

кэтрин грэй

# ГОД без МУЖЧИН

чему  
я научилась  
без свиданий  
и отношений





Разрушительница шаблонов. Жить  
и любить по своим правилам

Кэтрин Грэй

**Год без мужчин. Чему я научилась  
без свиданий и отношений**

«ЭКСМО»

2018

УДК 159.922.1  
ББК 88.5

**Грэй К.**

Год без мужчин. Чему я научилась без свиданий и отношений /  
К. Грэй — «Эксмо», 2018 — (Разрушительница шаблонов. Жить  
и любить по своим правилам)

ISBN 978-5-04-109041-8

Феминизм давно освободил незамужних женщин от постыдного ярлыка «старая дева». Но все равно множество девушек не считают свою жизнь полноценной, если в ней нет постоянного партнера. Кэтрин Грэй, журналистка и лауреат литературных премий, отчаянно гонялась за отношениями, по привычке искала мужчину, лишь бы не остаться одной. Осознав, что гонка за кольцом превратилась в одержимость, а каждый новый роман все дальше от идеала, она решилась на эксперимент. Целый год Кэтрин не будет искать любовь, флиртовать и ходить на свидания. Она потратит это время, чтобы разобраться в себе и научиться быть счастливой без мужчины. Удастся ли Кэтрин побороть любовную зависимость и к каким неожиданным выводам она придет?

УДК 159.922.1  
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-109041-8

© Грэй К., 2018  
© Эксмо, 2018

## Содержание

Предисловие	6
Пьяна от любви	8
Февраль, 2002	8
Введение	10
Старая дева в тридцать три года	11
Остепенись, быстро!	12
Одиночество сейчас норма	13
Давайте начнем обратную промывку мозгов	14
Часть 1	15
Что такое любовная зависимость?	15
Когда я вырасту, хочу выйти замуж	17
Охота за одобрением	19
Я – кукольный домик	20
Эскизы бойфрендов	21
Колыбельные любовного аддикта	23
Девочка, которая оплакивала того самого	24
Баба-разрушитель	25
Книги и фильмы, формирующие любовных наркоманов	26
Конец ознакомительного фрагмента.	28

# Кэтрин Грэй

## Год без мужчин. Чему я научилась без свиданий и отношений

*Всем моим знакомым одиночкам посвящается.  
В вас нет ничего неправильного —  
все правильно*

Catherine Gray  
THE UNEXPECTED JOY OF BEING SINGLE

Copyright © Catherine Gray 2018



© Гантман-Козлова Л., Бабина Н., перевод на русский язык, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

## Предисловие

Общество склонно смотреть на одиноких людей нахмутив брови, испытывая жалость и приговаривая: «Ничего, скоро ты кого-нибудь обязательно встретишь». (И похлопывают по руке в придачу.) Статьи об одиночках часто проиллюстрированы недовольной женщиной с бокалом мартини в руке или холостым мужчиной в шляпе с блестками и праздничным тортом. (Можно добавить звуковой эффект вечеринки с траурными транспарантами.)

Мы живем в культуре, которая имеет склонность воспевать и превозносить пары, при этом клеймя одиночек как аутсайдеров, изгоев и чудаков, которые не способны найти кого-то, кто бы их любил. Бедные одиночки!

Но если одиночество так ужасно, почему более половины человечества предпочитает жить отдельно, чем создавать пару? Все просто. Потому что это не так страшно. Быть одиноким в течение продолжительного периода – или всю жизнь – может быть весело, интересно, сознательное одиночество может дарить вдохновение и упоительное чувство всемогущества. Оно уж во много раз лучше, чем быть паникером из-за отсутствия кого-то рядом.

В свои двадцать я не осознавала, что одиночество – это не провал, что я не была какой-то «неправильной», если у меня не было бойфренда. Меня подкупала идея «второй половинки». Проглотив наживку, я чувствовала себя ужасно несовершенной, когда была одна, и наматывала круги, отчаянно разыскивая свою «недостающую часть», как разделенный напополам пони из пантомимы.

В результате я приобрела невероятную любовную зависимость. (На меня иногда до сих пор что-то находит.) Вместо того чтобы любовь расцвела надо мной, как глициния, она держала в удушливой хватке из ядовитого плюща, угрожая благополучию. У меня это проявлялось в таком поведении, как интернет-сталкинг, фантазии о замужестве с людьми, которых я едва знала, прилипчивость, яростные споры, измены и слезка.

Зачем я все это вам рассказываю? Потому что теперь знаю: когда вы делитесь самыми темными сторонами своей жизни и обнаруживаете, что сотни людей испытали то же самое, это трансформирует те черные воспоминания в чистое золото. Поделиться ими с кем-то – нечто вроде алхимии.

Эта книга – не попытка разрушить счастливые пары (я люблю, когда люди живут душа в душу) и не способ рассказать, что брак – это чепуха и быть одиноким лучше. Одиночество – не лучше, но и определенно не хуже. Это такой же полноценный и радостный способ существования.

Большинство книг со словом «одиночество» в названии сводятся к тому, как вылечить его, найдя партнера. Эта – не одна из них. Моя книга о том, как овладеть своим одиночеством, найти в нем радость и отстраниться от общественного давления, призывающего жить в паре.

Одиночество – не лучше, но и определенно не хуже. Это такой же полноценный и радостный способ существования.

С одинокими людьми часто обращаются, как с Питерами Пэнами, недорослями-переростками, тренирующимися быть взрослыми. На самом деле именно им следовало бы выдать награду Продвинутого Взрослого, потому что жизнь в одиночку – это вам не легкая прогулка.

Стремление к равному отношению к одиночкам и парам принесет пользу всем нам. Широко распространенное нежелание быть одиноким, клеймо неудачника, прилагающееся к нему, приводит к тому, что люди вступают в отношения, которых на самом деле не хотят, и остаются в них. Как говорит известный философ Алан де Боттон: «Только когда одиночество станет настолько же престижным, как его альтернатива, мы сможем быть уверены, что люди будут свободны в своем выборе».

Другими словами, пора проводить кампанию за равенство одиноких и имеющих пару. Учитывая это, те, кто имеет пару, получают новый парашют свободы: возможность быть одиноким без сожалений.

Может быть, это вы. Возможно, вы ищете аварийный люк из своей одобряемой обществом пары, которая теперь ощущается как клетка. Вы поэтому взяли эту книгу? А может быть, вы стараетесь понять, не тонка ли у вас кишка для того, чтобы быть одному.

Прочитайте и убедитесь: бояться нечего. Позже мы поговорим о том, почему фразу «они жили долго и счастливо» следует читать как «они жили счастливо недолго», учитывая, что исследования показывают – брак дает лишь небольшое чувство удовлетворенности. Вы узнаете о том, как привязанность на самом деле делает вас счастливее лишь на один процент. В нашем восприятии отношения – источник эйфории, но суровая реальность не подтверждает эти дико романтизированные ожидания.

