

ГУЗЕЛЬ МАХОРТОВА

Жила-была

# ДЕВОЧКА

САМА  
ВИНОВАТА

От наивной  
дуручки  
к зрелой  
женщине



**Гузель Хасановна Махортова**  
**Жила-была девочка, сама**  
**виновата. От наивной**  
**дурочки к зрелой женщине**  
Серия «Сам себе психолог (Питер)»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=39568241](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39568241)*

*Г. Махортова. Жила-была девочка, сама виновата. От наивной дурочки к зрелой женщине: ООО Издательство «Питер»; Санкт-Петербург; 2019*

*ISBN 978-5-4461-1048-3*

### **Аннотация**

В какой момент девочка становится женщиной?

Чему она должна научиться, чтобы найти своего мужчину?

Что в жизни женщины значит любовь?

И каким это чувство должно быть?

Книга о стратегиях сотворения новой женщины без «розовых» очков и рыцарских доспехов, способной переформатировать деструктивные сценарии женского поведения, передающиеся из поколения в поколение, прожить долго и счастливо с единственным мужчиной, предназначенным Судьбой.

# Содержание

Введение	5
Часть 1. Любить нельзя бояться	10
Глава 1. Танцы на граблях: типичные женские ошибки в любви	10
1.1. Идеализация мужчины как первая ошибка наивной женщины. Первая любовь как иллюзия счастья	10
1.2. Обесценивание мужчины как вторая ошибка раненой наивной женщины	29
Конец ознакомительного фрагмента.	34

**Гузель Махортова**

**Жила-была девочка, сама  
виновата. От наивной  
дурочки к зрелой женщине**

© ООО Издательство «Питер», 2019

© Серия «Сам себе психолог», 2019

**\* \* \***

*Моему психотерапевту Анжеле Мери Конноли,  
благодаря которой я повзрослела, внуку Фёдору,  
несущему свет моей души, всем храбрым наивным  
девочкам, отважившимся встать на путь  
трансформации и изменений Судьбы*

# Введение

Сюжет большинства сказок, мифов, преданий построен на злоключениях, которые претерпевают герои на пути друг к другу. А заканчивается все, как обычно, свадьбой, где рассказчик «был, мед, пиво пил». У романтического Александра Грина – фразой «они жили долго и счастливо и умерли в один день».

Но что же происходит между мужчиной и женщиной в промежуток длиною в жизнь, когда «жили долго и счастливо»? Толстой два века назад написал, возможно, пророческие строки: «Все счастливые семьи счастливы одинаково, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему». Скорее всего, именно поэтому несчастная, неразделенная любовь интересна как психологам, так и писателям.

Ведь посвящение в женственность невозможно без психологической зрелости и тесного контакта с женским началом, скрытым в душе каждой из нас. Поэтому на страницах книги я хочу поговорить с вами о необходимости повзрослеть, отправившись, в отличие от Алисы, не в Зазеркалье, а в глубины собственной психики. В этом удивительном путешествии мы попытаемся понять, в каком возрасте и по каким причинам появилась у вас мечта о принце? Какие сюрпризы преподнесла вам судьба в отместку следованию этой великой иллюзии, заставляющей в угоду мифическим предпочтениям

циям ограничивать себя в самоопределении, независимости и власти? Как и почему девочка могла ожесточиться, надев стальные доспехи рациональных и обесценивающих все защит, став рыцарем без страха и упрека? Повзрослев уже в роли «мужчины», а свое замурованное женское начало оставив так и не раскрытым в полной мере? Когда женщина уже в зрелом возрасте психологически все еще остается в лучшем случае наивным подростком, в худшем – инфантильной девочкой-дошкольницей?

Я постараюсь ответить на вопросы, которые чаще всего задают мне женщины на тренингах и на индивидуальных консультациях. Как снять с себя розовые очки? Избавиться от рациональных защит? Перестать наступать на одни и те же грабли в отношениях? Как изменить разрушительные сценарии женского поведения, передающиеся из поколения в поколение? И наконец, главное – как прожить долго и счастливо с единственным мужчиной, предназначенным вам судьбой?

Ответы на все эти столь необходимые вопросы можно найти, не отправляясь для перезагрузки на Гоа, в Гималаи, в Тибет. Все на самом деле гораздо ближе, но и невероятно далеко. Ведь теория относительности и условности временных ограничений особенно отчетливо дает о себе знать именно во время погружений в личное и родовое бессознательное.

Накопленный мною профессиональный и личный опыт

тяготит бременем невысказанности. Поэтому я и решила написать о сложной гамме отношений современных мужчины и женщины. В мире, где желание любви и страх ее потери, потери эмоционально близких отношений так же сильны, как и в век трубадуров и рыцарей. Просто маскируются эти эмоции рациональным Эго под ценности и приоритеты материального мира.

