

**Беверли Энгл**

психотерапевт с 35-летним стажем,  
специалист по работе с жертвами  
психологического, эмоционального  
и сексуального насилия, автор  
целого ряда книг по самопомощи



# любить его, не теряя себя

как перестать  
растворяться в отношениях,  
сохранить личные границы и свое «я»



**Беверли Энгл**

**Любить его, не теряя себя.  
Как перестать растворяться  
в отношениях, сохранить  
личные границы и свое «я»**  
Серия «Исцели свои травмы. Авторская  
серия психолога Беверли Энгл»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67776489](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67776489)*

*Любить его, не теряя себя: как перестать растворяться в отношениях, сохранить личные границы и свое «я»: Эксмо; Москва; 2022*

*ISBN 978-5-04-170464-3*

### **Аннотация**

Часто, вступая в новые отношения или находясь в них продолжительное время, мы жертвуем своей индивидуальностью, убеждениями, карьерой, друзьями, а иногда даже здравым смыслом. Обычно этот процесс происходит незаметно. Сначала мы уступаем, соглашаемся с партнером, вопреки своим интересам, а после уже отказываемся от «себя», как бы растворяясь в отношениях. Мы становимся «Исчезающими женщинами».

Книга Беверли Энгл дает нам ответ на вопрос, почему так происходит, и обучает конкретным стратегиям – как измениться прямо сейчас и стать отдельной яркой личностью в отношениях, которую ценят и уважают. Она также содержит советы о том, как поддерживать в себе чувство собственного достоинства и индивидуальности, которые помогут привлечь мужчину и заново открыть себя как «Существующую женщину».

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

# Содержание

Благодарности	12
Предисловие	14
Как организована эта книга	20
Часть первая	22
Вы – исчезающая женщина?	22
Как определить, что вы – исчезающая женщина	24
Кому эта книга наиболее полезна?	32
Как женщины теряют себя в отношениях	36
Четыре факта, которые вам необходимо знать	36
Как женщины исчезают	38
Четыре факта, которые вам нужно знать	40
Почему женщины теряют себя в отношениях	52
Культурные, биологические и психологические факторы	52
Культурные предпосылки	53
Биологические причины	60
Психологические причины	66
Континуум исчезающих женщин	92
Почему континуум важен	97
Как определить свое место в континууме?	100
Реальные различия	109

Как отличить среднюю степень от экстремальной	116
О чем может рассказать ваше взрослое поведение	121
Часть вторая	127
Семь обязательств	127
Обязательство № 1. Научитесь не спешить	129
Последствия стремительных романов	132
Конец ознакомительного фрагмента.	135

**Беверли Энгл**

**Любить его, не теряя себя:  
как перестать растворяться  
в отношениях, сохранить  
личные границы и свое «я»**

© Кваша Е., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

\* \* \*

*Это мощная и вместе с тем практичная книга. Женщины должны прочесть ее, чтобы вернуть себе силу и энергию, благодаря которым когда-то привлекли своих партнеров. Мужчины – чтобы понять женскую точку зрения и вновь обрести цельную и любящую спутницу.*

**РОБЕРТ ЭПШТЕЙН,**

**ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР *PSYCHOLOGY TODAY*,**

**ПРОФЕССОР МЕЖДУНАРОДНОГО УНИВЕРСИТЕТА**

**США**

*Вдохновляющая книга, которая является чем-то боль-*

шим, чем просто руководство по работе над собой. Автор предлагает конструктивные стратегии для перемен – внешних и внутренних – и перемежает данные исследований с удивительными историями о знаменитых женщинах, а также случаями из своей практики. Энгл дарит женщинам книгу, которая действительно способна помочь им превернуться из Исчезающих Женщин в Женщин Существующих. И читать ее очень интересно.

ЭННИ КАЛБЕР,  
РЕДАКТОР И АВТОР *UNDERWIRE*

*«Любить его, не теряя себя» – это сильное и практичное руководство по отношениям, которое должна прочесть каждая женщина!*

БАРБАРА ДЕ АНДЖЕЛИС,  
АВТОР КНИГ «СЕКРЕТЫ УВЕРЕННОСТИ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНА ЗНАТЬ КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА» И «СЕКРЕТЫ О МУЖЧИНАХ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНА ЗНАТЬ КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА»

*И вновь Беверли Энгл нащупала масштабную проблему и предложила женщинам мудрые советы для ее решения. Автор пишет с сочувствием и пониманием. Если вы считаете себя Исчезающей Женщиной, то будете жадно впитывать в себя эту книгу, словно она – исцеляющий эликсир. Потому что так оно и есть!*

СЬЮЗЕН ПЕЙДЖ,  
АВТОР КНИГ «СУПРУЖЕСКАЯ ЖИЗНЬ: ПУТЬ  
К ГАРМОНИИ»

И «ЕСЛИ Я ТАКАЯ ЗАМЕЧАТЕЛЬНАЯ, ТО ПОЧЕМУ  
Я ДО СИХ ПОР ОДНА?»

*Эта невероятно полезная книга предлагает новый взгляд на то, почему многие женщины в отношениях утрачивают индивидуальность. Описанные автором стратегии достижения полноценных взаимоотношений с мужчиной могут спасти даже самых уязвимых женщин от принесения себя в жертву на алтарь любви.*

МАКСИН ШНАЛЛЬ,  
ОСНОВАТЕЛЬНИЦА И ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР  
ФОНДА *WIVES SELF HELP*,  
АВТОР КНИГ *LIMITS* И *EVERY WOMAN CAN BE  
ADORED*

*Когда я училась в колледже, мы все были Исчезающими Женщинами. Мы даже не задумывались об этом: так уж было заведено. Если бы у нас была эта книга, наши жизни могли бы сложиться совершенно иначе. Она поможет Исчезающим Женщинам обрести свою уникальность. Купите книгу себе и тому, кого вы любите.*

РЭНДИ КРЕГЕР,  
СОАВТОР КНИГИ «ПРЕКРАТИТЕ ХОДИТЬ ПО ЯИЧ-

## НОЙ СКОРЛУПЕ»

*Эта книга четко объясняет, почему столько женщин оказываются в воображаемых браках и романах с реальными мужчинами. Беверли Энгл побуждает женщин задуматься, оценить обстановку и рискнуть быть отвергнутыми, вместо того чтобы множество раз попадаться в одну и ту же западню. Автор очень деликатно и разумно дает советы, как говорить правду, учиться доверять своему восприятию и использовать силу одиночества.*

**ЭВЕЛИН СТРЕЙТ КОЭН,  
МАГИСТР ЕСТЕСТВЕННЫХ И ГУМАНИТАРНЫХ  
НАУК, СЕМЕЙНЫЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ**

*«Любить его, не теряя себя» – это прекрасный источник советов по поиску себя и раскрытию своей творческой стороны, для того чтобы создать фундамент качественной жизни.*

**ЛЮСИЯ КАПАЧЧИОНЕ,  
АВТОР КНИГ «СИЛА ДРУГОЙ РУКИ. РАСКРЫТИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПРАВОГО ПОЛУШАРИЯ» И «ИСКУССТВО ОБРЕТЕНИЯ СЕБЯ. ЭКСПРЕССИВНЫЙ ДНЕВНИК»**

*Это глубокая и сильная книга. Я горячо рекомендую ее не только женщинам, которые теряют себя в отношениях с*

*мужчинами, но и родителям девочек-подростков, которых необходимо научить воспринимать себя цельными людьми, отдельными от своих отношений с противоположным полом.*

МАЙКЛ ГУРИАН,

АВТОР КНИГ *THE GOOD SON: SHAPING THE MORAL DEVELOPMENT*

*OF OUR BOYS AND YOUNG MEN*

*И A FINE YOUNG MAN*

*Великолепная книга, написанная авторитетно и чутко по отношению к мужчинам и к женщинам... полная полезной и актуальной информации.*

БРЭДЛИ ДЖЕРСТМАН, КРИСТОФЕР ПИЗЗО и РИЧ СЕЛЬДЕС,

АВТОРЫ КНИГ «ЧЕГО ХОТЯТ МУЖЧИНЫ» И «ВЫХОДИ ЗА МЕНЯ!»

*Обширный запас полезных стратегий... уникальных для ее читателей.*

ШЕЙЛА А. РОГОВИН,

ПСИХОТЕРАПЕВТ И СОАВТОР КНИГИ

*COUPLE FITS: HOW TO LIVE WITH THE PERSON YOU LOVE*

*Мудрость и понимание. <...> В отличие от многих дру-*

*гих Беверли Энгл не выбирает легкий путь, сваливая все на мужчин. Вместо этого она изучает феномен с биологической, культурной и психологической точек зрения и предлагает женщинам полезные советы о том, как взять на себя ответственность и изменить ситуацию.*

**ПАТТИ МАКДЕРМОТТ,**

**АВТОР КНИГИ *HOW TO TALK TO YOUR HUSBAND, HOW TO TALK TO YOUR WIFE***

*Новаторская, провокационная и основательная, эта книга разожжет пламя в любой женщине, которая ищет настоящей близости и силы.*

**САЛЛИ РАСБЕРРИ,**

**СОАВТОР КНИГИ *LIVING YOUR LIFE OUT LOUD***

Эта книга посвящается всем смелым женщинам, с которыми я работала долгие годы, преобразившимся из Исчезающих Женщин в Женщин Существующих, а также тем, кто все еще находится в процессе

# Благодарности

В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ Я ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ моего замечательного агента Стедмана Мэйса, который с самого начала увлекся этой книгой и во время работы над ней давал мне очень важные комментарии. Я ценю твой усердный труд, постоянную поддержку и замечательное чувство юмора.

Еще я хочу поблагодарить Тома Миллера, моего редактора в *Wiley*. Ты – первый редактор, который так сильно заинтересовался одной из моих книг и так напряженно работал, чтобы сделать ее как можно лучше. Спасибо за усердие и твою гениальность.

Особую благодарность я хочу выразить женщинам, у которых я брала интервью для книги, а также клиенткам, чьи истории внесли бесценный вклад в исследование синдрома *Исчезающих Женщин*.

Спасибо также всем, кто прочитал мою рукопись и поделился своим мнением.

Книга не была бы такой насыщенной без исследований Кэрол Гиллиган, Майкла Гуриана, Эрнеста Хартманна, Дж. Крейсмана, Пола Т. Мейсона и Рэнди Крегер, и ей недоставало бы глубины без трудов Карла Юнга.

Я также должна поблагодарить *Существующих Женщин*, которые повлияли на мою жизнь и на эту книгу: поэтессу Мэй Сартон, Дину Метцгер, автора *Writing for Your Life*

(«Пишем, чтобы жить»), Элис Коллер, автора *An Unknown Woman: A Journey of Self-Discovery* («Неизвестная женщина. Путь к открытию себя»), Джудит Виорст, автора *Necessary Losses* («Необходимые утраты»), Линду Ширс Леонард, автора *The Wounded Woman* («Раненая женщина»), и, наконец, Глорию Стайнем.

Кроме того, я хочу сказать спасибо Глории Стайнем, Мии Фэрроу, Клэр Блум и Дрю Бэрримор, чьи личные истории были использованы в качестве примера, чтобы помочь другим женщинам.

И наконец, я благодарю от всего сердца доктора Барбару Стивенс, чья гениальная работа со мной помогла мне самой пройти этот путь и стать *Существующей Женщиной*.

# Предисловие

ПРОБЛЕМА ЖЕНЩИН, теряющих себя в отношениях, далеко не нова. Женщины сталкиваются с ней уже много лет. Она стала основным фокусом внимания феминизма, и психотерапевты часто подчеркивают, насколько важно поддерживать чувство собственного «я», находясь в союзе с мужчиной. Этой проблеме посвящено множество книг и статей в женских журналах. На основе книги «Женщины, которые любят слишком сильно»<sup>1</sup> сформировалось целое движение.

Так почему же я снова поднимаю этот вопрос? Потому что женщины все еще теряют себя в отношениях с мужчинами и отдают всю власть тем, с кем ходят на свидания и вступают в романтические связи.

Этому феномену есть множество причин. Целое поколение молодых женщин от подросткового возраста до тридцати лет будто бы пропустило информацию о созависимости в книгах, написанных больше десятилетия назад. А многие из тех, кому тридцать, сорок и пятьдесят, как будто забыли то, что уже знали.

Но это лишь часть ответа. Дело в том, что знание о созависимости не всегда избавляет женщину от склонности передавать всю власть мужчинам. И созависимость – это лишь один

---

<sup>1</sup> Норвуд Р. Женщины, которые любят слишком сильно. М.: Хорошая книга, 2019.

из множества факторов, которые приводят к тому, что мы теряем себя в отношениях. Проблема намного глобальнее, чем созависимость или низкая самооценка. Полностью ее можно понять, лишь исследовав влияние культуры на мужчин и женщин, а также изучив биологические и психологические различия между нами.

За последние десять лет мы гораздо больше узнали о различиях между полами – особенно благодаря таким книгам, как «Ты меня не понимаешь!»<sup>2</sup> Деборы Таннен и «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» Джона Грэй<sup>3</sup>. Эти книги полезны, однако им не удастся полностью объяснить, почему женщины склонны терять себя в отношениях, и в них не предлагается достаточно стратегий для исправления ситуации.

Прочитав «Любить его, не теряя себя», женщины лучше поймут, почему их склонность терять себя в отношениях с мужчинами отчасти является естественным продуктом культурного воспитания и биологической прошивки.

Данная книга не обвиняет представителей противоположного пола во всех женских проблемах, в отличие от многих других изданий. Вместо этого она советует женщинам брать на себя ответственность за перемены, которые заставят мужчин считаться с ними, как с равными.

И в отличие от «Женщин, которые любят слишком силь-

---

<sup>2</sup> Таннен Д. Ты меня не понимаешь! Почему женщины и мужчины не понимают друг друга. М.: АСТ, 1996.

<sup>3</sup> Грэй Дж. Мужчины с Марса, женщины с Венеры. М.: АСТ, 2018.

но», «Любить его, не теряя себя» не определяет проблему через типаж представителей противоположного пола, которых мы выбираем. «Исчезающая Женщина» – это женщина, жертвующая своей индивидуальностью, убеждениями, карьерой, друзьями, а иногда даже здравым смыслом в любых романтических отношениях. Она ведет себя практически одинаково как с добрым и любящим, так и с холодным, злым и жестоким мужчиной. В действительности она может оттолкнуть более «здорового» мужчину своей неуверенностью и своими требованиями или заставить партнера, который поощряет ее вести самостоятельную жизнь, потерять к этой женщине уважение из-за того, что она постоянно нуждается в нем.

Вдобавок в отличие от «Женщин, которые любят слишком сильно» и других книг, «Любить его, не теряя себя» не концентрируется только на дисфункциональных семьях и жестоким обращении. Безусловно, в ней будут отсылки к подобным ситуациям, но большинство из нас к настоящему времени знает эту информацию (для тех, кто не знает, я поместила список рекомендованной литературы в конец книги). Взамен я сосредоточусь на том, как женщинам взять на себя ответственность за изменение своего поведения и положения прямо сейчас.

Много написано и о психологическом влиянии некорректного воспитания, проблем с привязанностью, а также потери родителей или их отсутствия, поэтому я не буду повторяться.

Я объясню, почему женщины реагируют на подобные факторы совершенно иначе, чем мужчины, в первую очередь теряя себя в отношениях. Я представлю континуум, который в полном объеме описывает синдром Исчезающей Женщины, и расскажу, почему некоторые страдают лишь в легкой или средней степени, тогда как другие сталкиваются с более экстремальным его проявлением. Я также включила в книгу рекомендации по дальнейшей помощи женщинам в любой точке континуума.

Более экстремальные проявления уже были описаны в литературе, но в основном в профессиональных журналах и сложных для восприятия учебниках. «Любить его, не теряя себя» рассказывает о причинах этого личностного расстройства и методах исцеления от него простым и понятным для женщин языком.

Одно дело – понять синдром, но совсем другое – изменить свою жизнь. Эта книга впервые даст окончательный ответ на вопросы, терзающие миллионы женщин, а также предложит эффективные стратегии для перемен. Читательницы «Любить его, не теряя себя» узнают не только то, *почему* они такие, какие есть, но и то, как им *измениться* прямо сейчас.

Эта книга обучит конкретным стратегиям, способным помочь вам и другим женщинам стать сильными и независимыми в романтических отношениях. Она также содержит советы о том, как поддержать в себе чувство собственного достоинства и индивидуальность, так что вы сможете привлечь

мужчину, которым будете восхищаться.

\* \* \*

Перед многими женщинами стоит выбор: отказаться от любви или продолжать искать равноправных отношений. Из сорока семи моих интервьюенток большинство высказывали раздражение по поводу качества эмоциональной поддержки мужчин и их чуткости. Собеседницы часто спрашивали меня: «Почему мужчины не могут любить меня сильнее, оказывать мне больше эмоциональной поддержки? Почему всегда именно женщинам приходится что-то менять?» Одновременно с этим они жаждали преобразований и не хотели позволять эмоциям управлять их жизнью в той же степени, что и раньше.

Помимо всего прочего женщины годами находились в эпицентре исторически важного спора: стоит ли им перестать «слишком сильно» любить или надо ждать, что мужчины изменятся и станут более любящими?

То, что мы называем «феминизацией Америки», за последние три десятка лет причинило вред как женщинам, так и мужчинам, определяя эмоциональное развитие в основном по женскому стандарту и применяя этот стандарт к мужчинам. Мужчин постоянно критикуют за то, что они не демонстрируют чувства, не говорят о них, не проявляют эмоциональных реакций. Это заставляет представителей противо-

положного пола чувствовать вину и неполноценность.

В то же время качества, которые считаются необходимыми для взрослых, такие как способность самостоятельно мыслить, четко принимать решения и поступать ответственно, продолжают ассоциироваться с мужественностью – нравится нам это или нет – и представляются нежелательными для женщин.

Исчезающая Женщина – это женщина, жертвующая своей индивидуальностью, убеждениями, карьерой, друзьями, а иногда даже здравым смыслом в любых романтических отношениях.

Между тем, несмотря на неполиткорректность данного утверждения, женщины, влюбляясь, полностью отдаются эмоциям, забывая про карьеру, друзей и даже свое здоровье. А мужчины продолжают упускать преимущества близости и часто пытаются доминировать над своими спутницами и контролировать их.

Совершенно очевидно, что необходимо создать баланс. Я считаю, что книга «Любить его, не теряя себя» способна это сделать, предоставив женщинам другую опцию – не подражать мужчинам, а быть верными самим себе.

# Как организована эта книга

«ЛЮБИТЬ ЕГО, НЕ ТЕРЯЯ СЕБЯ» поделена на четыре части, включая приложения в конце. В части I «Исчезающие Женщины» вы узнаете, как и почему женщины теряют себя в отношениях, научитесь понимать себя и сопереживать себе. Вы также выясните, до какой степени эта проблема повлияла на вашу жизнь и насколько сложным является ваш случай.

В части II «Как поддерживать чувство собственного «я», процветая в отношениях» те из вас, кто одинок, узнают конкретные стратегии, которые позволят не потерять себя в новых отношениях. Ну а те, у кого уже есть партнер, научатся способам, как осуществить необходимые перемены, чтобы вновь обрести себя.

