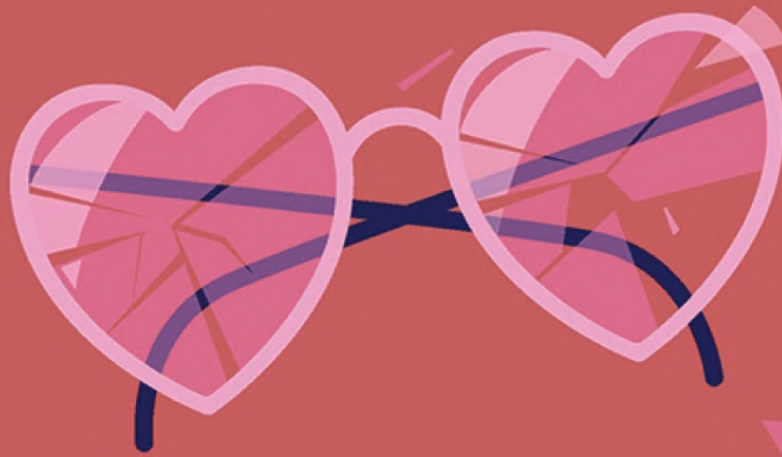


Анна Топіліна

# ЛЮБИ БЕЗ ІЛЮЗІЙ



Як звільнитися від токсичних стереотипів  
і побудувати здорові стосунки

## Анотація

*Усі ми прагнемо кохати і бути коханими. Проблема лише в тім, що на шляху до щасливої любові стоїть забагато перепон, хибних уявлень і патріархальних стереотипів. Особливо — якщо ми народилися дівчатками.*

*Ця книжка присвячена саме ілюзіям, що перешкоджають побудові приємних і плідних стосунків. Авторка аналізує власний досвід та намагається розібратися, чи щось із накопичених людством знань і мудрості (а надто — немудрості) про жінок, чоловіків та їхні взаємини можна систематизувати, впорядкувати і практично використати для створення «єдинорога» наших часів — здорових стосунків.*

*Тривала, серйозна, саркастична, відверта і болісна розмова з собою перетворилася на книжку, яка не дасть усіх відповідей, але допоможе поставити правильні запитання і утвердитися в тому, що ти завжди інтуїтивно розуміла про суспільний і культурний тиск, міф про романтичне кохання, здорові та нездорові стосунки, тривожні маркери на перших етапах знайомства, уміння вчасно піти, буття собою і спроби змінити іншого, баланс і динаміку сил у парі, повагу до власних кордонів, тіло та секс у стосунках і решту речей таких очевидних, що ми схильні про них забувати, відкидаючи всі шанси на своє персональне, крафтове, унікальне «довго і щасливо». А ми його, чорт забирай, варті!*

ISBN 978-617-7544-88-2

© Анна Топіліна, текст, 2021

© Наталя Валевська, переклад, 2021

© Олена Мишанська, обкладинка, 2021

© Yakaboo Publishing, видання українською мовою, 2021

## А ти хто така? Трохи про авторку

Ідея написати цю книжку виникла в мене в один із найскладніших періодів життя. Мене покинув чоловік, із яким я мріяла про сім'ю, дітей і щасливу старість. Найобразливіше те, що, коли він пішов, виявилось, що, окрім моїх мрій, у цих стосунках абсолютно нічого не було. Я почувалася ображеною, обманутою й використаною. А ще мені страшенно боліло. Я варилася в казані важких емоцій, майже не спала, багато плакала і виголошувала гнівні тиради перед кожним і кожною, хто був готовий слухати. Через біль цього розриву я позбувалася останніх ілюзій та хибних переконань, які до того насичували моє життя і світогляд.

І ось котроїсь безсонної ночі, коли я вчергове перекладала в голові з полочки на полицю все те, чого навчилася за роки химерних стосунків із чоловіками, накладала на ці здобутки всі свої академічні знання, досвід роботи і напрацювання особистої психотерапії, мені спало на думку: а що, як написати про це книжку? Ми, жінки, змалечку читаємо тонни книжок про любов і стосунки, книжок, які навчають нас бути жертвовними і зручними, ставити взаємини з чоловіком на перше місце, будувати власне життя довкола них, залежати, обслуговувати і віддавати більше, ніж отримуємо.

«А що, як я напишу інакшу книжку?» — подумала я. Книжку про те, як завжди і всюди обирати себе та власні інтереси — у стосунках і без них. Книжку про повагу до власних потреб, про здорові кордони, про найвідоміші пастки, які чигають на кожну з нас, про рівноправні стосунки і секс. Про те, про що не розповідають дівчатам, і далі вішаючи їм на вуха ідеї про цінність кохання, стосунків і сім'ї, про необхідність обслуговувати чоловіків, «прикрашати світ» і бути «милими й ласкавими».

Так я й засіла за писання книжки для дівчат, які втомилися бути хорошими і замість цього хочуть бути, скажімо, щасливими. Реалізованими. Сильними. Самодостатніми. Вільними. Оскільки я теж дівчинка і в мені змалку вирощували сумніви щодо себе і власної спроможності, перше запитання, яке поставило переді мною, звучало так: «А ти хто така? Хто дав тобі право писати про любов і стосунки? Та що ти в цьому тямеш?» І, звісно ж, так: «Де твоя власна щаслива сім'я, яка дає тобі право отак вилазити на табуретку і виступати на тему любові?»

Отут я й відкрию вам карти: я геть нічого не тямлю в любові й стосунках. Мені не допомогли ані п'ятнадцятирічний досвід тривалих стосунків з чоловіками, ані зустрічання, ані культурологічна освіта, ні диплом соціальної працівниці, ні праця з проблемними сім'ями і жінками — жертвами домашнього насильства, ні мій феміністський активізм, ні навчання на магістерській програмі із сексології. Я нічогісінько не тямлю у стосунках, бо (сюрприз!) усі стосунки — вкрай індивідуальні й унікальні, як і люди, що зав'язують їх у певний період їхнього життя, з певними цілями і багажем.

Утім, навіть така унікальна й індивідуальна річ, як стосунки, не існує поза межами спільного соціокультурного поля. Стосунки «відбуваються» не лише на індивідуальному рівні — на них впливає також чимало структурних чинників: суспільні традиції, наші визначення «чоловічого» і «жіночого», «любові», «взаємин», «сім'ї», — тобто все те, що «прийнято» і що ми нечасто помічаємо, а ще рідше описуємо словами. Саме ці структурні чинники створюють закономірності в людських відносинах — любовних, товариських чи будь-яких інших.

А ось коли заходить про закономірності, логіку і структуру, до мене, безперечно, не дорівнюється ніхто. Про них ми і поговоримо: препаруватимемо повторювані зв'язки, тенденції та правила за допомогою інструментарію, який я встигла зібрати за життя. Десь за мене говоритимуть мої внутрішні культурологиня й соціологиня, яких насамперед цікавить розвиток суспільства і його вплив на індивідів, десь — жива жінка, яка кров'ю і болем заплатила за свій любовний досвід, коли-не-коли — соціальна працівниця, яка знає, чим на практиці можуть обернутися ті чи ті ідеї і як із цим працювати. Подєкуди на світ вигулькуватиме моя майбутня внутрішня сексологиня.

І так, оскільки я не прибираю на себе звання експертки із цього питання, моє завдання — дати тобі поживу для роздумів. Я не претендую на правоту, зі мною можна сміливо не погоджуватися. Сприймай цю книжку як розмову зі старшою подругою за келихом вина: вона казатиме щось мудре і багато в чому матиме рацію, але ти геть не зобов'язана вважати її слова незаперечною істиною. Усі наші ідеї й переконання позначені особистим досвідом, вихованням, середовищем. І ніхто з нас не дивиться на реальність через ідеально чисте скельце; жодна і жоден із нас не є об'єктивні.

Але пропоную поглянути на світ крізь мою оптику: хтозна, може, мій погляд надасть інструменти, здатні поліпшити твоє життя?

*Анна Топіліна*

## Матчастина

### Жила-була дівчинка, сама винна: навіть ця книжка

Дозволь відгадаю: раз ти вже розгорнула цю книжку і читаєш ці рядки, то ти, ймовірно, досі була не сильно щаслива в коханні. Стосунки з чоловіками, схоже, завдали тобі неабиякого болю і змусили шукати в популярно-психологічній літературі відповідей на найрізноманітніші насущні питання. Чому це все стається саме зі мною? Чому він так зі мною чинить (учинив)? Що я роблю не так? Як можна утнути інакше, щоб здобути нарешті оте бажане «довго і щасливо» ще й пів царства на додачу? Що зі мною не так?

Як я здогадалася, думаєш ти? Я здогадалася, бо знаю: такі історії — аж ніяк не унікальні. Болісний анамнез любовних стосунків — такий самий спільний жіночий досвід, як менструації й материнство. Тільки, на відміну від них, «хвора любов» не закладена в нас фізіологічно, а запрограмована суспільством, у якому ми народилися, вирости і живемо. Тож відповіді на запитання «Чому таке відбувається?» і «Як це виправити?» слід шукати не в індивідуальній психології, а в суспільних структурах, де прописані наші ролі у стосунках, наш звичний спосіб мислення і — наші страждання.

Нам, жінкам, нелегко в любові не тому, що з нами, кожною окремою Анею, Катею і Наталею, щось кардинально не так. І не тому, що ми недостатньо жіночні й не вміємо «себе поставити»; не тому, що в нас травми, поганий характер і співзалежність. І не тому, що ми не «справжні жінки». Нам важко, бо ми, власне, *жінки* і зустрічатися більшості з нас доводиться з чоловіками.

*До речі, про «справжніх жінок». «Справжня жінка» — це страшенно цікава ви- гадка традиційного суспільства, яка змушує кожну живу жінку з плоті й крові почуватися «не такою», поганою і винною. Поняття «справжня жінка» — це чистої води маніпуляція, й найважливіше, що про нього слід знати, — що «справжніх жінок» не існує в природі.*

*Не буває живих жінок, здатних одночасно виконувати всі еротичні фантазії нашого суспільства — однією рукою будувати успішну кар'єру і заробляти собі на безбідне життя, другою — виховувати двійко-трійко ідеальних діточок і водночас залишатися вічно молодою, красивою, пружною й доглянутою, левицею в ліжку, цікавою співрозмовницею, леді-босом... Ну, ти зрозуміла. Навіть перелічувати всі ці стереотипи довго й виснажливо).*

*Жодних «справжніх жінок» не існує. Якщо ти — не три сови в пальті, то можеш спокійно вважати себе справжньою, живою, достатньою жінкою. Просто тому, що ти такою народилася.*

«Тобто ти хочеш сказати, що “всі чоловіки козли” і що стосунки з ними від початку приречені на провал?» — запитаєш ти. «Звісно ж, ні», — відповім я. Але та модель розподілу ролей у стосунках, що її ми (і дівчатка, і хлопчики) засвоюємо ледь не з молоком матері та яку ще називають «традиційними сі-

мейними цінностями» та «справжнім коханням», не сприяє нашому особистому егоїстичному жіночому щастю.

Утім, це аж ніяк не означає, що альтернативи лише дві: або прожити життя у вимушеному целібаті, щоб не поранитися в романтичних стосунках, або терпіти все те, що пропонує традиційне суспільство. Ми — вільні суб'єкти, господині власного життя, й можемо стати тими, хто власним досвідом торує третій шлях — шлях рівноправних партнерських стосунків, де нема місця нерівному розподілу влади, де наші потреби враховані й задоволені, де нас поважають і вважають повноправною людиною, а не «бабою-дурою», «слабкою статтю» й «окрасою колективу».

То від чого ми втікаємо? Що завдає нам болю у романтичних стосунках із чоловіками?

*Поясню один важливий момент. Жінки, звісно, можуть будувати взаємини не лише з чоловіками, й одностатева жіноча любов не менш «справжня» чи варта уваги. Просто це геть інша тема, про яку я, на жаль, знаю не так багато. Саме через те тут ми зосередимося насамперед на гетеросексуальних стосунках, які водночас залишаються найпроблемнішими з соціального погляду.*

Перша й головна структурна проблема гетеросексуальних стосунків — це, на жаль, насильство. Стоп! Не поспішай гортати далі — мовляв, тебе це не стосується й не стосуватиметься. Багато з нас досі асоціюють слово «насильство» винятково з рукоприкладством і вважають, що воно стається тільки в «неблагополучних сім'ях». Що лише «особливі» маргінальні чоловіки б'ють своїх жінок, і ці жінки, напевне, самі їх провокують, а ще геть не вміють обирати партнерів, адже схильність до насильства видно неозброєним оком, і «будь-яка нормальна жінка» легко її розпізнає. («Зі мною цього ніколи не станеться!») На жаль, часто саме такі є наші уявлення про насильство у стосунках.

Але життя, як на біду, значно складніше. По-перше, до насилля може вдаватися кожен, на насильниках нема тавра, вони не носять рогів чи хвоста і не обов'язково маргінальні. Людина, яка практикує насилля у стосунках, може бути освіченою, ввічливою, ніжною, уважною і навіть значущою особою. Та і щоб стати жертвою, теж нічого особливо не треба — лише опинитися у не тому місці в не той час.

По-друге, окрім фізичного насилля, після якого залишаються переломи і гематоми, існує чимало інших видів, які набагато важче розпізнати. А зізнатися собі, що те, що з тобою відбувається, — це насильство — ще складніше. Насильство у стосунках може бути сексуальним — так-так, шлюб чи перебування в парі не дають партнерам «абонемент на секс», і примус до сексу чи «сексуальний шантаж» у стосунках теж вважаються насильством. Воно може бути економічне і включати маніпуляції засобами існування, коли партнерку позбавляють необхідного (їжі, одягу, медичної допомоги), одноосібне розпо-

ряджання фінансами («ти однак усі гроші на якусь фігню протринькаєш»), кредити на ім'я партнерки тощо. Насильство може бути репродуктивним: коли жінку уламують народжувати дітей, недбало ставляться до контрацепції, погрожують накласти на себе руки, якщо вона вдасться до абортів тощо.

Зрештою, насилля буває психологічне, і під це широке визначення потрапляють образи, приниження, знецінення досягнень, контроль, гіпертрофовані ревності, допити, «заборони» і чимало іншого, що в нашій культурі досі може вважатися нормою. «Він так сильно тебе кохає, звісно, він забороняє тобі носити короткі спідниці й дружити з чоловіками, це нормально». На жаль, насильство, особливо щодо жінок, нормалізоване в нашій культурі. Що, втім, не робить його прийнятнішим.

Історія і традиції сформували в жінок надвисоку толерантність до насильства і гноблення. Ця терпимість настільки висока, що чимало різновидів насильства досі вважаються радше виявом любові, ніж неприйнятною поведінкою, за якою мусять іти миттєві санкції — наприклад, розрив стосунків. Крім того, традиційна (і традиційно провальна) модель стосунків, де «тато працює, а мама красива», часто ставить жінок у фінансову залежність, яка ускладнює розрив стосунків у разі насильства.

До речі, раз мова зайшла за нерівноправність. Знайомся, це другий чинник, у якому вкорінена більшість наших проблем у стосунках із чоловіками. Жінки часто шукають у взаєминах тепла, розуміння, турботи і любові. Ці мрії часто розсипаються порохом, коли з'ясовується, що чоловік не завжди готовий давати бодай щось із цього переліку, зате надіється на повне побутове й емоційне обслуговування лише за факт власної присутності в житті жінки. Саме від жінки сподіваються вродженої «схильності» до хатнього господарювання, приготування їжі і, звісно ж, виховання дітей. Інакше це якась «несправжня» жінка, еге ж?

*Що таке побутове обслуговування, ти вже, напевне, знаєш. У тривалих стосунках із чоловіками жінки рано чи пізно починають витрачати на домашнє господарство і побут удвічі більше часу, ніж партнери. Це страшенно несправедлива штука, яка позбавляє жінок отих цінних годин і ресурсів, які можна було би використати на саморозвиток, відпочинок чи хобі. Але ж «емоційне обслуговування» — що то за звір?*

*Підлаштовуватися під настрій іншої людини і задовольняти її емоційні потреби називається емоційним обслуговуванням. Наприклад, приховувати власні почуття, щоб не образити людину (усміхатися замість того, щоб висловити невдоволення, або ж згладжувати гострі кути у розмові), підтримувати приємну і дружню атмосферу спілкування, надавати підтримку, заводити розмови про складне (наприклад, про проблеми у стосунках), цікавитися емоційним станом партнера, старатися вирівнювати його тощо.*

*«Але хіба в цьому є щось погане?» — запитаєш ти. Ні, така емоційна праця —*

*важлива частина стосунків. Але! Вона прекрасна і потрібна лише тоді, коли до неї вдаються обоє у більш-менш однакових обсягах. Коли цю роботу перекладають на плечі жінки (а це, на жаль, стається надто часто, оскільки саме жінок вважають «заточеними» під розуміння всіх емоційних тонкощів), вона перетворюється на обслуговування. А обслуговування в емоційному сенсі — це така сама втрата ресурсу, як і побутове рабство, просто значно більш субтильна і малопомітна.*

«А чи не може бути, що всі ці проблеми — через те, що жінки стали надміру незалежні, а традиційні цінності — менш важливі? Може, варто спробувати будувати стосунки, “як у давні добрі часи”, і все буде гаразд? — запитаєш ти. — Як за тих-таки часів, коли жінка порядкувала в домі, доглядала за дітьми, а чоловік досягав успіхів у зовнішньому світі та був мисливцем, захисником і кам'яною стіною?»

На жаль, мушу тебе розчарувати відразу за кількома пунктами. По-перше, давніх добрих часів ніколи не існувало. Звісно, у певні історичні періоди в певних прошарках суспільства (до яких належала мізерна частка населення) жінки і справді жили, як у бога за пазухою, на повному утриманні покровителя (чоловіка чи батька). Але не варто забувати, що а) решта жінок працювали не менше за чоловіків, паралельно народжували дітей і доглядали літніх родичів і б) жінка при цьому не була суб'єктом, не мала половини громадянських прав, а її думка, бажання й потреби нікого не обходили (не кажучи вже про те, що її запросто можна було випхати за двері, відлупцювати чи вбити).

