся от своей индивидуальности в угоду «гипнозу общепринятого» или даже не подозревающие, что их собственная женственность может быть не похожа на «стандартную», вызывают сочувствие. Но не стоит пытаться направить их на путь истинный, открыть им глаза, лишиться привычных моделей жизни. Многим проще тешить себя иллюзиями, чем что-то менять, пробовать новое, рисковать. Не стоит также осуждать или смеяться, ведь часто выбор был сделан неосознанно, под влиянием множества самых разных неблагоприятных факторов. Но и жалеть тоже не стоит – даже бессознательный выбор всегда связан с какими-то выгодами, явными или неочевидными. Например, некоторые представительницы прекрасного пола отказываются от своей женственности, так как сомневаются, что для нее найдется место в жестком современном мире. Кажется, женственность будет только мешать тем, кто хочет сделать карьеру, достичь успеха, работать и зарабатывать наравне с мужчинами. Эти сомнения понятны, однако в поисках комфортного или безопасного образа жизни важно всегда помнить: нам не дано выбирать природу, с которой мы рождаемся, – природа дана Богом. Но, будучи свободной, личность может отказаться от своих природных, естественных черт и качеств, попытаться исказить Божий дар, что может привести к необратимым последствиям как в психологическом, так и в физиологическом плане. Борьба со своей природой заранее обречена на неудачу. Свой пол изменить невозможно. Женщина, сделавшая операцию по смене пола, изменившая паспортные данные, все равно останется женщиной, сделавшей операцию. Нельзя «отрезать» Богом данную природу и «пришить» себе другую.

И все-таки что такое женственность? Выбор или неизбежность? «Я могу и хочу» или «я должна» быть женственной? Особенно сложно разобраться в хитросплетении различных представлений молодым, только вступающим в жизнь девушкам. Если рядом, прежде всего в семье, нет примера, «проводника» в мир женщин, юной девушке очень сложно и страшно отправиться в путешествие сквозь джунгли стереотипов и искаженных образов к своей собственной женственности: **от** внешнего (стиля, моды) **через** познание своей природы **к** щедрости и радости бытия женщиной.

Попытаемся осветить хотя бы некоторые из тем, связанных с сегодняшним «женским образом». И начнем, пожалуй, от противного – с описания искажений женственности, которые встречаются в жизни и транслируются массовой культурой, внедряясь в обыденное сознание.

Нам кажется важным показать, что отношение к стереотипам как к реалистичному пониманию женственности и мужественности не может не быть деструктивным. Многие люди, привыкшие воспринимать жизнь через призму стереотипов, не в состоянии увидеть подлинное, индивидуальное, личностное ни в себе, ни в окружающих. В основе стереотипного представления, как правило, заложено то, что действительно присуще большинству женщин или мужчин, но это свойство или качество в стереотипе преувеличивается, декларируется как закон, как правило, не терпящее исключений: «НАСТОЯЩАЯ женщина ВСЕГДА должна быть ИДЕАЛЬНОЙ хозяйкой»; «НАСТОЯЩИЙ мужчина НИКОГДА не должен ПОКАЗЫВАТЬ СВОИ ЧУВСТВА». Бывают стереотипы, построенные на обобщениях – «ВСЕ бабы...»; «ВСЕ мужики...». Некоторые стереотипы – это просто какая-то карикатура, злобная карикатура на человека. Но вот беда – мы часто смотрим на живые личности сквозь эти маскарадные личины. Что же делать? Мы предлагаем посмотреть на стереотипы трезво и критически, попытаться выделить в них здоровое зерно, переосмыслив предлагаемые «идеалы», увидеть причины появления того или иного искаженного образа и отказаться от навязываемой категоричности, тем самым освобождая дорогу проявлению подлинной личности.

Эксплуатация сексуальности

Один из насаждаемых стереотипов: «женственность – это сексуальность». Это не так, женственность и сексуальность – не одно и то же, но бывает трудно развенчать миф: «женственность нужна только для того, чтобы пользоваться успехом и привлекать к себе мужчин».

Слишком сильно воздействие на общественное сознание рекламы, глянцевого журналов, книг, кино и телепередач, которые только в этом и видят женскую сущность. Безусловно, сексуальность – это важная составляющая как женской, так, кстати, и мужской природы, но нельзя делать из сексуальности культа.