Когда истончается романтический флер влюбленности, когда сходят на нет эйфория и экстаз любви, тогда что остается возлюбленным, пока еще любящим, но уже остывающим сердцами? Наблюдать агонию любви – это не только неблагоприятное занятие, но и очень болезненное.

Что происходит в душе в период осени, когда двоим кажется, что наивысшая точка, пик отношений уже пройдены, а впереди только холод и ненастье зимы?

Мы медлим, пытаюсь продлить очарование. Но кризис в отношениях неизбежен. Он может стать точкой роста, ведь вслед за зимой наступает весна; он может стать и периодом застоя, сохранения отношений, но может оказаться, увы, и точкой невозврата.

Когда у океана начинается отлив, на его берегу остаются обрывки, осколки предметов, мусор, остовы кораблей, шлюпок, лодок, водоросли, весь тот хлам, который он собирает у разных материков и выносит на обнаженный песок трезвого взгляда на жизнь.

Перед нерадостным, внезапно ставшим объективным взо-

ром предстают во всем их «великолепии» бессознательные негативные программы Другого, еще вчера столь близкого и горячо вами любимого. Вчера – любимого.

А сегодня – это сегодня.

Ни в коей мере не собираюсь искать виноватых, сжигать на кострах ведьм, обвинять во всем представительниц прекрасного пола. Я сама – ЖЕНЩИНА и позиционирую себя как женский ПСИХОЛОГ, поэтому приглашаю вас проанализировать, поразмышлять над бессознательными негативными программами, заложенными на генетическом уровне, приобретенными в детстве.

Что мешает нам сохранить, развить, перевести нежное чувство в новое качество зрелой устойчивости? Какой чертенок или целый сонм бесов стремятся разрушить долгожданное чувство, отношения, которым нет и не было цены?

Как оставаться живыми в бесконечной череде буден, когда привычка охлаждает самые горячие сердца?

Все отбрасывает тень, и психика тоже обладает теневой стороной.

Когда двое подходят в любви слишком близко друг к другу, рано или поздно приходится сталкиваться и с негативными программами, спрятанными в глубинах бессознательного. Эти программы обычно не проявляются в социуме, маскируясь под маской Персоны.

Любить во многом означает – снять маску Персоны, открыться Другому, предъявив ему незащищенную душу во

всей ее хрупкости и уязвимости.

Любить – значит позволить себе быть самим собой перед Другим, пребывая в надежде быть принятым им и в теневом, социально неодобряемом.

Психика человека подобна айсбергу: три четверти неосознаваемого под водой, осознаваемого – всего лишь четверть, и над водой.

Любящие только в зрелом чувстве постигают эти самые три четверти, **когда происходит постижение себя через Другого.**

**Ну что, ныряем, плывем?**

**ДЫШИ!**

# **Часть 1. Любить нельзя бояться**

## **Глава 1. Танцы на граблях: типичные женские ошибки в любви**

### **1.1. Идеализация мужчины как первая ошибка наивной женщины. Первая любовь как иллюзия счастья**

Все случается в первый раз. И первая влюбленность, и первая любовь, и первый мужчина. Половодье чувств настигает нас в том нежном возрасте, когда душа еще наивна и чиста. Флер романтики отключает инстинкт самосохранения, способность объективного восприятия как самого объекта любви, так и всего того, что с ним связано.

Исследуем мистическое чувство любви, «поверив алгеброй гармонию». Первая любовь редко бывает счастливой, но по накалу страстей обгоняет все последующие увлечения. Сердца, разбившиеся в это время, мы худо-бедно собираем по кусочкам, но склеенное сердце утрачивает звонкость и чистоту звучания в дальнейшем.

Когда за помощью ко мне обращаются молодые женщины

и дамы в возрасте, задаю стандартный вопрос: «А разве вы не слышали предупреждающих звоночков? Неужели нужно было запустить ситуацию настолько, что приходится собирать себя по кусочкам?»

«Были, конечно, – отвечают, – настораживающие моменты, но все казалось, что отношения гармонизируются и я его переделаю». Эти мысли и приводили к тому, что женщины предпочитали закрывать глаза на очевидные погрешности, принимая закономерности за случайность.

Многим известен феномен импринтинга, заключающийся в очень быстром обучении определенным жизненно важным действиям. Он существует как у людей, так и у животных. Импринтинг может происходить в критические периоды развития.

Как писал Александр Сергеевич Пушкин о Татьяне Лариной, «пора пришла, она влюбилась». В мире людей импринтинг – механизм не только биологического выживания, но и усвоения образов, сценариев поведения, чувств, рассуждений, воспринятых в определенный критический момент развития.