В части III («Как стать Сущестующей Женщиной») мы сосредоточимся на длительной работе, которую вам предстоит выполнить, чтобы произвести более глубокие преобразования.

На протяжении всей книги я привожу примеры из своей многолетней практики консультирования Исчезающих Женщин. Я также включила в издание выдержки из интервью, которые провела с сорока семью женщинами, считающими себя Исчезающими. Это женщины с разным уровнем дохода и образования, из разных конфессий и культур. Мой опрос был скорее умозрительным, чем научным, но в процессе его

проведения я получила бесценную информацию и узнала мысли и чувства, которыми представительницы моего пола делятся очень редко.

Помимо случаев из практики и волнующих личных историй моя книга изобилует примерами из жизни знаменитостей, ставших, несмотря на талант и успех, Исчезающими Женщинами в своих отношениях, включая Глорию Стайнем, Фриду Кало, Мию Фэрроу и Дрю Бэрримор. В некоторых ситуациях я описываю их отношения от начала до конца, в том числе рассказываю о шагах, которые предпринимали эти женщины для поиска или восстановления чувства собственного «я».

# Часть первая

## Исчезающие Женщины

### Вы – исчезающая женщина?

*Ни одна партнерша в отношениях, построенных на любви... не должна чувствовать, что [она] жертвует важной частью [себя] во имя этих отношений.*

**МЭЙ САРТОН**

Я художница, и работа очень важна для меня. Но я также хочу и отношений с мужчиной. К сожалению, я, видимо, не способна совмещать и то, и другое. Как только я влюбляюсь, вся моя страсть и концентрация уходят в отношения. Я не могу работать. Все, что я делаю, – это схожу с ума по мужчине, в которого влюблена, думая, любит ли он меня, не встречается ли с кем-то еще, когда он не со мной.

*Присцилла, 28 лет*

Мне так стыдно. Мои друзья пришли бы в ужас, если бы узнали, какой отчаянной и безумной я становлюсь, когда влюбляюсь. Они считают меня сильной, умной, успешной женщиной, которая разрулит любую ситуацию. Но эта сила и уверенность улетучиваются,

когда я влюбляюсь, и тогда я становлюсь неуверенной и зависимой, отчаянно выискивающей в возлюбленном любой признак неодобрения, любой намек на то, что он теряет ко мне интерес.

*Люсианда, 34 года*

В НЫНЕШНЕЕ ВРЕМЯ ПРЕДПОЛАГАЕТСЯ, что женщина должна быть сильной, независимой и свободной, и стыдно признавать, что в отношениях с мужчинами мы все еще ведем себя почти так же, как наши мамы и бабушки. Давайте признаем: женщинам просто неполиткорректно терять себя в отношениях. Мы должны были забыть про подобные глупости еще много лет назад. Сегодня ожидается, что женщина будет продолжать сильную, независимую, успешную жизнь, одновременно с этим оставаясь любящей партнершей своего мужчины.

Но правда разительно отличается от идеальной картинки, которую воображают себе некоторые. *Женщины теряют себя в отношениях все так же, как и раньше.* Движение против созависимости обеспечило многих из нас знаниями и поддержкой, объяснив, почему мы выбираем недоступных, жестоких мужчин или алкоголиков. Благодаря информированию общественности и программам по борьбе с домашним насилием женщины стали реже оставаться в абьюзивных отношениях<sup>4</sup>, хотя их число все еще пугающе велико. Многие

---

<sup>4</sup> Абьюзивные отношения (от *англ.* abusive relationships) – отношения, в которых партнер нарушает личные границы другого человека, унижает, допускает

стали делать более удачный выбор, но другие с удивлением обнаруживают, что по-прежнему жертвуют собой ради мужчины. А некоторые женщины, вступающие в отношения с более доступными и любящими мужчинами, понимают, что теряют себя сильнее, чем раньше.

## **Как определить, что вы – исчезающая женщина**

Какими бы успешными, активными или сильными ни были некоторые женщины, стоит им завязать отношения с мужчиной, как они начинают отказываться от частей себя: от социальной жизни, от личного времени, от духовной практики, от убеждений и ценностей. Эти женщины начинают исчезать. Со временем они до такой степени сливаются с партнером, что им не к чему возвратиться, если отношения прекратятся. Я называю таких женщин Исчезающими Женщинами.

Исчезающие Женщины бывают любых возрастов, цветов и размеров и имеют разный социоэкономический и финансовый бэкграунд, но все они обладают соответствующими характеристиками.

Если вам кажется, что вы можете быть Исчезающей Женщиной, но не уверены в этом до конца, следующий тест поможет вам определиться:

---

жестокость в общении и действиях с целью подавления воли жертвы.

1. Влюбляетесь ли вы быстро и сильно и теряете ли контроль, когда дело касается чувств, которые вы испытываете?
2. Утрачиваете ли вы концентрацию и, как следствие, эффективность в работе или карьере, когда у вас начинаются отношения с женщиной?
3. Проводите ли вы большое количество времени в мечтах и фантазиях о ваших отношениях?
4. Думаете ли вы больше о будущем, чем решаете проблемы в настоящем? Тешите ли вы себя тем, что все скоро станет хорошо, вместо того, чтобы разобраться с тем, что плохо сегодня?
5. Отворачиваетесь ли вы от друзей, чтобы побыть с возлюбленным? Или обесцениваете ли их в пользу друзей возлюбленного? Или разрываете ли отношения с друзьями, если их не одобряет ваш возлюбленный?
6. Отказываетесь ли вы от своих интересов и перенимаете ли интересы возлюбленного, чтобы проводить с ним больше времени?
7. Начинаете ли вы сомневаться или обесценивать собственные чувства, мнения, убеждения и знания, если они не такие, как у вашего возлюбленного?
8. Становитесь ли вы очень подавленны или встревожены, если разлучаетесь с возлюбленным даже на короткое время?
9. Склонны ли вы не доверять возлюбленному или ревновать его?

10. Нужно ли вам постоянно получать доказательства того, что возлюбленный действительно о вас заботится?
11. Остаетесь ли вы неуверенной в своих отношениях, как бы долго они ни длились?
12. Чувствуете ли вы, что вас считают некомпетентной, к вам относятся снисходительно, вас не понимают или не ценят те, кто вам наиболее близок?
13. Готовы ли вы измениться в угоду возлюбленному (в том числе изменить свой внешний вид, гардероб, манеру речи или изо всех сил попытаться избавиться от определенного поведения)?
14. Готовы ли вы практически на все, чтобы отношения работали?
15. Заканчиваются ли отношения, как правило, не по вашей инициативе? Если так, вас ставят перед фактом, что партнер вас не любит?
16. Чувствуете ли вы себя раздавленной, когда отношения заканчиваются, и кажется ли вам, что вы не переживете боли?
17. Возникали ли у вас когда-нибудь суицидальные мысли из-за расставания?
18. Думали ли вы когда-нибудь об убийстве бывшего партнера?
19. Требуется ли вам гораздо больше времени, чем вашим знакомым, чтобы пережить разрыв, даже если у вас есть возможность сразу вступить в новые отношения?

20. Избегали ли вы когда-нибудь отношений в течение долгого времени после разрыва, потому что были сильно эмоционально подавлены, хотя чувствовали себя одиноко и жаждали близости?

Если вы ответили утвердительно больше чем на пять вопросов, вы – Исчезающая Женщина. Возможно, вы пытаетесь обмануть себя, думая, что все изменится, если вам встретится правильный мужчина, если вы похудеете и т. д. *Но на самом деле вы останетесь такой же, независимо от вашего мужчины или вашей внешности. Правда заключается в том, что у вас есть проблемы с чувством собственного «я» в отношениях.*

Если вы такая же, как большинство гетеросексуальных женщин, вам хочется иметь близкие, полные любви отношения с мужчиной. Вы жаждете союза, построенного на преданности, где можно свободно выражать свои самые глубокие эмоции, проявлять уязвимость и любовь. Вы хотите отношений, в которых вы останетесь собой, сбросите маски и будете настоящей.

К сожалению, вероятно, вы думаете, как и многие другие женщины, что эти желания никогда не исполнятся. Опыт прошлого и, возможно, настоящего заставил вас *поверить в то, что быть собой и быть в отношениях – это взаимоисключающие понятия.*

По иронии, вы, скорее всего, боитесь того, о чем так мечтаете. Бойтесь, потому что понимаете: у вас есть склонность

терять себя каждый раз, когда вы вступаете в отношения с женщиной, в угоду ему отказываться от важных аспектов самой себя или своей жизни. Бойтесь, потому что любовь к партнеру часто означает для вас жертвы или боль.

Возможно, вы считаете, что любовь сопряжена с огромным риском: чтобы быть с женщиной, вы вновь подставите под удар свою карьеру, общение с друзьями или свое благополучие, пожертвуете своими потребностями, идеалами или принципами, чтобы угодить и удержать его.

Некоторые женщины принимают решение: как бы сильно им ни хотелось отношений, это не стоит той цены, которую в итоге приходится заплатить. Они скорее выберут одиночество, чем рискнут неизбежно потерять себя. Женщины ныряют с головой в карьеру и посвящают себя осознанной дружбе. Но большинство из них не оставляют попыток, веря в то, что найдется способ сделать все правильно, в то, что можно научиться находить баланс между любовью к мужчине и любовью к себе.

Если вы – одна из таких женщин, если у вас осталась хоть малая толика надежды на обретение баланса, «Любить его, не теряя себя» поможет вам превратить эту надежду в реальность.

Важно понимать, что вы не одиноки. На страницах этой книги вы встретите множество женщин, которые так же, как и вы, с трудом сохраняют чувство собственного «я» в отношениях. Сегодня миллионы подобных вам женщин страда-

ют понапрасну, не понимая, почему они продолжают жертвовать своей индивидуальностью и самой своей душой, когда вступают в союз с женщиной. Вы не просто не должны считать себя какой-то аномалией. Вам нужно усвоить, что ваше необъяснимое, а порой даже шокирующее поведение на самом деле скорее является нормой, чем исключением.

Следующим шагом для вас будет понять, что для такого поведения есть веские причины. Потеря себя в отношениях – это не признак слабости, глупости или несостоятельности, как думают многие. Читая «Любить его, не теряя себя», вы обнаружите, что женщины в действительности культурно и генетически запрограммированы на то, чтобы ухаживать и угождать. Эта установка заставляет нас автоматически откладывать в сторону свои потребности, чтобы удовлетворить нужды других людей. Вы узнаете, что наша культура и сегодня побуждает женщин считать потребности мужчин более важными, чем собственные. Вы обнаружите, что женщины склонны иметь более «хрупкие» межличностные границы, что является предпосылкой к потере себя. И наконец, вы узнаете, что представители противоположных полов рассматривают отношения с разных точек зрения: мужчины – с позиции *разделения*, а женщины – с позиции *соединения*.

Важно понимать, что вы не одиноки. На страницах этой книги вы встретите множество женщин, которые так же, как и вы, с трудом сохраняют чувство собственного «я» в отношениях.

Понимание того, что вы не виноваты в своем поведении — ведь это часть вашего культурного и биологического наследия, поможет вам освободиться от стыда и душевного дискомфорта, которые денно и нощно уничтожали вашу самооценку и подкрепляли такое поведение. Вы осознаете, что выход есть. Следующим шагом вы научитесь определенным стратегиям, которые обуздают ваше стремление к слиянию с мужчиной. Эти стратегии работоспособны вне зависимости от тяжести вашего случая.

И наконец, «Любить его, не теряя себя» поможет вам превернуться из той, кого я называю Исчезающей Женщиной, в Существующую Женщину. Вы научитесь погружаться в себя и находить свой истинный голос, обнаружите мудрость, целостность и ощущение баланса, которые дремлют у вас внутри.

Обретя внутреннюю мудрость, вы узнаете, когда стоит быть щедрой, а когда пришло время получать; когда следует просить заботы, а когда надо отступить и позаботиться о себе самой.

Открыв и взрастив свою целостность, вы откажетесь быть с мужчиной, который не ценит и не принимает вас полностью такой, какая вы есть.

Развивая ощущение баланса, вы узнаете, что никто не бывает на сто процентов хорошим и плохим: существует множество оттенков серого. Вы поймете, что в здоровых отношениях есть взлеты и падения. Такие отношения основываются

на умении давать и получать, а также на близости и независимости.

## **«Любить его, не теряя себя»:**

- предоставит вам стратегии, которые помогут избежать слишком быстрого начала отношений с женщиной;
- покажет, как перестать идеализировать партнера;
- расскажет о способах избежать фантазий и сохранить концентрацию на настоящем моменте;
- поможет понять, почему вы склонны обесценивать свои мнения и убеждения, и предложит поддержку и стратегии, чтобы защитить их;
- научит вас ценить одиночество и покажет, как научиться его переносить;
- подскажет вам, как взрастить в себе более устойчивое чувство собственного «я» и создать жизнь, от которой вы менее охотно откажетесь ради мужчины;
- продемонстрирует, как развить продуктивную связь с противоположным полом, от свиданий до процветающих серьезных отношений;
- научит вас поддерживать чувство собственного «я» в серьезных отношениях.

## Кому эта книга наиболее полезна?

Те из вас, кто уже давно теряет себя в отношениях, скорее всего, извлекут из этой книги максимум пользы. Она поможет выяснить, почему вы стали жить по такому сценарию, и предложит стратегии, которые научат вас, как избавиться от этого раз и навсегда.

Эта книга также будет особенно интересна тем, кто сейчас состоит в отношениях и занижает важность своих потребностей или отказывается от власти или индивидуальности. Некоторые так сильно потеряли себя, что воспринимают свою ситуацию безвыходной и неисправимой и отчаянно несчастливы. В таком затруднительном положении оказалась моя клиентка Бет:

«Я понимаю, что позволила мужу контролировать нашу жизнь. Когда мы поженились, я была молодой и наивной, только-только покинула родительский дом, где отец полностью доминировал над матерью. Я вышла замуж за мужчину, который был таким же, как мой отец, и, наверное, много лет думала, что это совершенно нормально – не иметь права голоса при принятии решений, строить жизнь вокруг потребностей супруга. Но с возрастом [сейчас ей тридцать девять] я поняла, что это ненормально и нездорово. Я задыхаюсь. Иногда кажется, что я не могу дышать, и мне просто хочется броситься наутек. Но я боюсь жить самостоятельно,

и, кроме того, я люблю мужа. Это не только его вина. В конце концов, это ведь я позволила ему себя контролировать.

Это я должна измениться. Это я должна начать вести себя иначе, и, когда я так делаю, муж вообще-то реагирует вполне нормально. Я просто не знаю, есть ли у меня силы и средства, чтобы продержаться достаточно долго и изменить динамику наших отношений. Кажется, что намного проще сдаться и оставить все как есть».

Эта книга пойдет на пользу тем из вас, кто боится потерять себя до такой степени, что избегает по-настоящему близких отношений с мужчинами. Такой была ситуация двадцатитрехлетней Шон, одной из женщин, у которых я брала интервью:

«Это были мои первые серьезные отношения. Но вместо того, чтобы испытывать влюбленность и счастье, я почувствовала, что все меньше и меньше похожа на саму себя, что я все больше становлюсь частью его. Я постепенно исчезала, как Чеширский Кот в «Приключениях Алисы в Стране Чудес».

И хотя я все еще люблю Марка, мне в конце концов пришлось порвать с ним, просто чтобы посмотреть, не станет ли мне лучше одной. Теперь мы общаемся как друзья, но всякий раз, когда он заговаривает о том, чтобы сойтись снова, я начинаю чувствовать, что мне не хватает воздуха. Я люблю Марка, но просто не уверена, что могу быть в отношениях и одновременно оставаться

собой».

«Любить его, не теряя себя» поможет тем, кто испытал массу боли из-за склонности терять себя в отношениях и боится вступить в еще одни. Это случилось с моей двадцатисемилетней клиенткой Дженни:

«Один мужчина на работе очень мной интересуется. Мы уже несколько раз вместе обедали, и он, похоже, действительно хороший человек. Но я боюсь рисковать снова. После того как мои последние отношения закончились, я не могла спать, не могла есть – я похудела на восемь килограммов за две недели. Я стала такой слабой и рассеянной, что не могла работать и чуть не вылетела с должности. Моя жизнь только-только пришла в норму, и я не хочу снова ее портить, ввязавшись в очередные отношения».

\* \* \*

В какой бы ситуации вы ни оказались: только начинаете ходить на свидания или всю жизнь теряете себя в отношениях, замужем или одиноки, надеетесь что-то изменить или чувствуете, что положение безнадежно, – «Любить его, не теряя себя» поможет вам понять свое поведение и найти способы немедленно начать преобразования.

Первым шагом для вас станет четкое осознание того, как женщины теряют себя в отношениях. Это будет центральной

темой следующей главы.

# Как женщины теряют себя в отношениях

## Четыре факта, которые вам необходимо знать

В ТРИДЦАТЬ ЧЕТЫРЕ ГОДА Тони является успешным директором по рекламе в крупной компании. Посвятив себя работе, она смогла пройти длинный карьерный путь всего за четыре года. Однако ради успеха Тони пришлось пожертвовать своим желанием иметь любовные отношения.

«Знаете, люди все время говорят, что женщины способны иметь все и сразу. Что мы можем одновременно иметь карьеру и семью. Так вот, мне даже не удалось одновременно иметь карьеру и *бойфренда*, не говоря уже о семье».

Тони рассказала, что каждый раз, когда она заводила новый роман, страдала ее карьера, потому что женщина концентрировала все внимание на отношениях. Помимо этого она была так сильно удручена, когда у них с бойфрендом возникали проблемы, что временами едва могла работать.

«В конце концов стало так паршиво, что я потеряла работу, потому что не могла сосредоточиться на делах. Я постоянно висела на телефоне, пытаюсь дозвониться

до парня, или переживала из-за ссоры, произошедшей между нами накануне вечером. Меня уволили, потому что я была рассеянной и совершила серьезную ошибку, которая дорого стоила компании. Хуже того, мой парень несколько не поддержал меня в той ситуации. Он сказал, что устал слушать мое нытье из-за потери работы. В довершение ко всему он выставил меня из нашей квартиры, потому что я не могла оплачивать свою долю аренды.

Это было худшее время в моей жизни. Я не только чувствовала себя раздавленной из-за разрыва отношений, но у меня даже работы не было, как и денег на первый и последний месяц аренды, которые требуются, чтобы снять новое жилье. Мне пришлось временно вернуться домой – именно пришлось, потому что с родителями мы не близки и они совсем не хотели меня у себя видеть. Мать настояла, чтобы я немедленно нашла новую работу, хотя я была совсем не в состоянии ходить на собеседования. В тот момент я поклялась, что если я когда-нибудь снова устроюсь на работу, то ни за что больше не стану рисковать оказаться в этой ситуации снова».

Разумеется, Тони выбрала не самое удачное решение проблемы, однако предпосылки случившегося весьма распространены. Многие женщины теряют себя в союзе с мужчиной, потому что так заикливаются на партнере и на драматизме взаимоотношений с ним, что не могут сосредоточиться на других важных сторонах своей жизни: карьере, удовле-

творении своих потребностей и личном росте. В этой главе мы обсудим разные способы, которыми женщины теряют себя в отношениях, и расскажем удивительную правду об их положении.