Существует несколько моделей поведения женщин, эксплуатирующих сексуальность. Хочется отметить, что мы будем описывать не конкретных женщин, а стереотипные роли, которые некоторые на себя примеряют – кто-то чаще, кто-то реже.

«Барби». Порой «барби» выглядит как иллюстрация из книги о принцессах, где девичьи черты утрированы, а некоторые доведены до абсурда – все в цветочках, блестках, оборочках, полупрозрачное или плюшево-велюровое – в зависимости от сезона, но обязательно подчеркивающее в нужных местах фигуру, губки «бантиком», чтобы с нужной интонацией произносить «чмоки-чмоки», «вкусняшки» и прочие милые глупости. «Кукольный» макияж, шикарный маникюр со стразами, широко распахнутые наивные и немного удивленные глаза, молчаливо вопрошающие: «А ты, случайно, не ОН? Ты не мой принц?»

Что прячется за яркой витриной, за локонами и бантиками, за уменьшительно-ласкательными словами? Что заставляет взрослую женщину вести себя как девочка, при этом подчеркивая свою сексуальную привлекательность? С одной стороны, неприятие себя и страх: «я реальная» не буду желанна, никому не понравлюсь, поэтому надо себя приукрасить или даже изменить до неузнаваемости (в зависимости от степени неприятия себя). С другой стороны, инфантильность, незрелость личности, бегство от ответственности, поиск удовольствий – по сути, это попытка продлить себе беззаботное детство. Вся жизнь направлена на поиск родительской фигуры, способной не только защитить, спрятать от страшного взрослого мира, но и осуществить все мечты и выполнить малейший каприз, любую прихоть. Манипулируя мужчинами с помощью довольно агрессивной сексуальности, женщины-«барби» порой могут добиться желаемого. Те, кому посчастливилось найти себе «папочку», какое-то время живут вполне счастливо, хотя их «счастье» всегда омрачает страх потерять «благодетеля». Этот страх может вызывать беспочвенную ревность и истерики – что типично для созависимых отношений.

Идиллия обычно длится до тех пор, пока супруг готов исполнять роль добродушного покровителя и не требовать для себя с лишком многого («барби» не любит утруждать себя ради других) или пока ему не надоест играть с женой в детско-родительские отношения и не захочется создать полноценный супружеский союз. Реже воздушный замок ломает сама «барби», которая, отогревшись в безопасности и набравшись сил, вдруг понимает, что хочет самостоятельности, самореализации, полноправных отношений, что она устала быть «куколкой», притворяться глупенькой и слабенькой. Не каждому «папе» понравится такой поворот событий. Ведь женщин, эксплуатирующих эту роль, выбирают себе в спутницы мужчины определенного склада – как правило, тоже личностно незрелые, нуждающиеся в постоянном самоутверждении за счет других. И если самоутверждаться за счет «барби» проще простого, то взрослая женщина для этого совершенно не подходит. Начинаются ссоры, скандалы, взаимные упреки и обвинения... Вариантов дальнейшего развития событий много – от развода и клиники неврозов после попытки суицида до походов на семейную психотерапию и счастливой совместной жизни до глубокой старости. Остается добавить, что женщина, пребывающая в образе «барби» вплоть до преклонного возраста, – зрелище печальное. В связи с утратой привлекательности,

«барби» может примерить на себя какой-то иной образ, если, конечно, не решится повзрослеть и начать реализовывать свою подлинную женственность.

В этом случае, как и в других, которые мы рассмотрим дальше, причины искажений женственности чаще всего скрываются в детстве и в социальном окружении. Есть ли какие-то особые факторы, которые бы с точностью указывали на то, что девочка, когда вырастет, выберет именно такой образ женственности? Серьезных исследований на эту тему мы не встречали. Не думаем, что имеет смысл пытаться выявить предрасположенность к тому или иному образу, ведь, как мы уже отмечали, в течение жизни женщина может несколько раз менять свой образ женственности. Кстати, эксперименты с различными образами начинаются еще в детстве, когда девочки наряжают кукол или сами крутятся перед зеркалом, «кривляются», пробуют свои «чары» на детской площадке. Безусловно, самые рискованные опыты происходят в подростковом возрасте. Хорошо, когда мотивация исследования и испытания разных образов и форм – поиск своей собственной женственности, а не протест (назло кому-то) или саморазрушение («пусть мне будет хуже!»).