В периоды так называемой импринтинговой уязвимости девушка находится в состоянии особой восприимчивости к мужским образам, связанным со сценариями любовного поведения, заложенными в генетической памяти по женской линии рода.

Каждая из нас может пребывать в периоде уязвимости,

особой чувствительности психики к воздействию определенного набора зрительных, слуховых, обонятельных, тактильных стимулов, сценариев поведения. В результате происходит автоматическая бессознательная стыковка внутренних установок суженого-ряженого с реальным мужчиной. В этом смысле встреча влюбленных и есть судьба, рок, фатум!

Под воздействием гормональных бурь стыковка и запечатление могут быть настолько сильными, что девушка теряет не только объективность восприятия, но и контроль над собой, следуя, в романтической интерпретации, «голосу сердца», но в большинстве случаев – зову инстинкта, обеспечивающему на биологическом уровне продолжение рода с определенным набором физических и психологических характеристик.

В этом смысле первая влюбленность есть проявление инстинкта продолжения рода.

Это время, когда Эрос безраздельно властвует в бессознательном девушки. И как гласит арабская пословица, только первая любовь бывает настоящей. В этом утверждении, безусловно, есть доля правды.

Первую любовь можно рассматривать как время безраздельного властвования эротических энергий, еще не столкнувшихся с энергиями разрушительными, агрессивными. Агрессивная энергия необходима для преодоления страха физического сближения юноши и девушки, которым предстоит стать мужчиной и женщиной.

Девушкам нужна смелость уступить неизбежности проникновения в их лоно фаллоса. Юноше нужна храбрость, сопряженная с достаточной долей агрессии, для завоевания, соблазнения и проникновения.

Первая любовь обычно мимолетна, но она может быть настолько сильной, что память о ней будет определять выбор партнера в течение долгих лет. Даже если под влиянием обстоятельств эти первые отношения будут разрушены, они оставят глубокий след в жизни.

Одна моя клиентка в шестнадцать лет влюбилась в одноклассника. Секса не было. После школы юношу призвали в армию, где он трагически погиб.

Но любовь осталась, не отпускала девушку. И вот несколько лет спустя ей показалось, что она встретила в трамвае возлюбленного. Это был обычный пассажир, внешне отдаленно напоминавший погибшего юношу. Но девушка была уверена, что это он. Однако память может сыграть злую шутку. Завороженно, не отрывая любящего взгляда, она смотрела на обычного пассажира, который понял состояние девушки и не упустил шанса воспользоваться ситуацией. На третьей остановке взял за руку, вывел из трамвая, довел до близлежащего парка и сделал то, что сделал. Девушка пришла в себя во всех смыслах, одна, на траве, в испачканном нижнем белье.

Часто случается, что поиски сексуального партнера взрослым, полностью независимым человеком основываются на

подсознательном стремлении воссоздать некоторые из ключевых особенностей первого сексуального опыта. Неудачный результат таких поисков может оказаться скрытым фактором, способствующим разрушению удачного на первый взгляд брака.

Импринтинг может являться одной из причин нарушения сексуального развития, фетишизма. Он «выключает» нам голову, тем самым отключая страх перед физической близостью, дефлорацией, обеспечивая продолжение рода на биологическом уровне.

Импринтингом можно объяснить и наше ослепление, утрату объективности восприятия избранника.

Еще одной причиной, определяющей уязвимость в это время, являются родовые программы, запечатленные в личном и семейном бессознательном.

Всем хорошо известен тот факт, что дочери алкоголиков выходят замуж за мужчин, имеющих те или иные виды зависимостей.

В первой любви, а иногда в последующих отношениях, женщина бессознательно стремится компенсировать дефицит родительской любви, как правило, отцовской. Либо реконструирует отношения с «плохой» матерью, предпочитая токсичных мужчин, по этой же самой причине. Выбирает психологического двойника матери в лице мужчины, чтобы наконец-то получить ее любовь.

Восточная пословица «только первая любовь бывает на-

стоящей» подразумевает свободу от рационального поиска выгоды и следование голосу сердца.

Процесс зарождения чувства обладает теми же свойствами, что и процесс импринтинга. В нем есть чувственный период (юношество), когда человек влюбляется чаще всего. Он относительно короткий, но его последствия ощущаются долгое время по сравнению со временем самого чувства, и процесс этот способен протекать в глубине души всю жизнь.

Влияние первой любви, которой так и не удалось сбыться, хорошо показано в романе Владимира Набокова «Лолита».