Одиночество – это выбор. Люди живут одни не потому, что никому не нужны. Они одни потому, что так случилось и они не желают быть с теми людьми, которые хотят их. А может быть, даже никого и не ищут.

Вопрос «Почему ты одинок?» не имеет смысла. Потому что так получилось. Иногда ты в отношениях, а иногда – нет. И для этого нет особой причины. Одиночество – результат череды случайных происшествий, выборов и удачи. Иногда отношения заканчиваются свадьбой, но если нет – это не значит, что они были провальными.

Точно так же развод не нужно расценивать как «неудачу». Нужно иметь большое мужество и характер воина, чтобы уйти прочь из брака, который больше не работает, учитывая то, как его ценят в нашем обществе. Разведенные – это бунтовщики, имеющие причины для бунта.

Одиноким людям должны быть столь же одобряемы и уважаемы в обществе, как и те, что в паре. Сейчас, когда нас большинство, а не меньшинство, стереотипы о «печальном одиночестве» и «довольстве в браке» могут быть отброшены раз и навсегда. Все должны понять, что оба образа жизни имеют свои за и против.

Одиночки – это не какие-то «половинки» человека, а целые люди. Мы совершенно полноценны и прекрасны именно такими, какие есть.

## Пьяна от любви

Февраль, 2002

Я была на трех свиданиях с харизматичным, обходительным и привлекательным мужчиной старше себя – Дэниелом. Я решила, что он – «тот самый парень». Каждый день на работе я вполглаза следила за своей Nokia просто на случай, если экран осветится зеленым и появится этот дивный маленький конверт.

Каждый вечер, как только приходила домой после работы, я сразу же пыталась подключиться к Интернету через свой модем. Дзынь, дон, шшшшхххх, дзынь, скрииииип, повторить.

Через несколько минут я онлайн. Опаньки! Сажу перед своей домашней страничкой cathmermaid@hotmail.com и жму на входящие сообщения. (Справка для миллениалов: это были те дни, когда мы все выбирали смехотворные адреса электронной почты – hotrod1979@hotmail.com, lusciouslipslucy@yahoo.co.uk, beerpongbarry@outlook.com<sup>1</sup> – совершенно не задумываясь, что эти слова пойдут в наше резюме. Но мы быстро переучились.) Я ищу ответ на самый важный вопрос. Хочу утолить свою жажду. Пытаюсь найти письмо от Дэниела, приглашающего меня на следующее свидание. Его там нет. Твою ж мать!

Я сажу так следующие два часа, постоянно нажимая кнопку «Обновить» на компьютере. Обновить, обновить, обновить. Я и вправду именно так и делаю.

Когда я устаю щелкать мышкой, то читаю статьи на дурацких сайтах с заголовками типа «Как разжечь его страсть к тебе», или «21 признак того, что он сходит с ума по тебе», или «Мужчины на девятнадцатом свидании уходят».

Мне необходимо выучить эту чушь, чтобы заполучить Дэниела. Как будто проверяю результаты теста. Итак, мне нужно: теревить локон, не отвечать сразу, быть занятой, чтобы не пойти на первые два свидания, которые он предлагает, показывать ноги или декольте, но никогда и то и другое одновременно. Проверить, проверить, проверить. Обновить, обновить, обновить.

Я совершенно не обращаю внимания, что, как одержимая, кликаю на входящие сообщения, подобно лабораторной крысе, которая сидит в клетке с кнопкой, что впрыскивает наркотик. Я думаю, что мое поведение нормально.

Мое поведение не было нормальным. Я была неистовой любовной наркоманкой.

Смотрели ли вы «Головоломку»?<sup>2</sup> Это один из самых глубоких фильмов последнего десятилетия. (Я знаю, что он считается детским. #извиняюсьнеизвиняюсь)

Этот фильм представляет метафору, по которой у всех нас есть острова в мозге, которые и составляют нашу личность. У главной героини картины, Райли, есть Хоккейный остров, остров Честности, остров Семьи... Ну, надеюсь, вы смотрели. Острова – самые важные вещи в ее жизни.

Я открыла новый остров, альтернативный, в который неожиданно влюбилась. Остров Одиночества.

Когда Райли превращается в подростка, появляются новые – остров Бойфрендов, остров Мира моды, остров Любовной лирики вампиров...

Когда я смотрела «Головоломку», то будто бы созрела. Если бы вы нанесли на карту острова моей личности в мои двадцать, там был бы остров Бухла, а еще остров в стиле Мордора,

---

<sup>1</sup> Лихач 1979, Люси – сочные губки, Пивной Барри. (Прим. ред.)

<sup>2</sup> Мультфильм студии PIXAR, 2015 год.



наполненный потерянными сумочками, ночными клубами наподобие Be At One, слюнявыми демонами и бездонными пропастями. Но самым большим и зловещим был бы остров Мужчин. Он постоянно бы светился и сотрясался грозами, точно бесноватый парк развлечений.

Я перестала пить в возрасте 33 лет и решила, что пришло время разобраться с островом Мужчин. Мне нужно было ужать его до чего-то больше похожего на невзрачный остров Уайт, а не на обширное королевство размером с Ирландию. Мне предстояло сделать его менее драматичным, устрашающим и всеобъемлюще важным, а больше похожим на отдаленный островок. Чтобы он стал приятным местом, а не целой страной.

Вот что я собиралась сделать. А когда у меня получилось, я открыла новый остров, альтернативный, в который неожиданно влюбилась. Остров Одиночества.

## Введение

**Мономания** — преувеличенный или навязчивый энтузиазм и озабоченность лишь одной целью или человеком (взято из Оксфордского словаря).

**Единственномания** — преувеличенный или навязчивый энтузиазм в поисках Того Единственного (взято из моей головы).

Я буду откровенна с вами. Я по-прежнему любовная наркоманка. Не могу заявить, что полностью излечилась. Нет. К сожалению. Это была бы откровенная ложь.

Увы, я все еще та женщина, которая таращится глазами-блюдцами на смс, смотрит в телефон, как в телевизор, затаив дыхание, ждет ответа, когда в мессенджере появляются эти скачущие точки. Мне все еще приходится похлопывать себя по лицу, чтобы остановить Йосемитскую свадебную фантазию (если хотите знать, она включает лесную тему, немного Нарнии с арфистами и флейтистами, на мне будет надето... О, блин, опять я за свое! \*легкая пощечина\*).

Я по-прежнему чувствую себя раздавленной, как бумажный пакет, когда мужчина, с которым у нас было два свидания и с которым провела (барабанная дробь) в общей сложности семь часов, исчезает из моей жизни. Я все еще та самая женщина. И не собираюсь притворяться, что это не так.

Тем не менее мне удалось уменьшить мою единственноманию с настойчивой, истерической потребностью постоянно писать смс («У тебя все в порядке? Ты попал в аварию?!»). Мне очень помогло, что я целый год не ходила на свидания и даже не держала мужчину за руку.