А по-друге, навіть якщо уявити, що міфічний патріархальний розподіл праці колись таки існував і діяв на благо жінки (хоча, повторюся, варто трошки глибше копнути в історію, щоб зрозуміти, наскільки це далеко від правди), сьогодні, м'яко кажучи, зовсім інші часи. У сьогоднішній моделі стосунків праця зрідка розподіляється так: «він працює і заробляє, вона — красива і виховує дітей». Сьогоднішня модель іще віддаленіша від справедливості: «він працює, вона працює, але вона ще й виховує дітей, господарює й має завжди бути красива, турботлива, сексуальна і ніколи не старішати».

Ба більше: навіть якщо «вона» раптом не працює і може «сидіти вдома», в сучасному суспільстві абсолютно ніхто і ніщо (ні релігія, ні суспільні норми, ні сім'я) не заважає чоловікові-«добувачу» будь-якої миті покинути сім'ю, зачинити за собою двері й ніколи більше не згадувати ні про колишню партнерку, ні про «колишніх» дітей. І потреба жити й далі після зникнення джерела доходів може дуже болісно і наочно продемонструвати жінці, до чого призводять відсутність професійного досвіду, заощаджень і самостійності.

Одне слово, якщо ти не любителька наукової фантастики про чарівника на голубому вертольоті, який безкоштовно показує кіно і не просить за це половину твого життя, прав і свобод, то краще одразу будувати рівноправні стосунки, не бавлячись у «класичну програму». І так, це дуже непрос-



то, адже рівноправність геть не вигідна чоловікам. Нині чоловіки отримують у стосунках значно більше, ніж вкладають у них, і це не надто спонукає їх брати на себе відповідальність і щось змінювати. Навіщо напружуватися, якщо знайдеться та, що і грошей заробить, і борщу зварить, і сорочку попра-сує?

Утім, не погоджуватися на такий суспільний контракт — це наш вибір. Так, він може означати, що якийсь час (можливо, досить довго) доведеться побути самій. Але самотність не є синонімом неуспіху чи провалу головного життєвого завдання — завести в домі чоловіка і дітей. Ми — щось більше, ніж додаток до родини і допоміжний персонал. Ми можемо обирати — і будувати стосунки лише з тими, хто готовий бачити в нас людину. І з кожним нашим правильним рішенням змінюватиметься й суспільство, а нашим донькам, якщо ми вирішимо їх народжувати, буде значно простіше.

Але я відволіклася. Третя проблема, з якою стикається більшість сучасних жінок, — це емоційна недоступність чоловіків. Це окрема і дуже цікава історія. Поняття любові і стосунків за останні сто років змінилися кардинально. Ще століття тому кохання було насамперед «чоловічим» заняттям: саме чоловіки горіли почуттями, страждали, гинули за партнерками, готові були присвячувати оди й сонети об'єктам їхньої пристрасті, видиратися на балкони і вчиняти подвиги задля дам серця. Жінки за тодішніми нормами частіше грали роль прихильної, але прохолодної сторони, що приймає. Жінці не личили палкі емоції.

До того ж тогочасний шлюб (і народжені в ньому діти-спадкоємці та спадкоємиці) вважався таким, що помітно підвищує статус чоловіка. Суспільні норми активно підштовхували юнаків брати на себе обов'язки: вони пропонували коханим руку і серце, одружувалися, ставали батьками. Уміння брати відповідальність і дотримуватися слова вважалося одним із ключових чоловічих чеснот.

Звісно ж, ця модель стосунків була глибоко вкорінена в тодішньому суспільному ладі. За тих часів, як пам'ятаємо, жінки не мали права розпоряджатися собою і власним майном, життя поза шлюбом вважалося немислимим для більшості людей (особливо жінок), розлучень майже не існувало в принципі, а позашлюбний секс мав такі виразні мінуси, як суспільне несхвалення й відсутність надійної контрацепції. Жінка, яка починала любовні стосунки чи виходила заміж, ризикувала багато чим, а от чоловік — навпаки здобував: стабільність, статус, побутовий комфорт, нащадків, які мали його ім'я. Саме тому всі «шлюбні ритуали» — вияв палких почуттів і активне «завоювання» — перебували в зоні відповідальності чоловіка.

Але часи змінилися, причому цілком химерно. Сьогодні ми живемо геть інакше: по-перше, нам доступна надійна контрацепція, тож дошлюбний секс став новою нормою, по-друге, ми можемо розлучатися стільки разів, скільки захочемо, або взагалі не укладати шлюбу (й не заводити дітей), а по-третє —

ми, жінки, отримали рівні права і можемо існувати без підтримки чоловіків. Здавалось би: стільки змін, що ми мали б жити в новому і прогресивному суспільстві. Але чи так воно насправді?

На жаль, ні. Ми живемо в суспільстві перехідного типу, в якому збережено чимало рудиментів із минулого, химерно переплетених із новими тенденціями. І що ми бачимо? З одного боку, ми досі впевнені, що саме чоловік має виявляти ініціативу, «завойовувати» і підбивати клинці до своєї дами серця. З іншого, паралельно із цим давнім переконанням виросло нове: що почуття, стосунки, шлюб і діти — це те, чого потребують лише жінки, а «справжні чоловіки» ідуть на це винятково з почуття обов'язку або з примусу (згадаймо хоча би популярні народні фразочки типу «одружила на собі», «затягнула в РАЦС» чи «вкрала чоловіка»).

Це нове переконання народжується одразу з кількох соціальних та історичних передумов: по-перше, зі згадуваної вже доступності дошлюбного сексу і стосунків без зобов'язань, по-друге, через руйнування інституту довічного шлюбу, а також статусу шлюбу і спадкоємців для чоловіка, по-третє, через реальний післявоєнний дефіцит чоловіків у Східній Європі, через який придатних для одруження досі вважають рідкістю або неабиякою цінністю. Та і наше суспільство надалі активно пропагує цінність материнства і стосунків для жінки, не поширюючи те саме на чоловіків.

Ми поговоримо про це детальніше в одному з наступних розділів, але факт незаперечний: ми живемо у світі емоційно недоступних чоловіків, які не хочуть брати на себе відповідальності та вважають стосунки чимось таким, що потрібно тільки жінкам. Ми ж і надалі очікуємо від них видатних подвигів, яскравих емоцій, серенад під балконом, відповідальності й бажання брати на себе зобов'язання. Здавалося б, що могло піти не так?

І насамкінець четверта структурна проблема, з якою ми маємо до справи в стосунках із чоловіками: проблема зради і невірності. «Чому саме в стосунках із чоловіками? Хіба жінки не зраджують?» — запитаєш ти. Звісно, зраджують, просто проблема в тім, що жіночу зраду досі вважають чимсь надзвичайним і пояснюють низькими моральними якостями зрадниці; а от на чоловічу зраду суспільство дивиться зовсім інакше.

Бодай раз у житті (чи, ймовірно, значно частіше) тобі, напевне, випадало чути популярний міф про те, що чоловіки начебто «за природою» полігамні істоти, створені так, щоб засіяти своїм генетичним матеріалом якнайбільшу територію, тобто мати статевий контакт із максимальною кількістю жінок. Жінки у цьому міфі грають роль моногамних матерів сімейства, яких не цікавлять сексуальні втіхи чи широкий вибір партнерів і які того лиш і прагнуть, щоб приборкати чоловічий сексуальний натиск і впхати його у рамки моногамної парності.

Невід'ємна умова існування цього міфу — різні погляди суспільства на жі-

ночу і чоловічу сексуальність. Із ними ти теж, мабуть, знайома. Чоловіка, який входить у контакти з багатьма жінками, суспільство вважає палким ловеласом, жеребцем і казановою. Кожна наступна партнерка лише підтверджує його цінність і привабливість. Жінці ж велика кількість партнерів загрожує статусом шльондри і пропашої дівки: секс із кожним новим партнером ніби відбирає частку її цінності, завішуючи натомість брудними ярликами і зневажливим ставленням.

Ця система поглядів має глибоке історичне коріння і проростає одразу з кількох фальшивих тверджень. Якщо придивитися до них ближче, нескладно зрозуміти, який хиткий фундамент цього колбаса. Спершу розгляньмо його походження. Тут не знайдемо нічого нового. Оскільки жіночу сексуальність дуже довго прив'язували до репродукції, а батьківство — це така дивна штука, яку до появи ДНК-тестів неможливо було довести, то майже в кожній культурі існували практики обмеження і стримування жіночої сексуальної поведінки. Діти — це тверда валюта і надважлива частина будь-якого соціуму, тож соціум природно завжди намагався контролювати — коли, від кого і за яких умов вони народжуються.

Для утисків і контролю жіночої сексуальності існувала ціла низка способів, зокрема прямі заборони й покарання у разі порушень. Найпопулярнішими методами були, схоже, штамп «шльондри» і відторгнення суспільством за «надмірні» сексуальні зв'язки. Чоловікам при цьому негласно «дозволялося» мати дошлюбні й позашлюбні статеві стосунки без репутаційних втрат і з можливістю й надалі жити в суспільстві. Усе це, звісно, не могло не вплинути на суспільні погляди щодо чоловічої й жіночої сексуальної поведінки, унаслідок яких і сформувалися знайомі нам ідеї про те, що жінкам «насправді» секс не дуже треба, а чоловіки готові стрибати в ліжку за першим помахом жіночої ручки.

Як ти вже зрозуміла, тема ця дуже широка і говорити про неї можна безкофінечно. Ми неодмінно візьмемося за це в одному з наступних розділів, які цілком присвячені сексуальності, а зараз я хочу лише окреслити проблему. Суть її така: ідеї та установки, що їх сповідує суспільство щодо «нормальної» поведінки різних статей, не можуть не впливати на нас і наших партнерів. Вони так чи так формують наш погляд на життя й нашу поведінку. Заводячи стосунки з чоловіком, ми одночасно заводимо стосунки зі всіма цими установками, які до певної міри визначають також учинки і поведінку нашого партнера.

Звісно, моногамія — далеко не єдиний спосіб організації взаємин, і багато кому вдається збудувати цілком успішний відкритий шлюб або етичні поліаморні стосунки. Та якщо тобі до вподоби класичний варіант «1+1» і не хотілось би розв'язувати ще й проблему участі у стосунках третіх осіб, то взаємини з чоловіками в тій ідейній парадигмі, яка існує нині, можуть видатися досить складною штукою.

\*\*\*

Отже, ми перелічили кілька основних проблем у стосунках, породжених структурною нерівністю між чоловіками і жінками. На жаль, усі вони так чи так стосуються кожної з нас, але це ще не найсумніше. Найбільша проблема сьогоднішнього ідейного поля в тому, що за будь-якої з цих проблем винними завжди роблять нас, жінок. Ми відповідальні не лише за власну поведінку і вчинки, а й завжди, за кожної ситуації, — за поведінку «того хлопця».

- Якщо чоловік не хоче зобов'язань і не бере на себе відповідальності — ти не досить приваблива, хороша і спокуслива.

- Якщо чоловік не робить нічого для стосунків, не вкладається, не забезпечує сім'ю — ти поводитися не досить мудро і не змогла його «надихнути».

- Якщо чоловік підняв на тебе руку — ти його спровокувала. Якщо чоловік побив або убив жінку — суспільство одразу береться шукати причину в поведінці жертви.

- Якщо чоловік не зробив обіцяного — ти просто не спромоглася «нормально попросити». Якщо ти «нормально попросила» двісті разів різним голосом — ти його пиляеш, а тому не заслуговуєш на нормальне ставлення.

- Якщо чоловік на тебе накричав і образив — ти його спровокувала, не треба було пиляти, виносити мозок і поводитись, як істеричка.

- Якщо чоловік до тебе чіплявся, спробував зґвалтувати чи зґвалтував — це тому, що ти поводитися виключно, вбрала закоротку спідницю, не продовжила почате і таке інше.

- Якщо чоловік тебе зрадив — це тому, що ти перетворилася на баберу, розтовстіла, народила дітей і стала «нудною квочкою». Або тому що в тебе «надто часто боліла голова» і ти не могла видавати секс на першу вимогу.

Хоч би що відбувалося, за поведінку чоловіка завжди відповідає жінка. І вона ж винна у всьому, що відбувається з нею у стосунках. «Жила-була дівчинка, сама винна». Ми так звикли нести це нескінченне почуття провини, що здебільшого не помічаємо його, а просто волочимо на собі самій вантаж відповідальності за побудову стосунків. Дай вгадаю: ти навіть цю книжку взяла з полиці лише тому, що хочеш зрозуміти, як би його так вивернутися, щоб стосунки з чоловіками почали нарешті складатися «як треба». Адже причина, чому цього не відбувається, криється в тобі, правда?

Але тут у мене для тебе одночасно погані й хороші новини. Погана новина в тому, що ні, причина не в нас. Ми не відповідаємо за все одноосібно. З одного боку, це знімає з нас важкість провини, але з іншого — наголошує, що від нас залежить аж ніяк не все. Чужа поведінка і суспільні установки перебувають поза нашим контролем. І чарівної пігулки, яку можна з'їсти й одразу стати тією мудрою жінкою, якій вдається будувати стосунки з чоловіками без проблем, сліз і страждань, не існує. Ні, ця книжка теж не допоможе. Як і будь-

яка інша.

Але є й хороші новини. Ми не відповідаємо за поведінку інших. Ми не винні в тому, що інші ставляться до нас так, як ставляться. Ми не спроможні махом руки змінити суспільні переконання й установки, що формувалися тисячоліттями. Та все ж, ми — суб'єкти і маємо певний ступінь свободи. І єдине, що можемо змінити, — це власне ставлення до проблеми, хоч би як банально це звучало. Ми можемо спробувати зрозуміти те, що відбувається довкола нас, побачити несправедливість, закладену в основі багатьох явищ, розібратись у механізмах їх функціонування й виробити для себе оптимальну стратегію поведінки.

Одне слово, оскільки єдиний ключ до успіху лежить у розумінні, спробуймо розібратися в тому, як улаштований світ навколо нас, і почнімо з базового — з різниці соціалізації чоловіків і жінок.

## Чоловіки і жінки: суспільство виховує нас різними

Терпи, коли ти дівчинка,  
Підніжки й штурхани  
І заплітай косички,  
Щоб смикали за них.  
Григорій Остер

### *Виховані різними*

Хлопчики і дівчатка, чоловіки й жінки — дуже різні, і це чи не найперша відмінність між людьми, яку ми усвідомлюємо у процесі дорослішання. Хлопчики — активні, гамірні, сильні, забіякуваті, наполегливі та сміливі. Дівчатка — посидючі, слухняні, слабкі, чутливі, дипломатичні, сентиментальні та ніжні. Хлопчики мріють полетіти в космос чи стати науковцями-винахідниками. А дівчатка — про принца на білому коні, красиве весілля й сім'ю. Хлопчики бавляться машинками, конструкторами і пістолетами. Дівчатка — ляльками, м'якими іграшками, візочками і дитячим посудом.

Усі ми, незалежно від походження й середовища, так чи так зростали в оточенні цих стереотипів. Уся наша культура пронизана ними, ми всотуємо їх з першим вдихом і з кожним прожитим днем щораз глибше грузнемо в них. Дівчатка носять рожеве, хлопчики — блакитне. Дівчатка красиві, хлопчики — розумні. Дівчатка плачуть, хлопчики зляться і протестують. Дівчатка пліткують, хлопчики обговорюють. Дівчатка прикрашають і обслуговують, хлопчики створюють і захищають. Дівчатка турбуються, хлопчики приймають турботу. Дівчатка беззахисні, хлопчики — захисники. Дівчатка готують їжу, хлопчики забивають цвяхи. Дівчатка емоційні й загадкові, хлопчики раціональні й логічні. Дівчатка жертівні, хлопчики — наполегливі.

Згодом, виростаючи в дівчат і жінок, ми зав'язуємо романтичні стосунки і дізнаємося, що ці відмінності не так урізноманітнюють наше життя, як ускладнюють його. Із задерикуватих хлопчиків, які не плачуть, мріють полетіти в космос і зневажають «дівчачі» сльози й почуття, виростають чоловіки, неспроможні на близькість, довіру і турботу. Із дипломатичних, тихих і турботливих дівчаток, що бавляться ляльками і мріють про білу сукню, виростають жінки, не здатні захистити власні інтереси, встановити особисті кордони, усвідомити власні потреби і захистити себе.

Нам, таким різним, складно разом. І може видатися, що причина — в суто біологічних відмінностях. Мовляв, чоловіки народжуються геть інакші, тестостерон робить їх агресивнішими й активнішими, та й ми перебуваємо під впливом своєї фізіології й гормональних коливань. І начебто нам у житті приписано йти різними шляхами, і завдання й проблеми в нас різні: жінки створені турбуватися і дбати, чоловіки — захищати і здобувати. У цій пояснювальній моделі наші ролі закріплені раз і назавжди, вони «природні», і змінити їх неможливо.

Не заперечую, у цьому є зерно правди. Від фізіології нікуди не подінешся,

Й ми справді відрізняємося від чоловіків. Через деякі з цих відмінностей ми вразливіші (візьмімо хоча б репродуктивну функцію і статевий диморфізм, через який жінки зазвичай менші та фізично слабші за чоловіків). Утім, більшість відмінностей між чоловіками і жінками зумовлена аж ніяк не гормонами, не тим, що ми народжені на метафоричних «Марсі» й «Венері», і не божим провидінням чи задумом природи. Ми різні, бо суспільство виховує нас різними: забороняє й дозволяє нам різні речі, вимагає від нас різної поведінки, заохочує в нас різні ознаки. І зазвичай ні ми, ні наші «вихователі» цього не усвідомлюємо і не помічаємо.