В основе произведения лежит история нереализованной первой любви подростков. Главный герой, сорокалетний Гумберт, испытывает влечение к юным девочкам особой внешности и склада характера, называя их «нимфетками» и приписывая им «демоничность». Корень этой нездоровой страсти он видит в своей детской влюбленности в девочку по имени Аннабель Ли, с которой познакомился на курорте в тринадцать лет. Бдительные гувернантки не оставляли их наедине. Потом они разъехались. Расставшись, влюбленные подростки писали друг другу письма. Между ними образовалась своего рода телепатическая связь. В скором времени Аннабель Ли умерла.

Повзрослев, Гумберт продолжает грезить о связи с «нимфеткой», но не осмеливается осуществить мечты из страха перед законом; ему приходится обходиться услугами молодых проституток, а впоследствии он женится на молодя-

щейся, похожей на девочку женщине.

Скоро его брак разваливается, и, поправив душевное здоровье в санатории, Гумберт едет в маленький городок, чтобы в тишине и покое продолжить свои занятия литературой. Снимает комнату у тридцатипятилетней вдовы, воспитывающей двенадцатилетнюю дочь Долорес. Гумберта шокирует сходство Долорес с покойной Аннабель, и он решает остаться в доме.

В Лолите Гумберт увидел первую любовь, реализовав свое подростковое влечение уже сорокалетним мужчиной.

Гештальт закрылся, но участники драмы – мать и дочь – ушли из жизни. Гумберт потерял единственную любовь.

Стрелы Купидона, то есть импринтинга, выбирают мишень соответственно особенностям родовых программ, накопленных в предыдущих поколениях, и сценариям поведения родителей.

Дети часто не замечают деструктивности родительского поведения, бессознательное «предпочитает не видеть» то, с чем детская психика не может справиться (об этом мы поговорим более подробно в последующих главах). Эта детская слепота уже в юношеском возрасте и приводит к идеализации избранника. Девушка на автопилоте не видит того, чего не замечала в родителях. Но за ошибки, совершенные в этот период, иногда приходится расплачиваться всю жизнь.

Собственно, это и есть те грабли, на которых мы можем танцевать бесконечно, разрушаясь и восстанавливаясь в от-

ношениях. Пока нас не посетит гениальная мысль, что дело не в мужчинах, а в особенностях души, притягивающей либо выбирающей мужчин определенного типа.

И это – первый шаг на пути к освобождению от деструктивных женских программ, заложенных в бессознательном еще нашими бабушками и прабабушками.

Перебирая в памяти истории неудачной первой любви, решила остановиться на двух. В обоих случаях очевидно использование более опытными мужчинами наивности юных девушек. Но в первой истории встретился девушке личностно незрелый маменькин сыночек. Во второй – донжуан, осознанно использующий чувства неопытной в любви девушки.

### *Случай 1*

Вера, девятнадцатилетняя студентка университета, обратилась за помощью, так как не могла выйти из отношений, которыми тяготилась. Вместо пылкой влюбленности – скука, чувство вины и глухое раздражение. Сколько может это все продолжаться? Надоело. Мужчина, очевидно, не понимал, что прежних чувств нет и быть не может.

Когда Вера встретила Алексея, ей было шестнадцать, а ему двадцать семь. Познакомились в клубе фанатов известной западной рок-группы. Алексей быстро вскружил стихами и песнями наивной школьнице голову, и вскоре произошло то, что обычно случается между мужчиной и женщиной, хотя с точки зрения закона классифицируется как совраще-

ние несовершеннолетней.

Для Веры, с раннего детства не знавшей отца, все происходящее казалось сказкой, воплотившейся в реальность. Первый секс был как потрясение. Внимания взрослого мужчины, особо не баловавшего ее излишествами даже в конфетно-букетный период, хватало на поддержание огня страсти.

Мама девушки через какое-то время все поняла и вскоре переехала на квартиру к знакомому мужчине, чтобы дочка смогла устроить личное счастье. Перед дочерью она испытывала чувство вины: не сохранила для ребенка семью, у нее была неустроенная личная жизнь, долги по ипотеке. Тем не менее она не стала просить денег у Алексея ни на коммунальные расходы, ни на ведение хозяйства, ни на покрытие кредита, выкручивалась, как могла, сама.

Дочь и мама, воспитанные на великой русской литературе, испытывали неловкость в обозначении необходимости внесения денег за проживание и питание, предпочитая быть выше меркантильности, в том числе из-за псевдо-гордости «условно» бедных людей.

Одним словом, провинциал Алексей пользовался всеми благами абсолютно безвозмездно, то есть даром. Хотя, возможно, я не совсем объективна. Мужчина возмещал все в твердой валюте – стихами и песнями. Вечера скрашивались песнями под гитару.