## **Как женщины исчезают**

Для многих женщин фокус с исчезновением начинается медленно и незаметно. Они перестают отвечать на звонки друзей, потому что слишком заняты новым любовником. Они не идут на свадьбу коллеги, потому что их мужчина не хочет туда идти. Они перестают ужинать с подружками, потому что боятся, что возлюбленный в это время пойдет в бар и встретит там другую.

Некоторые женщины сразу же уступают власть, позволяя мужчине определять темп развития их отношений. Другие стартуют хорошо, но со временем разрешают партнеру все сильнее контролировать их жизнь.

Третьи поддерживают чувство собственного «я», пока не выйдут замуж. В этот момент они отдают свою идентичность мужу, сливаясь с ним до такой степени, что перестают даже задумываться о своих личных потребностях и желаниях.

Некоторые Исчезающие Женщины выбирают властных и жестоких мужчин, а другие сами становятся властными и жестокими в попытках удержать любимого человека.

Кто-то жертвует своим голосом и своей волей, чтобы убла-

жить партнера, а кто-то часто жалуется, что партнер перестает слушать. Есть женщины, которые чувствуют, что исчезают, потому что возлюбленный не уделяет им внимания, а другие считают себя невидимыми, несмотря на все внимание, которое получают от него.

Многим Исчезающим Женщинам союз с мужчиной причиняет боль из-за постоянного страха, что их отвергнут или бросят. Они так не уверены в себе, что ревность и собственные чувства заставляют их до безумия заикливаться на своих отношениях. Эти женщины не могут наслаждаться настоящим моментом, потому что сильно боятся будущего.

Другим союз с мужчиной причиняет боль, потому что им перекрывают воздух. Они отказываются от огромной части себя и чувствуют, что скорее терпят отношения, чем наслаждаются ими.

И хотя женщины теряют себя самыми разными способами, есть несколько распространенных сценариев. Типичная Исчезающая Женщина:

- слишком быстро вступает в отношения;
- не рассказывает честно о том, кто она такая, что любит и что не любит, чего она хочет от отношений и что она чувствует в каждый отдельно взятый момент времени;
- не поддерживает самостоятельную жизнь отдельно от партнера;
- позволяет купить себя дорогими ужинами, отпусками, подарками или обещаниями богатства;

- пытается измениться, чтобы сделать приятно партнеру;
- вступает в неравноправные отношения;
- пытается заимствовать власть/талант/достижения/богатство у партнера;
- не высказывает свои убеждения;
- позволяет другим, особенно своему партнеру, принимать решения за нее.

**УПРАЖНЕНИЕ:** как вы исчезаете?

Чтобы начать процесс изменения, важно в точности понять, как вы теряете себя в союзе с мужчиной.

- Составьте список всех сценариев, по которым вы исчезаете в отношениях. Туда, несомненно, войдут некоторые пункты из вышеперечисленных, но, подумав какое-то время о своем прошлом, вы, скорее всего, вспомните и другие варианты.

- Держите список под рукой, пока читаете данную книгу. Это будет особенно полезно, если вы будете чувствовать сопротивление некоторым из моих советов.

## **Четыре факта, которые вам нужно знать**

Последние двадцать четыре года я работала с тысячами женщин, которые приходили на психотерапию с разнообразными запросами. Меня удивило, что, какой бы ни была первоначальная жалоба, большей части моих клиенток в конеч-

ном счете приходится решать проблему потери себя в отношениях. Обнаружив это, я установила четыре факта:

*Факт 1. Женщины теряют себя в союзе с мужчиной независимо от возраста*

В моей практике меня неприятно поражало то, какое обращение со стороны бойфрендов готовы терпеть очень юные женщины. Это может быть все что угодно – от неверности до эмоционального и физического насилия. В передаче Опры<sup>5</sup> про девушек-подростков, над которыми совершают насилие их парни, рассказывалось, что *каждая четвертая девушка-подросток становится жертвой насилия в отношениях еще до окончания старших классов школы*. Действительно, уровень жестокого обращения с несовершеннолетними девушками за последние десять лет только вырос.

Создается впечатление, что в наше время молодые женщины, которые только начинают встречаться с мужчинами, понятия не имеют о самой базовой информации, касающейся созависимости, границ, самооценки и насилия. Многие вступают в отношения, похожие на рабство. Примером этого может послужить современная тенденция среди некоторых молодых людей следить за своими девушками и проверять, что они не общаются с другими парнями. Где бы девушка ни была, что бы ни делала, она должна ответить на сообщение бойфренда. Если не ответит, он придет в ярость и обвинит

---

<sup>5</sup> Речь идет о популярном в США ток-шоу *The Oprah Winfrey Show*, которое ведет знаменитая телеведущая Опра Уинфри.

ее в неверности.

Многие из моих молодых клиенток рассказывают, что боятся, что если не дать бойфренду полную свободу, то он их бросит, а они этого не переживут. Девушки говорят, что лучше будут терпеть самое жестокое поведение, чем останутся без парня.

История одной из моих клиенток была особенно горькой. Эмбер семнадцать лет, и она уже два раза состояла в серьезных отношениях. Девушка начала заниматься сексом, когда ей было четырнадцать, со своим первым парнем Чарли. Они встречались два года, и за это время Чарли вступал в интимные отношения минимум с четырьмя другими девушками. Вот как Эмбер это объяснила:

«Каждый раз, когда я узнавала, что он был с другой девчонкой, я очень сильно обижалась и злилась. Вначале я ругалась с Чарли из-за этого, а он, конечно, все отрицал. Когда измена случилась в первый раз, мой парень оправдывался так убедительно, что я ему поверила. Но потом несколько моих подруг сказали мне, что видели, как Чарли целовался с другой девушкой. После этого я перестала с ним спорить. Я знала, что Чарли не скажет мне правду, и решила, что, пока он ко мне возвращается, я лучше буду помалкивать».

Когда я спросила Эмбер, почему она не порвала с этим парнем и не нашла другого, она ответила: «А в чем смысл? Я решила, что они все такие. У всех моих подруг было то же самое. Такие уж парни».

В итоге Чарли ушел к другой и разбил Эмбер сердце. Моя клиентка помнит, что неделями не могла перестать плакать. У нее началась такая серьезная депрессия, что она несколько недель не ходила в школу и даже помышляла о самоубийстве. Эмбер была уверена, что никогда не забудет Чарли. Через три месяца у нее завязались отношения с Кевином.

Создается впечатление, что в наше время молодые женщины, которые только начинают встречаться с мужчинами, понятия не имеют о самой базовой информации, касающейся созависимости, границ, самооценки и насилия.

Около полугода они с Кевином были очень счастливы. Потом Эмбер узнала, что он, как и Чарли, изменяет ей с другой девушкой. Моя клиентка была раздавлена. В отличие от Чарли, Кевин открыто признался в измене. Он сказал, что сделал это, потому что Эмбер не соглашалась выполнять его пожелания в постели. Поэтому, чтобы остаться с Кевином, она согласилась делать для него все, что он захочет в плане секса, хотя кое-что из этого ей было отвратительно, а кое-что причиняло ужасную физическую боль.

И тогда Эмбер наконец обратилась к психотерапевту. Девушка хотела знать, что с ней не так, если ей не нравится такой секс, который предпочитает ее бойфренд. Эмбер даже не пришло в голову, что Кевин не должен заставлять ее делать ничего из этого или что она вправе ему отказать.

Если вы молоды и у вас был похожий опыт в отношениях

с бойфрендом, все закончится хорошо. Чем вы моложе, когда начинаете решать проблему потери себя, тем выше ваши шансы справиться с ней до того, как она закрепится и превратится в сценарий поведения.

К сожалению, многие из читательниц этой книги уже долгое время страдают от потери себя. Вы провели всю жизнь, связываясь с одним мужчиной за другим, теряя части себя в каждом отношении, пока от вас почти ничего не осталось.

Так было и с Мартой. В пятьдесят два она наконец достигла предела. «Я просто больше не могу. Мне нужна помощь. Как только у меня начинаются новые отношения, я меняю свою жизнь. За последние десять лет я дважды переезжала, ушла с трех работ и потеряла нескольких друзей. Все потому, что в то время я считала, что важнее сделать приятно мужчине, которого я люблю. Но я старею. Мне нужна какая-то стабильность в жизни».

Несмотря на движение за женские права, даже женщины старшего возраста, от которых мы ждем умения поддерживать чувство собственного «я» в отношениях, все же склонны передавать власть мужчинам. Если сказанное применимо к вам, хоть вам и будет трудно сломать поведенческий сценарий спустя столько лет, это, безусловно, возможно сделать, если вы твердо решите измениться и восстановить самооценку.

*Факт 2. В опасности даже те женщины, которые никогда раньше не теряли себя в отношениях*

Некоторые женщины с огромным удивлением узнают, что склонны терять себя в союзе с мужчиной, хотя никогда раньше такими не были. Сорокадвухлетняя Пэтси, очень успешный хиропрактик, которая ходила ко мне, чтобы решить проблемы из детства, поделилась со мной тем, как ее поразило собственное поведение, когда она начала встречаться с бухгалтером из ее офисного здания.

### **Пэтси: как влюбленная школьница**

«Я ни с кем не встречалась больше десяти лет, с тех пор как развелась. Мне просто не хотелось, потому что надо было растить детей и развивать бизнес. Но Фрэнк был таким милым, и за последние несколько месяцев мы стали хорошими друзьями. Казалось вполне естественным то, что мы начнем встречаться. Поэтому я так удивляюсь тому, как я стала себя вести – как влюбленная школьница!

Просто стыд какой-то. Я целый день смотрю в окно, выглядывая, не появится ли машина Фрэнка на парковке, или жду, когда он заскочит, чтобы поздороваться. Когда мы встречаемся, у меня кружится голова и я чувствую себя глупой и говорю глупости, которые его озадачивают. И знаете, что меня больше всего бесит? Меня бесит, что мое настроение так сильно зависит от того, как Фрэнк ведет себя со мной. Если он заходит поздороваться и очень рад меня видеть, то я весь день на позитиве. Но если не зайдет

или мы встретимся в коридоре и он покажется мне равнодушным, я буду раздавлена.

Я не могу перестать думать о том, чем я расстроила Фрэнка, не пристаю ли я к нему слишком сильно, не решил ли он, что я ему не нравлюсь. Меня это просто бесит. Мне кажется, я так себя не вела, когда была моложе. Я помню, что всегда чувствовала, что могу заполучить любого мужчину, которого захочу, и никогда не ощущала себя такой неуверенной. Я ждала, что с возрастом у меня только прибавится уверенности в себе, а не наоборот».

*Факт 3. Ваша уверенность, сила или стрессоустойчивость не имеют значения – вы все равно можете потерять себя в отношениях*

Раз за разом меня поражает то, что компетентные, самодостаточные и напористые женщины отдают свою волю и свою жизнь мужчине. Независимые, упрямые и даже агрессивные женщины, готовые без колебаний постоять за себя и свои потребности в других сферах, внезапно начинают растворяться и терять голос в отношениях. То же самое случилось с тридцатипятилетней Стефани, у которой я взяла интервью для книги: она была очень успешной, активной женщиной, помогавшей мужу выучиться на врача.

### **Стефани: жена доктора**

«В начале отношений в нашей паре именно

я считалась сильной. Муж был неловким и застенчивым на публике, а я была очень общительной и харизматичной. Я активно занималась местной политикой и имела прибыльную работу торгового представителя в крупной фирме. Не уверена, знаете ли вы что-то о продажах, но скажем просто: мне всегда удавалось заключить сделку.

Все изменилось после того, как мой муж стал доктором. Внезапно он оказался важной персоной, а я вдруг превратилась просто в его жену. Люди, которые терпели его лишь ради нашей дружбы, вдруг стали советоваться и любезничать с ним. И ожидалось, что я тоже буду воспринимать мужа в новом свете. Внезапно он стал ко мне требовательнее, рассчитывал, что я буду у него на побегушках, буду отвечать на телефон, даже если мы сидим рядом. Когда я на это жаловалась, супруг объяснял, что врачу не пристало самому отвечать на звонки, даже дома.

Я так разозлилась, что велела ему нанять секретаршу. Поэтому мой муж нанял горничную, которая еще и отвечала на телефон! Не успела я и глазом моргнуть, как они объединились и начали обращаться со мной, как будто я ничего не умею и являюсь для супруга обузой. Скоро я чувствовала себя лишней в своем доме. Дальше было только хуже. В конце концов я сама поверила в то, что муж лучше меня, и начала относиться к нему как все остальные. Я сильно поправилась и, естественно, из-за этого почувствовала себя еще более невидимой. К тому времени, как супруг

попросил меня о разводе (потому что влюбился в женщину помоложе, конечно), моя самооценка была такой низкой и я была в такой депрессии, что чуть не покончила с собой».

*Факт 4. Даже исключительно привлекательные, богатые и знаменитые женщины могут стать Исчезающими, когда дело касается отношений*

Эта проблема не сводится к интеллекту, самооценке и уверенности в себе. Она затрагивает саму суть женской идентичности. Даже некоторые из самых красивых, энергичных, знаменитых и талантливых женщин во всем мире теряли себя в отношениях. Это особенно верно, когда речь идет о тех представительницах нашего пола, которые встречались с властными или известными мужчинами.

## **Фрида Кало: женщина без собственного «я»**

Фрида Кало, одна из самых популярных художниц в истории, имела броский, но глубоко личный стиль, благодаря которому у нее есть ярые фанаты по всему миру. Ее жизнь, пронизанная страданием и болью, особенно сильно отозвалась в сердцах женщин.

21 августа 1929 года миниатюрная двадцатидвухлетняя Фрида вышла замуж за огромного, тучного художника средних лет Диего Риверу – самого знаменитого мужчину в Мексике. С самого начала

Фрида знала, что у Диего есть множество любовниц, но она разработала систему защиты, притворяясь перед другими, что у них с мужем идеальный союз, построенный на нерушимой преданности. Эта защита не сработала, когда художница обнаружила, что Диего завел отношения с ее младшей сестрой Кристиной, которая была ее любимым членом семьи и хранительницей всех секретов. Фрида была раздавлена и временно сняла для себя квартиру в Мехико, безуспешно пытаясь обрести независимость.

Но, несмотря на силу своего характера, художница не чувствовала уверенности в себе, когда рядом не было мужа, который хвалил ее таланты, ум и красоту. Когда Диего отдалился от Фриды, она не справилась с ощущением отчужденности. Как художница писала мужу, она «любила его больше, чем собственную кожу».

В отчаянии Фрида вернулась к Диего и смирилась с его многочисленными интрижками. Даже после того, как она сама заслужила международное признание, любовь к мужу все еще была основным фокусом жизни этой женщины, как свидетельствует одна из записей в ее дневнике:

«Диего... начало

Диего... строитель

Диего... мое дитя

Диего... мой возлюбленный

Диего... художник

Диего... мой любовник

Диего... мой муж

Диего... мой друг

Диего... моя мать

Диего... мой отец

Диего... мой сын

Диего... я

Диего... вселенная

Различие в единстве

Почему я зову его моим Диего?

Он никогда не был и никогда не будет моим.

Он принадлежит самому себе».

К сожалению, Фрида, как и многие другие Исчезающие Женщины, не принадлежала самой себе. Она не обладала чувством собственного «я» в необходимой степени для того, чтобы уйти и обзавестись собственной жизнью.

Как вы увидите в этой книге, развитие и поддержание веры в себя жизненно важно, если вы хотите перестать исчезать в отношениях. Практикуя стратегии, описанные здесь, вы разовьете настолько сильное чувство собственного «я», что вы никогда больше *не будете нуждаться* в том, чтобы кто-то помог вам с самоопределением, самовыражением или самооценкой. Так вы перестанете терять себя в союзе с мужчиной.

\* \* \*

Каким бы образом вы ни исчезали в отношениях, изме-

нения вполне реальны. За время чтения данной книги ваши убеждения о женщинах и мужчинах, ваше понимание того, какими должны быть отношения, и ваше восприятие себя трансформируются. Все эти перемены добавятся к самой важной перемене из всех: вы перестанете быть Исчезающей Женщиной, которая отказывается от части себя из-за желания быть с мужчиной.

# Почему женщины теряют себя в отношениях

## Культурные, биологические и психологические факторы

*Женщин учат повышать ценность других людей за свой счет. Мужчин учат повышать собственную ценность за счет других. В этом очень трудно найти равновесие.*

*ХАРРИЕТ ЛЕРНЕР. The dance of intimacy (танец близости)*

ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ ОБЛАДАЮТ намного большей склонностью терять себя в отношениях, чем мужчины? Наверное, мы генетически и эмоционально слабее, более зависимы и не можем сохранить свою идентичность? Или это потому, что мужчины не так чувствительны и менее способны на истинную близость? Ответ намного сложнее, чем предполагают эти общие фразы. Часть его кроется в нашей культуре, часть – в биологических факторах, и еще одна часть – в психологии.

## Культурные предпосылки

Культура содержит в себе множество причин того, почему женщины чаще теряют себя в отношениях, чем мужчины. В данном разделе я сосредоточусь на самых распространенных факторах. Большая их часть присуща каждой культуре, расе, религии и любому социоэкономическому сегменту населения мира.

*Девочек учат быть зависимыми,  
мальчиков – независимыми*

Даже в наши дни семьи все еще подталкивают мальчиков к независимости гораздо сильнее, чем девочек. В раннем детстве и ранней юности мальчиков поощряют мыслить и поступать самостоятельно и меньше зависеть от родителей. Девочек по-прежнему утешают больше, чем мальчиков, когда те напуганы или ранены, а мальчикам дают свободу в более раннем возрасте, чем девочкам.

*Девочек воспитывают слабыми,  
мальчиков – сильными*

Чувствовать себя компетентными – значит верить, что мы можем как-то реализовать себя в мире и управлять своим окружением. К сожалению, ожидания родителей и всей нашей культуры от мальчиков вырабатывают в них более сильное ощущение компетентности, чем традиционные ожидания от девочек. Родители часто ждут меньшего от детей жен-

ского пола и предъявляют больше требований к детям мужского пола, рассчитывая, что те будут более ответственными и станут чаще рисковать. Это формирует неявный, однако мощный стереотип о том, что девочки менее компетентны. Более того, традиционный образ хороших девочек – идея о том, что девочек нужно защищать и обеспечивать, а не учить их делать это самостоятельно, – провоцирует в них чувство неуверенности и несостоятельности.

### *Девочек воспитывают быть послушными*

Родители продолжают воспитывать девочек более пассивными и послушными. Исследования показывают, что дети женского пола намного чаще уступают для того, чтобы сохранить мир. Мальчики агрессивно настаивают на удовлетворении своих потребностей, а девочек приучают сглаживать углы вместо того, чтобы отстаивать свои желания и нужды. Они с большей вероятностью принесут в жертву свои потребности, думая, что это пойдет на пользу отношениям, и спасают, извиняются или возьмут на себя вину при любых разногласиях.