Еще помогло то, что я читала все о том, почему случается любовная зависимость, и все это вам сейчас расскажу. Я перестала давать людям власть возвысить или унижить меня. Когда я была в постоянной любовной зависимости, то походила на надувного человека: раздувалась от комплиментов и сдувалась в угрюмую маленькую кучку, когда чувствовала себя отвергнутой.

## Старая дева в тридцать три года

Мой первый любовный провал состоялся за два месяца до моего последнего алкогольного провала. Отец, теперь, увы, почивший, начал называть меня старой девой, когда мне исполнилось тридцать три. И нет – он не поддразнивал меня, чтобы подбодрить. Это не была шутка в стиле «Да просто немного подкалываю, чтобы ты пришла в себя!». Он был убийственно серьезен в том, что я – старая дева, и всегда интересовался, какого черта я ничего не предпринимаю по этому поводу.

Я чувствовала, что ничего не стою как женщина, как личность, потому что до сих пор не нашла спутника жизни. Ощущала себя невыбранной, нежеланной, залежалым товаром.

Беседа на тему «Ты – старая дева» началась, когда мы были в гостях у моих тети и дяди. Там меня спросили: «Так есть ли опасность того, что ты когда-нибудь выйдешь замуж, Кэтрин?» Я объяснила, что только что рассталась с парнем, который плохо со мной обращался. Мы с ним прожили сложный год, и теперь я была довольна своим решением. Мой дядя нахмурился и сказал: «Ну, ты не становишься моложе», на что мой отец расхохотался.

Когда мы ушли, я повернулась к отцу, нервно засмеялась и сказала: «Они начали обращаться со мной, как со старой девой!» «А ты и есть старая дева», – сказал он безразлично-деловито, как всегда. Мы всерьез рассорились в машине, я плакала, говоря, что вовсе не старая дева, а он кричал, что именно таковой и являюсь. Это было странно.

Я совершенно растерялась. Позже в тот день я долго бегала вдоль реки Лаган, сидела на покрытом листвой берегу и рыдала во весь голос. После того как выплакалась, я попыталась понять, почему это ранило меня так сильно. Разумом я полностью понимала, что это просто мизогиния пятидесятых, как в «Безумцах», и все же это глубоко меня ранило. Я исследовала свою рану и обнаружила занозу, похороненную глубоко внутри. Занозу неудачи. Вот что так жестоко меня поразило.

Я чувствовала, что ничего не стою как женщина, как личность, потому что до сих пор не нашла спутника жизни. Ощущала себя невыбранной, нежеланной, залежалым товаром. При этом головой прекрасно понимала, что это нелепость. Я знала, что только что ушла из токсичных отношений и в мои тридцать три у меня все только начинается.

Подруга однажды сказала мне, что мои фотоальбомы напоминают комнату трофеев для раздутого эго. Комнату, которую кто-то жалкий спрятал от людских глаз, она наполнена рогами оленей и носорогов, чучелами леопардов.

Недавно я просмотрела этот фотоальбом взыскательным глазом. Она была права. Альбом представлял собой картотеку моих бывших с добавлением случайных партнеров. Эта была витрина мужчин, которые сочли, будто я чего-то стою. Теперь, когда смотрю этот альбом, мне жутковато. Мой каталог убийств. Действительно, я определяла себя через мужчин, с которыми спала.

Но знаете что? Я прекрасно понимаю, почему так было, и не осуждаю двадцатилетнюю себя. Меня учили, что романтические отношения – самая важная вещь. Снова и снова с помощью подсознательных или явных социальных сообщений напоминали об этом. Так же, как и вам.

## Остепенись, быстро!

Вот такая штука. Нам промыли мозги, заставив думать, что фраза «долго и счастливо» всегда подразумевает найденного партнера. Того самого человека. Нашего лебедя. Вторую половинку. Как так вышло, что в двадцать первом веке замужество до сих пор считается величайшим достижением женщины? Это лишь мое воображение или эта скрытая тенденция до сих пор сохраняется? (Думаю, что второе.) И не только женщины испытывают это сильнейшее давление. Мужчины тоже.

Тем не менее, несмотря на постоянное давление, миллионы из нас все чаще предпочитают оставаться в одиночестве. Популяция одинок растет в десять раз быстрее, чем население в целом. Типичный британский миллениал, по статистике, будет жить один, без партнера, в среднем пятнадцать лет.

Вот последние данные, собранные компанией Mintel в исследовании «Образ жизни одинок»: в 2017 году 51 % британцев в возрасте от 25 до 44 лет жили одни (включая разведенных). Годом раньше, в 2016-м, Управление национальной статистики сообщило, что количество одинок/разведенных составляет 35 % населения. Неужели за один год возможен скачок в 16 %?

Мы отодвигаем брак на все более позднее время. В 2018 году Управление национальной статистики опубликовало доклад, в котором сказано: «Для разнополых браков средний возраст мужчин, вступающих в него, в 2015 году составлял 37,5 лет, тогда как для женщин – 35,1 года».

Другими словами, среднестатистической невесте было 35 лет, тогда как среднестатистическому жениху около 38. Это открытие спровоцировало волну заголовков в прессе, таких как: «Все больше возрастных невест: средний возраст женщин, идущих в наше время к алтарю, – более 35 лет». В 2015 году 75 % мужчин и 76 % женщин заключали брак впервые<sup>3</sup>. Шесть из десяти невест были старше тридцати.

В 1970 году средний возраст вступления в брак составлял 27 лет для мужчин и 25 – для женщин<sup>4</sup>. Таким образом, в сравнении с 1970 годом мужчины стали жениться на одиннадцать лет позже, а женщины – на десять лет позже. Поразительно, да?

Что еще более удивительно, 42 % браков заканчиваются разводом. Что означает – почти половина из тех, кто с надеждой, сияя, идет к алтарю, внезапно оказываются одинокими в последующие годы.

---

<sup>3</sup> Я не могу указать надежный общенациональный источник данных о среднем возрасте первого брака.

<sup>4</sup> Средние показатели брачного возраста 1970 года были округлены вверх/вниз.

## Одиночество сейчас норма

До того как раскопать эти данные, показывающие, что одинокие теперь, наоборот, превращаются в большинство, я написала кучу крутых материалов о ниспровержении норм, которые стали ненужными, а затем обнаружила, что сейчас норма – это мы. Я не знала этого. А вы?

Как бы то ни было, многие до сих пор не могут поверить, что это так. Быть одиноким до сих пор выглядит как своего рода бунт, подрыв устоев. Почему? Потому что мы до сих пор живем в тени нуклеарной семьи и кричим под грузом ожиданий наших родителей.

Я думала, что любые отношения, неважно, насколько они токсичны, лучше, чем ничего.

Поговорим об этом позже, но в то время, когдаросло и взрослело поколение беби-бумеров<sup>5</sup>, произошел мощный всплеск количества браков, вот, скорее всего, почему наши родители так озадачены, что мы не женаты, как они в нашем возрасте. (Если вам от 25 до 50, вы, вероятней всего, отпрыск беби-бумеров.)