Який механізм цього виховання? Є десятки, якщо не сотні, досліджень по всьому світові, які доводять, що з перших днів життя дорослі ставляться до малюків по-різному залежно від їхньої статі. З дівчатками більше говорять, до них виявляють більше ніжності, використовують більше зменшено-пестливих слів. Від них очікують спокою й посидючості, «пристойної поведінки» і конформізму. Хлопчикам більше дозволяють, менше забороняють, із ними менше спілкуються й частіше заохочують у них агресію, ініціативу і фізичну активність. Дівчаток більше дисциплінують, хлопчикам дають ширшу свободу.

Дівчаткам змалечку пропонують ігри і забавки, покликані розвивати емпатію та емоційний інтелект: наприклад, рольові ігри з ляльками і м'якими іграшками, ігри з величезною кількістю діалогів і соціальної взаємодії, які в ранньому віці допомагають їм навчитися означати почуття словами і розуміти емоційний стан іншої людини. Хлопчиків же заохочують до фізично активних (і часто агресивних) ігор: бігати, стрибати, видиратися, ризикувати і не думати про наслідки. Також хлопчикам частіше пропонують забавки та ігри, покликані розвивати просторове мислення й логіку (конструктори, шахи тощо). Дівчаток частіше хвалять за зовнішність, турботливість, поступливість і вияви емпатії. Хлопчиків — за дії, активність, хоробрість і досягнення.

Дівчаткам забороняють виявляти агресію й навчають їх залагоджувати конфлікти миром, дипломатією або — у крайньому разі — маніпуляціями й обманом. Дівчаткам забороняють захищати власні кордони і навчають терпіти, поступатися й дбати про інтереси інших людей. Хлопчикам забороняють виявляти слабкість, як-от сльози чи будь-які інші «дівчачі» риси: захоплення темою почуттів і стосунків, побутом, рукоділлям, красивими речами тощо. Дівчаток навчають бути слухняними, поступливими і терплячими, хлопчиків — ініціативними, наполегливими і стійкими. Дівчаток навчають ділитися, хлопчиків — брати. Дівчаток виховують зручними, а хлопчиків навчають, що їхнє завдання — зробити світ зручним для них самих.

Можна продовжувати. Ти напевне завиграшки пригадаєш цілу низку ситуацій з дитинства і юності, які підтвердять усе, написане вище. «Баби-дурепи», «жіноча логіка», «окраса колективу», «ти ж дівчинка» — з усім цим набором

жінконенависницьких тверджень зростала майже кожна з нас. Росла-росла — і виросла, а тоді зіткнулась із «ти ж мужчиною». І цілком імовірно, що зіткнення це виявилось досить болісним.

*А як же «дівчаток не можна бити» і «поступися дівчинці»? — запитаєш ти. Хіба хлопчиків не навчають змалечку поважати жінок? Отут і прихована головна логічна помилка. У фразі «дівчаток бити не можна» закодовано відразу кілька чинників нерівності, й ця виховна модель не йде на користь дівчаткам.*

*Уяви собі: ти дитина, і до тебе в гості йде хлопчик Вася, з яким ти ще не знайома. Тобі кажуть: «Васю бити не можна». Що ти подумаєш про Васю? Правильно, що з Васею щось фундаментально неправильно, і батьки наперед припускають, що Вася а) спровокує тебе, тобі захочеться йому врізати, і це треба попередити, або б) не може себе захистити, він, певно, слабак, безпомічний чи з певних причин неповноцінний.*

*Усі ці куртуазні танці навколо дівчаток перетворюють нас на таких оце «Вась» і позбавляють статусу рівні. Хлопчики змалечку знають, що дівчатка — це якісь дивні загадкові істоти, слабші й гірші за них самих. І їх ще й не можна чіпати, бо розваляться (до речі, зворотний бік цього твердження такий, що хлопчиків бити можна — а що ж у цьому хорошого?).*

*Утім, дівчатка нічим не гірші за хлопчиків, чудово здатні відповідати за власні дії й наполягати на своєму. А навчати не битися, за можливості звільняти місце і допомагати будь-кому, хто потребує допомоги, втішати тих, кого ви свідомо чи несвідомо образили, варто всіх дітей, незалежно від статі. Лише тоді ми зможемо говорити про справжню рівноправність і випустимо дітей із вузьких рамок «жіночого» і «чоловічого».*

### **Вбудована несправедливість**

Насправді не має жодного значення, яку модель ми обираємо, щоб пояснити існування розбіжностей між чоловіками і жінками: побутову, що її часто формулюють як «усі чоловіки — козли», чи, скажімо, феміністичну, що ґрунтується на думці про нерівномірний розподіл влади між статями і структурне пригнічення жінок. Важливо інше: ці розбіжності існують і створюють видиму асиметрію між статями, особливо помітну в близьких партнерських стосунках.

Підрослі дівчатка, які звикли поступатися, дбати, входити в становище, йти на компроміс і шукати корінь усіх проблем у собі, стикаються з підрослими хлопчиками, які звикли брати, посідати місце, турбуватися про себе, абсолютно не вміють комунікувати на глибокому, довірчому рівні, не розбираються в почуттях і не схильні сумніватися в собі. Як результат найчастіше маємо системний колапс, із якого одна зі сторін, жінка, виходить виснажена, віддавши все до останньої краплі й не так багато діставши натомість.

«Але ж постривайте, — скажете ви — хіба ж суть розбіжностей між статями



не в тому, щоб ми й надалі були різними і доповнювали стосунки різними цінностями? Як це було завжди: він — сильний, сміливий, захисник, годувальник, господар і командир, який забезпечує сім'ї безбідне існування, дах над головою й захист від усіх негараздів. А вона за ним — як за кам'яною стіною: турботлива, ніжна, красива, виховує дітей, пече пироги, створює затишок у домі й атмосферу в сім'ї. Хіба це погано?»

О, ні. У цій моделі немає нічого поганого. Проблема лиш у тому, що це — утопія. Сучасний світ досить далекий від традиційного, точніше, від наших уявлень про нього, «коли чоловіки були сильними годувальниками, а жінки — берегинями домашнього вогнища». У сучасному світі більшість жінок працює й заробляє, здобуває якісну освіту і нарівні з чоловіками відповідає за всі царини життя. І що цікаво, жінки хочуть і надалі це робити, користуючись правами і свободами нашого нового світу.

У сучасному світі чоловіки, яких виховали бути егоцентричними і тільки брати, не поспішають улягати традиційній патріархальній відповідальності. Та й жінки починають розуміти, що перебування «за кам'яною стіною» найчастіше має бути оплачене: залежні ніколи не стануть рівними, залежні втрачають права, залежні стають підлеглими, а підлеглі залежать від доброї волі того, хто їх забезпечує, й не мають права на самостійні рішення. Саме тому дедалі більше сучасних жінок починають щосили уникати стану повної залежності заради збереження свого суб'єктивного статусу і права голосу.

На цьому перетині старого й нового зароджується нова система взаємин між статями, яка, з одного боку, несе в собі зерна майбутньої рівноправності й партнерства, а з іншого — досі перебуває під впливом стереотипів і застарілих моделей поведінки. Нові віяння й давні шаблони складаються в химерну мозаїку, і перекосів та несправедливості у цій картині неможливо уникнути. І ти, напевно ж, мала живі приклади такої несправедливості — якщо не пізнала її на власному досвіді, то бачила в найближчому оточенні.

У новому мозаїчному світі жінки найчастіше працюють одразу на трьох фронтах. По-перше, намагаються прокласти собі шлях у зовнішньому світі, працюють, заробляють, рівноцінно забезпечують сім'ю, по-друге, перебирають на себе всю чи майже всю хатню роботу, доглядають за дітьми й інколи родичами і, по-третє, одноосібно забезпечують емоційну працю в стосунках — і за себе, і за партнера.

Здавалося б, кожна з цих трьох складових не така вже й невідомна. Але будь-яка людина, задіяна на трьох роботах одночасно без належної за це компенсації, рано чи пізно виснажить й вигорить. І не дивно, що саме жінки найчастіше страждають від депресій, тривожних розладів і вигорання. Одна із причин — нерівномірний розподіл навантаження у тривалих партнерських і сімейних стосунках.

У стосунках, які ще не встигли стати тривалими і серйозними, все теж не-

просто. Оскільки нас, жінок, навчали надавати стосункам величезної цінності, вкладатися в них і бачити в них одну з головних життєвих цілей, ми навіть на короткі випадкові зв'язки витрачаємо неабияку кількість енергії. Крім того, нас навчили шукати причину будь-якої проблеми в собі: «він не телефонує, бо я щось не так зробила», «він мене покинув, бо я набрала вагу», «він не одружується, бо я не можу його до цього мотивувати». І ця установка теж не йде нам на користь.

А тим часом правда така: навіть найпросунутіші з нас погано вміють захищати власні інтереси і дбати про себе, погано усвідомлюють власні бажання й потреби і ще гірше вміють стежити за їхнім задоволенням. Ми, жінки, маємо схильність підлаштовуватися, розчинятися, ставити чужі інтереси вище за власні, віддавати більше, ніж отримуємо. Ми часто ставимо стосунки на перше місце серед пріоритетів, натомість для наших партнерів це лише одна із царин життя десь на периферії уваги. І це, на жаль, дуже погано для нас. Світ й інші люди не поспішають потурбуватися про тих, хто не може зробити це сам.

Чи означає це, що все пропало і ми довіку приречені бути «жертвами обставин»? Чи означає це, що всі чоловіки справді «козли», не здатні розбудувати здорові стосунки, що в них кожна сторона матиме достатньо користі й радості? Ні, геть не означає.

Думка, що ми не народилися «ти ж дівчинками», а стали ними у процесі дорослішання, прекрасна тим, що за бажання можемо змінитися і стати іншими. Приймаючи те, що всі описані риси — не вроджена якість, а засвоєні вміння, ми здобуваємо можливість усвідомлено працювати із власними установками і змінювати себе самих. І геть не для того, щоб бути зручною для когось і краще функціонувати у стосунках. А щоб із гусениці обернутися метеликом: із *тиждівчинки* — автономною, цілісною людиною, яка має право на власні бажання, потреби і кордони.

Та на нашому шляху до особистого щастя стоять не лише гендерні розбіжності і структурна несправедливість. Іще одна проблемна зона, яка ускладнює побудову стосунків, — це міф про романтичне кохання, який ми зараз спробуємо розкласти по полицках.

### **Питання і відповіді**

У процесі читання в тебе, напевно, виникли запитання чи заперечення. Я спробувала відгадати і відповісти на найпоширеніші з них.

1. *Але мене ніхто ніколи не вчив «бути дівчинкою», мене виховували геть інакше!*

Ми всі — дуже різні, зростали в різних сім'ях, різних соціальних групах і субкультурах. Але маємо одну спільну рису: всі ми — люди, часточки соціуму, що нас оточує, і цей соціум має на нас певний вплив. Людина — тварина

соціальна, вона не існує за межами групи, її правил поведінки та установок, гласних і негласних. Звісно, ступінь соціального тиску варіюється залежно від походження й інших умов, але всі ми так чи так його відчуваємо. Не поспішай відкладати цю книжку: ти гарантовано впізнаєш себе бодай в одному з наступних розділів.

*2. Але мене влаштовують традиційні гендерні ролі і модель сім'ї. Я хочу бути щасливою саме в ній, а не будувати щось нове і дивне.*

Навіть якщо ти прагнеш будувати стосунки і сім'ю традиційного зразка, тобі однак знадобиться уміння розуміти і поважати власні бажання, розставляти і захищати власні кордони і не віддавати забагато, не отримуючи нічого натомість. Мета цієї книжки — не потоптатися по традиціях і розхитати підвалини, а допомогти налагодити внутрішній і зовнішній баланс, завдяки якому кожна жінка зможе робити власний вільний вибір і діяти відповідно до власних бажань.

*3. Чому знову мусимо змінюватися ми? А що, як почати з чоловіків?*

На жаль, ми не здатні змінювати ані чоловіків, ані будь-яких інших людей навколо нас. Це поза зоною наших відповідальності та контролю. Єдине, що ми можемо вдіяти, щоб змінити реальність, у якій живемо, це зрозуміти себе і почати будувати своє життя на цьому розумінні, відсікаючи все те і всіх тих, хто не приносить нам тепла і радості. Як показує практика, коли люди бачать чітко встановлені кордони, вони або змінюються самі та вдаються до збалансованої взаємодії з нами, або щезають з нашого життя, й це теж непогано.

## Міф про романтичне кохання і партнерська любов

Прикра любове, фіалко в терновім вінці  
в чагарях колючої спраги,  
списе діткливий, цвіте гніву, якими шляхами,  
звідки прийшла ти по душу мою?  
Пабло Неруда, «Сто сонетів про кохання»

Органічною складовою тієї культурної моделі, в якій жінку і чоловіка розглядають як протилежності, не схожих одне на одного «марсіан» і «венеріанок», є так званий міф про романтичне кохання. Розберімося з тим, що це таке, чим воно відрізняється від любові загалом і яке місце в цьому посідають партнерські стосунки.

Міф про романтичне кохання — це один із культурних сценаріїв, які регулюють наше спілкування з іншими людьми. Культурний сценарій — це правила соціальної взаємодії, які ми засвоюємо в процесі соціалізації, тобто з вихованням і становленням членами суспільства. Ці правила в різних соціумах різняться й охоплюють усі сфери життя: починаючи з того, як ми рухаємося, сидимо і стоїмо (наприклад, у нашому суспільстві жінки традиційно сидять, зсунувши ноги, а чоловіки рухаються розмашисто і займають більше місця у просторі), й аж до того, як ми трактуємо міжстатеві взаємини, батьківство, дорослішання й інші складні соціальні процеси.

Такі правила — це своєрідні «рамки» для нашого мислення й діяльності. Зазвичай мало хто усвідомлює, що діє за певним культурним сценарієм, аж нарешті зіштовхується, скажімо, з іншою культурою, де соціальна взаємодія організована за геть іншими правилами. Тоді ми, як ніколи, чітко усвідомлюємо, що все те, що нам видавалося правильним, природним і незмінним, насправді — культурно обумовлене. І що спати, наприклад, можна сидячи, а будувати стосунки — геть не так, як ми звикли.

Після цього короткого теоретичного відступу повернімося до любові. Точніше, до концепції «романтичного кохання», яке вже кілька століть як закріпилося в західному суспільстві як головний культурний сценарій. Ідея романтичного кохання (на відміну від шлюбу як економічного чи владного союзу) походить від ритуалізованих і оспіваних у багатьох літературних творах куртуазних стосунків між лицарями та їхніми дамами. Із часом цю ідею змінювали й відточували, й особливо важливими віхами її трансформації стали епоха романтизму і бурхливе ХХ століття з його сексуальною революцією і впливом пізнього капіталізму.

Утім, не вдаваймося в історію — її й без нас описували не раз. Що ж ми зрештою маємо? Якщо спробувати виділити основні риси того, що сьогодні називають романтичним коханням, вималюється така картина.

Міф про романтичне кохання ґрунтується на таких передумовах.

- Партнери-антоніми. Для будь-яких взаємин завжди потрібні щонайменше двоє, правильно? Головними героями нашого міфу завжди стають чоло-

вік і жінка, а любов між людьми однієї статі, на жаль, майже ніколи не вважають такою ж «справжньою» (ця гетеронормативність проблемна сама собою). Цих чоловіка і жінку розглядають у цій парадигмі як істот, наділених кардинально протилежними рисами. Чоловік сильний, жінка слабка; чоловік розумний, жінка красива; чоловік логічний, жінка емоційна; чоловік активний, жінка пасивна тощо. Цей перелік якостей-антонімів легко продовжити. Партнери «доповнюють одне одного», «протилежності притягуються», а союз «льоду й полум'я» прийнято вважати бажаним і вдалим. А от коли партнери виявляють риси «протилежної статі» (поглянь, ці розбіжності зафіксовані навіть у мові) і порушують антонімічність у любовній грі — таке, навпаки, не схвалюють. (Наприклад, жіноча активність й ініціатива у стосунках ще до недавня вважалася неприпустимою, та й досі багато хто ставить її під сумнів.)

- Єдність протилежностей. Носії протилежних рис не є самоцінні, їхнє окреме існування не може бути повним і достойним. Партнери-антоніми досягають максимуму свого потенціалу і здобувають цінність та цілісність лише тоді, коли зливаються воєдино і доповнюють власними якостями недосконалість одне одного, як у теорії про «половинки» Платона, про яку йтиметься трохи далі. Закохані удосконалюють одне одного і не можуть існувати поодиноці.

- Ритуал залицянь. Возз'єднання половинок відбувається за прошитим у культурі ритуалом, коли чоловік домагається прихильності жінки, витрачаючи на неї власні ресурси (гроші, час, увагу), долаючи перешкоди і не надто зважаючи на бажання самої жінки. У цьому сценарії жінку не розглядають як активного суб'єкта: вона — пасивний об'єкт, який «віддається на милість переможця»; вона — фортеця, яку треба здобути. Сюди ж належить увесь набір міфів про те, буцімто чоловіки «від природи» мисливці — що складніше їм «упіймати» об'єкт своїх бажань, то цікавіше за ним гнатися.

- Сильні почуття. Необхідною умовою «романтичного кохання» є ідеалізація об'єкта бажань («ти на світі наймиліша») і наявність почуттів аж таких сильних, щоб затьмарювали будь-яку іншу аргументацію. Класичний романтичний канон часто порівнює любов із божевіллям — і будь-яка поведінка, спричинена цим душевним затьмаренням, вважається виправданою, ба навіть трохи почесною («божевільне кохання»). Крім того, любов начебто закінчується, коли запал пристрасті згасає і до людей повертається здатність мислити критично (ідея про любов, яка «живе три роки»).

- Надцінність. Романтичне кохання і його значення в житті оцінюється вище за будь-які інші стосунки, заняття й цілі (особливо це стосується жінок). Заради любові належить багато чим жертвувати, багато що терпіти і долати. Сюжет про «дружин декабристів» та інші почесні акти жертвовності в ім'я високих почуттів — один із дуже популярних сюжетів у каноні про романтичне кохання.