Девочки вероятнее, чем мальчики, уступят желанию партнера на свидании, займутся сексом, даже если не готовы к этому, и откажутся от социальной жизни, чтобы сидеть дома и дожидаться звонка любимого человека.

Это происходит отчасти из-за того, что в подростковом возрасте девочки испытывают огромное давление социума, требующего отложить в сторону свое настоящее «я» и де-

монстрировать лишь малую толику того, кем они на самом деле являются. Часто, именно будучи тинейджерами, девочки впервые понимают, что бóльшая часть власти принадлежит мужскому полу, и многие начинают думать, что их сила заключается лишь в том, чтобы уступать мужским потребностям.

### *Девочки учатся быть беспомощными*

Девочки и женщины зачастую становятся жертвами неравенства, предрассудков, мизогинии<sup>6</sup> и насилия в обществе, и это нередко подкрепляется их социализацией. Тогда как мальчиков поощряют давать сдачи обидчику, девочкам советуют ничего не делать. Беспомощность, которую девочка выучивает в детстве, часто переносится во взрослую жизнь, и ей кажется, что пассивность – это единственный способ решать проблемы.

И хотя девочки и женщины намного больше подвержены физическому и сексуальному насилию в нашем обществе, именно мальчиков, а не девочек, чаще учат развивать навыки, позволяющие давать отпор. Готовность мальчиков отвечать ударом на удар воспитывается их родителями и культурой. Девочек часто лишают желания давать сдачи (если оно у них вообще развивается). Их учат, что это «неженственно» и они не имеют права говорить «нет», особенно взрослым, –

---

<sup>6</sup> Мизогиния – женоненавистничество, которое может проявляться в форме дискриминации по признаку пола и гендера, принижения женщин, насилия в отношении них или сексуальной объективации.

такие наставления запоминаются надолго. Даже когда женщины приобретают навыки самообороны, многим все равно трудно при необходимости использовать их на практике, потому что у таких женщин отсутствует твердая вера в то, что им можно постоять за себя и защищаться.

Вдобавок к этому девочка, которая росла в доме, где ее мать подвергалась эмоциональному или физическому насилию со стороны мужа или сожителя, может сделать вывод, что быть женщиной – это то же самое, что быть жертвой.

Если мальчики проживают в семье, где присутствует жестокое обращение, то из-за того, что общество не приемлет видеть в мужчинах жертв, они склонны идентифицировать себя с агрессором и имитировать такое поведение.

*Девочкам внушают иллюзию изначально более низкого положения*

К сожалению, даже в наше «просвещенное» время по-прежнему считается, что мужчины по своей природе стоят выше женщин. Несмотря на тот факт, что мы стали ждать от представителей противоположного пола большей эмоциональности, «мужские» черты, такие как рациональность, независимость и лидерские способности, наиболее ценятся в нашей культуре, тогда как «женские» качества – эмоциональность, чувствительность и взаимопомощь – менее важны.

Мужчины не стали уважительнее относиться к женщинам, а напротив, среди молодых мужчин появилась пугаю-

щая тенденция обесценивать и принижать женщин. Об этом свидетельствует вульгарное именование их «сучками» и обращение с ними как с сексуальными объектами и мишенями для гнева.

***Женщины ищут мужчину, чтобы почувствовать себя целостными***

Женщины намного чаще, чем мужчины, ищут любви, чтобы ощутить свою полноценность. Дело не в том, что у них есть какая-то естественная склонность к самореализации через любовь (в противовес деньгам, статусу, политике или религии). Просто культура определяет любовь как самую одобряемую и поощряемую форму самовыражения женщины.

Идея того, что для полноценности женщине нужен мужчина, пронизывает нашу культуру. Достаточно послушать популярную музыку или почитать популярную литературу, чтобы найти примеры. Кроме того, биографии и автобиографии знаменитых женщин возвеличивают именно тех, кто пожертвовал своей идентичностью, если не жизнью, во имя любви.

Представительницы нашего пола, которые остаются одинокими после определенного возраста (обычно это тридцать лет), до сих пор считаются «хуже» тех, кто замужем, и они часто всерьез думают, что с ними что-то не так.

***Женщины ведутся на романтику и фантазии***

Еще один фактор, подкрепляющий синдром Исчезающей Женщины, – это склонность погружаться в романтические

отношения, намного сильнее выраженная у девочек и женщин, чем у мальчиков и мужчин. Это само по себе побуждает представительниц нашего пола терять свое «я» ради переживаний и отношений.

Женщин воспитывают быть влюбленными в любовь. С самого раннего возраста многим девочкам внушают, что их жизнь не начнется по-настоящему, пока они не встретят суженого, который вскружит им голову и преобразит их жизнь. Малышки по-прежнему играют в свадьбу, наряжаясь в невест и вышагивая к алтарю вместе с воображаемым женихом. Когда вы в последний раз видели, чтобы мальчик играл в свадьбу или наряжался женихом?

Девочкам куда больше позволено фантазировать, чем мальчикам, особенно когда дело касается романтических мечтаний. Мальчикам традиционно разрешается иметь больше сексуальных фантазий, чем девочкам, чьи сексуальные фантазии подавляются до более приемлемых «любовных».

### ***Женщины «сидят» на мужском одобрении***

Женщин с раннего возраста учат, что их долг – привлекать и ублажать мужчин и что от этого зависит само их выживание. Поэтому к моменту достижения подросткового возраста среднестатистическая девочка становится зависимой от мужского одобрения. Она прихорашивается, переживает из-за веса, носит неудобную одежду и калечашую обувь и терпеливо ждет комплимента, одобрительного взгляда или

телефонного звонка, который сообщит ей, что она чего-то стоит.

Никакой интеллект или феминистическая осознанность не могут до конца уничтожить потребность среднестатистической женщины в мужском одобрении. Эта потребность никуда не девается, словно по волшебству, когда женщина начинает ее понимать и решает, что больше не будет «так жить». Даже самые самодостаточные, успешные и умные женщины становятся жертвами этой потребности.

Вдобавок к этому девочка, которая росла в доме, где ее мать подвергалась эмоциональному или физическому насилию со стороны мужа или сожителя, может сделать вывод, что быть женщиной – это то же самое, что быть жертвой.

Несколько моих интервьюенток высказывались о том, что им необходимо мужское одобрение, в том числе тридцатитрехлетняя Дженис, успешный агент по недвижимости.

«Мне стыдно это признавать, но ничто, абсолютно ничто не заставляет меня думать о себе лучше, чем мужские комплименты моей внешности. Это даже приятнее, чем азарт, который я чувствую, когда продаю дом! Позор, правда?»

Диана, сорокачетырехлетняя профессор колледжа, рассказала мне похожую историю.

«Я достигла того момента в жизни, когда воспринимаю свой ум и академические достижения как нечто само собой разумеющееся. Но даже когда я была моложе, я не чувство-

вала себя достаточно привлекательной для мужчин. Я всегда уделяла очень много внимания своей внешности и тратила на нее немалую долю зарплаты. Это всегда было чрезвычайно важно для меня. Но когда мужчина находит меня привлекательной, я чувствую, что оно того стоило. Я внезапно начинаю ощущать, что меня ценят и принимают. Мне жаль говорить, что больше ничего не приносит мне того же чувства».

### ***Женщины доверчивы***

Из-за меньшей по природе склонности к конкуренции и более продвинутой способности делиться чувствами женщинам не так трудно доверять другим людям, как мужчинам. Они инстинктивно знают, что доверие подпитывает близость, а недоверие разрушает ее. Однако некоторые женщины слишком доверчивы, их легко впечатлить, одурачить и обмануть.

## **Биологические причины**

Помимо культурных предпосылок между мужчинами и женщинами есть и биологические различия, которые участвуют в том, что представительницы нашего пола теряют себя в отношениях. Вот некоторые из них:

***Мужчины от природы менее эмоциональны, чем женщины***

Многие исследователи считают, что тестостерон, челове-

ческий гормон секса и агрессии, является важным фактором, ограничивающим эмоциональное развитие мальчиков. К концу подросткового возраста тестостерона у них может быть почти в двадцать раз больше, чем у девочек.

Кроме того, согласно Майклу Гуриану, автору книги *A Fine Young Man* («Приятный молодой человек»), мужской мозг функционирует скорее механически, чем эмоционально, предпочитая действие поддержанию эмоциональных связей и проявляя физическую и социальную агрессию к другим. Это часто не позволяет мужчинам достигать тесной эмоциональной близости с окружающими и, следовательно, терять себя в романтических отношениях.

Гуриан также заявляет, что женский мозг лучше способен обрабатывать эмоциональные данные, а мужской мозг устроен так, чтобы лучше работать в пространственных отношениях, а не в эмоциональных. Примеров такого устройства множество, но одним из наиболее важных является то, что мозолистое тело – пучок нервов, соединяющий правое и левое полушария мозга, – в женском мозге имеет больший размер. Благодаря этому различию женщины лучше обрабатывают эмоциональную информацию, которая передается из полушария в полушарие.

***Мужчинам сложнее говорить о чувствах***

***из-за того, как устроен их мозг***

Считается общеизвестным тот факт, что мужчины хуже женщин понимают или словесно выражают свои чувства, но

большая часть людей списывает это лишь на культурную обусловленность. Однако здесь работает еще один фактор – то, что с самого раннего возраста женский мозг фактически превосходит мужской с точки зрения базовых речевых способностей.

Согласно Энн Мойр и Дэвиду Джесселу, авторам книги *Brain Sex* («Пол мозга»), мозг женщин устроен более эффективно для речи, центр которой расположен в передней части левого полушария, тогда как та же функция в мужском мозге находится и спереди, и сзади – такое распределение менее эффективно.

В течение всей жизни женские речевые способности, особенно речь эмоционального содержания, в среднем превосходят мужские. В ходе нейровизуализации наблюдалось, что мозг мужчин менее активен и в нем меньше перекрестного сообщения между полушариями, что, в свою очередь, создаст меньше речевой выразительности.

Тестостерон также влияет на способность мальчиков общаться эмоционально. Некоторые дети мужского пола с готовностью выражают чувства словами в девять лет, но к шестнадцати годам у многих такие способности уменьшаются. Мы можем частично списать это на тот факт, что с возрастом эмоциональность у мальчиков все меньше поощряется, но первопричина кроется в том, что количество тестостерона в теле и мозге подростков вызывает в эмоциональной системе мальчиков адаптации, которые убирают акцент

с чувств в их речи.

*Мужчины более независимы, чем женщины*

Структура мужского мозга вкупе с повышенным содержанием тестостерона побуждает мальчиков и мужчин к деятельности, направленной на достижение независимости. Согласно Энн Мойр и Дэвиду Джесселу, и мальчики, и девочки, чьи матери принимали дополнительные мужские гормоны в ходе беременности, оказались более самодостаточными, уверенными в себе, независимыми и склонными к индивидуализму по результатам стандартной анкеты на определение типа личности. Те, чьи матери принимали женские гормоны, сильнее зависели от других людей.

*Мужчинам не нужно иметь*

*эмоциональную связь с женщиной*

*и даже испытывать сексуальное влечение,*

*чтобы вступить с ней в интимные отношения*

Несмотря на то что биологическое стремление размножаться очень сильно, для совершения полового акта мужчины должны быть сексуально возбуждены. По этой причине человеческий мозг устроен так, чтобы мужчина мог возбуждаться с помощью фантазии, даже когда женщина его не привлекает или у него недостаточно сил для интимной близости.

В свою очередь, чтобы среднестатистическая женщина возбудилась, ей необходимо ослабить защиту и стать уязвимой. Большинство мужчин способны заняться сексом с кем-

то, не проходя через этот процесс. Подстрекаемым гормонами мужчинам легче вступать в половые отношения, не снимая эмоциональных барьеров, поэтому обычно они не сталкиваются с проблемой потери себя.

Среднестатистической женщине не только требуется стать уязвимой, чтобы заняться сексом. Она продолжает раскрываться каждый раз, когда повторяет этот акт с кем-то. Чем ближе физически становится женщина к мужчине, тем сильнее она в него эмоционально вовлекается. Отчасти это происходит из-за того, что, несмотря на контрацепцию, в каждом половом акте для женщины заложен потенциал зачатия новой жизни.

Даже те мужчины, которые снимают свои эмоциональные барьеры и влюбляются, приходят в себя после интимной близости легче и быстрее и способны поддерживать независимость своей личности лучше, чем женщины. Мы редко видим мужчину, настолько потерявшего голову от любви, что он не может работать, настолько увлеченного любовницей, что он говорит со своими друзьями только о ней.

*Мужчины и мальчики с меньшей вероятностью используют боль как средство для создания эмоциональной связи*

Тестостерон подталкивает мальчиков и мужчин к быстрому снятию напряжения – не только в половых актах, но даже в реакции на физическую боль. Мальчик намного менее вероятно расплачется от боли, особенно если он уже до-

стиг полового созревания. К этому времени воспитание ребенка в традициях его общества уже завершилось («большие мальчики не плачут»). Представители противоположного пола устроены так, чтобы быстро снимать напряжение вместо того, чтобы плакать, поскольку это не только затягивает снятие напряжения (по сравнению с тем, чтобы быстро выругаться или отреагировать физически), но и вовлекает других людей (если мальчик расплачется, люди подойдут поговорить и помочь). Конечно, такое стороннее участие несет в себе эмоциональную выгоду, но оно не встроено в систему мальчика так же, как у девочек и женщин.

Напротив, девочка склонна обращаться за помощью, чтобы снять стресс. Она использует этот стресс для создания эмоциональной связи. Женщины видят в партнерах потенциальных утешителей. Не получив утешения, многие разочаровываются, но продолжают его добиваться. Зачастую женщины попадают в ловушку ложной надежды на то, что однажды партнер подарит им то, в чем они нуждаются.

### *Мужчины в телесном отношении менее чувствительны, чем женщины*

Женский мозг устроен так, чтобы острее реагировать на все сенсорные стимулы, включая осязание. В исследовании среди молодежи девушки продемонстрировали «преобладающе» большую чувствительность в ответ на давление на кожу в любой части тела.

# Психологические причины

Вдобавок к культурным предпосылкам и биологическим особенностям существуют также психологические факторы, которые вносят вклад в склонность женщин терять себя в отношениях. Хотя психология во многом является *биологией*, на нее также в значительной степени влияет окружение человека, поэтому эти причины заслуживают отдельной категории.

Самый существенный психологический фактор был обнаружен в ходе некоторых сравнительно недавних исследований в области женской психологии. В рамках формирующегося направления литературы о различиях между мужчинами и женщинами несколько исследователей, включая Гиллиган и Миллер<sup>7</sup>, предполагают, что женщины ценят связи и отношения выше, чем мужчины. В своей работе гарвардский профессор Кэрол Гиллиган ярко демонстрирует то, что при принятии моральных решений женщины больше дорожат связью с другими людьми и стараются никого не обидеть, чем мужчины, которые основывают свои моральные решения скорее на общих принципах. Эти находки совпадают с тем, что обнаружила Джин Бейкер Миллер:

«Женское чувство собственного “я” в огромной

---

<sup>7</sup> Кэрол Гиллиган – американский психолог, социолог, феминистка. Джин Бейкер Миллер – американский психиатр, психоаналитик, феминистка.

степени организовывается вокруг способности поддерживать знакомства и отношения. В конечном счете многими женщинами угроза разрыва связи воспринимается не просто как потеря отношений, но как нечто, больше похожее на полную потерю себя».

Неудивительно, что ббольшая часть женщин способна на все ради сохранения союза, в том числе на согласие с тем, во что она не верит. Обратное равно риску потерять связь, самую суть того, что делает женщину собой.

*У женщин более хрупкие границы,  
чем у мужчин*

Женщины также склонны иметь то, что доктор Эрнест Хартманн, автор книги *Boundaries in the Mind* («Границы разума»), называет более хрупкими границами. Это особенно заметно в вопросе личных связей. Тонкие межличностные границы заставляют человека быстро завязывать глубокие отношения и иногда терять в них собственное «я». Напротив, наличие прочных границ предполагает дистанцию, осторожность и отсутствие поспешности в создании союза.

Согласно результатам опросника Хартманна о границах, между женщинами и мужчинами наблюдается четкая разница. «В целом женские границы оцениваются намного слабее, чем мужские, – примерно на 20 баллов, или на 8 % от общего балла».

Хотя результаты женщин оказались хуже во всех категориях, разница была особенно выразительной в первых вось-

ми, которые Хартманн назвал «личным счетом», описывающим опыт, чувства, ощущения и предпочтения опрашиваемого.

Джудит Бевис, член группы Хартманна по изучению границ, в 1986 году провела исследование среди вечерних групп студентов городского университета. Ее самым выдающимся открытием стало то, что женщины выше ценили определенные аспекты хрупких границ, такие как межличностные связи, и чувствовали себя с ними комфортно, тогда как некоторые аспекты прочных границ, например самостоятельность, они находили некомфортными. Мужчины из выборки больше склонялись к противоположной точке зрения, считая самостоятельность и самодостаточность комфортными, а слияние или связь менее комфортными и желаемыми.

### *Как детство влияет на появление синдрома Исчезающей Женщины*

Некоторые психологические факторы вносят свой вклад в синдром Исчезающей Женщины:

- недостаточный опыт привязанности с первичным опекуном, особенно с матерью;
- длительное отсутствие одного или обоих родителей;
- потеря родителя по причине смерти или развода;
- недостаточные, неподобающие или плохие отношения с отцом;
- родительское пренебрежение;
- эмоциональное, физическое или сексуальное насилие;

- дурной пример родителей (мизогиния, домашнее насилие);
- игнорирование или издевательства со стороны родителей, братьев и сестер или сверстников.

Любой из этих факторов способен заставить взрослую женщину чувствовать себя неуверенной или неполноценной в отношениях и обратиться к партнеру-мужчине за той заботой, поддержкой и наставлениями, которых она не получила от родителей. Это делает ее более уязвимой и зависимой, чем она могла бы быть в другой ситуации. Опыт эмоционального или физического игнорирования или отверженности в детстве или подростковом возрасте приводит к тому, что женщина боится быть покинутой и держится за партнера, даже когда ее потребности не удовлетворяются или с ней дурно обращаются. Любое жестокое обращение в детстве также является предпосылкой того, что женщину могут привлекать доминирующие и/или жестокие мужчины и что она позволит партнеру диктовать ей, как себя вести.

Хотя мужчины в детстве тоже страдают от таких проблем, как игнорирование и насилие, женщины реагируют на подобный опыт решительно иначе, пряча свой гнев внутри, вместо того чтобы выпустить его наружу, и создавая другие способы защиты от боли. В свою очередь, это приводит к иным типам психологических проблем, которые мы сейчас разберем.