Наши родители и СМИ научили нас бояться одиночества. Я очень хорошо знаю этот страх. Вот почему в двадцать я никогда не была одинокой, вместо этого перепрыгивая от бойфренда к бойфренду. Я думала, что любые отношения, неважно, насколько они токсичны, лучше, чем ничего.

Когда я не была с кем-то, то чувствовала себя плоской и темной, как комната, погруженная в крошечную тьму, ждущая, чтобы кто-то пришел, включил свет и наполнил ее жизнью еще раз. И, по иронии судьбы, учитывая первостепенное значение, которое я придавала сохранению отношений, я сама же их и рушила, постоянно отслеживая, изменяя, затеывая ссоры и все такое прочее. Могла расстаться с парнем, только чтобы использовать это расставание как рычаг для получения большего внимания.

В последние годы я научилась себя контролировать. Я не остаюсь в нездоровых отношениях, больше не боюсь быть одной, могу ходить на свидания, не теряя рассудка. Теперь я научилась ценить свое одиночество вместо того, чтобы тоскливо смотреть на пары и думать: «Я тоже так хочу. Почему у меня этого нет?»

Как уже говорила, я не излечилась от любовной зависимости. Она до сих пор кружит внутри меня, рыча и требуя пищи. Но я научилась жить с ней, укрощать ее, держать на поводке, переучивать и даже иногда гладить. И я по-настоящему счастлива одна.

Работа над любовной зависимостью привела к тому, что я чувствую себя свободной от необходимости иметь пару. В двадцать я была одна на протяжении «огромного» периода в шесть месяцев (которые в основном были посвящены поискам новых кавалеров), а за последние пять лет я не состояла в отношениях в течение трех с половиной лет. Это рост с 5 % одиночества в двадцать до 70 % за последние пять лет.

---

<sup>5</sup> Беби-бумеры – это те, кто родился примерно между 1946 и 1964 годами, то есть им от 54 до 72 лет на момент, когда эта книга была опубликована (2018).

## **Давайте начнем обратную промывку мозгов**

Итак, что мы собираемся делать в этой книге? Что будет дальше?

Мы собираемся перепрограммировать сами себя с помощью психологов и нейробиологов, которые расскажут о тех посылах общества, которые подсаживают нас на крючок любви и делают мозг помешанным на этом чувстве.

Мы разберемся в идеях, которые получаем из литературы, кино и телепередач, именно они переводят нас в состояние навязчивой потребности в романтической любви (трилогия про Бриджит Джонс, конечно же, заканчивается свадьбой). Эти послы проникают нам под кожу, просачиваются в подсознание. Они заставляют думать, что счастье обязательно должно включать пару силуэтов на фоне заката. Знаете что? Это вовсе не так!

Если вы хотите встречаться с кем-то, я расскажу, как научилась делать это осознанно, не превращаясь в невменяемого инстаграм-преследователя и не думая, что влюблена в какого-то чувака, которого знаю от силы две недели.

Что наиболее важно, мы собираемся найти и освободить источник радости одиночества. И убедиться, что он никуда не исчезнет<sup>6</sup>.

---

<sup>6</sup> Пожалуйста, имейте в виду: везде, где это возможно, я буду гендерно-нейтральна, одновременно держа в уме, что примерно девять из десяти моих читателей – женщины. Любые гетеронормативные высказывания вроде этого – случайны, и я приношу извинения за них. Все имена моих бывших изменены, чтобы защитить невиновных и снять с крючка виноватых. Намасте!



## **Часть 1**

### **Создавая любовную зависимость**

#### **Что такое любовная зависимость?**

Priory, один из самых авторитетных центров лечения зависимостей в Великобритании, определяет любовную зависимость как «чувство, характеризующееся эмоциями, вызывающими сильное навязчивое поведение, которое страдающий вынужден повторить, невзирая на последствия».

Моя интерпретация такова: любая зависимость – это безумие, во время которого повторяешь одни и те же вещи и, несмотря на неудачи, ожидаешь другого результата.

Доктора Вик Уоттс и Мел Девис из отдела работы с зависимостями центра Priory интерпретируют классическое поведение при любовной зависимости как:

1. Цепляться за идеализированные отношения, невзирая на отличающуюся от них реальность.
2. Снова и снова возвращаться в абьюзивные и опасные отношения.
3. Возлагать ответственность за свое эмоциональное благополучие на других.
4. Требовать внимания от множества различных отношений и искать новые источники внимания.

Я могу точно сказать, что вижу себя в каждом из этих четырех признаков. Ага, угу, галочка, делала все это. БИНГО! У меня любовная зависимость.

Давайте разберем каждый пункт, и я расскажу, как выглядели мои симптомы.

#### **1. Цепляться за идеализированные отношения, невзирая на отличающуюся от них реальность.**

Я фантазировала о любви как в кино, пытаюсь поднять свои отношения на такой же уровень, и была разочарована, когда осознавала, что мне это не под силу. Пришлось быть одновременно и идеалистом, и критиком.

Я пыталась сделать все, чтобы избежать одиночества, в том числе мирилась с неподходящим обращением и/или встречалась с людьми, которые мне не нравились. Я ставила возможность быть в паре выше собственного счастья.

#### **2. Снова и снова возвращаться в абьюзивные и опасные отношения.**

Как вы прочтете далее в книге, иногда поведение, с которым я мирилась или как я вела себя, было экстраординарно безобразным, потому что я отрицала реальность.

Если мне казалось, что отношения начинают угасать, я реагировала слезкой и скандалами. Так, верьте или нет, проявлялась моя стратегия выживания. «Если я найду, что не так, может быть, смогу это исправить» и «Если я буду угрожать своим уходом, может быть, он будет упрашивать меня остаться и поймет, что не может жить без меня».

Но эта агрессивная, изменчивая тактика только разрушала отношения, вместо того чтобы «спасти нас».

#### **3. Возлагать ответственность за свое эмоциональное благополучие на других.**

Я не имела ни малейшего понятия о том, что мое счастье – моя личная ответственность. Сказать правду? Если мне было грустно, то я полагала, что это вина моего кавалера. Он должен был сделать меня счастливой. И если не справлялся с задачей, то это плохой кавалер.

#### **4. Требовать внимания от множества различных отношений и постоянно искать новые.**

Если я не была в отношениях, то искала новые так же срочно, как вы ищете место, где жить. Друзья называли меня «любовной обезьянкой» за то, что я металась от мужчины к мужчине словно обезьянка, которая прыгает с дерева на дерево. Даже когда была в паре, я выпрашивала внимание у других мужчин. И путала физическую близость с духовной: я получала секс, когда на самом деле просто хотела душевной теплоты. И он больше походил на движущуюся художественную инсталляцию, призванную вызвать одобрение и аплодисменты, чем на акт любви.