Алексей, будучи на стабильном окладе и неплохой долж-

ности, что называется, и в ус не дул. Делал вид или действительно не понимал. Вера с мамой деликатно выжидали, а вдруг у него совесть проснется и им не придется задумываться о хлебе насущном, в том числе в перспективе.

Вера окончила школу с золотой медалью, без труда поступила в университет. А в университете в Веру влюбился преподаватель, на фоне которого Алексей выглядел не то чтобы блекло, а вообще никак во всех смыслах.

Алексей продолжал жить в квартире Веры, а она, будучи девушкой хорошо воспитанной, не могла указать ему на дверь. Просто ушла к профессору жить, оставив «жениху» ключи от собственной квартиры.

В какой-то момент до Алексея дошло, что Вера не вернется и нужно выезжать из трехкомнатной квартиры юной девушки, безоглядно отдавшей в безвозмездное пользование все, что ей принадлежало. Перед ним замаячила суровая реальность в виде съемной квартиры у черта на рогах, за которую нужно платить треть зарплаты, и, как ни странно, волшебный горшочек и скатерть-самобранка в комплект не входили.

А Вера из угловатой девочки, для которой песни под гитару в исполнении доморощенного барда и миссионерский секс были пределом мечтаний, превратилась в роковую красотку, на которую заглядывались встречные мужчины.

Когда Алексей, столь удачно решивший проблемы с помощью юной девочки, объективно оценил масштаб потерь,

он моментально прозрел.

Менеджер среднего звена стал каяться, бить себя в грудь, наверное, пытаясь выбить из души жадность со всеми ее пороками.

Оказалось, он просто слушался маму, строго наказавшую не жениться на студентке-москвичке и денег ее матери не давать.

История как нельзя лучше иллюстрирует пословицу «на безрыбье и рак – рыба», а также расхожее мнение – «любовь слепа».

Набравшись опыта, Вера с иронией вспоминала первую любовь. Но осадок, досада остались. К счастью, профессор, в отличие от молодого соперника, не был скуп и много сделал для профессионального становления и карьеры своей избранницы.

Но Алексей не хотел упускать удачу. Продолжал цепляться за бывшую любимую, обещал исправить ошибки, т. е. давать деньги.

Предлагал официально оформить отношения, в свадебное путешествие отправиться в Италию. Профессор, конечно, оказывал протекцию, но в силу разницы в возрасте жениться не собирался.

Вера не могла сделать окончательный выбор между профессором и Алексеем. В девятнадцать лет ей казалось, что на этих двух мужчинах сошелся клином белый свет. А дальше только старость, одиночество, бедность, забвение, если

не замуж за Алексея или не в содержанки к профессору.

Полуголодное детство и отсутствие мужчины в доме, конечно же, определили неуверенность в завтрашнем дне.

Перед глазами был пример матери, едва сводившей концы с концами, над которой дамокловым мечом висела ипотека на десять лет.

В том числе и по этим причинам девушке было сложно проявить решительность и хладнокровие, четко сказать бывшему мужчине: «Спасибо, нет. Извини, нет». Вере порядком надоел и Алексей с его жадностью, и длинная рука мамы из Перми, благодаря чуткому руководству которой отношения и развалились.

Пришлось разбираться несколько месяцев, прежде чем понять, что в обоих случаях чувства были продиктованы подсознательным желанием получить любовь отца, и это детское чувство стало препятствием развития женственности. Профессор и Алексей, как две противоположности, отражали проблемы девочки, не знавшей заботы отца и получившей родителя, способного удовлетворить все ее желания. Вере выпал шанс по мановению волшебной палочки перепрыгнуть через несколько ступенек развития, не прилагая особых усилий, и в зачет молодости и красоты войти в мир зрелых состоявшихся людей.

Но любой эволюционный скачок в развитии имеет свои плюсы и минусы.

Связав жизнь с мужчиной, по возрасту годящимся в отцы,

молодая женщина рискует остаться в роли инфантильной девочки, не прожив всю полноту и широту своей судьбы.

Вера сказала решительное «Нет!» Алексею, посчитав, что нельзя войти в одну реку дважды, победив страх не выдюжить эту жизнь без мужчины.

В середине прошлого века Карл Густав Юнг писал: «Когда мы не понимаем, что у нас внутри, снаружи нам кажется, что это судьба». Все участники истории в определенный момент встретились, чтобы образовать систему с перевернутыми ног на голову общепринятыми нормами и ценностями, где одна мама предпочитает закрыть глаза на ранний секс дочери и даже создает все условия для этого, а вторая поддерживает сценарий альфонса. Но это не вина их, а скорее беда. Мама Веры действовала так из-за чувства вины перед дочерью, мама Алексея – из-за ревности и зависти к ней.