***Направленность гнева внутрь,***

*а не наружу*

Когда кто-то физически или эмоционально обижает мальчика или мужчину, тот срывается на обидчика либо словесно, либо физически. «Ты обидел меня, поэтому я обижу тебя». Однако, когда обижают девочку или женщину, все не так просто. К тому времени, как процесс воспитания в соответствии с нормами жизни общества завершен, большинство представительниц нашего пола уже давно отказались от естественного инстинкта прямолинейно отвечать на обиду. (Некоторые исследователи считают, что женщины биологически устроены так, чтобы избегать гнева и вместо этого работать над мирными решениями.) Большая часть женщин немедленно переключается либо в *режим дипломата* – спрашивая себя: «Он специально хотел меня обидеть?», либо в *режим жертвы* – пытаюсь вытянуть сочувствие из обидчика, либо в *режим самообвинения* – задавая себе вопрос: «Что я сделала такого, что заставило его меня обидеть?» Вместо того чтобы просто и прямо отреагировать: «Ты меня обидел, поэтому я обижу тебя», женщины и девочки думают: «Ты меня обидел, значит, я, наверное, чем-то это заслужила».

Любое жестокое обращение в детстве также является предпосылкой того, что женщину могут привлекать доминирующие и/или жестокие мужчины и что она позволит партнеру диктовать ей, как себя вести.

Мальчики и мужчины выпускают гнев, а женщины и де-

вочки направляют его внутрь себя, занимаются самоуничтожением или даже причиняют себе вред. (Этот феномен далее объяснит, почему мужчины, пережившие сексуальное насилие в детстве, имеют тенденцию самим становиться авторами насилия, тогда как женщины, пережившие насилие, склонны продолжать быть жертвами или подвергаться дурному обращению всю жизнь.)

Если в окружении происходит что-то плохое, мальчик или мужчина ищет причину проблемы снаружи. Эта склонность отчасти основана на мужской биологической предрасположенности действовать (а не погружаться в самоанализ), а отчасти – на мужском эго, которое побуждает винить других вместо того, чтобы брать ответственность за свои поступки.

Напротив, если что-то идет не так в окружении девочки или женщины, она сначала будет искать причину проблемы в себе. Большинство женщин намного более склонны винить во всем себя, чем кого-то еще.

Как эта разница между «внутренним» и «внешним» гневом связана с тем, что женщина теряет себя в отношениях? Представительницы нашего пола более склонны сомневаться и обвинять себя, когда возникает ссора. Они чаще уступают в споре или неправильно воспринимают свою роль в конфликте. Это вкупе с потребностью поддерживать мир побуждает женщину идти на компромисс и жертвы в отношениях в ситуациях, когда она не должна так поступать, что, в свою очередь, заставляет ее терять себя.

Поскольку женщины имеют тенденцию обращать гнев вовнутрь и обвинять себя в проблемах с партнером, они впадают в депрессию и утрачивают самооценку. Это приводит их в зависимость от других и вселяет страх быть отвергнутыми, если они постоят за себя, отстаивая свои желания, мнение или потребности.

Мужчины часто защищаются от боли, возводя вокруг себя стену беззаботного безразличия. Такая иллюзия мужской независимости нередко накладывается на боязнь женщины быть отвергнутой и приводит к тому, что женщина хочет достичь утешения и примирения с партнером. Представительницам нашего пола кажется, что сдаться, взять вину на себя и таким образом потерять себя еще больше – это невеликая цена принятия и любви со стороны мужчины.

Несмотря на то что обе крайности – «внутренний» и «внешний» гнев – создают потенциальные проблемы, это не значит, что один из полов неправильно обращается со своими сильными эмоциями. Но каждому было бы выгодно наблюдать за тем, что делает противоположный пол. Большинству мужчин полезно научиться сдерживать гнев вместо того, чтобы автоматически наносить ответный удар. Они могли бы задействовать женскую способность сопереживать другим и искать дипломатические решения проблем. Многим женщинам, в свою очередь, полезно научиться признавать свой гнев и разрешить себе действовать конструктивно, а не начать по привычке отступать, винить себя или позво-

лять мужчине это делать. Вместо того чтобы постоянно сдаваться, поддерживая мир, для большинства представительниц нашего пола более здоровым поведением было бы отстаивать свои потребности, мнения и убеждения.

### *Ложные личности и хрупкие эго*

В детстве мы все учимся прятать истинные чувства и истинное «я» в попытке найти свое место в обществе и защититься от чужих нападков. Мы конструируем ложные личности, пытаясь выглядеть более уверенными в себе, знающими и независимыми, чем мы есть на самом деле. Но мужчины и женщины создают разные виды таких масок.

Представительницам нашего пола кажется, что сдать, взять вину на себя и таким образом потерять себя еще больше – это невеликая цена принятия и любви со стороны мужчины.

Мужское эго в действительности является более хрупким, чем женское. Однако мужчины считаются сильным полом, несмотря ни на что. Большинству из них приходится прятать свои слабости и уязвимые места за маской уверенности, независимости и даже бравады. Самооценка мужчины обычно измеряется его внешней силой и независимостью – осанкой, походкой. В некоторых культурах это выражено заметнее, чем в других, но почти все общества заставляют мальчиков и мужчин примерять такой образ на себя для того, чтобы окружающие их приняли. (Достаточно лишь вспомнить, как у нас относятся к «чувствительным» мальчикам, чтобы по-

нять, что сказанное выше – правда. Их как минимум дразнят «женоподобными», а в худшем случае избивают и обзывают «гомиками» и «педиками» безотносительно того, являются ли они геями на самом деле.)

Зачастую чем ниже самооценка мужчины, тем больше он прячется под маской бравады. Например, многие мальчики и мужчины из гетто примеряют на себя образ «гангста» для того, чтобы компенсировать ощущение неполноценности, вызванное взрослением в нищете, нередко без любви и наставлений со стороны отцовской фигуры, а также чтобы защититься против постоянной угрозы насилия.

Из книги Мэри Пайфер «Воскрешение Офелии» многие из вас узнали о том, что у девочек в школьные годы и вскоре после них падает самооценка. Но в ходе дальнейшего изучения выяснилось, что во многих обстоятельствах мальчики-подростки испытывают еще *большую* потерю самоуверенности, чем девочки. В независимом исследовании девяти тысяч учащихся восьмых классов, проведенном Валери И. Ли из Мичиганского университета, был сделан вывод, что во многих академических категориях, где самооценка измерима (участие в школьных мероприятиях, учебные привычки, успеваемость), ситуация у девочек была лучше, чем у мальчиков. Эти результаты были подкреплены похожим исследованием среди восьми- и двенадцатиклассников, проведенным Министерством образования США.

Чтобы справиться с плохими чувствами по отношению

к своему «я», девочка зачастую отказывается от самоутверждения в реальной жизни и замещает его поверхностным «приятным ощущением», которое она получает от эмоциональной зависимости от других. Тогда как мальчики прячут ощущение неполноценности за *раздутым* чувством собственного достоинства, девочки создают то, что называется *сдутой ложной личностью* – сдутой, потому что плохое восприятие себя отражает слабость и неуверенность, а ложной, потому что такая личность основана на фантазии. Фантазия о поддержке окружающих людей в обмен на привязанность затем проецируется во внешний мир. Девочка думает, что она почувствует себя хорошо и по-настоящему любимой только тогда, когда станет пассивной, послушной и податливой для человека, к которому она обратится за эмоциональной поддержкой.

Чтобы быть в приподнятом расположении духа, сдутой ложной личности жизненно необходимо «доказательство» любви. Поэтому девочка через отрицание и логическое обоснование учится успешно закрывать глаза на отчужденное или отвергающее поведение любимых людей. Например, если парень ее оскорбляет, девушка-подросток рационализирует это в таком духе: «Он нападает на меня, потому что расстроен из-за оценок, а не потому, что на самом деле так обо мне думает».

Вместо того чтобы постоять за себя и дать парню знать, что она не хочет, чтобы с ней так разговаривали (и риск-

нуть быть отвергнутой), девочка тихо примет удар, скажет себе, что в действительности она не расстроилась, а потом будет особенно сильно демонстрировать любовь к бойфренду, убежденная, что стерпится – слюбится.

### ***Потребность в сепарации и индивидуализации***

Другая психологическая причина склонности женщин терять себя в отношениях, по мнению многих экспертов, заключается в том, что фаза сепарации-индивидуализации дается девочкам сложнее.

В статье об успешных бизнесвумен в журнале «Нью-Йоркер» гарвардский профессор Кэрол Гиллиган предположила, что «отношения и в особенности то, что связано с зависимостью, по-разному воспринимаются мужчинами и женщинами». Она заявила, что «мужчины испытывают трудности с отношениями, тогда как женщины имеют проблемы с индивидуализацией».

Индивидуализация – это:

- 1) процесс признания того, что человек становится уникальной, индивидуальной личностью, отдельной от родителей и других властных фигур;
- 2) процесс развития этой личности.

К. Г. Юнг<sup>8</sup> говорил об индивидуализации как о цели психического развития, раскрытия уникальной личности. Поскольку пол девочки совпадает с полом ее первичного ро-

---

<sup>8</sup> Карл Густав Юнг – (1875–1961) швейцарский психиатр и психотерапевт, основоположник аналитической психологии.

дителя – матери, ей не требуется полноценное осознание их разности и отдельности. Это распространяется и на другие отношения. Напротив, поскольку пол мальчиков противоположен полу матери, их ощущение отличия от других людей развивается очень сильно.

Ребенок не может найти собственную идентичность, пока не отделится от родителей и других авторитетных фигур. Мы видим, как это происходит в подростковом возрасте, когда мальчики и девочки начинают сомневаться в ценностях родителей, школы и сверстников и бунтуют против авторитетов. Это позитивный шаг к обретению полноценной взрослой личности.

Однако мальчикам предоставляется намного больше свободы в этом процессе, чем девочкам. Родители разрешают детям мужского пола гулять допоздна, в отличие от их сверстниц женского пола. Мальчикам позволено посещать больше мероприятий, которые считаются «рискованными», таких как рок-концерты, поездки на выходные и вылазки на весенних каникулах. Ожидается, что подростки-парни будут вести себя плохо и даже попадать в беду. Старая присказка «мальчики есть мальчики» предполагает, что это заложено в них природой. Им положено плохо себя вести и бунтовать, тогда как от девочек ждут, что они будут подчиняться ценностям общества.

Девочек часто побуждают оставаться привязанными к своей семье и быть зависимыми от нее. Конечно, некоторые

родители сохраняют слишком сильную связь и с детьми мужского пола, делая их зависимыми, но гораздо больше матерей и отцов вообще не отпускают от себя дочерей, не позволяя им обрести независимость, покинуть дом и начать свою жизнь.

### ***Что делает с девочками потеря отца***

Еще одной причиной проблем с индивидуализацией у девочек является тот факт, что очень многие из них растут без отца. Из-за высокого уровня разводов большое количество детей вынуждено воспитываться без пап, но девочки, по всей видимости, реагируют на это иначе, чем мальчики.

Виктория Секунда в своей книге *Women and Their Fathers* («Женщины и их отцы») пишет, что мальчики, живущие с одинокими матерями, действительно склонны быть агрессивнее и иметь больше поведенческих проблем внутри и вне школы. Но некоторые компетентные органы считают, что развод на самом деле больше бьет по девочкам, в первую очередь потому, что девочки, которые эмоционально более вовлечены в отношения, чем мальчики, сильнее страдают от потери отца. Кроме того, отсутствие папы может заставить девочку стать и остаться слишком зависимой от матери и привязанной к ней. Это мешает процессу естественной индивидуализации, необходимой для настоящей независимости.

Возможно, самой важной ролью, которую отец играет в жизни детей, является то, что он помогает своему чаду раз-

вить ощущение компетентности и независимости за пределами крайне близких отношений матери и ребенка. Предоставляя альтернативу позиции, стилю и темпераменту матери, он способствует эмоциональному отделению детей от нее.

Обычно отец – самый «значимый другой»<sup>9</sup> в жизни ребенка. Отец помогает ему узнать об уходах и возвращениях, переменах и расставаниях. Через график приходов и уходов папы ребенок учится развивать мысленный образ желанного и надежного, пусть не всегда моментально доступного человека.

Поскольку малыш привык расставаться с отцом, он часто обращается к нему за помощью в сепарации. В «ужасном двухлетнем возрасте» – времени, когда ребенок начинает активно отделяться от матери, – он тянется к отцу как к родителю, который воспринимается отдельным, новым, интересным человеком и источником приключений.

Когда папы нет рядом и, значит, он не может помочь с процессом индивидуализации, некоторые девочки становятся чрезмерно зависимыми от матерей. Это особенно верно, когда мама, оставшаяся разбираться с собственными чувствами потери и отверженности, обращается к дочери за эмоциональной поддержкой, превращая ее в близкую подру-

---

<sup>9</sup> Определенный человек, чье мнение высоко ценится данной личностью, например член семьи или близкий друг. Термин впервые введен в 30-х гг. XX века американским психиатром Гарри Салливаном.

гу, а иногда и в родительскую фигуру.

### *Различия между мужской и женской личностями*

Для того чтобы человек развил в себе чувство собственности «я» как уникального индивида, ему нужно вначале узнать, кем он является отдельно от других.

Мальчиков-подростков традиционно поощряют определять и оттачивать свои навыки, выяснять свои интересы и цели, делать важный выбор и готовиться к будущему. В то же время девочек-подростков побуждают концентрироваться на внешней привлекательности, приспособляемости, хороших отношениях с другими и популярности. Иными словами, представителей мужского пола поощряют спрашивать себя: «Какие у меня потребности и как я могу их удовлетворить?», а представительниц женского: «Какие потребности у других и как я могу их удовлетворить?» Точно так же женщин вынуждают думать не «Чего я хочу?», а «Хотят ли меня?».

Как отметила Мэри Пайфер в книге «Воскрешение Офелии», типичная девочка-подросток задается следующими вопросами касательно своей идентичности:

- Насколько мне важно быть привлекательной и нравиться другим?
- Как мне заботиться о своих потребностях и не выглядеть эгоисткой?
- Как мне быть честной и все же любимой?
- Как мне чего-то достичь, не став угрозой другим?

- Как мне быть сексуальной, но не быть сексуальным объектом?
- Как мне быть заботливой, но не взваливать на себя ответственность за все подряд?

Согласно Майклу Гуриану и его книге *A Fine Young Man* («Приятный молодой человек»), мальчишки-подростки мучаются совершенно иными вопросами о саморазвитии, а именно:

- Кто я?
- Когда я стану независимым?
- Какое поведение для меня является правильным и неправильным?
- Что такое любовь и как мне хорошо с ней справиться?

Из этих существенно разных списков можно экстраполировать несколько вещей:

1. Все проблемы, с которыми имеют дело девочки, связаны с *их отношениями с другими и в особенности с тем, как другие их воспринимают*. Единственный вопрос, который мальчишки задают себе об отношениях с другими, касается не того, как их *воспринимают*, а о правильном и неправильном *поведении*.

2. Проблемы, над которыми бьются мальчишки, намного более нацелены на личность в целом, а не с точки зрения окружающих и противоположного пола. Тема любви имеет место, но, как вы могли заметить, Гуриан поставил этот вопрос в конец списка, что, безусловно, не является случайно-

стью.

3. Проблема независимости вообще не стоит перед девочками, но для мальчиков она занимает второе место в списке, уступая только вопросу «Кто я?».

4. Наверное, самым существенным является то, что вместо ответа на вопрос «Кто я?» девочки-подростки фокусируются на вопросе «Могу ли я быть собой и все же быть принятой и любимой?».

### *Межличностные отношения или достижения?*

Женщины гораздо более склонны избегать собственных личностных конфликтов (таких как неспособность индивидуализироваться) путем погружения в «другого» (чаще всего мужчину). Мужчины, напротив, уходят от конфликтов, совершая действия, например занимаясь спортом, карьерой и другими достижениями, которые помогают им развивать самооценку.

Когда папы нет рядом и, значит, он не может помочь с процессом индивидуализации, некоторые девочки становятся чрезмерно зависимыми от матерей.

Ориентируясь при формировании чувства собственного «я» на межличностные отношения, а не на достижения, женщины придают им слишком много значения и рискуют сильно навредить себе, если те не удаются.

Хочется нам это признавать или нет, но мужчинам по-прежнему принадлежит бóльшая часть власти в мире. Они по-прежнему зарабатывают больше денег и возглавляют

большинство основных корпораций. Преобладающее количество политиков, судей, законодателей, юристов, докторов и священников – мужчины. Многие женщины, как и прежде, считают, что единственный способ добиться власти – это получить ее через мужчину, а не через собственные достижения. (Классические сказки, такие как «Белоснежка и семь гномов» и «Золушка», подкрепляют идею о том, что девочка не может сама решить свои проблемы, а должна ждать прекрасного принца.)

Вот как мне объяснила это сорокадевятилетняя Шарлотта:

«Меня воспитали так, чтобы я считала, что женщина может получить реальную власть или статус, только если выйдет замуж за богатого или состоявшегося мужчину. У моей семьи было недостаточно денег, чтобы послать в колледж и моего брата, и меня, поэтому меня отправили в школу секретарш, ожидая, что я поработаю несколько лет в адвокатской конторе, а затем выйду замуж за юриста.

Именно это я и сделала. Роберт – очень влиятельный человек, и я, наверное, думала, что смогу косвенно получить часть его влияния, если просто буду рядом с ним. В каком-то смысле так и вышло. Люди относились ко мне с большим уважением, когда узнавали, что я – миссис Роберт Блэк. Это открыло передо мной множество дверей. К сожалению, я не запомнила, кто такая Шарлотта Бейкер. Все мое

существование концентрировалось на ублажении мужа: уходе за прекрасным домом, куда он мог бы приходить, приятной внешности, чтобы он мог мной гордиться, и поддержании образа того, что у нас все есть. Шли годы, Шарлотта Бейкер начала исчезать, осталась только миссис Роберт Блэк. Когда мы развелись, я не смогла вернуться к Шарлотте Бейкер. Она исчезла».

### *Исчезающие Женщины и психологические расстройства*

Еще одним фактором того, что в отношениях чаще теряют себя именно женщины, являются психологические расстройства, которые у них бывают. Женщины склонны страдать от того, что в психологическом сообществе именуется расстройствами личности, гораздо больше, чем мужчины, которые, в свою очередь, страдают от расстройств поведения и мышления.

Расстройство личности – это преувеличенная версия какого-либо личностного качества. Согласно классификации *DSM – IV* (диагностическо-статистического руководства, используемого практикующими врачами для постановки психологического диагноза), расстройство личности – это продолжительный сценарий внутренних переживаний и поведения, который существенно отличается от культурных ожиданий, предъявляемых индивиду, является всепроникающим и негибким (с трудом подлежащим изменению), стабилен во времени и приводит к дистрессу или нарушению межлич-

ностных отношений.

Пограничное расстройство личности (ПРЛ) является одним из наиболее распространенных среди женщин. Согласно *DSM – IV*, ПРЛ характеризуется устойчивым сценарием нестабильности межличностных отношений, представлений о себе и аффектов (настроений), а также заметной импульсивностью, которая начинается в раннем взрослом возрасте и проявляется в различных контекстах, как показывают пять или более из следующих критериев:

1. Отчаянные попытки избежать настоящего или воображаемого отчуждения. Сюда не входят попытки самоубийства или нанесение себе увечий, описанные ниже в п. 5.

2. Сценарии нестабильных и напряженных межличностных отношений, которые характеризуются переходом из крайности в крайность, от идеализации до обесценивания.

3. Нарушения личности: заметно и постоянно нестабильное представление о себе или самооценка.