- Страждання. Невід'ємні частини романтичної закоханості — це страждання, біль і постійний дискомфорт. Безконечні томи поезії та прози, присвячені мукам кохання й розбитому серцю, — чудовий доказ того, що це одна з чільних засад цього міфу.

- Володіння. Романтичне кохання завжди будується на взаєминах володіння, належності та присвоєння. Коли половинки зливаються в любовний союз, вони починають належати одна одній і перестають існувати за межами любовного контексту. Канонічне романтичне кохання завжди моногамне і пронизане стосунками власності. У цей же мотив завжди вплетені ревності, тобто тривога, бо об'єкт володіння може стати власністю іншої людини, і бажання захищати його від чужих зазіхань.

\*\*\*

Припускаю, ти впізнала цю мелодію з трьох нот. Саме такою ми бачимо любов від раннього дитинства у казках і мультфільмах, а пізніше — у літературі, кіно та інших культурних продуктах. Принци, що завойовують принцес (про яких відомо лиш те, що вони були красунями), любовні муки, жертви заради кохання (пригадаймо лише діснеївську Русалоньку!) та інша класика романтичного жанру — це те, чим кожна з нас дуже швидко наїдається донесхочу і несвідомо починає вважати нормою. Ти, як і кожна інша дівчинка, напевно, рано почала мріяти про таке кохання й уявляти майбутні романтичні сценарії і «принца на білому коні». Здається, що тут поганого?

Просто міф про романтичне кохання має і зворотний бік. Проблема в тому, що, як ти вже могла зрозуміти із поданих вище передумов, *сама ідея романтичної любові ґрунтується на структурній нерівності, нормалізації насильства і романтизації страждань і дискомфорту.*

Що я таке мелю і як дійшла до такого повороту? Окей, розберімо кожне моє твердження детальніше.

- Структурна нерівність. Начебто немає нічого поганого в тому, що у романтичній парадигмі чоловіки й жінки не схожі одні на одних і є носіями протилежних рис. Проблеми починаються трохи пізніше, коли ми вдивляємось і розуміємо, що ті риси є геть не рівноцінні. Яюсь так «випадково» виходить, що якості, якими наділені чоловіки (і які негласно заборонені жінкам у любовних стосунках), — ініціативність, сила, раціональність, розум, активність — мають значно вищий статус. Ці ж якості дають їм значно більше можливостей досягнути успіху в зовнішньому світі, навіть якщо з любовною сферою чомусь не складається.

- Суб'єкт-об'єктні взаємини. Припустімо, отже, що романтичне кохання від початку побудоване на фундаменті нерівності. Це особливо добре впадає в око, якщо придивитися до класичних ритуалів залицяння, флірту і побудови стосунків. У традиційному романтичному каноні тільки одному з партнерів

«дозволено» виявляти активність і бути діяльним суб'єктом — чоловікові. Жінка натомість існує в стосунках через її предметну, об'єктну цінність: вона красива, вона жадана, але ніколи не «лицарка», яка співає серенади під балконом красунчика. Ніколи не активний суб'єкт, який самостійно вирішує власну долю, робить вибір і досягає бажаного. Чоловік — діє, а жінка, у найкращому разі, лише прихильно приймає (і, на жаль, далеко не завжди має змогу відмовитися від пропозиції).

- Нормалізація насильства. У сценарії «романтичного кохання» возз'єднання половинок часто відбувається через ритуал залицянь, у якому активний партнер (чоловік) домагається пасивної партнерки (жінки), проломлюючи її кордони. Лицар не запитує в дами, чи хоче вона серенад під балконом, і не переймається, чи їй, бува, не дискомфортно через них. Вирушаючи перемагати дракона, він не запитує даму, чи потрібен їй цей подвиг. Ігнорування і «проломлення» жіночого «ні» — стандартна складова традиційних романтичних взаємин, потенційно здатна призвести до ще більшої ескалації насильства. Жіноче «ні» прийнято вважати кокетством, а порушення жіночих кордонів (наприклад, гіперопіку, ревності й контроль) — турботою і соціально схваленою поведінкою.

- Романтизація страждань і дискомфорту. У міф про романтичне кохання намертво вбудована ідея про те, що закоханість, любов і початок стосунків завжди пов'язані зі стражданням. Звісно, частка правди у цьому є — будь-яке зіткнення з іншою людиною завжди завдає певного дискомфорту. Втім, романтизація страждань, возведення їх у ранг абсолютної норми і навіть чогось похвального, романтичного і високого — це дорога до серйозних негативних наслідків. Якщо любов — це біль, то як зрозуміти, від чого ти страждаєш: від того, що кохаєш і відчуваєш власну вразливість, чи від того, що цей партнер і стосунки з ним недобрі для тебе?

- Надцінність кохання. І, нарешті, одна з найбільш неприємних і проблемних складових нашого культурного сценарію: ідея про надважливість кохання, яку найчастіше навіюють саме дівчаткам (див. вкладку «Кому насправді потрібні стосунки?»). Разом з уявленнями про половинки, нашу природну недосконалість, яка «лікується» тільки наявністю партнера, ця думка призводить до того, що ми відводимо кохання і стосункам надто вагому роль у нашому житті, витрачаємо на них забагато ресурсів і енергії та часто ігноруємо інші сфери життя, які теж потенційно могли би зробити нас гармонійними і щасливими.

«Але ж, — запитаєш ти, — якщо кохання — це шкідливий культурний конструкт, вигадка, що псує життя й підвищує рівень ентропії у нашому й без того хаотичному світі, як тепер чинити? Жити самотою, не шукати стосунків і постаратися ніколи й нізащо не закохуватися? Уникати почуттів? Уникати душевного зближення?»

Звісно, ні. Усе, викладене вище, стосується насамперед одного *культурного*

сценарію, одного визначення любові, яке протягом тривалого часу нам нав'язували як єдино можливе. І яке ми тому вважаємо природним і єдино правильним. Утім, це далеко не єдиний сценарій, за яким можуть розвиватися стосунки між людьми, зокрема закоханими. Щоб зрозуміти, як це все діє, дуже важливо розрізнити любов як універсальне людське почуття, — що складається з глибокої прив'язаності, сексуального потягу, захоплення іншою людиною, — і романтичне кохання як модель стосунків, які розвиваються за певними правилами. І пам'ятати про те, що ці правила не висічені на камені.

Якщо постаратися вийти на позицію спостерігача, то цілком можливо ці правила аналізувати, критикувати і змінювати. До певної міри, звісно ж, адже любов — це не гра в одні ворота, і другий партнер впливає на процес не менше, ніж ми, та й суспільство продовжує формувати наш світогляд, хоч би як ми старалися змінити власний кут зору на світ. Утім, у рамках цих обмежень ми, однак, маємо певну свободу. І волю нею скористатися.

Але яка ж альтернатива? Якщо романтичне кохання за класичним сценарієм — це нерівність, страждання й насильство, то що нам залишається? За яким кресленням будувати цей дивний світ новий? Куди йти? На ці запитання, на жаль, простої відповіді немає. Світ дуже змінився буквально за кілька десятиліть, і сьогодні ми — першопрохідці, що намагаються нову стежину, якою піде після нас не одне покоління.

Маємо лише компас — тобто напрямок руху, уявлення про те, чого б ми хотіли досягти. І цей компас указує, що йти потрібно у бік партнерських стосунків, тобто взаємин «суб'єкт — суб'єкт», людина — людина, де обидві сторони внутрішньо цілісні й цінні. Де вони не зливаються в досконалу єдність, а радше рухаються пліч-о-пліч, рука в руці. І зімкнутість цих рук — це вільний вибір, а не нав'язана суспільством традиція.

У наступних розділах ми поговоримо якраз про це — про можливість вибудувати взаємини на відчутті власної цілісності й цінності, внутрішньої свободи, а також про те, якими в теорії та на практиці можуть бути стосунки, які щасливають людину.

### **Важливо!**

Багато людей сприймають слово «романтика» в його побутовому значенні, тобто як «квіти, цукерки і зітхання під місяцем». І неодмінно обурюються: що в цьому поганого? І взагалі, не потрібні нам безрадісні партнерські взаємини без традиційної галантності, залицяльних ритуалів і решти романтичних виребеньок. Без них нудно!

Але слід пам'ятати, що коли я кажу «міф про романтичне кохання», то концептуалізую — тобто створюю категорію (яка, звісно, була створена задовго до мене — я радше вписую її у свою оповідь і вільно спрощую за необхіднос-



ті), щоб описати певне суспільне явище, виділити його основні характеристики і критично проаналізувати.

І коли я (а також чимало інших культурологів, соціологів та істориків ідей до мене) критикую цю модель, то критикую аж ніяк не романтичну мішуру, що супроводжує цю ідею, а фундамент, на якому ця мішура тримається. Фундамент структурної нерівності насамперед. Інакше кажучи, біда не в букетах і цукерках. Ми самі — автори і будівничі власного життя, тож можемо перенести декоративні елементи й атрибути класичної «романтики», які нам особливо до вподоби, у новий світ партнерських взаємин, не втративши головного.

Перехід до партнерства і стосунків «суб'єкт — суб'єкт» абсолютно не передбачає відмови від міцних почуттів, красивих жестів і любовного дурману. Ми говоримо про крок у бік рівноправності, а не про повне розчаклування світу і перетворення його в безрадісне, наперед запрограмоване дещо.

Любов залишаємо. Прибираємо несправедливість.

### ***Кому насправді потрібні стосунки?***

Нас усіх так чи так виховували з думкою, що одне з найголовніших життєвих завдань дівчинки — заміжжя (а потім, ясна річ, материнство). Дорослим жінкам на свята досі бажать «особистого щастя», а дівчатам — «хорошого чоловіка». У сучасному світі фіксація на заміжжі трохи потьмяніла, але думка про те, що стосунки — це мета і нагорода для жінки, досі бродить у наших головах. Так і є, навіть якщо ми дорослі й незалежні жінки; просто треба трохи глибше копнути.

Але чи кажуть те саме хлопчикам? Чи вчать їх хотіти одружитися? Звісно, ні. Хлопчикам і чоловікам, на переконання суспільства, і без кохання, стосунків і шлюбу є чим перейматися. У космос полетіти, наприклад, придумати електромобіль чи просто порибалити з друзями. Образ «самотнього вовка» у нашій культурі овіяний ореолом романтики, і ніхто не докоряє чоловікам за те, що вони «засиджуються в парубках». І якщо жінкам нав'язують надцінність стосунків, а наявність партнера достоту сакралізують, то для чоловіків кохання і взаємини — це одна з другорядних сфер життя, яка не визначає їхньої, чоловіків, цінності.

Власне, оцей стереотип, що стосунки — то «бабське діло», від початку закладає у міжстатеві взаємини притаманну їм нерівність. Хіба можуть бути рівними і гармонійними стосунки людини, якій усі ці умовні «нюні» геть не потрібні, з людиною, для якої стосунки — це ключова цінність? Про що й мова. Та чи означає це, що стосунки насправді потрібніші саме жінкам. От і ні. Тут і чаїться головна брехня, якої ми дуже часто не помічаємо.

У сучасному світі традиційний гетеросексуальний шлюб вигідний здебільшого чоловікам. У світі, де жінки працюють і заробляють, але водночас зва-

люють на себе левову частку відповідальності за дітей, побут, «погоду в домі», а також здоров'я і благополуччя чоловіка (а часто ще і його, і своїх рідних), саме чоловіки виграють від перебування у тривалих взаєминах. Численні соціологічні дослідження доводять, що жонаті чоловіки живуть довше і здоровіше, ніж холостяки (а для жінок усе точнісінько навпаки).

У чоловіків одружених більше шансів сягнути кар'єрних висот (бо з тилу його прикриває дружина, що її роботу і кар'єру можна відсунути на другий план або пожертвувати ними в ім'я дітей), натомість для жінок тривалі стосунки і материнство зазвичай означають стагнацію в кар'єрі та невиправдані поступки. В одружених чоловіків також кращий секс, ніж у їхніх партнерок. Одне масштабне американське дослідження показало, що в гетеросексуальних чоловіків у середньому 95 % статевих актів закінчуються оргазмом, а в гетеросексуальних жінок цей показник сягає лише 65 %.

Продовжувати можна безконечно. Але правда одна: коли чоловіки зав'язують стосунки, вони нічого не втрачають і з них як з гуски вода. А от для нас, жінок, взаємини — це не «нагорода» і не «гепі-енд», а радше відкриття другого, третього і четвертого фронтів робіт, на яких доведеться гнути спину до смерті — або до свого особистого «довго і щасливо».

**Запам'ятаймо:** стосунки — це не мета і не винагорода. І вони потрібні не тільки нам.

## Чи потрібна нам для щастя половинка: про внутрішню цілісність

Отож відтоді взаємна любов всаджена в природу людей. Зводячи їх разом у первісну природу, Ерос намагається зробити з двох одне і зцілити людську природу.

Кожен-бо з нас є символом людини, розділеної на дві камбалоподібні частини — з однієї дві. Тому кожен вічно шукає своєї половини. (...) Отож любов'ю називаємо бажання цілості і прагнення її досягнути.

**Платон, «Бенкет»**

Спершу ти маєш  
захотіти прожити  
решту свого життя  
із собою.

**Рупі Каур, «Молоко і мед»**

Думка про те, що людська істота стає цілісною, лише поєднавшись з іншою людиною — не нова. Ще Платон у своєму «Бенкеті» словами поета Арістофана розповідав про андрогінів, третю стать, яку боги розділили на дві «камбалоподібні частини», і ті, прагнучи злитися воедино, «припадали одна до одної, обіймалися» і бажали «зростися в одне». В епохи, що прийшли на зміну античності, «теорія половинок» ще не раз поверталася до нас, зокрема, через письменників-романтиків, які створили і закріпили канон романтичного кохання, про яке ми говорили в попередньому розділі.

Думка про любов як необхідну складову життя, що завдяки їй людське існування набуває бодай дрібку сенсу, процвітає і в сучасному світі. Масова культура з її ідеалізацією кохання ллється на нас безперервним потоком. Кожен другий фільм присвячений любовним перипетіям, кожна друга пісня — кохання, та й література недалеко втекла. Любов давно вже є одним із центральних, «сюжетотворчих» елементів нашої культури. Під впливом цього потоку, звісно ж, кожен з нас відверто або таємно мріє зустріти «свою половинку», «того самого» чи «ту саму» — людину, яка самою присутністю в нашому житті зробить нас щасливими, цілісними і досконалими.

Чого ж ми насправді бажаємо, коли мріємо про «половинку» і велике та світле «справжнє кохання»? Якщо опуститися з небес на тлінну землю й оцінити ситуацію прагматично, кохання потрібне нам насамперед для задоволення певних потреб. Ці потреби можуть бути «високими» й екзистенційними — наприклад, знайти сенс життя через стосунки і батьківство / материнство чи долучитися до сакрального через світ високих почуттів. Або ж цілковито прагматичними і побутовими, як-от потреба тілесних доторків, сексу, безпеки, турботи, розподілу побутових обов'язків і економічного навантаження.

У кожної з нас є індивідуальний список потреб, які ми залагоджуємо за допомогою любові та взаємин. Хтось «іде в любов» задля пригод: трепету перших побачень, гарячої крові, метеликів у животі, шалених учинків во ім'я кохання, романтики, букетів і цукерок. Хтось — із метою знайти надійного партнера, з яким можна розділити бажане материнство / батьківство і побут.

Хтось задля сексуальних пригод, моногамних або ж серійних. Хтось — для фінансової безпеки і полегшення побуту. Та найчастіше причин є кілька одночасно, і мало хто з тих, що виходять на стезю кохання, усвідомлюють реальну мотивацію.

У тому, що стосунки виконують у нашому житті певну функцію і що через них ми намагаємося заповнити якийсь дефіцит усередині себе, нема насправді нічого поганого. Інакше нам би в принципі не потрібен був партнер: навіщо він, якщо і так добре і нічого більше не треба?

Утім, не всі потреби можливо задовольнити за допомогою іншої людини. Точніше, задовольнити якраз і можна, та якщо ступимо на цей шлях, то відразу запишемося добровольцями в армію страждальців від кохання. Тому що порожнечу в деяких регіонах нашого життя неможливо заповнити іншою людиною. І коли ми піддаємося спокусі розв'язати власні проблеми за допомогою коханого чи коханої, то лише притягуємо у життя ще одну таку саму порожнечу. І ризикуємо перемножити себе на нуль.

Отже, що то за потреби, які не варто «прикривати» партнером?

Потреба відчувати власну цінність і унікальність. Часто, особливо в юності, ми використовуємо любов і стосунки як інструмент для підтвердження власної цінності й значущості. Ми думаємо: «якщо він мене любить, то я чогось таки варта», «якщо він мене кохає, отже, я красива й розумна», «якщо він мене любить — то я не гірша за інших», «якщо чоловіки звертають на мене увагу — значить, я класна». За цією логікою інша людина її почуттями, увагою і готовністю зав'язати стосунки ніби ставить на нас знак якості — «придатна!». А ексклюзивне романтичне кохання підвищує «придатність» на ще один щабель — і ми раптом стаємо не такі, як усі, унікальні, кращі. І це — чи не найбільш наркотично привабливе відчуття на світі. Надто якщо в районі самооцінки — зяє діра, в якій пронизливо виє вітер.

*У чому небезпека?* Узалежнювати внутрішнє відчуття власної цінності (тобто ту саму «самооцінку») від іншої людини — досить ризикована затія. Люди приходять у наше життя і покидають його часто в досить несподіваний спосіб і в найнеочікуваніший момент. І якщо партнер, на якому зав'язане наше відчуття власної унікальності, раптом мігрує в інші стосунки або одиночне плавання, почуття самоцінності ризикує поплисти за ним. І ми залишимося не лише з розбитим серцем (адже оплакувати втрачене — абсолютно нормально), а й з іще більшою діркою на місці самооцінки: «якщо він мене більше не любить, отже, мене нема за що любити?»