Говоря же о взрослых, важно иметь в виду, что женщина, конечно, может быть разной – когда-то вести себя как маленькая, периодами погружаться в хозяйство, временами кокетничать или быть очень серьезной, строгой, ответственной. Главное – чтобы она осознавала, что ее женская суть лишь косвенно отражается в разных сторонах женских проявлений. В действительности эта суть намного глубже и находится не в плоскости взаимоотношений, ролей и функций, а в плоскости личности, ее безусловной ценности, уникальности. Профанируя этот глубинный смысл, женщина застревает на внешних формах, становится зависимой от них. Так возникает, например, культ красоты («Если у меня размеры не 90/60/90, то мне и жить незачем»), культ материнства («Женщина не может быть полноценной, если у нее нет детей»), культ успеха («Если я не делаю карьеру, то мое существование лишено смысла»).

Женщины сами выбирают себе «кумира» из стереотипов, предлагаемых социумом, и пытаются служить ему даже ценой искажения, отрицания собственной подлинной женственности. Так, женщина, сделавшая аборт, чтобы беременностью и родами не испортить фигуру или чтобы не потерять возможность подняться по карьерной лестнице, убийством своего ребенка предаёт одно из фундаментальных свойств женственности – дарить жизнь. А женщина, впадающая в отчаяние и тяжелую депрессию с попытками суицида из-за диагноза «бесплодие», игнорирует в себе другую сторону женственности – принимать жизнь во всей ее полноте, со смирением переживая и горести, и радости, утверждая жизнь в любых условиях, поддерживая ее в себе и в других. Часто на консультациях приходится слышать: «Если я так никогда и не выйду замуж, значит, все зря!» Но и в этом случае женщина совершает ошибку – обесценивает свою личность, данную ей Богом, сотворенную по Его образу и подобию и оттого ценную независимо от наличия мужа, детей, успехов в работе или безупречного хозяйства.

По отношению к другим людям все описанные выше женщины могут видеть и признавать безусловную ценность личности, но по отношению к себе будут продолжать выставлять условия, совсем как в детстве: «Съешь кашку/получишь пятерку/споешь лучше всех/поможешь маме/будешь хорошей девочкой – и тебя будут любить». Пытаясь заслужить любовь окружающих и повысить свою значимость в собственных глазах, а порой просто надеясь заслужить право на существование (о любви даже и не мечтая), женщины попадают в ловушку: сколько бы они ни старались «что-то из себя представлять» – красавицу, хозяйку, труженицу, образцовую мать семейства и пр., – себя подлинных, свою суть, свою личность они не знают или не хотят знать, не понимают и не проявляют ее. Отношения, построенные из взятой на себя «роли», базируются на ложном фундаменте, и, когда «роль» сыграна (дети выросли, с работы уволили), эта изначальная ложь становится очевидной. «Кто я – без детей, без работы, без красоты, без здоровья, без мужа? Я – пустое место?» И тут невольно вспоминаются слова психолога Эриха Фромма: «Главная жизненная задача человека – дать жизнь самому себе, стать тем,

чем он является потенциально. Самый важный плод его усилий – его собственная личность». От себя хочется добавить, что это не только главная задача, но и основная ответственность перед собой, перед Богом и людьми.

«Роковая женщина». Этот образ проявления женственности очень точно передала в стихотворении «Быть женщиной», посвященном многообразию «женственностей», Полина Санаева. Периодически у любой представительницы слабого пола может возникнуть романтическое настроение – это может быть мило и забавно, при условии, что человек чувствует меру и не переступает через нравственные ценности, и только до той поры, пока этот способ поведения не становится единственным сценарием на все случаи жизни, подавляющим и вытесняющим естественность, глубину и внутреннюю красоту.