4. Импульсивность как минимум в двух сферах, которая наносит потенциальный вред самому человеку (например, транжирство, беспорядочный секс, злоупотребление веществами, магазинные кражи, неаккуратное вождение, передание). Сюда не входят попытки самоубийства или нанесение себе увечий, описанные ниже в п. 5.

5. Повторяющееся суицидальное поведение, жесты или угрозы или нанесение себе увечий.

6. Аффективная нестабильность в связи с заметной ре-

активностью настроений (например, сильная эпизодическая дисфория, раздражительность или тревога, которые обычно длятся несколько часов и редко продолжаются дольше нескольких дней). [Дисфория – это противоположность эйфории, представляющая собой смесь депрессии, тревоги, гнева и отчаяния.]

7. Хроническое ощущение пустоты.

8. Неуместный сильный гнев или проблемы с контролем гнева (например, частые проявления несдержанности, постоянная озлобленность, повторяющиеся физические стычки).

9. Кратковременное параноидное мышление, связанное со стрессом, или тяжелые диссоциативные симптомы.

Пограничное расстройство личности часто ассоциируется с такими симптомами, как пищевые расстройства и прочие зависимости и нанесение себе увечий. В 1980-е оно часто было общим знаменателем для многих синдромов, таких как созависимость и «слишком сильная любовь». ПРЛ считается преимущественно «женской» болезнью, поскольку, согласно *DSM – IV*, около 75 % диагнозов ставится женщинам. Действительно, пограничное расстройство личности настолько преобладает среди представительниц нашего пола, что в СМИ его называли «женской болезнью 90-х».

Почему это так? Почему данное расстройство личности сильнее распространено среди женщин, чем среди мужчин? На этот счет есть несколько теорий, включая следующую.

Мужчины чаще всего страдают нарциссическим, а не пограничным расстройством личности. Внешне нарцисс кажется самоуверенным, распространяющим вокруг себя ауру собственной важности, карьерного и романтического успеха и хорошо знающим, чего он хочет и как это получить. Такой мужчина часто бывает нахальным, претенциозным и любит привлекать к себе внимание. На самом же деле личность нарцисса основана на защитном ложном образе, который ему требуется поддерживать, чтобы скрывать свое чувство неполноценности. Мужчина может страдать от такого же ощущения неполноценности, что и женщина, однако он вероятнее, чем женщина, будет прятаться от него под маской напускной самоуверенности.

Перестаньте винить себя за свое поведение и начните совершать перемены, которые позволят вам жить более здоровой и независимой жизнью.

Некоторые исследователи считают, что критериям пограничного расстройства соответствует столько же мужчин, сколько и женщин. Однако женщины имеют тенденцию впадать в депрессию, пытаться совершить самоубийство или обращаются за психиатрической помощью, в то время как мужчины проявляют насилие к окружающему миру. Это заставляет некоторых считать, что антисоциальное расстройство личности (АРЛ) является мужским эквивалентом ПРЛ, поскольку АРЛ диагностируется по большей части у мужчин. Хотя пограничное расстройство личности и антисоциальное

расстройство личности обладают определенным внешним сходством (а именно сложностями в отношениях, склонностью винить других), их внешние проявления разительно отличаются. Страдающие ПРЛ чувствуют стыд, вину, пустоту и эмоциональные терзания, тогда как люди с АРЛ обычно с этим не сталкиваются.

Другие теоретики в качестве ответа на вопрос, почему ПРЛ чаще встречается среди женщин, указывают на такие элементы культурного воспитания:

- Женщины получают более непоследовательные и обесценивающие послания от общества.
- Женщины более уязвимы перед ПРЛ, потому что их воспитывают так, чтобы они зависели от других и остро воспринимали отверженность.

Некоторые отмечают, что сексуальное насилие, которое часто присутствует в детстве пациентов с пограничным расстройством, чаще происходит с девочками, чем с мальчиками. Проблема этой теории в том, что не у всех женщин, переживших сексуальное насилие, развивается пограничное расстройство.

### ***Связь пограничного расстройства с хрупкими границами***

Люди с хрупкими границами чувствуют немедленное влечение к человеку, часто делясь с другими своими впечатлениями: «Я сразу поняла, что такому человеку я могу доверять» или «Он показался мне идеальным». Эти люди влюб-

ляются с первого взгляда или быстро заводят друзей. Они открываются и рассказывают даже о самых личных своих сторонах абсолютным незнакомцам, «потому что это показалось правильным».

Люди с хрупкими границами склонны иметь интенсивные, но скоротечные отношения, в которых они живут лишь ради другого человека. В типичной ситуации они после этого переживают мучительный разрыв и чувствуют боль, которая длится намного дольше, чем сами отношения. Во время таких болезненных расставаний нередко суицидальные мысли.

Некоторые из моих интервьюенток говорили о том, как тяжело им было бы уйти из текущих отношений, даже если они знали, что это было бы к лучшему. Одна женщина выразилась так: «Я не представляю свою жизнь без него: он как будто стал частью меня». Для таких женщин подобные слова не просто фигура речи, а способ описать очень сильную боль. Многие сравнивают разрыв отношений с мужчиной с ощущением от потери конечности.

В действительности между границами и психическими расстройствами есть связь, хотя причина этой связи неясна. Вероятно, чрезвычайно хрупкие границы являются предпосылкой для расстройств личности, таких как ПРЛ. Или, может быть, расстройство на самом деле «делает» границы таких людей более хрупкими.

На самом же деле личность нарцисса основана на защитном ложном образе, который ему

требуется поддерживать, чтобы скрывать свое чувство неполноценности.

Обычно стрессовая ситуация приводит к защитному укреплению границ, однако травма способна их разрушать и ослаблять. Пациенты с пограничным расстройством личности часто подвергались сексуальному, физическому или сильному эмоциональному насилию в детстве. По доктору Хартманну, эти пациенты обладают признаками хрупких или разорванных границ, например склонностью быстро вступать в отношения, неспособностью контролировать эмоции и избегать раздражителей или непереносимостью одиночества. Такие люди также пытаются сформировать прочную защиту через проекции, параноидные тенденции и «расщепление» – настойчивую потребность видеть других людей абсолютно плохими или абсолютно хорошими. Эти защитные механизмы являются характеристиками пограничного расстройства личности.

\* \* \*

Теперь, когда вы узнали, почему вы, как и многие другие женщины, теряете себя в отношениях с мужчинами, вы, несомненно, меньше удивляетесь своим поступкам и относитесь к ним менее критично. Перестаньте винить себя за свое поведение и начните совершать перемены, которые позволят вам жить более здоровой и независимой жизнью.

В следующей главе вы узнаете, куда направить свою энергию, исходя из того, какова степень тяжести вашей проблемы.

# Континуум исчезающих женщин

*Выход находится за дверью, в которую вы вошли.*

*Р. Д. ЛЭЙНГ*

Со мной что-то происходит, когда я влюбляюсь в мужчину. Я как будто очень сильно с ним сливаюсь – сексуально и эмоционально – и покидаю собственное тело и душу. Это странный, почти сверхъестественный опыт. Когда я была моложе, то думала, что такой и должна быть любовь, но теперь я понимаю, что большинство людей не чувствуют того же самого. Я знаю, это нездорово. Бывали времена, когда я думала, что схожу с ума. А когда отношениям приходит конец, мне так больно, как будто я умираю.

*Мелинда, 39 лет*

В ЭТОЙ ГЛАВЕ я опишу континуум Исчезающей Женщины – спектр поступков, которые определяют понятие «Исчезающая Женщина», и объясню вероятную причину каждой позиции в континууме. Здесь отражены годы моей работы психотерапевтом, комментарии коллег, результаты интервью, проведенных мной для книги, и мои обширные исследования.

Почти все женщины страдают от какой-либо из форм синдрома Исчезающей Женщины. Редкие исключения – женщи-

ны, которые решили сопротивляться культурному воспитанию, преодолели свое биологическое устройство и последствия детства, – составляют лишь малую толику всего населения.

Если вы подверглись влиянию только культурных, биологических и врожденных психологических факторов, вы, вероятнее всего, страдаете лишь легкой формой синдрома. Эта форма характеризуется склонностью искать мужского внимания и одобрения, включая слишком сильную сконцентрированность на своем физическом облике (особенно весе), тенденцией бросать друзей и пропускать социальные мероприятия ради нового любовника, неспособностью поддерживать самостоятельную жизнь отдельно от него и стремлением улаживать конфликты и искать консенсус вплоть до периодического согласия на то, что совершенно не в ваших интересах. Кроме того, некоторые женщины в этой части континуума с трудом заводят подруг и видят в представительницах своего пола в первую очередь конкуренток. На основании своего клинического опыта я могу сказать, что количество женщин с такой формой синдрома немного превышает одну четверть. Эта оценка была подтверждена моим собственным неофициальным опросником. Из сорока семи женщин, у которых я брала интервью, в данную категорию попали три.

Однако большинство в детстве сталкивается с дурным примером родителей, игнорированием, жестоким обращением или потерей родителя по причине развода или смер-

ти. Эти переживания вкупе с культурными, биологическими и психологическими факторами, описанными ранее, приводят к тому, что подавляющее количество женщин попадает в среднюю категорию – в середину континуума. По моим подсчетам, они составляют около половины всех женщин. Эта оценка базируется на следующих критериях:

- По статистике, каждая четвертая женщина подвергалась сексуальному насилию в детстве.
- 50 % браков в США оканчиваются разводом.
- 23 из 47 женщин, опрошенных для этой книги, попали в данную категорию.

Продвигаясь к центру континуума, мы видим женщин, имеющих склонность слишком быстро и слишком сильно привязываться к партнеру. Если вы – одна из них, у вас могут быть и другие интересы, но вы не всегда в состоянии поддерживать разговор какое-либо длительное время, не концентрируясь на мужчине, который в данный момент присутствует в вашей жизни, или только что ушел от вас, или вы мечтаете о нем. Вы можете сходить с ума по конкретному человеку, даже если он не увлечен или почти не увлечен вами. Вам, вероятно, тяжело заканчивать отношения, даже если вас игнорируют или с вами плохо обращаются. Возможно, у вас не получается близко сходить с подругами, а если вам это удастся, вы впадаете в зависимость от их советов.

Вы постоянно ставите потребности и желания мужчин выше своих, до той степени, что совсем забываете о своих по-

требностях и желаниях. Вы не можете постоять за себя и не заботитесь о себе в отношениях. Часто все остальное уходит на задний план: работа, социальная жизнь, даже друзья и семья.

Возможно, ваша мать вела себя подобным образом, или у вас был равнодушный отец, или его почти не было рядом. Вероятно, в детстве с вами жестоко обращались, или вас игнорировали, или в вашей семье женщин не уважали, или применяли к ним насилие.

И наконец, чуть меньше четверти женщин входят в экстремальную часть континуума. Если вы – одна из них, у вас не было полноценного опыта привязанности ни с одним из родителей или ваша единственная существенная связь была очень нездоровой – гиперопека или полное пренебрежение. Вероятно, вы страдали от тяжелых форм депривации, игнорирования и насилия в детстве.

В отличие от среднестатистической женщины, которая может слишком быстро начать вовлекаться эмоционально или слишком много чувств вложить в невзаимные отношения, если вы принадлежите к последнему типу Исчезающих Женщин, вы склонны терять себя в любой момент, в любых отношениях. Это проявляется намного сильнее и очевиднее в романтических связях, но на самом деле это происходит во всех близких отношениях, включая семью и друзей. Вы перестаете понимать, что вы чувствуете, во что верите, что вам нравится или не нравится. Вы либо перенимаете убежде-

ния и предпочтения тех, с кем вы близки, либо теряетесь, когда кто-то не соглашается с вашими убеждениями или имеет другие предпочтения. Иными словами, ваше чувство собственного «я» аморфнее, чем у людей в среднем.

Если вы находитесь на этом конце континуума, вы склонны полностью переворачивать свою жизнь ради мужчин, с которыми имеете отношения. Вы терпите дурное обращение, неверность и даже насилие и игнорируете своих детей, чтобы быть с мужчиной.

Вас часто обвиняют в том, что вы – хамелеон или «бесхребетная». Вы – та женщина, которая с большей степенью вероятности соберется и умчится прочь с новым любовником, про все позабыв, обратится в веру партнера или откажется от друзей, если партнеру они не нравятся.

Некоторые женщины на этом конце континуума бросают детей, разрывают отношения с родителями или закрывают глаза на криминальное поведение, как только попадают в жизнь другого человека. Они склонны отчаянно желать внимания и признания от всех: как от женщин, так и от мужчин – и иногда бывают бисексуальны.

Если вы находитесь на этом конце континуума, вы можете вообще избегать близких отношений с представителями противоположного пола, потому что боитесь невероятного хаоса, смятения и отчаяния, которые испытываете каждый раз. Или вы можете переходить из отношений в отношения, лихорадочно разыскивая тот тип принятия и любви, о кото-

ром вы фантазируете, постоянно ощущая разочарование и чувствуя себя брошенной.

Одиннадцать из сорока семи опрошенных мной женщин были на этом конце континуума.

## **Почему континуум важен**

Определить, в какой части континуума вы находитесь, важно по нескольким причинам. Во-первых, это поможет вам воспринимать себя реалистично вместо того, чтобы ждать, что вы разом превратитесь в кого-то другого. Например, тем из вас, кто попадает в экстремальную категорию, необходимо понять, что у вас есть эмоциональные затруднения и вам нельзя спешить. Вы должны очень сильно хвалить себя даже за самые малые успехи.

Во-вторых, это поможет вам понять, куда направить энергию, чтобы совершить те перемены, которых вы желаете. Вся книга окажется полезной для вас, невзирая на то, в какой части континуума вы находитесь, но определенные ее разделы будут нужнее других в зависимости от вашего положения.

Женщины, страдающие средней формой проблемы, вызванной нормальным процессом социализации, могут обнаружить, что этой книги вполне достаточно для того, чтобы полностью измениться. Понимание того, что вы не одни, и обнаружение причин вашего поведения помогут избавиться от стыда, который вы испытывали по поводу склонности

терять себя в отношениях. Применяя стратегии, описанные в части II, вы, скорее всего, обретете уверенность, навыки и упорство, необходимые для поддержания чувства собственного «я» в союзе с женщиной. Изменив свое импульсивное поведение, например не соглашаясь сразу же заниматься с женщиной сексом и ограничивая время, которое вы проводите с новым партнером, вы научитесь поддерживать свою отдельную личность и избавитесь от тенденции к слиянию с партнером.

Те женщины, которые находятся в центре континуума и обладают неустойчивыми границами из-за опыта эмоционального, физического или сексуального насилия, узнают из части II, как сформировать более здоровые границы. Но вам также нужно развить более сильную личность, а этого можно достичь лишь сосредоточившись на более глубокой работе, рекомендуемой в части III.

Читая «Любить его, не теряя себя», те из вас, кто страдает от экстремальных проявлений синдрома, впервые узнают, что с вами не так и как возникла эта проблема. Вероятно, вы имеете психологическое расстройство, известное как пограничное расстройство личности, которое было описано в предыдущей главе.

Многих из вас воспитали родители, совершенно не способные предоставить необходимые эмоциональные и физические связи, отзеркаливание и принятие, необходимые ребенку для эмоционального здоровья. Или у вас были родите-

ли, которые испытывали нездоровое слияние с вами, например компенсировали свою жизнь через вас или проявляли к вам крайне собственнические чувства.

Определенное исцеление неизбежно произойдет просто благодаря тому, что вы поймете и сформулируете проблему и осознаете: вы не одиноки и не виноваты в своей склонности терять себя в отношениях. При этом вы, вероятно, придете к мысли, что вам нужно сфокусироваться на более глубокой работе, описанной в части III, прежде чем вам удастся успешно освоить стратегии, перечисленные в части II.

В-третьих, знание вашей позиции в континууме поможет определить, в каком направлении двигаться, когда вы закончите работу с книгой. В конце этого издания есть три приложения, где предоставлена информация и конкретные ресурсы для потребностей женщин из каждой позиции.

Например, те, кто находится в начале континуума, получают пользу от формирования женского круга. В нем вы найдете способ противостоять социальной установке, не позволяющей женщинам быть такими же независимыми и успешными, как мужчины. Я также советую вам принять «женские» ценности, которые я называю «триада С»: связь, сотрудничество и сочувствие.

Те из вас, кто находится в средней зоне, возможно, будут вынуждены обратиться за дальнейшей помощью в исцелении глубинной причины вашей проблемы, если вы еще этого не сделали. Скорее всего, вам пойдет на пользу индивиду-

альная психотерапия или участие в группе поддержки, которая специально создана под ваш конкретный запрос. Например, женщине, пережившей сексуальное насилие, поможет информация и поддержка, полученная в группе других потерпевших. Кроме того, вы можете создать свою группу поддержки Существующих Женщин или присоединиться к действующей. В ней вы найдете необходимое поощрение, чтобы и дальше практиковать стратегии, описанные в «Любить его, не теряя себя».

Те из вас, кто столкнулся с экстремальной степенью синдрома, должны будут обратиться за профессиональной помощью, которая превосходит возможности этой книги. В приложении III я помогу вам лучше понять вашу проблему, предложу варианты лечения и расскажу, как найти психотерапевта, специально обученного работе с этим расстройством.

## **Как определить свое место в континууме?**

Некоторые из вас способны определить свое положение в континууме, просто прочитав описания, которые я привела выше. Другие не столь уверены в этом. Определиться вам помогут следующие случаи из практики и приведенные после них опросники.

## **Сьюзен: всегда предпочитаю мужчину подруге**

Сьюзен – очень привлекательная и молодо выглядящая женщина сорока пяти лет. Она высокая, длинноногая и фигуристая, а ее волосы цвета воронова крыла с редкими вкраплениями седины спадают ей на плечи густыми локонами. Ей, невероятно умной, прелестной и общительной, завидуют многие женщины вдвое моложе нее.

Я встретила Сьюзен вскоре после переезда в маленький городок на центральном побережье Калифорнии. Она тоже недавно переехала из большого города, и казалось, что у нас много общего. Довольно скоро Сьюзен стала приглашать меня на встречи с несколькими своими подругами. Складывалось ощущение, что все они ее обожают. Несмотря на то что Сьюзен прожила в городе не очень долго, она стала центром их досуга и часто устраивала вечерние чаепития, поездки в соседний город на танцы, катание на коньках, походы в кино.

Сьюзен звонила мне по несколько раз в неделю, приглашая на обед или ужин. Если у меня появлялась возможность отвлечься от работы, я составляла ей компанию. Эта женщина была невероятно умной, и мы часто вели увлекательные разговоры об искусстве, литературе и даже психологии. Но время шло, и казалось, что наши разговоры все чаще строятся вокруг мужчин. Было ощущение, что мысли Сьюзен постоянно заняты каким-то мужчиной: тем, кто интересуется

ею, или кем-то из прошлого, кого она так и не смогла забыть, или кем-то, с кем она заигрывала (Сьюзен часто поглядывала на мужчин в ресторане, пока мы разговаривали).

Несколько раз она опаздывала на встречу со мной больше чем на полчаса, либо потому что ей в последнюю минуту позвонил мужчина, либо она повстречала мужчину по дороге на улице. Перестаньте винить себя за свое поведение и начните совершать перемены, которые позволят вам жить более здоровой и независимой жизнью..