В финале девушка осталась с профессором, мама вернулась в собственную квартиру, сочтя выбор дочери обоснованным и конструктивным на этом отрезке жизни.

Алексей долго страдал, но после поездки домой решил жениться, потому что мама сказала: «Нечего маяться дурыю и на психологов деньги тратить! Женись!» Срочно отыскал подходящую кандидатуру на сайте знакомств и женился. Но вернулся в терапию через три года, так как решил развестись. Пришел на две сессии в долг и исчез.

## *Случай 2*

Марина, 28 лет, менеджер среднего звена, обратилась за помощью, так как пребывала в депрессии после того, как ее оставил молодой человек.

Как и у Веры, это были первые отношения с женщиной во всех смыслах, но в тот момент ей было не девятнадцать, а двадцать пять лет. Встречались два года на съемных квартирах города, в которой девушка наезжала командировками. Мужчина был старше Марины, красивый, веселый. И так же «красиво», легко, без каких-либо угрызений совести, объявил ей в итоге долгой связи, что имел параллельно другие отношения и предпочитает остаться в них.

Для Марины все случившееся казалось громом среди ясного неба. Отойдя от эмоционального шока, она погрузилась в затяжную депрессию. На фоне полного безразличия к окружающему миру продолжала терзаться мыслями, бесконечно идущими по одному и тому же кругу: «Что я сделала не так? Почему выбор был сделан не в мою пользу?»

От всего случившегося она потеряла в весе 10 кг. Переехала в столицу в надежде освободиться от иссушающих душу размышлений. Но своими силами справиться не удалось. С высоты прожитых лет и накопленного профессионального опыта, с первой же встречи мне было очевидно, что Андрей просто использовал чувства неопытной девушки, не обременяя себя обязательствами. Решил хорошо провести время за ее счет.

Марина приезжала в командировку, звонила Андрею, предлагала встретиться, а он мог пообещать, но не прийти. На следующий день в качестве объяснения приводил сомнительные доводы. Мог не отвечать на звонки, либо его телефон оказывался в самый неподходящий момент «вне зоны доступа».

Ни уважения, ни заботы, ни нежности. Да, скромное серебряное колечко на день рождения. В то время как Марина приложила немалые усилия, чтобы выбить у начальства командировку в эти дни, заказала роскошный ужин в ресторане.

У меня складывалось ощущение, что Андрей снисходил до секса, нехотя отвечая на женский запрос.

– А что вы чувствовали, когда приезжали к нему, жили от встречи до встречи, полыхая, словно свеча на ветру, а он мог попросту забыть к вам прийти, отключить телефон?

– Переживала, конечно, но виду не подавала. Думала, начну выяснять отношения, потерю окончательно. Старалась убедить себя, что у него действительно серьезные причины проигнорировать встречу.

Пренебрежительный тон и тяжеловесный юмор стали привычным стилем отношений. Бездушный секс. Прощание. Одинокие ночи в съемной квартире.

Но вместе с тем Марина испытывала очень сильные чувства, которые можно описать как эйфорию и любовный экстаз. Не задумываясь о будущем, полностью доверяя Андрею.

И он, как говорится, «не подвел». В один прекрасный день пришел, отказавшись даже пройти в комнату. Так, прямо в прихожей, и сказал страшные для любящей девушки слова: «Я выбрал другую».

Этой фразой он перечеркнул для Марины возможность войти в новые отношения, довериться мужчине. На долгие годы в ее душе поселились горечь обиды и страх новой любви. А стратегия взаимоотношений с мужчинами строилась по принципу избегания: «Мужчины могут быть только коллегами и друзьями».

Пренебрежение и использование очевидны в этой истории с самого начала. У Марины не было опыта эмоционально-близких и сексуальных отношений. В отличие от Веры, она росла в полной семье, в которой был еще старший брат. Главой семьи была мама, хотя добытчиком являлся отец.

Мать была женщиной авторитарной и властной, полностью подчинившей себе мужа. Семейный сценарий – классическая иллюстрация «Сказки о рыбаке и рыбке». Вечно недовольная мужем жена. Марина – незапланированный поздний ребенок от нелюбимого мужчины. Все недовольство невнятным мужем выливалось на голову подрастающей дочери. Казалось, что Марина еще эмбрионом впитала в себя чувство неоплатного долга перед матерью, потому что после долгих колебаний мать решила сохранить беременность.

Сколько себя помнит, никогда ни о чем родителей не просила. Ребенком-дошкольником оставалась одна дома. О ней

забывали взрослые, ее чувства абсолютно никого не волновали. Пренебрежение эмоциональными и физическими нуждами дочери стало стилем воспитания. А энергетическая матрица души Марины сформировалась из решения матери дать жизнь дочери физически, но при этом уничтожить психологически.