Счастлива сообщить: теперь я могу пресечь любое подобное поведение. Уф! Но я все еще бдительно слежу, чтобы оно случайно не вернулось обратно.

Если вы думаете, что тоже подпадаете под категорию любовного наркомана, не будьте обескуражены этим ярлыком. «Я не люблю термин «любовный наркоман», потому что кажется, будто он подразумевает пожизненную проблему, – сказала мне доктор Дженни Тайтз, сертифицированный психолог и автор книги «Как быть Одиноким и Счастливым». – В любой момент мы можем выбрать другое действие и создать новые схемы поведения, связанные с нашими надеждами. Прошлое не должно влиять на наше будущее».

Я согласна. И думаю о зависимости больше как об опыте, чем о том, что определяет меня. Если бы я была педантичной, то могла бы сказать: «Я испытала любовную зависимость и все еще склонна демонстрировать ее признаки». Но это чертовски длинно, и я не готова писать это снова и снова, поэтому считайте, что «любовный наркоман» – это сокращение. Я буду носить этот ярлык, но вы, конечно, не обязаны это делать.

И самое главное: если вы чувствуете, что тоже попались на крючок любви, – надежда есть. Изменения вполне возможны. Люди меняются в один миг.

## Когда я вырасту, хочу выйти замуж

Когда мне было четыре, я могла влезть на верхушку высоченного дуба, растущего у дороги в конце улицы. Никто из мальчишек не мог этого сделать. Я – царь горы, когда все они – грязные поганцы. Но потом, когда мне было пять, я осознала, что девочки не лазают по деревьям, это удел мальчишек. Девочки должны быть царицами, не царями.

Вместо этого я начала делать «духи» из раздавленных лепестков роз и крошечных утопленных насекомых. Я осторожно, высунув язык от усердия, помещаю свое творение под горячий пресс, чтобы «запечь». Потом намазываю «духами» себя, а после и мою сопротивляющуюся этому маму. Уже в то время я была совершенно уверена, что цель девочек – привлекать. И что моя единственная судьба – это замужество.

В семь лет я и мои подружки сидели на бордюре нашей улицы в Каррикфергюсе, рассчитывая процентную совместимость с именами мальчиков, которые нам нравятся. А они в тот момент играли в футбол и даже внимания на нас не обращали. Меня болтает, как стрелку испорченного компаса, между тем, что я хочу делать на самом деле (крутиться рядом с братом, который чинит колеса своего велосипеда), и тем, что, как мне говорят, я должна хотеть делать (играть с куклой, которая писается, если дать ей попить. Это в прямом смысле все, что она может делать \*закатывает глаза\*).

Когда мне было пять, я осознала, что девочки не лазают по деревьям, это удел мальчишек. Девочки должны быть царицами.

Если моя цель – заслужить мужское одобрение, то я уже ее провалила. Чувствую себя отвергнутой обеими отцовскими фигурами в своей жизни. Когда я превратилась в неуклюжего подростка, мой отец, кажется, совсем не был в восторге. Мои родители развелись, и мама снова вышла замуж, когда мне было десять. Именно тогда я приобретаю отчима, который меня откровенно терпеть не может.

Мой отчим заставляет моего брата и меня стучаться, если мы хотим зайти в гостиную (нам запрещено там появляться после семи вечера), печатает для нас письма с маркированными списками того, что мы делаем не так (оставляем слишком много масла на ножах, отправляя их в посудомойку!), называет нас «квартирантами» и дает четко понять, что мы съезжаем, как только нам исполнится восемнадцать, а там хоть трава не расти.

Если мои друзья без предупреждения звонят в дверь, он с ревом и ругательствами гонит их прочь, потому что они заранее не согласовали визит. Я не знаю, чего он ожидает: гонца со свитком на коне?

От всей этой ситуации в доме меня спасают только книги. К двенадцати годам я перечитываю добытую из-под полы копию романа «Forever» авторства Джуди Блум около семи раз. Я пьянею от романтики, которую она описывает. Когда-нибудь я полюблю мужчину так сильно, что позволю ему засунуть его «дружка» внутрь себя.

Мой отчим читает мои дневники. На следующую ночь я со своей лучшей подругой Сэм прокрадываюсь из дома и, отчаянно рыдая, топлю остальные дневники, пока не найденные, в пруду в парке. Чувствую себя так, словно хороню любимое домашнее животное. Мы идем домой, обсуждая план побега в Бирмингем, где будем делать покупки на блошином рынке, что-нибудь себе проколем, будем ходить на свидания с гитаристами и тусоваться в клубе Snob's каждую пятницу.

Чувствуя себя глубоко несчастной, я спрашиваю папу, могу ли приехать к нему жить в Айландмаджи, в Ирландии. Мои счастливейшие летние дни я провела там: прыжки по камням в бухте-подкове, хрустящие коричные леденцы, свингбол, постоянный просмотр клипов

группы 4 Non Blondes по MTV и игры с его тремя терьерами. Он отвечает отказом. Я в отчаянии.

Во время всех этих неурядиц я невероятно близка как с матерью, так и с мачехой (подругой моего отца Рут). Это или стечение обстоятельств, или свершившийся факт, что, уже будучи взрослой, я считаю, что построить прочную дружбу с женщиной – легче легкого, тогда как с мужчинами не могу создать ничего прочного, даже платонической дружбы.

## Охота за одобрением

В четырнадцать я сменила свою страсть к верховой езде на ночные клубы. Одна из моих ближайших подруг бросает меня, написав письмо, в котором говорит, что я «стала одержима мальчиками», тогда как раньше была вся поглощена музыкальными группами, хорошими книгами и шутками. Мне больно, но я понимаю, что это с ней все не так, а не со мной. Вместо того чтобы наладить отношения, я завожу новых друзей.

Однажды на уроке французского учитель просит нас встать, если мы услышим французское прилагательное, которое нам подходит. Класс встает и садится как йо-йо, когда он называет «длинноволосый», «блондинка», «высокий», а потом «красивый», после которого встают только популярные, самодовольные девочки.

Потом он называет «некрасивый». В точку! Мне надо встать или нет? Тогда все увидят, что я уродина. Я встаю. И больше никто. Учитель велит мне сесть и говорит, что это была только шутка, и начинает нескладно объяснять, что думает. В своей сбивчивой речи он путается и в конце концов замолкает.

Со временем происходит что-то волшебное. Моя неуклюжая подростковая фигура выпрямляется по мере того, как я расту, на моем рыхлом лице проявляются скулы, а выпрямители для волос из Boots и сыворотки John Frieda приводят в порядок ядерный взрыв на моей голове.

Я еду проведать отца, и он водит меня к друзьям, которые, разглядывая меня словно кобылку, выносят вердикт – «Чистокровная». Отец поворачивается ко мне, удивленный, и что-то щелкает в его голове. Позже он сказал: «Это пробудило во мне нечто такое, чего я никогда раньше не чувствовал. А потом я понял, что именно. Гордость».