Крім того, залежність відчуття власної цінності від думки інших обдаровує нас цілим букетом страхів. Навіть якщо людина, від якої залежить наше самовідчуття, ще не пішла і навіть не думає йти. Але ж суто теоретично вона *може*, правда? І десь глибоко всередині ми здогадуємося, що це нещастя спроможне похитнути фундамент нашої особистості. Ми боїмося: втратити

і партнера, і себе, відображену в його очах. І через таку мотивацію (яка дуже часто залишається невідрефлексованою й навіть непоміченою) ми потерпаємо через партнера значно більше, ніж варто було б, і відчайдушно намагаємося «зберегти стосунки», попри всі заклики здорового глузду.

Зі страхом втрати пов'язана ще одна небезпека, яка може міцно і назавжди зіпсувати будь-які стосунки. Коли ми боїмся втратити людину (а особливо — її любов, яка дарує нам цінність і унікальність), то іноді починаємо надмірно продумувати кожен свій крок, вчинок і дію. Ми ставимо собі багато запитань, намагаємося бути кращими і вартішими любові. Що вчинити, щоб зберегти його кохання? Як поводитися «хороші дівчата / дружини»? Що вони кажуть? Як одягаються? Як кохаються? Ми заплутуємося у цих запитаннях і зовнішній мотивації й потрапляємо в той самий анекдот про стоніжку, яка одного прекрасного дня задумалася, з якої ноги ступати, перечепилася і впала. От тільки, на відміну від стоніжки, нам падати — дуже високо.

*Що робити?* Шукати підтвердження власної значущості й цінності у різних сферах життя — через роботу, хобі, друзів, волонтерство, подорожі. Усвідомлювати себе як окрему особистість із власними чеснотами і недоліками, що її цінність не залежить від людини поруч. Пам'ятати, що ти завжди — найважливіша і головна героїня у власному житті.

Порятунок від нудьги. Якщо вже зовсім чесно, то дуже багато з нас незадоволені життям. Будні — сірі й нудні, мрії не збуваються. Життю часто бракує дива, гостроти, адреналіну, яскравих емоцій і наповненості. І ми мріємо, дуже часто мріємо, про те, що з'явиться людина, яка покаже нам новий світ, наповнить наші будні емоціями й почуттями і розвіє нашу нудьгу. Любов видається найпростішим рецептом віднайти пригоди, розваги й емоції, навіть якщо ми самі собі в цьому не зізнаємося. Ну серйозно, не з парашутом же стрибати! Закохатися — простіше і дешевше (принаймні так видається на перший погляд).

*У чому небезпека?* Проблема в тому, що інші люди — не безкоштовні аніматори, а кохання — не парк атракціонів, куди можна втекти від сірих буднів. На жаль, якщо людині нудно самій із собою, іншим людям теж не буде з нею весело; якщо людина незадоволена власним життям, їй нічим притягнути в нього достойного партнера. І ключове слово тут — достойного. Бо на кожному каструльку завжди знаходиться її покришка — тож і людина, готова розважати і розвіювати вашу нудьгу, неодмінно знайдеться. Питання в тому, як вона це робитиме. Коли ми шукаємо пригод, то часто саме їх і знаходимо. І до любові вони мають дуже далекий стосунок.

Коли ми хочемо вичавити з любові та стосунків емоції й відчуття бурхливості життя, то є досить високі шанси, що спокійні й гармонійні взаємини нас аніскільки не задовольнять. І ми за допомогою саботажу і «такої-то матері» швидко організуємо собі веселощі, балаган і дискотеку. Проблема лише в тому, що ці «веселощі» полягатимуть у переживанні на власній живій і вразли-

вій шкурі всіх сезонів любовної мелодрами — зі сварками, зрадами, драма-ми, розставаннями, де єдиною сталою будуть страждання. Тоді точно не зну-димось.

*Що робити?* Навчитися усвідомлювати власні потреби, щоб розуміти, чого хочеться в конкретний момент — близькості чи розваг і адреналіну. Тоді на-ловчиться їх задовольняти, себто розважати себе, коли в організмі гостро бракує саме розваг. Змінювати життя, коли воно застоялося. Знайомитися з новими людьми, коли починаєш нудьгувати у власній голові. І так далі до безконечності.

Бажання уникнути самотності. Людина — істота соціальна. Наш мозок не встигає за розвитком суспільства і технологій, він досі працює за тими са-мими принципами, що й сто тисяч років тому, коли самотність та вигнання з групи означало для індивіда швидко й неминучу смерть. Тому хоч ми і при-ходимо в цей світ самотніми і йдемо з нього в такий самий спосіб, нам буває дуже страшно, тривожно і дискомфортно перебувати на самоті. І це абсолют-на норма, з якою немає сенсу ні боротися, ні сперечатися. Людині потрібна людина.

Утім, ми перестали бути просто мисливцями і збирачами, зосередженими на видовому виживанні. Сучасна людина з усіма її екзистенційними потреба-ми потребує не лише компанії, а й усамітнення. Адже лише на самоті можна розгледіти справжню себе — з усіма страхами, невдоволеністю, травмами, сумнівами, темними думками, агресією, скелетами в шафах. Справжню себе з усіма істинними бажаннями, мріями, прагненнями, талантами, схильностя-ми. Роздивитися й себе, і власну тінь — адже біле й чорне завжди переплете-ні, — і зрозуміти, що цим двом насправді потрібно.

Ми часто боїмося заглянути туди, у той простір чорної невідомості, світ са-мотності, де ховається ще якась правда про нас. Ми боїмося того, що можемо там знайти. Боїмося дізнатися, що живемо не власним життям, а чужими ам-біціями. Боїмося виявити, що ми не аж такі хороші люди, як нам би хотілося. Боїмося з'ясувати, що не вписуємося в уявлення інших людей про нас. Нам би хотілося ніколи, ніколи не стикатися зі світом нашої особистої правди. Бо якщо відкриємо цю скриню Пандори, то більше не зможемо заплющувати очі на її вміст.

*У чому небезпека?* Намагатися порятуватися від страху самотності за допо-могою інших людей, це наче гучніше вмикати музику в домі, населеному привидами. Ми хочемо, щоб голосні звуки заглушили все, що відбувається всередині, і можна було й надалі прикидатися, ніби все добре. Стосунки з лю-диною, яка ще не заглядала у власну самотність, і справді нагадують дім, зве-дений на давньому індіанському кладовищі: зверху все ніби чисто й ідилічно, от тільки в підвалі хтось брязкає ланцюгами, час від часу непояснено зни-кають предмети, а на горищі щось постійно тупотить і виє. І жодними раціо-нальними методами на кшталт «перекрасити стіни» чи «замінити труби»

цієї проблеми не залагодиш.

Людина, яка боїться самотності, часто не знає себе, власних істинних бажань, і не розуміє, що їй потрібно. А якщо цього не знає вона сама, то як про це має здогадатися партнер? Крім того, така людина не має всередині себе безпечного й обжитого плацдарму, куди завжди можна повертатися з любовних поразок і болісних переживань. Коли ми знайомимося зі своєю самотністю, вона стає нашим домом, затишною гаванню, де можна відновитися, набратися сил і видихнути. Але якщо ми її боїмося й уникаємо, то завжди будемо носити всередині себе страшну темряву й панічно уникатимемо повертатися в неї. І, звісно, приймати хибні життєві рішення: наприклад, не дослухатися до Омара Хаяма з його «Ти ліпше голодуй, аніж абищо їсти».

*Що робити?* Спробувати побути самій. Зрозуміти, що в самотності немає нічого страшного. Познайомитися з собою. (Читай про це далі в розділі «Заклади власний сад».)

Потреба в матеріальних ресурсах. Будьмо чесні — всім нам хочеться жити добре. Хочеться грошей і того, що вони можуть дати. Хтось мріє про облаштований побут, власну квартиру, відсутність потреби економити чи фінансову можливість народити стільки дітей, скільки хочеться, не втративши якості життя. Інші беруть вище і прагнуть об'їздити увесь світ, займатися меценатство, не працювати і написати книжку, навчатися за кордоном, відкрити притулок для бездомних тварин, купити дороге авто, переїхати жити до моря... Хіба на світі мало мрій? І все, звісно, дуже добре. Ми живі, допоки мріємо, і наша життєва енергія — це сила наших бажань.

Утім, багатьох із нас, жінок, змалечку вчили, що матеріальні ресурси, потрібні для втілення наших бажань, повинні прийти від когось іншого. Як у типовому сюжеті казки: принц закохується у Попелюшку (в якій з «активів» — саме лише миловиде личко і мініатюрна ніжка), і вже цього досить, щоб та ж таки Попелюшка здобула багатство, статус і здійснення всіх мрій до кінця її життя після цього навдивовижу вдалого повороту. І всі ми, звісно ж, потайки мріємо стати Попелюшками. Чи іншими казковими героїнями, які дістають одночасно і любов, і її вираження у грошових одиницях.

Усе це дуже легко пояснити. Ще свіжі в пам'яті ті часи, коли жінка не відігравала в суспільстві жодної іншої ролі, окрім славнозвісної «берегині родинного вогнища». Жінки не заробляли (що не означає, звісно, що вони не працювали), не володіли майном і не мали жодних «соціальних ліфтів», окрім заміжжя. Протягом багатьох сотень років саме шлюб відігравав у житті жінки ключову роль: від цього вибору залежали її достаток і фінансовий стан у майбутньому.

Утім, усе змінилося. Нам іще далеко до справжньої рівності, а дискримінацію, «скляну стелю» та інші речі, що обмежують кар'єрне зростання жінки, ніхто не скасовував. Та все ж чимало шляхів для жінок уже відкрилися. Ми мо-

жемо самі розпоряджатися власною долею та здобувати, накопичувати і витрачати ресурси. А любов, секс, стосунки і шлюб, по-перше, перестали бути намертво взаємопов'язаними в нашому суспільстві (ми можемо мати стосунки поза шлюбом або кохатися без кохання), а по-друге, відокремилися від сфери фінансів, соціального статусу та інших матеріальних благ. І в цьому новому світі бажання проїхатися на соціальному ліфті за рахунок партнера може бути досить ризикованим.

*У чому небезпека?* А в тому, що принців нема і ніколи не існувало. Це казковий конструкт, який живе тільки в нашому колективному несвідомому (ба більше: нам так ніхто й не розказав, що ж там відбувається у казках після знаменитого «жили-поживали й добра набували»). На жаль, правда в тому, що реальні живі люди, незалежно від їхньої класової належності, забезпеченості та моральних якостей, мають здатність псуватися, коли хтось потрапляє в цілковиту залежність від їхніх ресурсів. Почуття влади над іншою людиною п'янить і часто змушує зневажати тих, хто від тебе залежить.

Саме із залежності зазвичай починаються найстрашніші історії про домашнє насильство, тиранію й маніпуляції. І дуже часто на місці насильників опиняються ті, хто за інших умов не посмів би і голос підвищити на свою партнерку. Але коли їй нема куди йти (наприклад, вона в декреті чи покинула роботу, повіривши обіцянкам, що її забезпечуватимуть), спокуса стає надмірною. І спіраль насильства поступово розкручується й перетворює романтичну історію на прозаїчне побутове пекло, де принц невдоволено видає Попелюшці гроші на прокладки і рахує кожен шматок хліба.

На жаль, навіть без залежності й насильства царина кохання і стосунків досить непроста. А фінансова нерівність додає рівнянню ще кілька ступенів складності. Найважче доводиться саме залежним чи малоресурсним партнерам. Адже, будьмо чесні, мало хто з нас уміє приймати чужі ресурси як подарунок, не бажаючи віддавати і не почувачись винним. І тут ми знову повертаємося до дилеми стоніжки. Чи зможемо не заплутатися у власних ногах, коли знатимемо, що наша «вага» у стосунках — менша, ніж у партнера? Чи краще все-таки заробляти на власні бажання самостійно?

*Що робити?* Вкладатися у власні розвиток, освіту і роботу. Навчитися забезпечувати себе, планувати бюджет і відкладати кошти.

Емоційний голод. Це, схоже, найсумніша і найпоширеніша потреба, яку жінки намагаються задовольнити у стосунках. На жаль, далеко не кожна з нас росла у щасливій сім'ї, де старші вміли висловлювати любов, ніжність і турботу словами, речами і дотиками. Шкода, але така вже особливість суспільства, через яку багато з нас виросло з величезною чорною дірою в тому місці, де мала бути безумовна любов рідних.

Зрештою ми дорослішаємо і намагаємося чимось заглушити цей чортівий емоційний голод. Точніше, кимось. Шукаємо в чоловіках джерело тієї самої



безумовної і всеохопної любові й щоразу промахуємося: бо ніхто з них не здатний і не прагне любити нас Тією Самою безумовною абсолютною любов'ю. А ті, хто на перших порах дає нам ковток чогось подібного, потім раниють ще сильніше, бо разом із їхньою любов'ю приходять насильство, контроль і залежність.

*У чому небезпека?* Коли ми переживаємо глибокий емоційний голод і намагаємося втамувати його через партнера, на нас чигає одразу кілька пасток. По-перше, голодній людині навіть крихта хліба видаватиметься розкішним частуванням. Жінка, яка недоотримала любові й не вміє знаходити джерела тепла поза романтичними взаєминами, прийматиме навіть найбільш недостойне ставлення партнера як норму, якщо в цю бочку дьогтю ляпнуть хоч ложку меду. Бодай тому, що вона просто не знає, як це — коли любові багато. Саме так народжуються історії, коли він її систематично лупцює, а потім падає в ноги, кається й обіцяє вічну любов, а вона його не кидає і тримається за ці жалюгідні подачки (і ні, вона в цьому не винна!).

По-друге, гострий дефіцит любові й тепла штовхає нас у залежність від того, хто дає нам бодай дрібку того, чого ми страшенно потребуємо. Ми вже готові на все, аби оту дрібку не втратити. І дуже часто зраджуємо себе і терпимо ставлення, якого не терпіли б, якби не цей страшний голод. І нарешті, потрете: навіть якщо ми зустрінемо найчудовішого і найадекватнішого партнера на планеті, наша внутрішня чорна діра або завиграшки поглине все хороше, що було у цих стосунках, або ще з порога відлякає людину. Тому що здоровій і «ситій» любов'ю особистості не хочеться бути єдиним світлом у вікні й рятівником потопаючих. Їй хочеться рівноцінного обміну.

*Що робити?* Навчитися задовольняти власні потреби в теплі й любові інших стосунків — дружніх, батьківських, терапевтичних, і не намагатися вичавити з однієї людини все те, чого життя недодало нам від раннього дитинства.

\*\*\*

Окей, ми назвали п'ять потреб, які не варто намагатися закрити іншою людиною. І хоча ці потреби досить різні, у них є одна спільна тема, одна червона нитка. Сформулювати її можна так: хоч би що нам казали романтичні графомани від часів Платона, побудувати гармонійні партнерські стосунки без внутрішньої цілісності неможливо. Неможливо навчитися бути з кимось, не навчившись бути на самоті, не усвідомивши себе, власних бажань і особливостей. Неможливо будувати стосунки, коли всередині — розверзнутий кратер, чорна діра незакритих потреб; неможливо відбудовувати власні кордони й інтереси в партнерстві, коли сама не знаєш, які вони.

Щоби пірнути у стосунки і знайти там іншу людину, а не відображення власних потаємних бажань, страхів і скелетів у шафі, потрібно насамперед

відбудувати саму себе. Закласти внутрішній сад, де тобі завжди буде комфортно і добре й куди завжди можна повернутися, якщо в зовнішньому світі щось пішло не так. І шукати партнера не через внутрішню порожнечу й нестачі ресурсу, які треба терміново кимось заповнити, а через наповненість і щастя, які існують самі собою і нікуди не зникнуть, якщо зникне любов.

Але якщо ми вже будемо цілісними, наповненими і щасливими, навіщо нам тоді кохання? І яка вона — здорова і щаслива любов? Чи бувають такі дива у природі? Саме про це ми зараз поговоримо.

### ***Один у полі не воїн: про важливість соціальних контактів***

У культурі романтичного кохання є ще одна неприємна деталь. Щойно увірвавши в надцінність і велику силу любові, ми починаємо сподіватися, що партнер зможе замінити увесь світ і стати для нас одночасно мамою, татом, найкращою подругою, коханцем, другом, бізнес-коучем, терапевтом і власне коханим. Але це непосильна ноша для однієї людини, і ніхто й ніколи не зможе втілити для тебе всі ці ролі.

Щоб уникнути розчарувань від завищених сподівань, важливо ніколи не припиняти працювати над власними соціальними зв'язками — незалежно від того, є в тебе стосунки чи нема. У тебе мають бути подруги, знайомі, друзі, сім'я — біологічна або названа, — залежно від того, чого ти зараз потребуєш. Ця соціальна мережа, по-перше, зніме напругу зі стосунків: коли партнер не єдиний твій промінь світла у вікні, взаємини з ним завжди простішають. А по-друге, зможе підхопити тебе, якщо щось піде не так.

### ***Пам'ятка. Найкращі подруги дівчат — це незалежність і самодостатність***

Добре, тепер ми знаємо, що деякі потреби краще не намагатися закрити стосунками. Але що тоді з ними робити? Потреби не зникають самі собою, їх треба чимось та й заповнити. І тут ми підходимо до головного випробування: мусимо навчитися самі задовольняти власні потреби і досягнути незалежності, щоб потенційний партнер став для нас окрасою життя й вишенькою на торті, а не рятувальним кругом, без якого нам не впливти і не вижити.

Як цього досягнути? Питання складне, і відповідь на нього багато в чому залежить від стартових умов, особливостей життя й характеру дівчини. Але кожній із нас, перш ніж зав'язати «серйозні стосунки», не завадять такі кроки:

- пожити самій бодай рік, без батьків і партнерів;
- навчитися не боятися самотності й не нудитися наодинці з собою;
- навчитися самотійно, без сторонньої допомоги, врегульовувати свій емоційний стан;
- дізнатися про власні побутові (й не тільки) звички та вподобання й на-

вчитися їх поважати;

- вкластися у власну освіту, розвиток і кар'єру й не оминати увагою хобі;
- навчитися заробляти гроші й розпоряджатися бюджетом;
- навчитися відкладати гроші, незалежно від життєвих обставин;
- вивчити власні мрії, бажання і вподобання;
- навчитися самій виконувати власні мрії й бажання, не чекаючи на того, хто зробить це за тебе;
- вивчити власні проблемні зони, тригери і травми (тут чудово зарадить психотерапія).