Иногда хочется быть такой женщиной-женщиной,
звенеть браслетами,
поправлять волосы,
а они чтоб все равно падали,
благоухать Герленом,
теребить кольцо,
пищать: «Какая прелесть!»,
мало есть в ресторане:
«Мне только салат».
Не стесняться декольте,
напротив, расстегивать,
совсем не случайно,
верхнюю пуговичку.
Привыкнуть к дорогим чулкам
и бюстгалтеры покупать
только «Лежаби».
Иметь двух любовников,
легко тянуть деньги:
«ты же знаешь, я не хожу пешком»,
«эта шубка бы мне подошла...».
Не любить ни одного из них.
«И потом, в гробу,
Вспоминать – Ланского»².

В сказках мужчины тщетно добиваются руки этой неприступной красавицы. Неудачливым женихам суждено пасть под секирой палача. В гламурных журналах и на женских сайтах тоже можно встретить описание этого типажа: «Особа слабого пола, но совсем не слабая, она держит все и всех в своих руках. Она стерва, знает, чего хочет, и находится под влиянием только своих желаний. Она умеет грамотно подать себя, „носить“ свое лицо и никогда не выдаст тех чувств, которые испытывает. Ее боятся мужчины, а женщины смотрят на нее с неприкрытой завистью. „Женщина-вамп“ – это просто уверенная в себе женщина, которая прекрасно знает себе цену...» После подобных заманчивых характеристик обычно предлагаются рекомендации, что необходимо делать, чтобы стать «роковой женщиной». Для чего? Чтобы подчинить себе мужчин (во множественном числе), при этом желательно унизив их.

Создается впечатление, что «женщина-вамп» хочет за что-то отомстить сильному полу. Возможно, так и есть. Кому? Скорее всего, отцу, изменявшему или бросившему ее мать, уни-

² <https://snob.ru/profile/28443/print/85996>

жавшему или не пожелавшему увидеть свою дочь – множество трагических историй с самыми разными сюжетами могут скрываться за плохо прикрытой ненавистью к мужчинам. За маской высокомерия и самоуверенности таятся боль утраты любви, предательства, униженного достоинства. С помощью покорения и сексуального использования мужчин «женщина-вамп» пытается поддержать иллюзию контроля и всемогущества, тем самым надеясь избавиться от страха беспомощности и собственного бессилия, из-за которых она так настрадалась в детстве. Но страх опять накатывает, требуя новых жертв для подтверждения значимости и силы: «Если я могу подчинить себе любого мужчину, то я и впрямь сильная! Если все они сходят по мне с ума, то я что-то значу в этой жизни! Если я не буду побеждать и использовать мужчин, то они меня победят и будут использовать, а этого я уж точно никак не могу допустить!»

Кому нравятся «роковые женщины»? Любителям острых ощущений, ведь добиться такого «трофея» ох как не просто! А еще мужчинам, склонным к мазохизму, которых игнорировали матери. Стараясь заслужить внимание и любовь «женщины-вампа», такой мужчина воспроизводит обстоятельства своей детской травмы в надежде стать победителем в этой битве. Что бы ни руководило мужчиной, жаждущим завоевать «женщину-вамп», рядом с ней сможет существовать только тот, кто согласится стать объектом ее самоутверждения.

В глубине души эти женщины одиноки, несчастны, но им сложно признаться в этом даже самим себе. Их основные преграды на пути к установлению глубоких, близких отношений – недоверие, страх унижения и собственного бессилия. Для того чтобы освободить из заточения свое сердце, необходимо много сил и упорства. Но беда в том, что все силы они тратят на поддержание фасада и борьбу за власть над мужчинами, а не на внутреннюю работу.

«**Бизнес-леди**» преследует иные цели, нежели «роковая женщина». Для этого типа главное – карьера, успешность и власть. Если для продвижения по социальной лестнице необходимо кого-то соблазнить или с кем-то переспать – нет проблем, надо просто использовать сексуальную привлекательность. Мужчина в подобных отношениях не объект самоутверждения, а средство для достижения цели. Деньги, успех и власть создают для «бизнес-леди» иллюзию защищенности и безопасности, которых, скорее всего, не хватало ей в детстве. Функцию же защиты в семье обеспечивает как раз отец. Если его не было рядом или он был недостаточно силен, был подвержен разного рода зависимостям, был в депрессии, находился под каблуком у матери и т. п., то девочка чувствовала себя уязвимой и беззащитной. По мере взросления она могла обнаружить, что определенные успехи в социальной жизни на какое-то время создают «зону безопасности». А дальше она решила «делать себя сама». Статус и деньги – это попытка восполнить недостающую отцовскую функцию защиты. И сексуальное использование мужчин – одно из доступных средств добиться этой цели. Как говорится, «бизнес есть бизнес – ничего личного». Цинично? Да. Кажется, что ей никто не нужен, ей на всех наплевать, но... не забывайте об испуганной девочке, спрятанной за железной броней и так жаждущей любви и безопасности.