В первые несколько месяцев новых отношений я встаю на полчаса раньше него, чтобы нанести тон и тушь и разгладить утюжком волосы, потому что абсолютно уверена: если он проснется рядом с Настоящей Мной, то обязательно испугается.

Когда мне было пятнадцать, мать наконец выставила моего отчима. Последней каплей стало то, что он гонялся за мной по дому, угрожая направить на путь истинный, потому что я съела что-то неразрешенное. Теперь он пишет мне письмо, в котором говорит, что надеется со всем разобраться, по непонятной причине начав его со слов, что я стала «привлекательной молодой женщиной». Это первая приятная вещь, которую он мне сказал, и я вцепляюсь в нее.

Вскоре моя мама встретила моего нынешнего отчима, Стюарта, который стал лучшим из мужчин. Он своими руками сделал дополнительную стену в доме, чтобы у меня была собственная спальня. С того дня, как я повстречалась с ним, меня всегда принимали, заботились и любили.

Стюарт никогда не восхищается, но и не насмехается над моей внешностью. Иногда он может сказать нечто сбивающее с толку, вроде как «ты похожа на физиотерапевта», когда я спрашиваю, нравится ли ему мой новый топ. На самом деле для него имеет значение только, какой я человек. Он ценит честность, доброту и чувство юмора и не придает значения тому, как я выгляжу в новом платье от Jane Norman.

Но к этому времени мои способы поиска мужского одобрения и ожидание отвержения въелись до самых костей. И учитывая, что моя новоприобретенная симпатичная внешность уже показала способность превращать отвращение в принятие, мой подростковый мозг считает мою внешность самым важным.

## **Я – кукольный домик**

Теперь моя самооценка зависит от того, как я выгляжу. Я покупаю/ворую свою самооценку с прилавков косметики. К семнадцати годам я трачу по полтора часа на подготовку к выходу в колледж. Покинуть дом без полностью покрытого макияжем лица для меня приравнивается к тому, чтобы выйти за дверь, сверкая голой задницей.

Если мои волосы плохо выглядят, я просто не иду в колледж. Сначала внешность, а только потом учеба. Если я кому-то не нравлюсь, то расцениваю это как глубочайшее оскорбление. Мне нужно, чтобы меня все любили, и тогда я чувствую, что имею значение.

Я завожу картотеку постоянных ухажеров. Главное, чтобы мой-текущий-бойфренд считал меня самой привлекательной девушкой.

«Ты самая красивая девушка из всех, что у меня были», – говорит мой кавалер Тони. «Но не самая привлекательная девушка из всех, что ты видел? Я имею в виду не в телевизоре?» – спрашиваю я. Он пытается сменить тему.

Я как кукольный домик, предназначенный только для витрины: причудливо разрисованный фасад и скучные картонные внутренности, где торчат скрепки и грубые швы. Желание, чтобы мои бойфренды считали меня симпатичней всех остальных, – совершенно недостижимая химера. Но без этой уверенности, без их подтверждения этой иллюзии я теряю опору, чувствуя себя никому не нужной, забытой.

Я не могу осознать, что люди выбирают быть с кем-то не только из-за внешности. Они делают выбор, учитывая весь набор качеств.

Одобрение моей личности для меня не так важно, потому что, насколько я могу судить, моя единственная ценность – это внешняя оболочка.

Учитывая, что мужчины стали меня замечать в тот год, когда я стала укладывать волосы, носить макияж и упаковываться в узкие одежды, крайне важно поддерживать эту все изменившую игру.

В первые несколько месяцев новых отношений я встаю на полчаса раньше него, чтобы нанести тон и тушь и разгладить утюжком волосы, потому что абсолютно уверена: если он проснется рядом с Настоящей Мной, то обязательно испугается. Мне нужно, чтобы он верил в Накрашенную Меня. Потому что я никоим образом не могла такой родиться.



## Эскизы бойфрендов

Вечер прошел «зря», если я никого не зацепила. К счастью, в девяностые Бирмингем наводнен повседневным сексизмом, чтобы поддерживать мою самооценку. Фразы вроде «Если я скажу, что у тебя прекрасное тело, ты покажешь его мне?», или «Мне нравится это платье. Но еще лучше оно будет смотреться на полу моей спальни», или «Милые ножки, когда они открываются» все еще считаются приемлемыми. Я не могу выйти в мир без того, чтобы мужчины не кричали вслед о моей заднице.

Бойфренды – пустые страницы в моем скетчбуке. Я рисую героизм и великолепие, когда все, что у меня есть, – это рудиментарные очертания. Но и они западают не на настоящую меня. Они с таким же успехом могут запасть на Джессику Рэббит, учитывая, что я всего лишь коллаж из статей «Что Мужчины Считают Сексуальным».

Я читала «Трамвай «Желание» Теннесси Уильямса в университете и ощутила толчок узнавания, когда читала о Бланш Дюбуа. Я позиционирую себя как хитрую, саркастичную, поддающую телку. Я ищу мужчин, которые стали бы приключением. Мне нравится встретить мужчину, который ко мне равнодушен, обыграть его в бильярд и сверкать вокруг него, пока я не зажгу искру тепла в холодном угле его глаз. Пока огненный шар «да» не проскочит между нами.

Я – караульный секса. С гордостью заявляю, что сплю обнаженной, и высмеиваю мягкие пижамы и плюшевые игрушки моей лучшей подруги. Ради бога, постель – это сцена, а не кокон. Я больше яркий перформанс, чем личность. Я провоцирую своих друзей из университета играть в покер на раздевание после вечерней прогулки, чтобы перевести общение из нормального в распутное.

Я похожа на почти обнаженную инстаграм-диву с надутыми губами, за исключением того, что у меня нет социальных сетей для демонстрации себя, так что использую вместо них Broad Street Бирмингема. Я брожу вокруг, как Рас-Ман с разинутым ртом, пожирающий комплименты по дороге. Когда пьяна – во мне десять футов роста, а трезвая я съеживаюсь.

На первый взгляд вы видите во мне сверхсамоуверенность, покачивающиеся бедра, вызывающе громкий смех, живую мимику. Но если вы наблюдательны, то разглядите чело- века, находящегося в состоянии войны с самим собой. Слишком туго стянутые непослушные волосы, ноги, втиснутые в маленькие туфли, обгрызенные до крови ногти с типсами, посаженными на суперклей. Под бахвальством этого циркового пони – гражданские беспорядки.

Я читаю «Страх полета» Эрики Джонг, где сконструирована эротическая Страна Чудес, что обогащает меня термином «трах без застежек», сокращение для секса без привязанностей, обязательств или скрытых мотивов. Вот чем я занимаюсь, говорю я себе, но правда состоит в том, что мои мотивы далеки от «беззастежечных». Я хочу близости, страсти, одобрения и ищу все это не в тех местах, позволяя моим одеждам лететь на пол.