Девочке позволялось незаметно существовать в пространстве квартиры, преимущественно сливаясь с обоями. Другого она не знала, вероятно, с момента зачатия.

Эмоциональный интеллект ребенка развивается в непосредственном взаимодействии с теми, кто эмоционально близок и дорог. Но когда в глазах родителя он не отражается совсем либо исключительно как фактор раздражения, то не формируются в должной степени навыки распознавания личных эмоций и как следствие – эмоций другого.

Самые болезненные ошибки мы совершаем, конечно же, в любви. В первой – особенно. Потому как радары и датчики души сбиты гормональными бурями юношеского возраста плюс в любви существуют проекции восприятия и деструктивные семейные сценарии женского поведения.

Я объединила случаи Марины и Веры, поскольку в них присутствуют как психологический аспект первой любви, так и физиологический – дефлорация, обозначающая в естественном развитии женщины переход на новую ступень. Отношения и той и другой закончились разочарованием, недо-

умением по поводу собственной наивности и недальновидности. И если первый мужчина Веры открыл дверь для появления у девушки второго, то у Марины все завершилось депрессией с последующим отвержением мужчин на долгое время.

Многие девушки, как Вера и Марина, как будто бы были ослеплены, не замечая очевидных недостатков любимых мужчин. Мы летим, словно мотыльки, на яркий огонь первого чувства, обжигаясь или сгорая дотла. Потом годами на выжженных первой любовью пустынях души не могут взойти ростки новой любви.

Можно, конечно, сказать: «Молодо-зелено». Но в обоих случаях присутствует элемент использования личностной незрелости.

Как вы считаете, это случайность или закономерность?

Ранний секс Веры и решение жить семьей без предъявления мужчине каких-либо экономических и социальных обязательств, в отсутствие внятных гарантий с его стороны исходят из потребностей эмоционально «голодной» девочки, не знавшей любви и заботы отца.

В то время как первая любовь Марины есть бессознательное желание получить любовь матери, отвергающей ее с самого рождения.

Под воздействием гормональных бурь в период полового созревания девушки становятся уязвимы к «залипанию» на объекты привязанности из раннего детства.

С этой точки зрения первая любовь сродни следованию вылупившихся утят за первым двигающимся объектом.

Объектом первой любви Веры стал абсолютно инфантильный мужчина, пребывающий в иллюзии, что достаточно спеть песню и написать любимой женщине стихи – и тебе откроется бессрочный кредит безвозмездного использования имеющихся у нее ресурсов.

Выбор инфантильного нарцисса в качестве объекта первой любви обусловлен тем, что в душе Веры не было четко сформированных критериев мужчины и сценариев его поведения.

Девушке было трудно, а может быть, практически невозможно с самого начала понять, что Алексей обычный маменькин сынок, который не привык ни о ком заботиться, кроме как о себе любимом, и ее ожидания напрасны. Но пока не отбушевали гормональные бури, девушка продолжала идеализировать, а следовательно, и любить избранника.

Второй выбор также был обусловлен бессознательным. Единственной поддерживающей мужской фигурой для Веры был дедушка, на каникулы к которому ее отвозила мама, начиная с первого класса. И то, что первым мужчиной стал далеко не сверстник, говорит о том, что в ее душе живет девочка, обделенная любовью отца. И первый и второй выбор обусловлены стремлением восполнить дефицит любви отца.

В случае с Мариной идеализация избранника также обусловлена детскими комплексами. «Голос сердца» под влия-

нием негативного материнского комплекса шепнул:

«Это он», указав на мужчину, который стал относиться к девушке так же пренебрежительно, как и мать в детстве.

Марине была нанесена тяжелая травма. Удар пришелся по тому же месту, которое кровоточило с самого рождения, – пренебрежение и отвержение.

Пришлось долго работать над тем, чтобы залечить раны и избежать обесценивания любви и мужчины.

## **1.2. Обесценивание мужчины как вторая ошибка раненой наивной женщины**

Перечитала написанное выше и подумала: «Не мрачноватая ли получается картина великого чувства любви?» Но потом сама себя успокоила: «Я исследую теньевые стороны отношений мужчины и женщины, выясняю причины неудач, одиночества, ожесточения».

Для того чтобы выжить после катастрофы первой любви, наше бессознательное вырабатывает необходимые защиты во время восстановления. Но в дальнейшем они могут оказаться барьером для новых отношений. Душе на какое-то время необходима передышка, анестезия ментальными установками. К ним можно отнести отрицание важности и нужности отношений, обесценивание мужчин вообще. Предпочтение секса как единственно возможного и безопасного вида близости.