Другие образы искаженной женственности

«Аленушка у ручья» или «бедняжка». Это полная противоположность успешной «бизнес-леди». Печальные глаза испуганного олененка, детская доверчивость, страх ответственности, отказ от самостоятельного выбора и принятия решений. Она испытывает сильную потребность в родительской фигуре рядом (муж как папа или муж как мама). Она ищет прежде всего не того, кто ей нравится, а того, кто возьмет на себя ответственность за нее. Дюймовочка – именно такой типаж. По своей сути «бедняжка» чем-то напоминает «барби», но начисто лишена сексуальности и яркости, присущих красавице-глупышке.

Между прочим, бедненькая-несчастненькая может быть очень востребована у сильного пола. Рядом с ее слабостью любой мужчина, даже не обладающий особыми талантами и достоинствами, будет чувствовать себя героем и принцем на белом коне. Она как никто умеет радоваться мелочам и благодарить за малейшее проявление внимания в ее адрес: «Вот спасибо! Это так неожиданно и приятно! Вы меня просто спасли!» Разве можно отказаться от почетной роли спасателя? В книге «Влюбленность, любовь, зависимость» мы уже описывали невротический драматический треугольник власти (треугольник Карпмана), так вот «бедняжка» – это одна из трех классических фигур этого треугольника – Жертва. Она провоцирует окружающих занять по отношению к ней позицию Героя (Спасателя) или, на худой конец, Преследователя (Обвинителя). Она не терпит равнодушия и игнорирования, поэтому с помощью манипуляций жалостью и чувством вины заставляет всех, кто попал в поле ее влияния, выдавать необходимую ей порцию внимания и эмоций. Сама она в долгу не остается – в отличие от холодной и расчетливой «бизнес-леди», «бедняжка» щедра на эмоциональные реакции. Ее чувства неглубоки и недолговременны, носят скорее ситуативный характер, но она искренняя и непосредственная... как ребенок. В этом и кроется ключ к разгадке образа «бедняжки»: она боится стать взрослой, ответственной, признающей свою силу и этой силой пользующейся. Она боится свободы и самостоятельности, они лишат ее привилегий безответственных созависимых отношений, в которых она выросла и к которым привыкла.

Благодаря своей нежизнеспособности, «бедняжка» всегда окружена сострадательными благодетелями и жалостливыми наставниками, желающими побыть в роли любящих и заботливых родителей, поэтому одиночество ей не грозит. «Бедняжки» почти всегда замужем. Мужья могут им изменять, но редко бросают – не столько из благородства, сколько из опасения, что брошенная жена не справится с превратностями жизни и погибнет. Если обычные уловки перестают работать, «бедняжка» может начать болеть, чтобы удержать и крепче привязать к себе. Есть такой анекдот про этапы жизни жены: «больна, тяжело больна, неизлечимо больна, смертельно больна и... вдова». Это как раз про «бедняжек» – они чрезвычайно живучи, так как сами очень себя берегут и заставляют всех о себе заботиться. Справедливости ради надо отметить, что подобные «больные» встречаются и среди мужчин (об этом можно прочитать в главе о мужском призвании).

Чем же опасен этот образ искаженной женственности? Отказываясь от взросления, самостоятельности и ответственности, женщина лишает себя возможности реализовать свой внутренний потенциал, она не использует свои силы для развития, личного и духовного роста. Довольно часто на психологической консультации женщина, живущая в образе «бедняжки», честно признается: «Я не хочу взрослеть! Я боюсь! Меня же станет видно!» Как будто, следуя чужим советам, живя чужим умом, можно спрятать собственную индивидуальность! Так маленький ребенок закрывает лицо руками и думает, что спрятался. Личность видно. Ее не спрячешь.