Я пью, чтобы быть ближе к людям, и оказываюсь слишком близко. Я вливаю в себя вино, чтобы чувствовать себя сексуальной, а заканчиваю тем, что становлюсь чересчур сексуальной. Я не знаю, как остановить ускоряющееся сближение на полпути.

Я просыпаюсь на следующее утро и в первую секунду не знаю, где я или с кем. Тогда меня заполняет стыд. Я не хочу так жить, тогда почему настойчиво продолжаю?

Потому что я зависима от тех, кто меня желает, – завоевателей, ниспровергателей. Этого острого чувства взаимного притяжения, которое заставляет похоть струиться от моего пупка к бедру, где она останавливается, чтобы повернуться, а потом спускается между бедер.

Ночь, а с ней и похоть приводят за собой похмелье. Обе, кажется, ненавидят меня, когда приходит утро. Восход солнца разрушает заклинания, словно коллективное бурное утреннее падение. Прошлой ночью желание притянуло меня к себе на колени; на рассвете оно вернуло меня в реальность.

Как говорил Карл Юнг: «Стыд – пожирающая душу эмоция». И именно так он и ощущается. Словно мелкая моль пожирает мой дух. Моль, которая скрыта в пуховом одеяле печали, накрывающем меня утром. Я пытаюсь переспать ее, перепить и пересмеяться, превращая свои свидания в анекдоты, но моль стыда пробирается под кожу и теперь грызет мою душу.

## Колыбельные любовного аддикта

Ложась спать, чтобы стереть эти эпизоды из памяти, я сочиняю колыбельные любовного наркомана. Они собраны из вещей, что я видела в кино, наподобие [вставить мужчину месяца], который ввязывается в автомобильную погоню, чтобы остановить меня, когда я ухожу, или ныряющий в пенящийся поток, чтобы спасти мое любимое ожерелье. Я лежу с покалывающим предвкушением, мечтая о будущей свадьбе, подобно начинающему космонавту, который представляет себя первым человеком, ступившим на Марс.

Я слушаю The Corrs «What Can I Do», Extreme «More than Words», Big Mountain «Baby I Love your Way» и Aqualung «Brighter than Sunshine» и фантазирую о том, как заставить мужчин любить меня. Они так и делают, но проблема именно во мне: я не могу вынести настоящих серьезных отношений. Как только они подходят слишком близко, я отстраняюсь и отправляюсь за своим следующим завоеванием.

Моей первой настоящей зависимостью был Дэниел, о котором мы уже говорили: тот, из-за кого я постоянно обновляла почту. Я встречалась с ним, когда мне было двадцать два, и записала каждую деталь наших свиданий – дюжины или около того.

Я перечитывала дневники свиданий раз за разом, в которые каждый его комплимент записывала так же старательно, как бухгалтер прибыли. Но его признания в любви во время секса, возможно случайные, пугали меня. Правда состояла в том, что я его не любила, а любила лишь думать о нем.

Мой отец сказал, что у меня на руках появились «крылья жира», когда мне было двадцать два. Я запаниковала и записалась в спортзал. (Следующие пять лет я провела, думая, что у меня жирные руки, тогда как на самом деле они были нормальные.) Если у меня выскакивал прыщ, он восклицал: «Что ЭТО?!», указывая на взволновавшую его деталь так, словно я вытатуировала на лице паука. Думаю, он просто пытался мне помочь. Становясь непривлекательной, я подводила его.

Я думала, что женская красота подобна цветку, который цветет короткое время, потом вянет и опадает, медленно теряя цвет. Меня пугала эта перспектива даже в двадцать с небольшим. Если кто-то критиковал мою внешность, я воспринимала это как пугающий знак, что моя старость началась. А теперь кем я стану?

Моя алкогольная и любовная зависимости поддерживали друг друга, как подвыпившие люди, уходящие с вечеринки. Пьянство позволяло мне обзаводиться бойфрендом, а когда отношения заканчивались, оно было тут как тут, чтобы поддержать меня или катапультировать на поиски нового приключения.

Когда бойфренд уходил от меня, я рыдала и напивалась до беспамятства, слушая на повторе Foo Fighters «Best of You» или Radiohead «Creep». Когда я сама рвала с ним, то, выходя из игры, надиралась в стельку и отправлялась искать нового мужика.

## Девочка, которая оплакивала того самого

Множество мужчин становились источником энергии для моей самооценки. К тому времени я работала автором в журнале Cosmopolitan и уходила с работы четыре или пять раз в неделю, чтобы залить глаза и покрутить хвостом.

Моя работа дарила мне задания наподобие «найти тридцать пять мужчин и убедить их позировать нагишом в благотворительных целях». В основном – оправдание для того, чтобы поболтать со случайными мужчинами в рабочее время и получить за это хоть какие копейки. Я находила всех тридцать пять за неделю, и коллеги бешено рукоплескали мне. С некоторыми из них я ходила на свидания после съемок.

Правда состояла в том, что я его не любила, а любила лишь думать о нем.

Я приводила домой кавалера за кавалером, словно гордая кошка с мышью в зубах, так часто, что моя семья перестала запоминать их имена и называла «какеготам», «тотмужик» и «новый парень Кэт». Я смеялась, когда знакомые называли меня «Пожирательницей мужчин», и пожимала плечами, когда они удивлялись: «Еще один, так быстро?» Они качали головой, не веря, когда я говорила, что этот – особенный. Я стала девочкой, которая оплакивает Того Единственного.

Раз за разом мои друзья отпускали замечания, что мои отношения становились «близкими» слишком быстро. И это действительно так. Мы придумывали имена нашим детям через пару месяцев – а иногда даже недель. Я думала, что это потому, что мы в романтическом водовороте, но на самом деле это была смесь «Просто добавь людей» – быстрорастворимые отношения.

Мужчины – это в первую очередь потенциальные женихи, личности – во вторую. Если они были женаты, я просто переставала с ними разговаривать. Они становились неподходящими. Вечеринки по поводу дней рождения – это не возможность поздравить друзей, а шанс встретить уйму потенциальных женихов. Я смотрю на тех, кто разглядывает меня в электричке, а не на золотые поля, проносящиеся мимо.

Я искусно раздуваю катастрофы, так, что один из парней начинает называть это «Катастрофизация». Если бойфренд не отвечает на звонок один вечер, он определенно замутил тройничок. Если он хочет «поговорить», то наверняка собирается расстаться. У меня был талант возводить огромные ледовые дворцы из нежнейших снежинок.

Я убеждена, что любая другая женщина в жизни моего кавалера представляет угрозу, поэтому расспрашиваю их о бывших, убежденная, что, собрав достаточно данных о плюсах и минусах его отношений, смогу выиграть партию. Бдительно высматривая соперниц, я сканирую любое новое окружение на предмет более привлекательных женщин. Если ловлю брошенный украдкой взгляд бойфренда на другую девушку, то чувствую ранящий укол боли.

## Баба-разрушитель

В двадцать семь лет я встречаю Себа и страстно влюбляюсь, к счастью, взаимно. Наконец-то я нахожу отношения, в которых мы оба одинаково заинтересованы.