В молодости я знала несколько таких женщин. Я и сама была такой, когда была моложе. Но я была удивлена, увидев, что сорокапятилетняя женщина ведет себя все так же. Большинство женщин нашего возраста научились ценить подруг, понимая, что во многих случаях они гораздо более постоянны, чем отношения с женщиной.

Позже Сьюзен два раза отменила наши планы в последний момент, потому что в город неожиданно нагрянул ее бывший бойфренд. К тому моменту мое терпение уже почти иссякло и мне расхотелось в дальнейшем с ней что-то планировать. Мне становилось все более ясно, что Сьюзен ставит мужчин выше своей дружбы с женщинами, и я чувствовала, что это дурной знак: уже скоро она заведет отношения и совсем бросит своих подруг. Я отклоняла ее дальнейшие приглашения на обед или ужин и видела ее, только когда группа женщин куда-то шла вместе.

Перестаньте винить себя за свое поведение и начните

совершать перемены, которые позволят вам жить более здоровой и независимой жизнью.

Через считанные месяцы Сьюзен позвонила мне, чтобы сказать, что она без ума от мужчины, с которым ходила на несколько свиданий. Ее голос звучал выше, чем обычно, и она тараторила, не умолкая, описывая его внешность, его слова и то, что они делали на последней встрече. Сьюзен напомнила мне влюбленную девчонку. Я внимательно слушала несколько минут, а потом сказала, что мне надо идти. За весь разговор она ни разу не спросила, как у меня дела.

Через некоторое время я узнала от подруг, что Сьюзен завела отношения с мужчиной, который жил за городом. Я знала, что больше о ней не услышу, ведь у нее больше не было причины мне звонить. Вначале подруги очень радовались за Сьюзен. Но вскоре они стали говорить, как сильно скучают по ней, потому что давно ее не видели. Через несколько месяцев подруги принялись жаловаться, что Сьюзен никогда не звонит и не перезванивает. Некоторые из них очень сильно злились и сетовали, что она их использовала и бросила.

Конечно же, Сьюзен бросила своих подруг, как я и предсказывала. Мне было грустно за нее и за тех, кто был с ней близок. Я радовалась, что не стала одной из них.

Впоследствии оказалось, что Сьюзен видело очень мало людей, даже мимоходом. Похоже, она проводила большую часть времени дома у бойфренда в полутора часах езды от города. Я часто проезжала мимо дома Сьюзен по дороге в

город и с грустью смотрела на прекрасный сад, над которым она так усердно работала. Теперь он медленно погибал. Я думала о том, чему она еще позволила погибнуть ради отношений.

Два года спустя, когда эти отношения закончились, Сюзен позвонила мне снова. Она говорила как все та же очаровательная женщина, которую я когда-то встретила в первый раз. Сюзен попыталась увлечь меня беседой и пригласить на ужин к себе домой. Я поблагодарила ее и вежливо отклонила приглашение, сказав, что у меня просто нет времени на общение в данный момент. Оказалось, что не я одна отказала Сюзен. Похоже, другие ее подруги так обиделись и разозлились на ее исчезновение, что больше не захотели никогда с ней разговаривать.

## **Мишель: мужчина, похожий на папу**

Мишель пришла на психотерапию, потому что не знала, стоит ли ей уходить от бойфренда.

«У нас с Карлом нет друзей, и он никогда никуда не хочет ходить. Мне скучно сидеть дома по вечерам и смотреть телевизор. Я хочу куда-нибудь ходить и развлекаться. Карл говорит, что я боюсь близких отношений и поэтому вечно хочу что-то делать или куда-то выбираться вместо того, чтобы просто быть вместе. Он говорит, что, когда мы куда-то идем, я

постоянно флиртую с другими парнями, но мне так не кажется. Я просто приветливая.

Не знаю даже. Может быть, я и флиртую. Ничего не понимаю. Мне нравится быть с Карлом, но еще мне нравится что-нибудь делать. Значит ли это, что я боюсь близких отношений?

Да хоть бы он поменьше меня критиковал. Карл вечно меня пилит по какому-нибудь поводу. Ему не нравится, как я одеваюсь, и он считает меня слишком тощей. Я пыталась набрать вес, и, несмотря на то что мне комфортнее в брюках, я ношу платья, потому что они Карлу нравятся больше. Но он все равно недоволен. Карл все время жалуется на то, что мой сын отнимает слишком много моего времени и что я недостаточно часто хочу заниматься сексом. Я спрашиваю: «Если я такая ужасная, почему ты остаешься со мной?» Карл всегда отвечает, что сильно меня любит и ничего не может с собой поделать. Я совсем ничего не понимаю. Я не хочу уходить и обижать его, но я с ним несчастлива».

Оказывается, Мишель уже несколько раз до этого разрывала отношения с Карлом, но всегда возвращалась. Когда я спросила почему, она объяснила: «Мне становится одиноко, и я боюсь, что не найду другого мужчину, который будет любить меня так же сильно, как Карл. Я начинаю думать о том, сколько хорошего мы пережили вместе и что, вероятно, это все моя вина: если бы только я делала то, что он от меня просит, мы могли бы быть счастливы. В конце концов я звоню Карлу, мы занимаемся шикарным сексом и не успеваю я

оглянуться, как снова провожу все время с ним.

Мне не хочется продолжать метаться туда-сюда. Это плохо сказывается на моем сыне, и я сама чувствую себя дурой, когда то разрываю отношения, то возвращаюсь обратно. Мои подруги думают, что я сошла с ума. Я хочу разобраться раз и навсегда, хочу я быть с Карлом или нет».

## **Анна: попытки избежать пустоты**

Только после двадцати шести лет брака у Анны наконец-то появились силы уйти от мужа. Раздавленная, она собрала вещи и переехала в другой штат в попытке начать все заново. В течение четырех месяцев Анна большую часть времени проводила в постели: либо плакала, либо спала. У женщины была такая тяжелая депрессия, что иногда она целыми днями ничего не ела и никого не видела.

В конце концов Анну приехала навестить ее двадцатидвухлетняя дочь, которая обнаружила мать в этом состоянии, пришла в ужас и убедила ее обратиться за профессиональной помощью.

В последующие месяцы женщина рассказывала мне ужасные истории о том, как она терпела выходки бывшего мужа: жестокое эмоциональное насилие, многочисленные измены и в конечном счете насилие физическое, когда она наконец решила оказать сопротивление. Однако все силы Анны уходили на то, чтобы не поддаться желанию вернуться к экс-су-

пругу, к той жизни, которая столько лет была для нее определяющей.

«Я не знаю, кто я теперь. Я не жена. Я даже больше не чувствую себя матерью [у нее трое взрослых детей]. Я ощущаю себя просто каким-то комком, который занимает место. Я думала, что с Джоном жить плохо, но так еще хуже. Боль невыносима».

С течением недель и месяцев я узнала, что в детстве Анна столкнулась с очень сильными эмоциональными лишениями. Ее мать, невероятно эгоистичная женщина, отказывалась уделять внимание своей дочери, считая ее потребности «необоснованными». Всего через две недели после рождения Анны мать оставила ее под присмотром отца-алкоголика и вышла на работу. Неизвестно, что происходило, когда дочь находилась с отцом, потому что она почти ничего не помнит о нем и о времени, проведенном с ним вместе. Было ясно только то, что все детство мать ее отвергала.

Анна начала встречаться с мальчиками уже в тринадцатилетнем возрасте и вскоре после этого стала вести половую жизнь. Женщина вспомнила, что ей нравилось внимание, которое ей оказывали мальчики, но она знала, что на самом деле они хотели лишь секса. Только начав встречаться с Джоном в одиннадцатом классе, Анна впервые в жизни почувствовала себя любимой. «Джон был не такой, как остальные парни. Он по-настоящему заботился обо мне, о моих чувствах, о том, что мне интересно». Когда бойфренд предло-

жил Anne пожениться после окончания школы, она призналась, что согласилась отчасти потому, что никто другой не был с ней так добр, а отчасти потому, что мать пообещала выставить ее из дома, когда ей исполнится восемнадцать.

И хотя девушка очень хорошо училась в школе и могла бы получить стипендию практически в любом колледже, куда подала бы заявление, ей не хватило эмоциональных сил, чтобы самостоятельно ковать свою жизнь. Вместо этого Анна вышла замуж за человека, которого на самом деле не любила, в обмен на безопасное ощущение того, что ее любят. Джон, конечно, обнаружил, что жена в действительности его не любит. С годами его любовь превратилась в ненависть, и он начал искать кого-то еще, кто даст ему ту привязанность и обожание, которого он хотел.

Но, не желая и не имея возможности жить одной, Анна стала цепляться за брак, отчаянно пытаясь ублажить Джона всеми возможными способами. Чем больше жена терпела его измены, тем меньше он ее уважал и в конце концов начал унижать и оскорблять.

Теперь, когда женщина осталась совсем одна, ей пришлось впервые разобраться с ощущением пустоты, терзавшим ее с самого младенчества. Терапия с Анной приняла форму «перевоспитания», по сути, дав ей то, чего у нее не было в детстве, – человека, с которым можно поговорить, который безусловно ее уважает, а также структуру, которая отчаянно была нужна ей, для того чтобы создать настоящую

личность.

## Реальные различия

Как видите, у Сюзен, Мишель и Анны есть некоторые сходства. Все три женщины слишком много внимания уделяли привлечению или удержанию мужчин, по пути принося существенные жертвы. Сюзен пожертвовала подругами, Мишель – возможностью завести здоровые, не абьюзивные отношения, а Анна – всей своей личностью.

Различия между ними залегают не только в типе жертв, которые они были готовы принести, но и в том, насколько склонность терять себя в отношениях повлияла на их жизнь. Сюзен потеряла подруг, бросив их ради бойфренда, но не полностью утратила себя. Все говорили, что у нее были достаточно здоровые отношения с тем мужчиной (хотя она продолжала ставить свой роман в приоритет над всем остальным). И хотя Сюзен до последнего затягивала расставание, они с бойфрендом разошлись доброжелательно. К сожалению, когда роман окончился, у женщины не осталось системы поддержки, которая помогла бы ей перетерпеть боль и потерю, поскольку она оттолкнула всех друзей.

С другой стороны, Мишель лишилась большего, чем нескольких подруг, уставших от ее сомнений по поводу Карла. Каждый раз, возвращаясь к нему, она все сильнее теряла самоуважение. А из-за того, что Мишель оставалась с Кар-

лом и позволяла ему эмоционально насилловать себя постоянной критикой, со временем ее самооценка улетучилась. Вдобавок ее восприятие реальности все сильнее искажалось, пока женщина не перестала различать, в чем ее бойфренд прав, а в чем ошибается.

Анна потеряла еще больше. Выйдя замуж ради безопасности, она лишила себя шанса испытать настоящую любовь. А оставаясь в этом браке, Анна пожертвовала возможностью развить настоящую личность в противовес тому, чтобы жить только другим человеком.

\* \* \*

Самая большая разница между этими женщинами – это семьи, в которых они выросли. Сюзен не была моей клиенткой, но она очень много рассказывала мне о своем детстве. Она являлась единственным ребенком на первый взгляд в нормальной семье. Мать Сюзен была домохозяйкой, а отец работал. Мать ничем не отличалась от домохозяек тех времен: содержала дом в безупречном порядке и каждый день готовила три полноценных приема пищи. В течение дня она была любящей и внимательной со Сюзен, но как только муж приходил домой с работы, ее внимание полностью переключалось на него и остаток вечера она хлопотала вокруг супруга.

Эмоциональное насилие подтачивает самооценку

человека, заставляя его сомневаться в своем восприятии себя и способности любить и быть любимым.

Девочка не только рано узнала, что потребности отца намного важнее ее собственных. На примере матери она увидела, что мужчины важнее женщин. Можно понять, почему Сюзен выросла, обесценивая подруг и ставя потребности мужчин выше не только других женщин, но и самой себя. Поскольку она имела полноценную связь с матерью и причина ее исчезновения была в первую очередь культурной, а не психологической, у нее развилась лишь легкая форма синдрома Исчезающей Женщины.

Мишель родилась в большой семье на Среднем Западе. У нее было три старших брата и две младшие сестры. Хотя мать была слишком занята, чтобы уделять дочери много личного внимания, у них, похоже, существовала довольно сильная эмоциональная связь и девочка всегда чувствовала, что мать ее любит. Но отец Мишель был исключительно критикующим и доминирующим. По его словам, он держал семью в ежовых рукавицах, ожидая, что дети будут превосходно учиться в школе и делать много работы по дому после занятий. Однако, как бы ни старалась Мишель, отец никогда не бывал доволен. Он всегда утверждал, что она способна на большее.

Отец также был исключительно суров, когда дело касалось общения. В детстве Мишель не позволялось ходить в

гости к друзьям, и девочкам не разрешалось ходить на свидания, пока им не исполнится восемнадцать. Когда она все-таки начала встречаться с мальчиками, отец постоянно обвинял ее в беспорядочных связях.

И хотя Мишель избежала крайнего проявления проблемы благодаря крепкой связи с матерью, можно приравнять к эмоциональному насилию доминирование отца, его избыточную критику и собственнические чувства. Эмоциональное насилие подтачивает самооценку человека, заставляя его сомневаться в своем восприятии себя и способности любить и быть любимым. Тот факт, что Мишель выбрала бойфренда, который также был склонен к эмоциональному насилию и ограничивал ее социальные взаимодействия, несколько не является совпадением. По сути, она построила отношения с таким же мужчиной, как ее отец, в попытке решить неоконченные дела. Женщине не только не хватало уверенности, чтобы порвать с Карлом, из-за страха, что никто другой ее не полюбит. Она невротически привязалась к нему в попытке проработать конфликт с отцом. Это поместило Мишель в середину континуума.

Анна очевидно страдает крайним проявлением проблемы из-за недостатка привязанности и сильного пренебрежения со стороны матери. Это вкупе с тем фактом, что ее, по сути, воспитал отец-алкоголик, который не мог предоставить никакой структуры, рамок или границ, не позволило Анне сформировать настоящую личность. Вместо этого у нее раз-

вилось ложное «я», призванное убаживать других и прятать свои реальные чувства.

Если вам все еще не ясно, в какой части континуума вы находитесь, следующий опросник поможет определиться.

### Опросник о детстве

1. Относилась ли ваша мать к вам в детстве в основном отстраненно или холодно?

2. Была ли ваша мать по какой-либо причине не способна заботиться о вас, когда вы были младенцем (болезнь, уход из семьи)?

3. Были ли вы в раннем детстве удочерены, помещены в приемную семью или отправлены жить вне дома?

4. Умер ли один из ваших родителей, когда вы были маленькой?

5. Развелись ли или разошлись ваши родители, когда вы были ребенком или подростком?

6. Чувствовали ли вы, что в детстве вы были лишены физической привязанности?

7. Чувствовали ли вы, что в детстве ваши эмоциональные потребности, такие как необходимость быть выслушанной, получать поддержку или комплименты, не были удовлетворены?

8. Пренебрегали ли ваши родители полноценным надзором за вами, оставляя вас одну на долгие периоды времени дома или в машине?

9. Казались ли ваши родители слишком занятыми, чтобы обращать на вас внимание, спрашивать о

домашних заданиях или разговаривать с вами о ваших чувствах?

10. Один или оба ваших родителя чрезмерно выпивали или были алкоголиками или кто-то из ваших родителей употреблял наркотики?

11. Были ли один или оба ваших родителя чрезмерно критичными или доминирующими?

12. Вам было тяжело угодить одному или обоим родителям или у вас было впечатление, что, что бы вы ни делали, родитель или родители никогда этого не одобряют?

13. Испытывал ли кто-то из родителей к вам чрезмерно собственнические чувства, не желая, чтобы у вас были друзья или занятия вне дома?

14. Относился ли кто-то из родителей к вам как к близкой подруге или искал в вас эмоционального утешения?

15. Применял ли к вам кто-то из родителей физическое насилие?

16. Подвергались ли вы когда-либо сексуальному насилию со стороны родителя или другой авторитетной фигуры?

17. Вступал ли кто-то из родителей с вами в эмоциональный инцест, бросая на вас похотливые взгляды, задавая неподобающие вопросы сексуального характера, находясь перед с вами полуодетым или обнаженным или ожидая, что вы удовлетворите их эмоциональные нужды, например займете место отсутствующего партнера?

18. Совершали ли брат или сестра с вами эмоциональный инцест или сексуальное насилие?

19. Убегали ли вы когда-нибудь из дома?

20. Злились ли вы когда-нибудь так сильно на кого-то из родителей, братьев или сестер, что всерьез хотели его или ее убить?

За каждый ответ «да» на вопросы 1–5 и 15–20 «начислите» себе по пять баллов и по три балла за каждый ответ «да» на вопросы 6–14.

Если вы ответили утвердительно на *любой* из вышеперечисленных вопросов, причина вашей проблемы кроется не только в культурном воспитании и биологических факторах. Вы можете набрать целых восемь баллов и оказаться на границе между более легкой и средней формами.

Если вы получили больше восьми баллов, ваш жизненный опыт отделил вас от тех женщин, которые страдают более легкой версией синдрома Исчезающей Женщины, вызванного культурными и биологическими предпосылками. Это означает, что вам придется чуть усерднее работать с материалами из части III, чтобы преодолеть свою склонность терять себя в отношениях с мужчинами. Это также означает, что, если вы еще этого не сделали, вам нужно сосредоточиться на том, чтобы залечить раны, нанесенные потерей, игнорированием и насилием, которые вы перенесли в детстве, вступив в группу для взрослых детей алкоголиков или для переживших сексуальное насилие.

Если вы набрали в сумме более 20 баллов или ответили «да» больше чем на два вопроса 1–5 или 15–20, вероятно, но не абсолютно точно, что вы страдаете от крайнего проявления проблемы и, таким образом, попадаете в экстремальный конец континуума.

## **Как отличить среднюю степень от экстремальной**

Пожалуй, самым существенным фактором, определяющим, попадаете ли вы в среднюю или экстремальную часть континуума, является то, имели ли вы полноценный опыт привязанности со своим первичным опекуном и получили ли то, что называется «достаточно хорошим» воспитанием. По сути, оно предполагает, что в младенчестве и раннем детстве ваши эмоциональные и физические нужды полноценно удовлетворялись, ваши первичные опекуны были достаточно последовательны и доступны и вы получали надлежащий присмотр, защиту и питание. Без этих важных кирпичиков ребенок не может построить необходимый фундамент для того, чтобы вырасти в здорового взрослого. Девочка, не получившая этого, не развивает в себе ясное и устойчивое чувство собственного «я». Она ощущает пустоту, которую может заполнить лишь внешний источник поддержки.

Например, те, у чьих матерей было несколько других маленьких детей или чьи матери вновь забеременели, пока за-

ботились о младенце, часто недополучают ухода и внимания. Так было в случае Рони:

«Когда я родилась, моей сестре Кэрри был всего год и моей маме нужно было заботиться еще о троих детях. У нее на меня просто не было времени. Мой старший брат Марк помнит, как я лежала в колыбельке и постоянно плакала. Он сказал, что приходил, давал мне пустышку и пытался утешить меня, но мама просто позволяла мне плакать, пока я не усну».