«Хозяюшка». «Хозяюшек» очень красочно живописала Полина Санаева:

А иногда прямо требуется быть хозяйшкой,
с большой буквы Х.
Такой, которая все сама-сама
и по собственным рецептам.
«А я шарлотку так делаю» —
И понеслось...
На полке банки со специями,
стеклянные крынки
с надписями:
«Рис», «Горох», «Сахар».
И там, где написано
«Мука», там правда мука,
а не на дне старая заварка.
В шкафчике
полотенца стопочками,
разложены
по цветам и размерам,
между крахмальными простынями
ветки лаванды
и что-то такое
с вышивкой,
очень ненужное,
что называется
сухим и шуршащим
словом «саше».
А как же?
На подоконнике таз
с вишневым вареньем —
«два раза прокипятить»,
в вазочке – пенки,
на столе капуста
собственного закваса.
Но в доме, мамаша,
надо ж иметь и другие закуски...
Когда же собраться
и научиться
хоть макароны
варить правильно,
ходить
не в магазин на углу,
а на рынок,
знать, что на прошлой неделе
помидоры стоили меньше
на три рубля,
шампиньоны, наоборот,
подешевели (надо брать),
а мясо – в той же цене...
Перебирать его на прилавке,
переворачивать,

мгновенно проникать
все подлые замыслы
продавца:
«Представляешь, он хотел мне подсунуть...»
Иногда прям так хочется
что-то там жарить и парить,
украсить салат,
перелить борщ
в фарфоровый супник
с кучерявыми ручками
и крикнуть в сторону гостиной:
«Обед готов!
Идите ужинать...»³

С любовью заниматься хозяйством и создавать дома уют – это прекрасно, но у «хозяйки» ВСЯ женственность сведена к быту. С головой погруженная в заботы и домашние хлопоты, женщина, с одной стороны, создает себе имидж «превосходной хозяйки», который поощряется обществом и может служить определенным алиби: «Да, я не состоялась профессионально, я не красавица, и моя личная жизнь оставляет желать лучшего, зато у меня образцово-показательный дом – есть чем гордиться!» С другой стороны, бесконечная череда домашних дел – отличное оправдание перед друзьями и родственниками, с которыми не хочется общаться, или перед мужем, чтобы меньше проводить с ним времени. Это также неплохой предлог, чтобы избежать сексуальной близости: «Так сегодня упахалась, что все тело ломит. Давай скорее спать».

В зависимости от предпочтений, потенциала сил и сложившихся жизненных обстоятельств «хозяйки» могут быть, а могут и не быть замужем, они могут иметь или не иметь детей – замужество и материнство для них не принципиально. Главное – чтобы был объект приложения сил. Свою любовь они выражают через заботу, а любовь других принимают в основном в виде благодарности и признательности. Возможно, когда «хозяйка» была еще маленькой, ей говорили: «Почему у тебя беспорядок в комнате? Ты же ДЕВОЧКА!», или: «Как? Ты не умеешь варить суп/шить/вышивать/стирать/гладить? НАСТОЯЩИЕ ДЕВОЧКИ обязательно должны это уметь!», или: «Вот Верочка у тети Маши! Какая ХОРОШАЯ ДЕВОЧКА! Как замечательно печет пироги! А какие у нее вкусные блинчики получаются! Из нее вырастет ПРЕКРАСНАЯ ХОЗЯЙКА». Может быть, и так: на маленькую девочку обращали внимание, только когда она помогала маме по хозяйству или сама что-то делала по дому. Не обязательно даже хвалили, а просто замечали ее присутствие по результатам ее труда: «Ой, Маринка окна помыла! Хоть улицу стало видно». Еще одна причина выбора этого образа – антиценарий. Например, мама была «бизнес-леди» или «барби», хозяйством никогда не занималась («Еще ноготь сломаю!»), а девочке так хотелось уюта и домашних котлет, что она дала себе клятву: у нее «все будет по-другому!» (не как у мамы). Детские клятвы имеют очень большую силу. Женщина уже и думать про это забыла, но что-то, она сама не понимает что, заставляет драить и без того чистую плиту или отмывать унитаз. Если кто не знает: «унитаз – лицо хозяйки» (народная мудрость... или глупость?).