Моя главная цель – сохранение этих отношений. Однако я влетаю в стену, словно пилот-камикадзе. Как подросток, ломающий модель самолета, потому что она «не идеальна», я рушу все на регулярной основе.

Втаптываю нашу связь в землю, восстанавливаю ее, разрушаю, бережно реконструирую, громлю в пух и прах, собираю по частям, а потом удивляюсь, почему она кривобока, хрупка и похожа на чертово бельмо на глазу.

Моя немедленная реакция после расставания с парнем – развернуться и быстро найти нового, как будто я только что потеряла работу и должна срочно найти источник дохода.

Когда наши отношения приводят к яростному разрыву, а затем он просит несколько дней, чтобы обдумать расставание и возможное примирение, я отказываюсь это сделать. Он блокирует мои звонки, так как ему нужно немного подумать, но я пользуюсь таксофоном на улице и постоянно звоню, обманывая незнакомым номером. Я не могу позволить, чтобы к нему нельзя было достучаться в любое время. Потому что он – мое все. И так ведь и должно быть, правда?

Наши отношения не оправдывают моих киношных ожиданий. Я тщательно обставляю крутые-сцены-свиданий, организуя выходные с поисками диких пони в Нью-Форест или коктейли с видом на кальдеру Санторини, а потом чувствую себя разочарованной, когда все выходит не так, как я ожидала.

Я извожу его требованиями, истериками и пьяными выходками, пока, наконец, моя Катастрофизация не становится реальностью. Он бросает меня через три года, вскоре после моего тридцатого дня рождения. С него хватит.

Мое сердце не просто разбито пополам, оно развалилось на десяток кусков. Но моей немедленной реакцией стало развернуться и найти нового кавалера, как будто я только что потеряла работу и должна срочно найти источник дохода.

Я искала встречи онлайн в течение месяца. Если не могла договориться о свидании, то напивалась и названивала мужчинам из своего каталога. Я была женским аналогом мужчины, который после полуночи отправляет смс: «Еще не спишь? Хочешь зайти?»

На самом деле мне было совершенно все равно, кто зайдет, пока этот кто-то был. Все, что угодно, лишь бы не быть одной. Я ищу человека, который обеспечит мне впечатления от бойфренда в час ночи, в то время как мужчины, которым я названиваю, обычно в поисках чего-то совершенно другого.

## Книги и фильмы, формирующие любовных наркоманов

Давайте на время отвлечемся от моей истории и погрузимся в культурный ландшафт, чтобы подробно исследовать информацию, которую я и вы получаем. Дети похожи на пластилин. Их легко лепить. Вот милый разговор, который у меня недавно произошел с пятилеткой.

Пятилетка: «А где твой дом?»

Я: «Ну, у меня своего дома нет, это называется «аренда».

Пятилетка: «У тебя нет дома? МАММММ, у нее нет дома!»

Пятилетка, через несколько секунд после того, как переварила этот шок: «А ты замужем?»

Я: «Не-а».

Пятилетка, уперев руки в боки: «Почему нет?»

Я: «Потому что не встретила того, за которого я захочу замуж».

Пятилетка: «Ладно. Дети у тебя есть?» \*внимательно смотрит на мой живот\*

Я: «Эм... Слушай, может быть, мы пойдем наверх и поиграем?»

Я нашла занимательным, что девочка в пять лет уже знает, что эти три вещи – собственность, брак и дети – маркеры «успешного» взрослого. Как они это узнают? Такие сообщения кодируются в молодости, нет?

Один из способов, который обуславливает нас очень рано, – это сказки. Давайте разберем некоторые из посылов, которые пятилетка может собрать из самых популярных источников.

Мачеха Белоснежки настолько завидует ее необыкновенной красоте, что пытается убить ее – три раза. Но, слушайте, Белоснежка, по крайней мере (вместе с компанией ее волшебных лесных друзей), прекрасно готовит на семерых мужчин.

Единственная надежда Золушки уйти от уродливых сестер (уродство в сказках обычно обозначает полное ничтожество) – воплотить мечту о поездке на бал и захватить принца.

Спящая Красавица находится в навеянной проклятьем коме, пока принц не поцелует и не оживит ее.

Даже русалочка Ариэль, дерзкая и бросающая вызов отцу героиня, спасающая жизнь принца, обменивает свой прекрасный голос на ноги (что означает для нее ходить словно по лезвиям ножей) ради того, чтобы закрутить с ним. Затем она танцует для возлюбленного, несмотря на мучительную боль.

Красота всегда именно то, что очаровывает принцев в этих сказках. Многие принцы делают предложение до того, как они хотя бы поговорили с девушкой дольше одной минуты. Современные сказки, такие как «Принцесса-невеста» или «Звездная пыль», тоже выстроены на повествовании о прекрасной деве в беде, которую спасает смелый мужчина.

Одна из причин, по которой Уитни Вульф запустила Bumble (приложение для знакомств, где женщина должна первой написать мужчине), было желание развернуть эту динамику мужчина-добывается-женщины. Вульф поощряет женщин искать милых мужчин.

«Нас учат, что подлость привлекательна, – говорит она, ссылаясь на героев. – Маленький мальчик делает гадости маленькой девочке потому, что безумно влюблен в нее. Он приходит домой и по ночам пишет любовные письма. Так? Вот почему нам говорили, что мальчик, который дергал нас за косички на детской площадке, запал на нас. Мы все слышали «О, он такой милый!» – как будто это что-то плохое. Почему это часть нашей культуры?»

Моану объявили самой прогрессивной героиней Диснея на сегодняшний день. Это шестнадцатилетняя девушка с тихоокеанских островов, которая отправляется в опасное путешествие по океану, чтобы разрушить древнее проклятье, лежащее на ее народе. «У нее нет любов-



ной истории!» – кричал маркетинг, обсуждая фильм. (Ребята, так ей всего шестнадцать! В этом нет ничего особенного.)

Мерида из «Храброго сердца» тоже пыталась сломать представления о принцессе. И мое почтение Эмме Уотсон, которая настояла на феминистских поправках в «Красавице и чудовище»: в сценарий были внесены изменения, благодаря которым Красавица – гениальный изобретатель, а не ее отец. Но у нас впереди еще долгий путь.

На каждую Моану, отправляющуюся в море, или Мериду, скачущую галопом за приключениями, у нас по-прежнему тысячи розовых вариантов вроде «Найди наряд, подцепи принца», которые скармливают маленьким девочкам. Им вбивают в головы представления, что найти мужчину – их единственная цель. Эльза из «Холодного сердца» стала иконой феминисток благодаря тому, что у нее нет любовного интереса, и из-за ее совета Анне: «Ты не можешь выйти за мужчину, которого только что встретила». (Вовремя, Дисней!) Но, как указал мне кто-то умный, она по-прежнему выглядит круто в платье с разрезом до бедра и с талией, которая не оставляет места для внутренних органов.

## **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.