Утім, важливо пам'ятати, що самостійність і самодостатність геть не означають, що «ніщо людське нам не потрібне» і що ми повинні звикати все життя гасити пожежі й зупиняти коней. Насправді, окрім переліченого (і багатьох інших пунктів, які не потрапили в перелік), кожній жінці ще й життєво важливо навчитися не лише віддавати любов, жертвувати і дбати про себе самотужки, а й приймати її, не віддавати більше, ніж даєш, і вміти просити про допомогу. Але про це поговоримо в наступних розділах (див. розділи «Не роби для ближнього свого більше, ніж для себе самої» і «Заклади власний сад»).

## Щасливі разом: які вони, здорові стосунки?

Того дня, коли жінка зможе любити завдяки власній силі, а не слабкості, коли вона любитиме не для того, щоб утекти від себе, а щоб себе знайти, не для того, щоб себе зректися, а щоб утвердитися, — того дня любов стане для неї, як і для чоловіка, не смертельною небезпекою, а джерелом життя.

Сімона де Бовуар

Мушу зізнатись, я довго підступалася до написання цього розділу. Описувати те, що рідко трапляється в живій природі, — завдання непросте. Це як описувати єдинорогів — сама їх не бачила, свідчення очевидців розмиті й недостовірні, та й ніколи не знаєш, чи можна на них покластися. Ще складнішим стає це завдання, якщо ти й сама не цілковито впевнена, що єдинороги насправді існують, і міркуєш собі, а чи не породжені вони багатою колективною фантазією. Хіба мало на світі міфів?

Водночас багато речей, про які ми і мріяти не могли сто п'ятдесят, сто чи навіть двадцять років тому, стали для нас щоденною даністю, і ми не можемо собі уявити світу без них. Наприклад, відносно недавно (що таке сто років із погляду історії?) жінки не мали права володіти майном, обирати партнерів, розлучатися, мати дошлюбний секс, робити аборти, регулювати народжуваність і розпоряджатися собою і власним тілом. Але часи змінилися.

Сьогодні ми живемо у світі, де в нас (принаймні де-юре) є той самий набір прав і свобод, що й у чоловіків. Ми досягнули, ми змогли. Крім того, утнули це за такий короткий проміжок часу, аж голова обертом. Напрошується висновок: якщо нашим (пра)бабусям вдалося досягти таких неймовірних результатів за такий короткий час, то й ми, напевно, зможемо домогтися успіхів у складних завданнях. А що може бути складнішим, ніж будувати в сучасному світі рівноправні стосунки — чи бодай стосунки, які задовольняють наші потреби і не руйнують нас зсередини? Правильно, тільки здобуття базових прав і свобод, а цим нам, дякувати здоровому глузду, уже не потрібно перейматися.

Але щоб рухатися до мети і дорогою не заблукати, потрібно знати бодай приблизно, що це за ціль і де вона є. Тому розберімося, що ж таке рівноправні партнерські стосунки. Стосунки, побудовані на цілісності, а не дефіциті. Стосунки, без яких можна прожити, але з якими життя стає кращим. Які вони? Поміркуймо вголос.

Мозок працює так, що нам найлегше думається «від протилежного», тому почнімо з того, чого у стосунках абсолютно точно не має бути, а тоді запропонуємо те, чим це можна замінити.

I. Логіка підказує, що в рівноправних стосунках насамперед не повинно бути нерівності. Що таке нерівність у контексті взаємин? Вона зазвичай полягає в тому, що хтось із партнерів (найчастіше жінка — з огляду на вже озвучені причини) значно більше зацікавлений у розвитку стосунків і відповідно вкладає в них більше ресурсу і менше отримує натомість. Ця нерівність закладена ще у фундаменті стосунків, але на кожному новому їхньому етапі

проступає дедалі яскравіше. Спершу саме жінка скасовує всі свої плани, якщо чоловік раптом покликав на побачення, нетерпляче чекає його дзвінка, години збуває перед дзеркалом, збираючись із ним на зустріч, і днями обдумує кожне його слово, поки він перейнятий власними Важливими Чоловічими Справами. А років за два вона ж таки одноосібно тягне на собі відповідальність за дім, дітей, планування сімейного дозвілля, догляд за старшими родичами, здоров'я і благополуччя чоловіка і все, що пов'язане з функціонуванням стосунків і сім'ї. А на додачу до відповідальності — ще й провину, якщо раптом щось пішло не так.

Антонімом нерівності у нас є, звісно ж, рівноправ'я. Багато людей вважають, що рівноправність означає однаковість, стирання різниці між «чоловічим» та «жіночим» і смерть тієї прекрасної романтичної мішури, яка оздоблює взаємини між статями. Звісно, це не так. Суть рівноправності не в однаковості й не у скрупульозному розподілі геть усіх обов'язків та інвестицій у стосунки п'ятдесят на п'ятдесят. Фундамент рівноправності в тому, що партнери, які об'єднуються, мають однакову цінність. Вони — насамперед вільні люди, які з доброї волі зав'язують стосунки і залишаються в них, розвивають, а за потреби «лагодять».

У рівноправних стосунках не буває «глави сім'ї», не буває «голови» або «шиї». Їх розпочинають дві окремі незалежні людини, кожна з яких має власну думку. Вони сперечаються, шукають компромісів і зрештою приходять до спільних рішень. Рівноправність також проявляється в тому, що обидві сторони вкладають у стосунки приблизно однакову кількість ресурсів і не користуються партнером як допоміжним персоналом.

Як рівноправ'я може виявлятися на практиці? Готових рецептів нема, у кожній парі власні правила. Утім, чи не єдиною спільною рисою тут є те, що в рівноправному партнерстві ніхто з двох не почуває, що його чи її використовують або обділяють. Для когось це — рівний розподіл хатніх обов'язків (немитий посуд і неприбрана квартира можуть швидко і якісно розбити майже кожен любовний човен), а для когось — традиційний розподіл обов'язків, коли обоє партнерів бачать внесок одне одного і вдячні за нього (не плутати з «я тут гроші заробляю, а ти вдома з дітьми відпочиваєш!»). Неважливо, як саме виявлятиметься рівноправність у конкретної пари — головне, що партнери поліпшують життя одне одному. Добровільно, взаємно і з радістю.

II. У хороших, рівноправних стосунках немає місця для насилля й контролю. У насильства багато граней. І те, що ніхто ні на кого у стосунках не підіймає руку, ще не означає, що насилля там нема. Воно буває різних видів, і якщо фізичне легко помітити і припинити, то інші форми насильства здатні маскуватися під «любов і турботу», як їх бачить наше просочене нерівністю суспільство. Скажімо, багато хто і досі вважає, що гостра критика на адресу партнера — цілком припустима, та насправді це лише форма психологічного

тиску. Інші думають, що шлюб — це абонемент на секс і що сексуального насильства у шлюбі не буває за визначенням. Це теж хибна думка, яку ми докладніше розглянемо в розділі «Зі мною так не можна».

Контроль, одна з форм психологічного насилля, особливо часто ховається за маскою романтичного кохання й турботи (наприклад, «Я забиратиму тебе з роботи, щоб ти ніколи не поверталася додому сама» — цілком може бути спробою контролювати пересування партнерки). Контроль буває від ревнощів, але часто спричинений бажанням мати владу над іншою людиною. Якщо я одноосібно вирішую, що тобі вдягати, куди і з ким ходити, яким тоном говорити і що приготувати на сімейну вечерю, отже, я головний, володію тобою й можу тебе контролювати. Те саме стосується контролю за фінансами, різних заборон та інших виявів власництва.

У рівноправному партнерстві не місце ієрархічним стосункам «я начальник, ти дурбель». Саме тому в них не повинно бути й натяку на контроль і насильство. Що має бути на їхньому місці? Свобода і повага. У стосунках, вибудованих на принципі свободи, партнери живуть разом не через певну потребу, а з доброї волі, яка підтверджується щоденним вибором бути з цією людиною. Девіз таких стосунків — не «ми разом, тому що *не можемо* жити одне без одного», а «ми разом, тому що *не хочемо* жити одне без одного».

До того ж партнери рівноправних стосунків не зливаються воєдино і не перетворюються на неподільне «ми». Вони мають значно важливішу штуку — близькість. У чому різниця між ними? У злитті існує тільки «ми», а близькість дозволяє існувати дуже різним «я» і «ти», яким, утім, добре разом. У партнерських стосунках, побудованих на фундаменті близькості, різниця між партнерами сприймається не як загроза, а як ресурс («ти не вмієш готувати, зате чудово даєш раду з дітьми», наприклад). Це дає змогу партнерам мати різні інтереси, смаки, бажання й захоплення, а головне — поважати право іншої людини на цю відмінність.

III. І нарешті пункт третій, чи не найважливіший. У близьких рівноправних взаєминах не має бути місця для брехні, маніпуляцій і підлаштовування під іншого. Щоб зрозуміти, чому це важливо, подумаймо ось про що: коли люди брешуть? Коли бояться, що правда про їхні істинні вчинки або думки зможе похитнути чи зруйнувати стосунки. Коли люди маніпулюють? Коли не вірять, що зможуть домогтися від партнера реакції завдяки відкритій комунікації й / або бояться показати власні реальні потреби. Коли люди намагаються підлаштуватися під когось? Коли не вірять, що їхнє «справжнє я» варте прийняття й любові.

Отже, у стосунках, де одному (або обом) партнерам доводиться брехати, викручуватися або маніпулювати, немає справжньої близькості — себто можливості повністю відкритися й бути прийнятим з усіма своїми особливостями. І, на жаль, рано чи пізно такі взаємини так чи так розвалюються — тому що в них відсутня фундаментальна річ, яка дає змогу будь-яким стосункам

залишатися на плаву: пряма комунікація.

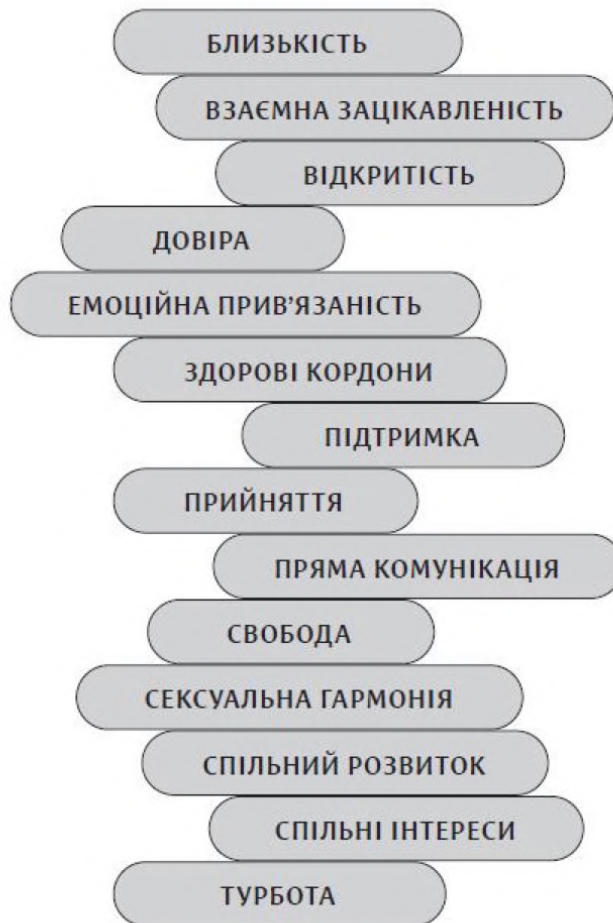
Що таке пряма комунікація? Вона ґрунтується на давньому доброму понятті довіри. Тобто на впевненості в тому, що, якщо я озвучу словами власні бажання, почуття, страхи і переживання, — партнер мене почує (або спробує почути, наскільки уміє / може) і не відкине. Необхідною передумовою прямої комунікації є внутрішня цілісність обох партнерів і впевненість у тому, що інша людина не стане ламати чужих кордонів і чітко означити власні. Пряма комунікація — відкрите спілкування — це те, з чого, власне, складаються будь-які «живі» взаємини. Це повітря, яким дихає партнерство.

\*\*\*

Насправді теоретизувати можна безконечно. Не я перша пишу про любов: на цю тему вже написано тьма-тьмуца сторінок філософської і психологічної літератури. Суть усього, що написано вище, можна сформулювати однією місткою фразою. *Хороші стосунки — це ті, в яких краще, ніж без них.* Але! Ця універсальна формула діє далеко не завжди. Якщо наше життя «без стосунків» — це хаос, порожнеча і болісна самотність, що ми їх ніяк не можемо наповнити й організувати в щось продуктивніше, то будь-які взаємини, навіть ті, у яких нас принижують і контролюють, видаватимуться нам хорошими чи принаймні кращими, ніж жахіття одиночного плавання.

Що з цього можна виснувати? Усе дуже просто. Що краще наше життя без стосунків, то вища планка — і то вдаліша буде наша взаємодія з іншими людьми, любовна і не тільки. Просто тому, що на менше ми не погодимся. Саме про це йшлося в попередньому розділі. Саме на ґрунті внутрішньої цілісності й відчуття, що наше життя — прекрасне і повне, можна побудувати взаємини, які тішитимуть. А з порожнечі й нестачі народжується, на жаль, така сама порожнеча.

***Ключові складові здорової любові***



### ***Жінки говорять про хороші стосунки***

- Здорові стосунки — це коли з партнером не соромно, не страшно і не нудно.
- Хороші стосунки — це коли тобі добре, мені добре, і хочеться це постійно повторювати, байдуже, з якої причини.
- Хороші стосунки — це коли ти відчуваєш внутрішню свободу, і вона нікуди не зникає у стосунках.
- Хороші стосунки — це взаємна довіра.
- Здорові стосунки — це ті, в яких можна чесно означити власні бажання, кордони і потреби.
- Хороші стосунки — це ті, в яких я стаю сильніша, розумніша, добріша, спокійніша і які не висмоктують із мене енергії.
- Хороші стосунки — це стосунки, в яких є місце для двох.
- Хороші стосунки означають якісну комунікацію, взаємну повагу, уміння спілкуватися, слухати і приймати особливості іншої людини.
- Хороші стосунки — це стосунки, які спрощують, а не ускладнюють життя.



## Велика сила: а як же кохання?

«Дорога, те, що ми всі ці роки вважали оргазмом, виявилось астмою!»

«Я гадав, що дихати без неї не можу! Виявилось, нежить».

У цьому місці мене можуть запитати: от ти говориш про довіру, близькість, рівність, а де в цьому всьому місце для почуттів? Для самої любові, яка з'єднує серця, яка сильніша за смерть, яка є джерелом життя і творчості? Тієї любові, про яку написано стільки книжок, знято фільмів, заспівано пісень? Чому ти нічого не пишеш про це? Окей, запит прийнято, розберімося.

Що таке любов? Якщо спробувати узагальнити кілька тисячоліть історії, протягом якої люди намагалися знайти визначення цьому поняттю, то любов — це довге і сильне почуття прив'язаності, яке передбачає симпатію до людини, бажання бути поруч і спільно переживати емоції, мати еротичний інтерес, близькість і бажання спільного майбутнього. Поки начебто все просто, правда?

Але далі все заплутується. Розкладімо по пунктах.

I. Пишемо «стосунки», «любов» в умі. Коли говорю про взаємини, я майже не пишу про почуття, бо вірю, що притомна людина, не обмежена життєвими обставинами, не будуватиме стосунків із тими, до кого не почуває тепла, зацікавленості, фізичного потягу і поваги. Чи бодай декотрих емоцій із цього спектра. Потяг та інтерес завжди лежать в основі складної структури з назвою «стосунки», і це одна із тих штук, які легко записати до «само собою зрозумілих».

Спочатку виникає зацікавленість і потяг, а з них виростає любовний зв'язок — із близькістю, довірою, ніжністю й пристрасстю. Можливо, цей логічний ланцюжок видається надто спрощеним і / або консервативним, але факт залишається фактом: найчастіше ми пробуємо зблизитися з тими, хто нам чомусь подобається. Це проста істина й нема тут що аналізувати. А насправді цікаво те, як ми втілюємо власні почуття в життя, як поведимося одне з одним, як будуємо взаємодію. І як на нас у цьому впливає довколишній світ.

II. Закоханість чи любов? Складність у тому, щоб прокласти межу поміж закоханістю і любов'ю — це ще одна причина, чому я волію не розкидатися цим гучним словом. Найчастіше, коли заходиться про любов у контексті початкового етапу стосунків, ми маємо на думці пристрассть, привабливість, симпатію, інтерес; та чи є вони любов'ю? Вельми сумнівно. Любов — це глибоке почуття, яке потребує часу, щоб визріти. Її складно почувати до людини, з якою ми познайомилися зо два дні чи тижні тому. Неможливо любити того, з ким ти ще навіть не починала по-справжньому знайомитися, адже любов — це щось на кшталт глибокої дружби, поєднаної з фізичним потягом. Ми ж не називаємо найкращим другом людину, з якою побачилися кілька разів і цікаво збули час, правда?

Одначе той факт, що ці наші емоції не варто називати любов'ю, не озна-

чає, буцімто вони «несправжні» чи не варті уваги. Інша людина буквально з першого погляду може спричинити в нас бурю емоцій, ще й таких сильних, що вони здатні змінити все наше життя (і далеко не завжди в кращий бік). Та якщо перестати називати цей стан емоційного сп'яніння любов'ю, життя спрощується відразу в кількох аспектах. Насамперед знижується градус напруженості й драматизму. Наше суспільство вважає любов емоцією, яка виправдовує майже будь-яку поведінку («так, він козел, але я ж його люблю!» чи «він поводиться, як скотина, але ж як любить мене!»). А от якщо назвати це словами «я почуваю до нього жагу, інтерес і хіть», то бажання бігти за коханим по снігу босоніж видається не таким уже й обґрунтованим!