В ситуации Рони не только то, что мать не успевает полноценно ухаживать за каждым ребенком, но и отношение матери к детям определяет, чувствуют ли они любовь и заботу.

Рони рассказывала: «Я даже не помню, чтобы мама обнимала меня в детстве. Я помню только, как ходила за ней хвостом, тянула за юбку, пытаюсь сделать так, чтобы она взяла меня на руки или обратила на меня внимание. Я для нее была невидимой».

Даже если у вас была полноценная связь с родителями и вы получили надлежащий уход в младенчестве и раннем детстве, потеря первичного опекуна из-за болезни, развода, смерти или других факторов, особенно в раннем детстве, способна вызвать достаточно серьезные проблемы и поместить вас в экстремальную зону континуума. Наконец, жестокое и/или длительное эмоциональное, физическое или сексуальное насилие также может заставить вас страдать от крайнего проявления проблемы.

В большинстве случаев сразу несколько факторов способствуют тому, что женщина попадает в экстремальную зону континуума: неполноценный опыт привязанности минимум с одним первичным опекуном, длительное отсутствие или потеря одного или обоих родителей, тяжелые случаи пренебрежения, постоянное чувство отверженности и какая-либо из форм насилия, пережитого в детстве.

Именно обстановка пренебрежения в семье часто позволяет случиться сексуальному насилию, но его жертвы, которые вдобавок подвергались этому самому пренебрежению, неизбежно страдают от более сильных последствий, чем те, о ком заботились до и после насильственного опыта.

Это означает, что некоторые из пострадавших от игнорирования и жестокого обращения в раннем возрасте попадают в среднюю часть континуума, а другие – в экстремальную. Причина заключается в том, что не только само отсутствие внимания со стороны родителей и насилие, физическое, эмоциональное или сексуальное, определяют, насколько сильный ущерб был причинен вам в детстве. Некоторые люди, пережившие особенно травмирующий опыт жестокого обращения, менее подвержены его последствиям, чем те, кто пострадал меньше. По этой причине знающие психотерапевты рассматривают весь контекст детской травмы, а не разрозненные события из детства.

Несмотря на влияние жестокого обращения на психоло-

гическое развитие ребенка, другие сопутствующие факторы важны в равной или большей степени, а именно: был ли у вас хороший старт в развитии, в какой обстановке совершалось насилие, получили ли вы поддержку от других людей после пережитого насилия.

Именно обстановка пренебрежения в семье часто позволяет случиться сексуальному насилию, но его жертвы, которые вдобавок подвергались этому самому пренебрежению, неизбежно страдают от более сильных последствий, чем те, о ком заботились до и после насильственного опыта.

Например, если ваша мать была не способна на эмоциональную связь с вами, когда вы были младенцем, и вас в возрасте от пяти до десяти лет насильничал отец, вас травмировал не только опыт насилия. У вас также не было эмоционального фундамента, который помог бы пережить случившееся. Кроме того, из-за отсутствия эмоциональной близости с матерью у вас было меньше стремления рассказать ей о насилии и вы чувствовали себя абсолютно одинокой, безо всякой надежды на спасение.

## **Фрида Кало: экстремальный случай Исчезающей Женщины**

Будучи сильно подверженной последствиям неполноценной привязанности к первичному опекуну, Кало являлась зависимой, депрессивной женщиной, которая не выносила

одинокости и всегда чувствовала себя неприспособленной. Ее мать была слишком больна, чтобы заботиться или хотя бы кормить новорожденную дочь, поэтому Фрида не имела возможности наладить с ней связь. Все еще скорбя по новорожденному сыну, которого потеряла, мать отдала девочку кормилице-индианке. Когда мать обнаружила, что нянька употребляет алкоголь, она ее уволила и наняла вторую кормилицу. Тем самым Фриде пришлось разорвать связь с единственной известной ей материнской фигурой, хотя в тех отношениях недоставало привязанности, нежности и близости, которая обычно ассоциируется со взаимоотношениями между матерью и ребенком.

На картине «Моя кормилица и я» Фрида изображает себя на руках кормилицы-индианки. Саломон Гримберг, автор книги *Frida Kahlo* («Фрида Кало»), писал:

«Между нянькой и Фридой нет зрительного контакта. Ни объятий, ни даже чувства привязанности. Лицо няньки скрыто маской, а ее прозрачная левая грудь демонстрирует раздутые молочные протоки. Капли молока проливаются на безответные губы Фриды. Фрида безразлична, погружена в себя, и зрителю неясно, жива она или мертва. Кормилица держит тельце Фриды, как будто предлагая его зрителю...»

Но существовали и другие факторы, дополняющие уже пошатнувшееся чувство собственного «я» Фриды. Когда де-

вочке было шесть лет, ее старшая сводная сестра Маргарита сказала ей, что Фрида не родная дочь своих родителей (это была ложь) и что ее нашли на помойке. Во взрослом возрасте Кало вспоминала, что эти слова сильно на нее повлияли и она «немедленно стала созданием, замкнувшимся в себе». Подобные слова, без сомнения, обидели бы любого ребенка, но, поскольку Фрида уже чувствовала, что с ней что-то фундаментально не так, они оказали на нее гораздо большее воздействие, подтвердив то, во что она уже и так верила.

Болезнь полиомиелитом в том же году, инвалидность почти на год и последствия в виде усохшей правой ноги еще сильнее подкрепили ее чувство дефективности.

## **О чем может рассказать ваше взрослое поведение**

Чтобы определить тяжесть вашей проблемы, нужно узнать не только о вашем детстве: изучение того, как вы себя ведете во взрослом возрасте, может дать еще более существенные подсказки. Следующие вопросы помогут понять, подтолкнул ли вас пережитый вами опыт пренебрежения, потери или насилия в экстремальную категорию.

### **Опросник взрослого поведения**

1. Были ли вы не способны состоять в длительных отношениях больше года? (Вопрос только к тем, кто старше двадцати пяти лет.)

2. Нужно ли вам почти ежедневное подтверждение того, что партнер вас любит?

3. Бывает ли в ваших отношениях период, когда вы без какой-либо на то очевидной причины чувствуете себя

очень любимыми, а за ним приходит период уверенности в том, что партнер совершенно вас не любит?

4. Сомневаетесь ли вы постоянно в любви партнера на основании таких критериев, как его внимание или невнимание к вам, проявление страсти, желание заниматься с вами любовью или его внимание к другим людям?

5. Обвиняете ли вы постоянно партнера в неверности, даже если этому нет никаких доказательств?

6. Часто ли вы проезжаете мимо дома мужчины, чтобы проверить, нет ли у него другой или дома ли он, как сказал вам?

7. Теряли ли вы когда-нибудь голову от ярости и ревности, а потом жалели о сказанном или сделанном в это время?

8. Часто ли вас шокирует собственное поведение, когда вы в отношениях?

9. Чувствовали ли вы когда-нибудь такое отчаяние или злобу в отношениях, что портили имущество любовника?

10. Чувствовали ли вы когда-нибудь такую фрустрацию или отчаяние в отношениях, что

совершали эмоциональное или физическое насилие?

11. Позволяли ли вы когда-нибудь партнеру эмоционально, физически или сексуально насилловать вас?

12. Вам стыдно признать, что вы приняли любовника обратно, потому что вам невыносимо жить без него даже после того, как он сильно вас избил?

13. Оставались ли вы когда-нибудь с любовником несмотря на то, что он не раз вам изменял?

14. Оставались ли вы когда-нибудь в отношениях, которые причиняли вам вред, потому что вам было страшно оказаться одной?

15. Было ли вам когда-нибудь настолько трудно смириться с разрывом отношений, что вы осознанно звонили бывшему любовнику или писали ему письма даже после того, как он попросил вас перестать?

16. После того как отношения закончились, просиживали ли вы когда-нибудь часами в машине возле его дома, просто чтобы побыть рядом?

17. Даже спустя долгое время после разрыва отношений звоните ли вы бывшему любовнику, а потом вешаете трубку, просто чтобы позлить его или услышать его голос?

18. Оставались ли вы когда-нибудь с мужчиной, который эмоционально, физически или сексуально насилдовал вашего ребенка?

19. Боялись ли вы когда-нибудь серьезно, что отношения с мужчиной сведут вас с ума?

20. Вели ли вы себя когда-нибудь абсолютно

неприемлемо или нехарактерно для вас (например, кражи, занимались проституцией или продавали наркотики), чтобы ублажить или удержать мужчину?

21. Когда отношения заканчиваются, страдаете ли вы от тяжелой, изнурительной депрессии, которая длится дольше двух недель?

22. Предпринимали ли вы когда-нибудь попытку самоубийства или серьезно задумывались об этом, потому что вас сильно подкосил разрыв отношений?

23. Мстили ли вы когда-нибудь бывшему любовнику, причиняя ущерб его имуществу или устраивая ему проблемы на работе или с законом?

24. Злитесь ли вы все еще на бывшего любовника каждый раз, когда думаете о нем или слышите упоминание его имени, несмотря на то, что вы расстались несколько месяцев или даже лет назад?

25. Задумывались ли вы когда-нибудь всерьез об убийстве бывшего любовника?

Если вы ответили «да» больше чем на пять из вышеперечисленных вопросов, очень велика вероятность того, что вы страдаете более тяжелой формой синдрома Исчезающей Женщины. Кроме того, если вы ответили «да» больше чем на два вопроса 18–25, то вы с очень высокой вероятностью находитесь в экстремальном конце континуума.

Если вы оказались в экстремальном конце континуума, не нужно стыдиться и винить себя в чем-либо. Это лишь означает, что у вас не было каких-то тормозов, которые есть у других женщин. Никогда не забывайте: исцеление начинается

ся только с честного и осознанного отношения к себе. Вы не только пострадали от тех же культурных предпосылок и биологического устройства, что и другие девочки, но и не получили достаточно родительской заботы, которая подготовила бы вас к самостоятельной жизни. У вас был слишком властный, «потребляющий» родитель, не допустивший вашей индивидуализации, и/или вы испытали жестокое эмоциональное, физическое или сексуальное насилие.

\* \* \*

Где бы вы ни находились в континууме Исчезающей Женщины, есть надежда на перемену. В следующей части вы познакомитесь со стратегиями, которые сможете тут же начать применять вне зависимости от того, одна вы сейчас или состоите в отношениях. Эти стратегии помогут вам полностью перечеркнуть культурные предпосылки, заставившие вас терять себя в союзе с мужчиной. Что еще важнее, данные стратегии позволят вам поменять нездоровые сценарии поведения на те, что укрепляют, а не умаляют ваше чувство собственного «я». И хотя они не залечат раны, нанесенные вам в детстве, но помогут перестать причинять себе еще больше вреда, когда вы постоянно повторяете цикл пренебрежения, насилия или отверженности в своих отношениях. Когда вы начнете понимать, что у вас есть выбор, и станете лучше заботиться о себе, то обнаружите, что ваша самооценка и ваше

самоуважение повысятся.

Никогда не забывайте: исцеление начинается только с честного и осознанного отношения к себе.

# **Часть вторая**

## **Как поддерживать чувство собственного «я», процветая в отношениях**

### **Семь обязательств**

В ДАННОЙ ЧАСТИ я приведу конкретные стратегии, которые помогут вам процветать в отношениях, поддерживая свою индивидуальность и личность. Следуя этим стратегиям, те из вас, кто в настоящее время одинок, научатся иначе вести себя в будущих отношениях. Освоив стратегии, предложенные в следующих главах: не спешить, иметь свою отдельную жизнь, оставаться в настоящем и в реальности, не менять себя в угоду партнеру, строить равноправные отношения и высказывать свои мысли, вы поймете, что способны не только лучше поддерживать чувство собственного «я», но и привлекаете мужчин, которые уважают вас и воспринимают вас как равную.

Те же самые советы могут сработать и для тех, кто хочет «перезапустить» текущие отношения, а особенно полезны они будут тем, кто заново сошелся с партнером после рас-

ставания. Как только вы продемонстрируете своим поведением, что не станете ставить отношения или мужчину выше собственных потребностей, скорее всего, вы вновь заслужите уважение своего возлюбленного.

Вы также научитесь применять уже известную вам информацию, особенно о различиях между полами. Это поможет вам взаимодействовать с мужчинами так, чтобы не представлять им угрозу и получать удовольствие от отношений.

Вместо того чтобы воспринимать данные стратегии как правила, которым вы должны следовать, чтобы перестать терять себя, я советую вам думать о них как об обязательствах перед собой. Придерживаясь этих семи обещаний и выполняя их, вы не только перестанете исчезать в отношениях, но и начнете привлекать мужчин, готовых взять на себя обязательства перед вами.

# Обязательство № 1.

## Научитесь не спешить

*Истинная любовь – это не чувство, переполняющее нас. Это обязывающее, обдуманное решение.*

**М. СКОТТ ПЕК**

*Любовь – это процесс, а не пункт назначения... Священная межличностная среда для эволюции двух душ.*

**Дафна Роуз Кингма**

*В тот миг, когда я его встретила, я поняла, что он уготован мне судьбой.*

**Тони, 24 года**

**РАННЕ ВЫ УЗНАЛИ**, что мужчины склонны иметь более крепкие границы и лучше защищены от близости. Из этого следует вполне логичный вывод о том, что мужчины не так быстро вступают в отношения, как женщины. Данный факт является постоянным источником раздражения для многих женщин, которые обвиняют представителей противоположного пола в том, что те боятся обязательств. Хотя у некоторых мужчин действительно есть с этим проблемы, верно и то, что женщины слишком быстро эмоционально привязываются и отпускают тех, кто хочет и может вступить в се-

рьезные отношения. Женщины также обрекают себя на то, чтобы быть разочарованными и отверженными, когда связываются с мужчинами, не задумываясь о том, хотят и могут ли те серьезно посвятить себя им.

Чтобы не исчезнуть в отношениях, а также не отпугнуть потенциального партнера, вам обязательно нужно научиться не спешить. В этой главе вы узнаете, почему в начале романа вам необходимо запастись терпением. Еще вы познакомитесь с конкретными стратегиями того, как замедлиться и противостоять партнеру, который напирает слишком сильно и слишком быстро.

Исчезающие Женщины намного чаще остальных влюбляются с первого взгляда или моментально очаровываются. Но это верный способ потерять себя. *Мгновенно завязать отношения практически без подготовки, почти или вообще без информации, не основываясь на реальности, – один из самых распространенных способов потерять себя в отношениях.* Если в главе 3, рассказывающей о хрупких границах, вы узнали себя, то это еще одна причина замедлиться.

Хотя мы часто читаем и слышим романтические истории о любви с первого взгляда и постоянно видим их в кино, этот образ лишь подталкивает женщин к фантазиям и продвигает миф о принце на белом коне. *На самом деле нельзя по-настоящему полюбить незнакомца.* Вы влюбляетесь в фантазию или в того, кого вы представляете на месте этого человека, но не в него самого.

Чтобы установились здоровые, длительные отношения, основанные на общих интересах и дополняющих друг друга личностях, требуется время, для того чтобы узнать другого человека и чтобы он узнал вас. Не поверхностный образ, который вы оба демонстрируете в начале романа, а *настоящее* го человека. Эта настоящая личность проявляется лишь со временем, когда снимается слой за слоем защиты и ложное «я» постепенно исчезает.

Раньше пара узнавала друг друга в период ухаживаний, определяя, достаточно ли они друг другу подходят, чтобы завести любовный роман. Сегодня люди вообще редко ухаживают в настоящем смысле этого слова. Как шутила комик Розанна: «Я не хожу на свидания, я выхожу замуж». И хотя звучит действительно забавно, последствия могут быть довольно печальными.

Еще во времена наших дедов и прадедов молодая женщина, как правило, ходила на свидания одновременно с несколькими мужчинами. Это давало ей возможность сравнить ухажеров между собой и выяснить, какой тип она предпочитает. Поскольку правила социального и сексуального поведения в то время сильно отличались от нынешних, пара проводила время, общаясь с другими молодыми людьми, ходила на танцы, пикники и вечеринки. У женщины было полно времени, чтобы понаблюдать за кавалером в различных ситуациях и узнать, нравятся ли им одни и те же занятия. И хотя я уверена, что гормоны парней и девушек бушевали

так же, как наши, из-за общественных нравов молодые люди редко повиновались своим импульсам, по крайней мере в начале отношений. Это позволяло потенциальным партнерам оставаться намного объективнее, изучая друг друга.

Вы должны дать себе время для того, чтобы узнать мужчину, прежде чем вступать с ним в романтический союз. В наши дни довольно трудно заставить отношения работать из-за стрессов современной жизни. Зачем рисковать разбитым сердцем почем зря, просто потому что вы поспешили?

## **Последствия стремительных романов**

1. Одной из самых больших проблем со стремительными романами является то, что вы по-настоящему узнаете партнера уже после того, как сформировали с ним эмоциональную и сексуальную связь и утратили объективность. Из-за этого практически невозможно воспринимать человека тем, кто он есть на самом деле.

К тому же Исчезающие Женщины склонны воспринимать людей либо хорошими, либо плохими. Мгновенно увлекшись мужчиной, такие женщины идеализируют его, помещают на пьедестал, где он не может совершить ничего дурного, или оправдывают все его плохие поступки. Образ человека, возведенного вами на пьедестал, является искаженным и неполным: вы просто не видите реального человека.

Некоторые мужчины очень харизматичны и умеют ловко

очаровывать. Они знают женщин: тщательно изучили их и выяснили, чего те хотят и чего желают услышать. Исчезающие Женщины особенно падки на таких сердцеедов отчасти потому, что жаждут внимания и заверений, а отчасти потому, что очень много времени проводят в фантазиях.

В той же степени Исчезающие Женщины и сами неплохо умеют очаровывать. Они представляют мужчине идеализированный образ себя и кажутся намного более понимающими, модными, гибкими и т. д., чем они есть на самом деле. Когда двое таких мастеров перевоплощений встречаются, трудно разобрать, кто кого дурачит.

2. Если вы не уделите времени тому, чтобы познакомиться с человеком поближе, вы рискуете впоследствии разочароваться, когда узнаете, каков он на самом деле. Поскольку вы, скорее всего, изначально его идеализировали, он свалится со своего пьедестала, и это очень вас расстроит. И вы, несомненно, возненавидите этого человека, потому что почувствуете, насколько он вас одурачил. К сожалению, к тому времени ваша привязанность и эмоциональная зависимость от него станут столь сильны, что вам будет трудно уйти.

3. В свою очередь, узнав вас, мужчина тоже может разочароваться. Он может решить, что вы его обманули, «охмурили», показывая ненастоящую версию себя. Вы станете еще сильнее стараться его ублажить, но, поскольку на самом деле вы не являетесь той, кого он изначально хотел, вам это никогда не удастся, *даже если вы превратитесь в кого-то*

*другого.*

Если такой сценарий кажется вам слишком знакомым, у вас есть еще больше причин поближе узнать мужчину, прежде чем завязать с ним роман. Хватит подставлять себя, слепо устремляясь в еще одни отношения. Решитесь в этот раз все сделать иначе.

# 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.