Рассмотрим, как возникают установки, обслуживающие стратегии избегания отношений из-за риска ошибиться вновь в выборе мужчины. Вернемся к случаю с Мариной, описанному выше. Девушка после расставания стала избегать мужчин, одновременно прикладывала максимальные усилия для продвижения по карьерной лестнице. Карьера быстро пошла вверх. Руководство компании сочло возможным и нужным перевести ее в Москву. Но на новом месте отношения с коллегами не складывались. Предложения от мужчин попытаться построить с ними отношения поступали, но в каждом претенденте Марина находила какой-либо изъян и решительно пресекала дальнейшие ухаживания. Те, у которых не было недостатков, исчезали после первого свидания. Анализ ситуации показал, что Марина на свиданиях держалась нарочито отстраненно, холодно, а порой и высокомерно, бессознательно демонстрируя отвержение. Мужчины, посчитав, что пришлись не ко двору, отношения не развивали. Если одних Марина отвергала осознанно, на вербальном уровне, то других – неосознанно, бессознательно, демонстрируя своим надменным видом обесценивание и отвержение.

В основе механизмов отвержения лежит страх боли и негативная родовая программа отрицания возможности гармоничной любви. Мы бессознательно защищаемся от новых душевных ран, но становимся обреченными наступать на одни и те же грабли, находясь в плену комплексов бессозна-

тельного, деструктивных программ женского рода. Кто виноват и что делать? Излюбленные вопросы, которые задают себе, друг другу, Вселенной женщины во все времена и в разных уголках нашей планеты. Опирайтесь на мужчин? Конечно же, нет. Эти «изверги рода человеческого» так же хрупки и беззащитны в отношениях, как и мы, а порой даже больше. Природа, наделив сильный пол физическим превосходством, преподнесла женщинам преимущества в области чувств.

Каждой из нас предстоит пройти свой путь от инфантильности девочки к зрелой женственности уверенной, неотразимой в личной силе женщины. Любая зрелость предполагает переход от поиска поддержки вовне к поиску поддержки внутри себя.

Боль наших мам, бабушек, прабабушек – соль и суть развития. Наши страхи указывают направление пути обретения женской силы и определяют задачи индивидуации.

Наши ошибки в любви есть вызовы судьбы, которые предстоит встретить с гордо поднятой головой, не прибегая к защитам и манипуляциям, не занимая позицию страуса, зарывающего голову в песок.

Другой стороной бессознательных защит, отрицающих и обесценивающих отношения и мужчин, является секс как единственно возможная и безопасная форма близости.

«Просто секс, ничего личного» – расхожая фраза, за которой прячутся психологические драмы. И в этом смысле из-

бегание эмоционально близких отношений может быть следствием любой психологической травмы, полученной как в родительской семье, так и вне ее. Боль, причиненная ребенку, становится магнитом, притягивающим аналогичные ситуации в дальнейшем. Травматический опыт накапливается и работает на укрепление обесценивающих и рациональных защит, формирование стратегии избегания близких отношений. Любая попытка приближения может расцениваться внутренним раненым ребенком как угроза безопасности. Может включаться ответная агрессивная реакция, как активная, так и пассивная.

Любимый человек может нанести душевную боль и взрослому человеку, запустив функционирование психики в режиме избегания. Чем раньше нанесены травмы, тем сильнее механизмы избегания и обесценивания, тем сложнее самостоятельно от них избавиться. Если же травматический опыт приобретен в более зрелом возрасте, то у человека больше шансов вернуться к доверительным и эмоционально близким отношениям самостоятельно, спустя какое-то время. Наиболее травматическим в этом смысле является опыт физического и сексуального насилия в родительской семье, именно он порождает тактику «выжженной земли», когда в душе, кажется, больше нет и не может быть места любви, доверию, пониманию.

## *Случай 1*

Валентина, 31 год. Обратилась за помощью, так как не могла выстроить длительных, устойчивых отношений с мужчинами. У нее почти голливудская внешность, успешная бизнес-карьера. Вот только с личной жизнью – никак.

Мужчин статусных она боится, поэтому избегает, от мужчин, которые очень быстро «салятся на шею», устала.

Уже на первой встрече манеры поведения, внешний вид клиентки мне показались излишне сексуальными.

Но на все попытки завести разговор о сексе клиентка отвечала прямым отказом, объясняя это тем, что очень смущается, ей стыдно произносить даже само слово «секс». При этом она начинала игриво смеяться и томно заводить глаза. Резко отзывалась о подругах и женщинах вообще, откровенно флиртующих или кокетничающих с мужчинами, приравнивая такое поведение к проституции.

# 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.