III. Творча сила чи безумство? Ще одна причина, чому я уникаю розмов про кохання, полягає в тому, що слово «любов» занадто заплямоване культурними стереотипами, які змальовують її як не надто творче і корисне для здоров'я почуття. У популярній культурі кохання — це щось між зміненим станом свідомості та психічною хворобою, це залежність і драматична напруга, а ще це почуття безпосередньо пов'язане з болем, стражданням та іншими негативними емоціями. Утім, я повторююся, бо ми про це вже говорили в розділі про романтичне кохання.

Та мені щось не дуже подобається таке трактування любові. «Класична» романтична її версія — вельми розважальна, адже вона зводить у нашому житті емоційну гойдалку, від якої захоплює дух. Але коли нагойдаєшся на ній досхочу, тебе рано чи пізно знудить — а разом із цією екзистенційною нудотою з'явиться розуміння, що кохання, схоже, це щось зовсім інше. Це тепло, ніжність, бажання добра об'єктові любові, близькість, розуміння, довіра, спільні прагнення; це творча сила, а не істерика до розриву аорти, не «я без тебе не можу», не залежність, не емоційна гойдалка і не гола пристрасть.

IV. Ідея про надцінність романтичного кохання. I — так, коли ми розглядаємо любов як творчу силу, тепло і доброзичливість, то стає зрозуміло, що романтичне кохання — не єдино можливий її вияв. Наше суспільство звикло наділяти кохання величезним значенням — ледь не до того, що життя без нього вважається неповним і таким, що не склалося. Нас прямо і завуальовано закликають шукати кохання, жертвувати в ім'я кохання й надавати йому найвищого пріоритету. І йдеться, звісно ж, про любов до романтичного партнера, до того ж ці заклики, щоб ви не сумнівалися, спрямовані переважно до жінок. Ви часто чули докори чоловікам за те, що роки минають і треба поспішити знайти партнерку, а то залишиться сам, перебірливий наш, зі своєю нікому не потрібною кар'єрою і сорока кішками? Отож-бо.

Правда в тому, що любов до сім'ї, друзів, домашніх тварин, природи, улюбленої справи, цілого світу чи навіть Бога — нічим не гірша за любов до одного-єдиного романтичного партнера. А може, навіть краща, адже любов до інших об'єктів не обмежена правилами моногамії, не ускладнена лібідональними перипетіями і зазвичай дуже навіть взаємна і щаслива. Якщо

сприймати світ саме так, то відсутність партнера перестає бути страшним ви-роком, від якого життя втрачає сенс. Ми однак можемо бути щасливі й люб-лені, й ота неромантична любов, яку ми переживаємо й отримуємо в дар від інших, — цінна і важлива.

Одне слово, до чого я веду? Любов — безконечно складне поняття. Мета цієї книжки — не розібратися в тому, що таке любов, і не написати ще один філософський трактат про її особливості і вияви. Я — глибоко прагматична людина, і мене значно більше цікавить людська поведінка, її закономірності й особливості, а також можливість змінювати і коригувати цю поведінку за-ради щасливішого, наповненішого життя.

Любов — чудове почуття, і я дуже сподіваюся, що ти її відчуєш, що її буде багато у твоєму житті, що ти наситишся нею й тобі нічого не бракуватиме. Утім, не кожному емоційну каламуть, не кожному залежність і не кожному прист-расть варто іменувати любов'ю.

### ***«Я без тебе не можу» — чим відрізняється любов від залежності?***

Хай як приємно нам чути всі ці класичні «я без тебе помру» і «жити без те-бе не можу», усе це — радше одержимість та емоційна залежність, а не лю-бов.

Любов у найкращому сенсі слова — це світле, творче почуття, яке покра-щує нас і наше: ми стаємо добріші, щасливіші, тепліші. Любов не ранить, а навпаки: підштовхує нас зростати, розвиватися і ставати кращими. Любов поважає свободу іншої людини і визнає її реальність, не підсуваючи замість неї власні образи і проєкції. Любов не знає страху, адже народжується всере-дині, й ніхто не може в нас її відібрати — навіть сам об'єкт почуттів. Любов — це впевненість, спокій, тепло на душі. Це — щастя. Любов — це «я можу і без тебе, але ти додаєш світла в моє життя».

Залежність, яка маскується під любов, це щось геть інакше. Залежність — це насамперед злиття, втрата себе в іншій людині, розмивання здорового кордону між душами і життями, з якого народжується всеосяжний страх від-кинутості і втрати. А ще — чорна діра всередині, яку ніяк не наситити чужою увагою, чужими почуттями і чужим підтвердженням власної значущості. За-лежна людина насправді не бачить партнера — вона занадто перейнята власним страхом, власною ненаситною потребою любові. Залежна людина весь час торгується і прагне виміняти свою любов на любов взаємну.

І — ні, залежними не стають від хорошого життя. За любовною залежністю ховається багато чинників — наприклад, суспільне схвалення екзальтованих драматичних почуттів і дивних моделей стосунків, про які ми вже говорили. А крім них — ще й індивідуальні чинники, вкорінені в родинній історії, осо-бистих травмах, складному життєвому досвіді, низькій самооцінці тощо. Як-що ми починаємо стосунки виснаженими, зраненими, емоційно голодними,

то дуже часто стаємо залежними.

І це не наша провина. Але тільки ми можемо допомогти собі ніжно, крок за кроком, вийти з цієї пастки. Знайти любов, якої нам так бракує, з інших джерел. Допомогти собі подорослішати і переглянути власні погляди на стосунки. Обійняти себе, пожаліти себе, полюбити себе і сказати собі: «Тебе — достатньо». І вже це є прекрасним щепленням від любовної залежності.

## **Пошук відповідей: чим шкодить нам популярна психологія?**

Окей, теоретичний вступ у світ стосунків потроху добігає кінця. Щоб закрити тему і перейти до практичних аспектів побудови здорових взаємин, повернімося на самий початок, а саме — до запитання, чому ти розгорнула цю книжку і що намагаєшся тут знайти.

Останніми десятиліттями сталася одна цікава зміна. Психологія і психотерапія з маргінального наукового напрямку перетворилися на мейнстрим: ми стали більше турбуватися про власне психічне здоров'я, вільно оперувати психологічними термінами і краще розбиратися в тому, що відбувається в нас усередині та як ми взаємодіємо з іншими.

А ще ми стали читати дуже, дуже багато популярної психологічної літератури, слухати вебінари і споживати інші подібні продукти.

Здавалося б, це хороші новини. Що більше ми знаємо про те, як улаштована наша психіка і як будується особистісна взаємодія, то простіше жити і будувати стосунки зі світом. Але чи це насправді так?

На жаль, усе не так просто. Не таємниця, що головні споживачі популярно-психологічної літератури — жінки. Саме жінки вишукують у книжках, лекціях і блогах відповіді на їхні запитання й намагаються «вилікувати» новими знаннями власні душі й поліпшити життя. Звучить ніби непогано, правда? Знання — це сила, світло і далі за текстом. Але чи добре це для нас?

Якщо придивитися, то, на жаль, повальне захоплення популярною психологією спричиняється одразу до кількох проблем. Розгляньмо кожну з них докладніше.

### ***I. Відповідальність***

Коли у жінки в стосунках щось не складається, коли вона нещаслива в коханні, коли їй погано й боляче, вона запитує себе: «Чому це відбувається зі мною? Як це виправити?» — і кидається шукати відповідей. Вона вкладає в це сили, час, енергію і — гроші, адже ні популярна психологічна література, ні різноманітні курси з саморозвитку не безкоштовні. А де в цей час її умовний партнер? Чи міркує він над тими самими питаннями? Чи витрачає час, сили і гроші на те, щоб розібратися, чому в нього не складаються стосунки з жінками і чому жінки його не люблять, кидають, ображають і зраджують? Та де там!

По-перше, чоловіків у нашому суспільстві виховують, на жаль, із думкою про те, що стосунки — це царина відповідальності жінки. Саме жінка створює «погоду в домі» і атмосферу в парі, а чоловік приходить у стосунки, щоб відпочити і насолодитися результатами. Стосунки — це робота для жінки, а для чоловіка — готель. По-друге, чоловіки, внаслідок виховання й соціалізації, не схильні шукати причини невдач у власній поведінці чи сумніватися в собі. Там, де жінка ночами плакатиме і гризтиметься, «що в мені не так, раз

зі мною так чинять? Може, я недостатньо красива, розумна, жіночна, мудра, цікава (обрати потрібне)?», чоловік не сумніватиметься у власній адекватності й нормальності. От із ним якраз усе добре, він розумник і красунчик, справжній приз на ярмарку стосунків, а всі його невдачі легко пояснити жакливими жінками, які траплялися в житті: меркантильні стерви, істерички і суки.

І, на жаль, тенденції популярної психології тільки зміцнюють цей стереотип. Жінки озброюються книжками, курсами, тренінгами і коуч-сесіями, беруть на себе відповідальність за себе і за нього, намагаючись розв'язати нерозв'язувану задачу. А саме: як із гівна спекти печиво.

## **II. Провина**

На жаль, відповідальність мало того, що тисне на голову, так ще й не приходить сама: за нею завжди плентається почуття провини. Коли жінку призначають відповідальною за успішність стосунків, а в них щось іде не так, то хто винен? Правильно, знову жінка. Саме жінка «не змогла зберегти стосунків», «не змогла втримати чоловіка», не була достатньо мудра, цікава, жіночна, турботлива, й саме в ній і в її поведінці криється корінь зла.

Чи часто ти чула щось подібне на адресу чоловіків? Наприклад, що він став товстий і нудний після народження дитини і не зміг утримати зацікавлення дружини? Чи що був недостатньо мудрий і погано підтримував дружину в її кар'єрних прагненнях? Чи що був надто нав'язливий, виявляв забагато ініціативи на стадії флірту і наполохав даму серця? Що вона нагримала на нього і вдарила, бо він її спровокував? Не чула? І я не чула. Ми не схильні прискіпуватися до поведінки чоловіків, адже за неї завжди, завжди відповідають жінки.

Звісно, жінки добре знайомі з цією проблемою, хоча й не завжди розуміють усю несправедливість такої постановки питання. І стараються, щосили стараються уникнути цього почуття провини. Стати кращими, жіночнішими, мудрішими, правильнішими, щоб виграти міфічний джекпот у лотереї стосунків. І часто популярна психологія тільки доливає оливи у вогонь провини, підкладаючи дедалі новіші способи стати зручною. Але це, на жаль, не залагоджує проблеми.

Хоч би яка зручна і прекрасна була жінка, поки вона одноосібно несе відповідальність за розвиток стосунків і почуває провину, коли цей проєкт не вдається, вона ніколи не буде достатньою. Їй ніколи не буде добре. Крім того, вимоги патріархального суспільства до жінок завжди настільки суперечливі, що виконати їх може хіба досконалий біоробот — а таких, на жаль, ще не винайшли.

Подумай сама: чи можливо бути одночасно вільною й незалежною, успішною, не меркантильною (а цим словом у нашому суспільстві часто назива-

ють жінок, які не погоджуються на партнера з нижчим статусом і в принципі висувають вимоги до чоловіків), але при цьому мудрою, поступливою жінкою, ідеальною матір'ю, красунею, тією самою «левицею в постелі, леді у вітальні й шеф-кухаркою на кухні»? Ні. Це вигадка і міф, які змушують жінок щодня почуватися недостатніми і недосконалими та переживати почуття провини.

### ***III. Патологізація внутрішніх процесів***

Ще один дуже неприємний побічний ефект захоплення популярною психологією — це схильність чіпляти налічки і патологізувати власні внутрішні процеси, бажання й потреби. Багато з нас набираються популярно-психологічних ідей і починають приписувати собі найрізноманітніші риси й діяти з огляду на ці (часто хибні) категоризації. Кожна обирає собі етикетку за власними мірками: «я — травматик», «мені складно зближитися з іншими», «я схильна до залежності у стосунках», «я швидко потрапляю в емоційну залежність», «я не вмію довіряти», — але результат майже завжди однаковий — ми відхиляємося від внутрішнього курсу і перестаємо довіряти собі.

Візьмімо простий приклад. Ми зустрічаємо чоловіка, зав'язуємо з ним стосунки, і все всередині нас волає: «Алярм! Щось не так!» Нам дискомфортно зближуватися, нам страшно і тривожно. Але ми переконуємо себе: «Поглянь, це ж ідеальний чоловік: турботливий, уважний, успішний — ти про такого все життя мріяла! І він, о диво, звернув на тебе увагу. Напевно, проблема в тому, що ти зранена досвідом попередніх взаємин, у тебе проблеми з прив'язаністю й довірою, тобі потрібно терміново “вилікувати голову”, щоб не псувати таких потенційно прекрасних стосунків».

І в цьому криється велика пастка: наші почуття — це насамперед сигнальна система. Вони мають сенс і ціль, вони намагаються нам щось повідомити, але ми списуємо ці крики про допомогу на якусь «травмованість» чи інші (часто навіяні) особливості характеру і беремо на себе провину і відповідальність, які нам не належать. Замість тікати звідти, де нам погано, ми починаємо переробляти себе, щоб до цього «погано» прилаштуватися. Це чи не найпоширеніша жіноча модель поведінки: постійно сумніватися у власній адекватності й шукати проблему в собі. «Це не зі стосунками щось не так, це зі мною щось не так».

Утім, зазвичай із нами все цілком нормально. І проблема не в нас, не в нашій поведінці, травмах, дитячих образах, недовірі, страхах, психічних розладах і навіть не в банальній дурості. Проблема поза нами. І дуже важливо повернути собі повагу до того, що відбувається всередині, а не закріплювати звичку розколупувати внутрішні ранки, вважаючи, що саме вони призводять до масштабних проблем ззовні.

### ***IV. «Виставляння» діагнозів і категоризація***

Із появою великого популярно-психологічного тренду виник іще один — цікавий, але вкрай шкідливий: ми озброїлися найрізноманітнішими (часто суперечливими) психологічними теоріями і взялися сортувати за ними власне оточення, пояснюючи кожен проблему в стосунках легко навішаними діагнозами і налічками. Але такі спрощення й узагальнення приховують велику небезпеку: ми перестаємо бачити за деревами ліс, задовольняємося простими поясненнями і зрештою не помічаємо основної проблеми. Як це? Зараз поясню.

Сьогодні існує величезна кількість популярно-психологічних посібників, що їхня головна мета — описати і категоризувати поведінку певного типу чоловіків або жінок (наприклад, «перверзних нарцисів» або «психопатів») і навчити нас, читачок, виокремлювати таких людей із загальної маси й уникати спілкування, а тим паче стосунків із ними. Популярність таких посібників нескладно пояснити: коли ми зіштовхуємося з усім розмаїттям живого світу, нам хочеться віднайти в ньому закономірності й правила, щоб легше було орієнтуватися в тому, що відбувається з нами і довкола. Наш мозок завжди прагне категоризації й розуміння. І хоча такі посібники можуть стати непоганою підмогою у процесі самопізнання й пізнання світу, вони можуть іще й зле з нами пожартувати.

Захоплення «вставленням діагнозів» близькій людині й бажання зрозуміти, що з нею не так і чому, по-перше, відбиває у нас безцінну енергію, по-друге, знову зміщує фокус із нас і наших потреб на партнера й спроби його проаналізувати. По-третє, це приховує від нас одну дуже важливу річ. А саме: абсолютно байдуже, хто наш партнер, важливо те, як ми почуваємося поруч із ним і наскільки стосунки з цією людиною відповідають нашим бажанням, сподіванням і потребам.

Крім того, як показує досвід, більшість чоловіків, що стосунки з ними нас ранять, не страждають на жоден серйозний психічний розлад і не можуть бути зараховані до жодної з описаних популярною психологією категорій. Не варто патологізувати їхню поведінку і шукати для них доречний діагноз. Більшість із них — цілком нормальні в психіатричному сенсі, й проблеми у взаєминах із ними часто спричинені не імовірним діагнозом, а класичною маскулінною роллю, яку вони реалізують через власну поведінку. Одне слово, вони не психи — вони просто надто добре вміють бути чоловіками.

\*\*\*

«Але чекай, — заперечиш ти, — ти ж сама написала популярно-психологічну книжку, в якій навсібіч сиплеш порадами про те, як жінкам поводитися і що в собі змінити, щоб стати щасливішими. Тобі нічого не муляє, ні?»

Це заперечення — цілком обґрунтоване. Мені й справді трохи муляє, тому хочу пояснити власну позицію.



По-перше, я не психологиня й не намагаюся видати продукт своїх рефлексій за раціональні наукові факти. Я не проповідую і не даю настанов, а радше тяжію до філософсько-культурної розповіді, яка не претендує на роль догми чи інструкції до виконання. На жаль, інструкції до життя нам не видають.

Крім того, в мене ти не знайдеш налічок і категорій. Я вважаю, що люди надто складні, унікальні й непередбачувані, щоби пакувати їх у зручні квадратні шухлядки. І тебе не збираюся туди пакувати: у деяких розділах книжки ти, певне, впізнаєш себе, але не перетворишся через це на «таку собі спеціальну жінку, схильну до того чи сього». Адже моя головна думка в тому, що все це може статися з кожною і що наш досвід нас не визначає. А ще — що все це не наша провина.

По-друге, варто, мабуть, уточнити мою позицію щодо провини, відповідальності і свободи дій. Я багато пишу про те, що сучасне патріархальне суспільство перекладає на жінку левову частку відповідальності за любовні стосунки і навішує на неї відчуття провини за кожний крок і подих. Паралельно я часто описую механізми того, як наша власна поведінка призводить до певних наслідків. І це може видатися комусь суперечливим або обвинувальним — ніби я вкотре перекладаю відповідальність за всі біди на жіночі плечі.