Любят ли таких женщин мужчины? По поводу «любят» сказать сложно, но на них женятся. За границей есть уже устоявшийся образ «прекрасной русской жены Наташи», которая с радостью выполняет всю самую грязную домашнюю работу, в отличие от гордых и избалованных европейских жен, давно пользующихся научными достижениями в области бытовой

³ <https://snob.ru/profile/28443/print/85996>

техники. В нашей стране «хозяйюшки» тоже популярны, особенно у мужчин, которые недавно развелись с «бедняжками» или с «роковыми женщинами».

Неужели «хозяйюшке» никогда не надоедает вся эта бытовая суета? Конечно, она устает, но остановиться – значит запустить хозяйство, а это смерти подобно, поэтому и с температурой под сорок она будет клеить обои и белить потолок. Домашний трудоголизм позволяет не только самооправдаться, но и убежать от себя. Можно уже не отвечать на вопросы «кто я?», «какая я?», «в чем смысл моей жизни?», а значит, можно избежать ответов, которые не понравятся или потребуют изменения налаженной жизни. Бытовой план жизни налажен – и хорошо, хоть какая-то стабильность. А все эти разговоры о чувствах, отношениях или, что еще хуже, о «духовном»... «Вы как хотите там со своими психологическими изысканиями, а я в домике!»

«Наседка» – образ отчасти близкий к «хозяйюшке», но акцент здесь смещен с хозяйства на материнство. Если «хозяйюшка» не может лечь спать, пока у нее посуда не вымыта, то «наседка» не сомкнет глаз, если произошло какое-то недопонимание в отношениях, не говоря уже о ссоре или конфликте – тогда без валерьянки и валокордина не обойтись. «Хозяйюшка» всех изведет бесконечными требованиями: это не трогай, сюда не садись, сломаешь, испачкаешь. Для нее превыше всего порядок в доме. «Наседка» может пренебречь всем ради сохранения мира и спокойствия. Материнская позиция занимается ею не обязательно только по отношению к детям. Одна женщина, например, замечательно выразилась: «Пожалуй, надо родить ребенка, а то что-то с мужем нянчиться надоело!» А бывает, что многодетная мать говорит: «Мой муж как еще один ребенок, причем самый сложный!» Женщина – директор школы, имея в виду не только учеников, но и учителей, заявляет: «Они все мне как дети! И поругаю, и пожалую». С той же беззаветностью, с какой «хозяйюшка» радуется об уюте в доме, «наседка» хлопочет об эмоциональном климате и следит за настроением всех своих подопечных. Подобно тому как «хозяйюшка» отлично знает, где у нее что лежит, «наседка» прекрасно осведомлена, кто что чувствует, о чем думает и чего хочет.

Некоторым женщинам мужчина нужен только для того, чтобы родить от него детей. Выполнив функцию производителя, он уходит на второй, третий, последний план, а все свои силы женщина направляет на ребенка. Любимая цитата-оправдание женщин, играющих эту роль: «Женщина чадородием спасется». Но мало кто читал отрывок из послания апостола Павла целиком. Главный смысл в обращении апостола совсем иной, чадородие же упоминается в самом конце, через запятую, и никак не выделено в качестве главной ценности: *...чтобы также и жены, в приличном одеянии, со стыдливостью и целомудрием, украшали себя не плетением волос, не золотом, не жемчугом, не многоценною одеждою, но добрыми делами, как прилично женам, посвящающим себя благочестию. Жена да учится в безмолвии, со всякою покорностью; а учить жене не позволяю, ни властвовать над мужем, но быть в безмолвии. Ибо прежде создан Адам, а потом Ева; и не Адам прельщен; но жена, прельстившись, впала в преступление; впрочем, спасется через чадородие, если пребудет в вере и в любви и святости с целомудрием (1 Тим. 2, 9–15).*

В ситуации, когда все внимание жены направлено на детей, муж остается предоставленным самому себе. Он может включиться в игру жены и стать «помощником мамы по уходу за детьми», быть «на подхвате», исправно выполнять все поручения, отказавшись от своего мужского предназначения. Такой мужчина удобен, ему благодарны (правда, не всегда), но с его авторитетом вряд ли будут считаться, так как он сам не принимает решений, не берет на себя ответственность, не проявляет инициативу, а лишь слушается жену. В глазах семьи, да и в своих собственных глазах, он не лидер, не глава.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.