Насправді все це дуже складно. Грань між розумінням причинно-наслідкових зв'язків і закономірностей, а також умінням відповідати за те, що ти можеш змінити, і звичайним патріархальним віктімблеймінгом та перекладанням *уцієї* вини на жінку — вкрай тонка. І я дуже сподіваюся, що зможу втриматися на ній у процесі роздумів. Мені дуже важливо не творити з жінки, з одного боку, всемогутньої богині, яка має і мусить передбачити все і підстелити соломки на кожному своєму кроці, а з іншого — малу дитину, не здатну відповідати за власну поведінку й регулювати власні емоції; дитину, життя якої просто *стається* саме по собі.

Та й, по-третє, навіть коли раджу тобі щось змінити у поведінці чи способі мислення, роблю це з упевненості у твоїй наповненості, а не з міркувань недосконалості й недостачі. Що я маю на увазі? Коли я кажу, що якусь частину твоєї поведінки варто змінити, я не вважаю, що ти недостатньо хороша і тому тобі треба дуже старатися, змінюватися і стрибати вище голови, щоб стати правильною і довершеною. Радше я переконана, що ти *вже* сильний, компетентний і достатній суб'єкт і тобі не варто боятися діяти відповідно до цієї істини, навіть якщо суспільство під'юджує тебе до інакшої поведінки.

Правда в тому, що ти *вже* прекрасна, у стосунках чи без. І будь-які зміни, що я їх пропоную, виходять із цього розуміння і турботи про твоє цінне, важливе, достатнє й достойне «Я». І ти, самостійний і компетентний суб'єкт, завжди спроможна сама вирішувати, які ідеї впровадити у своєму житті, а на які — не зважати.

## Початок стосунків

Кожен розділ цієї й наступної частин я вирішила проілюструвати історіями з реального життя. Усі записані від першої особи, але це не означає, що вони сталися саме зі мною. Так, деякі справді почерпнуті з особистого досвіду, але переважно це історії моїх подруг, читачок, знайомих і близьких. Це жіночий досвід — дуже конкретний та індивідуальний, але він ілюструє загальні проблеми і труднощі, в яких ми можемо впізнати себе.

### Любовний потяг — це ще не стосунки: не з кожної іскри розгориться полум'я

*Я реєструюся на тіндері. За п'ять хвилин знаходжу його — чоловіка своєї мрії (недаремно кажуть, що новачкам завжди щастить!). Освічений, іронічний і грає саме на тих струнах, які найчистіше дзвенять всередині мене. А ще він аристократично красивий і набагато старший за мене — усе саме так, як я люблю. Розмова зав'язується моментально, і наступні кілька днів ми не можемо наспілкуватися. У нас збігаються інтереси, теми для розмов видаються невичерпними, і навіть на письмі хімія така сильна, що телефон от-от спалахне у мене в руках. Ми мріємо разом поїхати в Берлін, ділимося старими фото нашого улюбленого міста і зухвало фліртуємо.*

*На шостий день безперервного спілкування, яке переповнює нас обох безліччю надій, мова заходить про його схильності та вподобання у стосунках. І події раптом починають розвиватися не зовсім в очікуваний спосіб. Дещо покровительським тоном він починає пояснювати мені засади БДСМ і описує його схильність домінувати. Для нього ігри в субординацію — основа будь-яких стосунків, і якщо я хочу стати йому ближчою — мушу відповідати його сподіванням.*

*Світ БДСМ мені аж ніяк не чужий, мене завжди захоплювало бавитися у владу й передачу контролю, а мій новий співрозмовник — безмежно ввічливий, шанобливий і обережний. Він продовжує поводитись, як бездоганний джентльмен, і начебто на мене не тисне. Утім, від цієї розмови в мене починається перша в житті панічна атака. І це дуже дивує — в чому моя проблема? Чому я так неадекватно реагую і про що намагається попередити моя нервова система?*

*Я лежу на животі, обливаюся холодним потом і відчуваю, як моє серце намагається пробити не лише грудну клітку, а й матрац під нею. І ніяк не можу заспокоїтися. Наступного дня заявляю йому, що у нас нічого не вийде — і пропоную залишитися друзями. Проблема лише в тому, що, коли ми нарешті «по-дружньому» йдемо на келих вина, виявляється, що «письмова» хімія між нами була лише млявим відголоском фізичної. Мене тягне до нього магнітом. Після першого келиха я обіймаю його — і вже не можу відпустити.*

\*\*\*

Ми не завжди собі в цьому зізнаємося, та в головах більшості з нас живе ідея про велику любов. Оце класичне романтичне кохання, оспіване в літературі й кінематографі. Така любов — доволі специфічна штука. Вона має кілька постійних характеристик: наприклад, виникає швидко, часто з першого

погляду. У ній завжди є складова розпізнавання: принцеса впізнає прекрасного принца й одразу розуміє, що це він — єдиний і неповторний. «Доля», «сама той» — на кого вона чекала все життя.

У комплекті з цією ідеєю часто йде думка про те, що кожна з нас має «половинку» — людину, без якої неможливо досягти цілісності. Людину, яка заповнює наші порожнини і з якою нам судилося прожити решту днів. Неодмінно «довго і щасливо». Оскільки мається на увазі, що така людина може бути в житті лише одна, нас прогнозовано лякає можливість її втратити або «не впізнати».

Чи варто казати, що це дуже шкідливі ідеї? У звичайному, не кінематографічному житті ми часом зустрічаємо людей, які притягують нас, мов магнітом. Саме так, як показують у кіно: нестримно, палко, з першого погляду. У нас пришвидшується серцебиття і тремтять руки, коли ми наближаємося до об'єкта захоплення. Ми не здатні думати ні про що інше, ні про кого іншого. Нам хочеться вірити, що це «миттєве впізнавання» й не менш миттєвий потяг сигналізують про те, що ця людина «створена для нас» і що в цих почуттів потенційно може бути майбутнє.

Утім, потяг і реальна можливість побудувати стосунки — це абсолютно різні речі. Але всі ми так чи так індоктриновані в концепцію романтичного кохання й легко приймаємо фонтан емоцій, метеликів у животі, сексуальний потяг і стан зміненої свідомості за любов. І коли зустрічаємо того, хто змушує нашу кров кипіти, автоматично намагаємося будувати з ним взаємини — це ж кохання! Такого ж більше може й не статися!

А якщо ця людина не схожа на ту, яка нам підходить, на допомогу приходять ще один постулат про романтичне кохання: любов долає все! Мовляв, саме це почуття здатне зліпити до купи будь-які розбіжності, обійти будь-які перепони, поєднати непоєднуване і таке інше й тому подібне. І байдуже, що ви з різних світів, не маєте нічого спільного, фізично не можете мати стосунків, не пасуєте одне одному чи навіть погано впливаєте одне на одного — зате у вас кохання!

Утім, саме тут криється дуже поширена помилка. Кохання або закоханість — це нетривалий і крихкий емоційний стан, а стосунки — це процес, який вимагає постійної залученості обох сторін. Тривалі функціональні взаємини потребують значно більше, ніж просто іскри, пристрасті й потягу. Стосунки — це насамперед взаємодія, поступове пізнавання партнера, спільні цінності та цілі, й головне — уміння говорити, слухати і чути одне одного. Це геть не означає, що стосунки повинні стати важкою працею і джерелом повсякчасної напруги. Йдеться насамперед про те, що для їхньої побудови потрібно значно більше сприятливих умов і спільних чинників, ніж просто взаємна пристрасть.

Крім того, коли ми варимося в гормональному коктейлі закоханості, то ду-

же часто плутаємо потяг до людини з адреналіновим «приходом». Річ у тому, що тривога, пристрасть і закоханість на тілесному рівні проступають у схожий спосіб і їх часом складно відрізнити одне від одного. Знижена потреба у сні й прискорене серцебиття можуть бути наслідками не того, що ми щойно зустріли «другу половинку», а того, що нам страшно, тривожно чи й небезпечно. І це аж ніяк не скасовує імовірного потягу і пристрасті до об'єкта почуттів!

\*\*\*

*Після першого побачення у нас зав'язується дивний роман, який ми чомусь називаємо «дружбою». Ми цілуємося по десять годин поспіль — виявляється, він найніжніша людина з усіх, кого мені випало зустрічати. Ми п'ємо вино, я прикурюю йому цигарки, подаю пальто й оплачую рахунки, із чистісінького спротиву передражнюючи його домінантні замашки. Його ця гра теж дуже потішає, одначе не аж так, щоб усерйоз нею загратися.*

*Кожне побачення з ним — свято, але після кожного свята я маю суворе емоційне похмілля. Десь глибоко всередині чітко знаю, що це дорога, яка веде в нікуди, а мої почуття до нього надто сильні, щоб мати змогу просто насолоджуватися процесом. Адже що ближче я його пізнаю, то одночасно закохуюся, п'янію від тілесного й інтелектуального потягу і щораз більше розумію, що в нас із ним ніколи нічого не вийде. Просто тому, що я його чомусь боюся.*

*За кілька місяців мені набридає. Я хочу близького душевного контакту, хочу справжніх стосунків, хочу сексу — на який він буде здатний, тільки якщо повністю розлюбить мене і позбавить суб'єктності. Я йду від нього. І ще довго згадую той нелюдський потяг, дужчого за який я в житті не мала. Може, варто було ще постаратися, і все б налагодилося? Може, я втратила свій шанс на велику любов? Може, він і був отим Єдиним?*

\*\*\*

Як зрозуміти, чи розгориться щось із цієї іскри?

Це не найпростіший із процесів, і наш вірний друг у ньому — час. Коли нас накриває любовною лихоманкою, то зазвичай хочеться натиснути на газ і отримати все й одразу. Почуття закоханості спричиняє достоту наркотичну залежність, і нам хочеться мати більше, бачитися частіше, злітати вище, любити сильніше. Гормональне тло цьому теж сприяє — нам хочеться постійно чути, бачити, торкатися коханої людини і збувати з нею абсолютно увесь час. В ідеалі — одразу вискочити заміж, оселитися разом і народити купу дітей з очима, як у нього.

Крім того, у стані гострої закоханості ми зазвичай узагалі не бачимо партнера, а лише власні фантазії щодо нього і почуття, які він збурює. За цим мо- роком ідеалізацій, мрій і фантазій майже неможливо розгледіти живу люди-

ну з чеснотами і недоліками. А якщо ми випадково помічаємо вади, недостойну поведінку й інші проблеми — надто велика спокуса дотиснути газ, щоби швидше проїхати все страшне і неприємне й одним ривком досягнути світлого майбутнього.

А от саме тут варто пригальмувати. Коли гальмуємо, тобто свідомо сповільнюємо розвиток стосунків, ми отримуємо час, щоби подумати. Наш мозок поступово отямиться від нав'язаного страхом мороку, задіє свій аналітичний арсенал, зможе почути і взяти до уваги всі тривожні дзвіночки, а заодно проаналізувати, наскільки комфортно нам із цією людиною і чи не рухаємося ми часом у хибному напрямку.

Який вигляд має «гальмування» на практиці? — запитаєш ти. Варіантів дуже багато. Рідше бачитися, особливо коли всередині все кричить «я без нього помру і мені терміново потрібна нова доза», не приймати поспішливих рішень (переїжджати до нього за тиждень — це занадто, так само, як і виходити заміж за два місяці після знайомства або сквапливо вирішувати завести дітей), не поспішати з освідченнями в коханні, не розкидатися обіцянками і не вірити чужим, не віддавати партнерові надто багато власного життя. А ще — обов'язково, завжди, без жодних винятків — користуватися якісними засобами контрацепції.

Крім того, коли стосунки розвиваються повільно, у тебе з'являється час, щоби поставити новому партнерові важливі запитання і звірити з ним основні цілі й цінності. Пізнати його ближче не лише як привабливого об'єкта твоєї пристрасті, а й як людину із власними досвідом, уподобаннями й особливостями.

Про що варто спитати коханого на початку стосунків? Ось короткий перелік, який можеш доповнювати тим, що важливо особисто тобі — хай то любов до котів чи собак, політична позиція, віра в Бога або ставлення до абортів.

1. Мета стосунків (він хоче просто добре збути час чи потенційно готовий до тривалої взаємодії й ексклюзивності).

2. Ставлення до моногамії і зрад.

3. Ставлення до контрацепції, незапланованих вагітностей, абортів і дітей.

4. Його бачення майбутнього (кар'єра і поїздки чи, скажімо, дім за містом і троє дітей).

5. Ставлення до грошей і бюджету — хто за що платить на конкретному етапі стосунків.

Коли ставиш запитання, дуже важливо уважно слухати відповіді й не намагатися витлумачити їх якнайвигідніше для себе. Наприклад, якщо чоловік каже, що в принципі не планує заводити дітей, то не варто тішити себе ілюзіями, мовляв, через кілька років він дозріє. Якщо чоловік озвучує сумніви щодо моногамії й не поспішає брати на себе жодних обов'язків, краще не нама-

гатися виправдати його, скажімо, тим, що у нього негативний досвід спілкування з жінками в минулому і буцімто з тобою все точно буде інакше. Якщо чоловік норочить поїсти за твій кошт або ще якось використати твій ресурс, не варто вірити, ніби все налагодиться, щойно він знайде нову роботу.

Крім невідповідності цілей і поглядів, на шляху до здорових і стабільних стосунків часто можуть стояти суто об'єктивні перешкоди. Проживання в різних країнах без можливості змінити це, наявність дітей або неспроможність їх мати, фінансовий стан, хвороби — з усім цим, звісно, можна змиритися або попрацювати. Та не варто надміру покладатися на те, що любов здатна здолати всі перешкоди. Далеко не завжди складний шлях, який вимагає величезних часових і силових затрат, вартий заходів. А час і енергія, витрачені на боротьбу за стосунки, ніколи до нас не повернуться.

Хоч би що нам втовкмачували оспівувачі романтичного кохання, любов — це почуття, що живе всередині нас, і ми можемо мати його до багатьох людей. Ніде на світі немає спеціально виточеної під нас «ідеальної пари», яку варто лише знайти — і легендарне «довго й щасливо» нам гарантоване. Правда в тому, що ми можемо закохуватися дуже багато разів — і часто в людей, які не просто не є нашими «половинками», а взагалі нам не підходять.

Чи означає це, що слід ігнорувати сильні емоції й потяг і одразу розривати стосунки, якщо пасьянс не сходиться і наш партнер — вочевидь не той, із ким можна прожити найближчу вічність? Звісно, ні. З будь-якого досвіду можна і треба отримувати максимальну кількість задоволення й радості. Геть не обов'язково планувати любов до гробу, шлюб та інші серйозні речі з людиною, яка бентежить твоє серденько. Принаймні до того моменту, коли ти зрозумієш, що таке планування має сенс і що воно взаємне та раціональне.

І головне — залишатися чесною з собою й чітко розуміти, що ти робиш і навіщо. Від будь-яких (ну, майже будь-яких) стосунків можна діставати задоволення, якщо знайшла їм правильне місце і статус у власному житті. Не «любов до гробу» — а «інтрижка для підтримки тону», не «принц на білому коні», а «розкішний секс без зобов'язань», не «майбутній чоловік», а «чувач, із яким мені приємно пити вино і теревенити про життя». Адже зазвичай ми засмучуємося, бо видаємо бажане за дійсне, а коли заплющувати очі більше не вдається, бачимо нарешті жорстоку правду.

*Ти — жінка, і ти можеш зав'язувати стосунки з чоловіками, з якими не плануєш нічого серйозного.*

*Ти — жінка, і ти можеш мати стільки партнерів, скільки захочеш. Або не мати їх взагалі.*

*Ти — жінка, і ти не зобов'язана хотіти заміж і дітей із кожним, хто тебе зацікавив.*

## Хто має вуха, нехай слухає: про цінність інтуїції

*Перш ніж почати зустрічатися, ми з Х. довго приятелювали. Нічого особливого: час від часу листувалися на абстрактні теми, він радився зі мною щодо дівчат і надсилав фото його собак, я плакала на роботу, на мою дурнувату начальницю й вічний цейтнот. Тієї пори я була доволі-таки розчарована в коханні й у чоловіках — лише недавно завершила досить болісні стосунки, і за результатами досвіду моя думка про чоловіків була, м'яко кажучи, невисока.*

*На початку нашого спілкування Х. викликав у мене сильні підозри. По-перше, що йому від мене потрібно? Дружити? Та ну! По-друге, він надто швидко заліз «під шкіру», перейшов на інтимний, довірчий тон і записав мене до «найкращих друзів». Підозріло, гадала собі я. По-третє, він так старався розділити всі мої погляди і так дослухався до моєї думки, що я не могла не подумати: він або дуже наївна й проста людина і щиро мною захоплюється, або — не чекай від нього нічого доброго.*

*Але у процесі спілкування я поступово стала танути і схилитися до думки, що Х. — справді хороший, трохи наївний і дуже простий хлопець, не сильно знайомий зі всякими там соціальними кодами. Крім того, Х. ніби випадково раз за разом демонстрував мені, що чоловіки можуть бути м'які, розумні, скромні, рівноправні й адекватні. Він часто розповідав історії, які показували його з найкращого боку: ось він допоміг подрузі, ось захистив жінку на вулиці, ось обурився щодо дискримінації проти колеги на робочому місці, а ось витратив усі заощадження на лікування собаки, який несподівано захворів, — адже живу істоту слід рятувати будь-якою ціною.*

*Особливе місце в його історіях посідав образ уявної майбутньої дівчини: Х. розмірковував про те, як ніколи з нею не чинитиме, і навпаки — як про неї дбати, що для неї робитиме. Усе це звучало страшенно наївно та водночас — підкупувало дитячою безпосередністю. Крім того, Х. формулював усе якимось так, що я не могла не нафантазувати себе на місці цієї уявної великої любові, й мені це мимоволі лестило.*

*«О боги, який чоловік, просто мрія», — думала собі я. І коли на одних із наших приятельських посиденьок Х. перейшов дружню межу, я геть не заперечувала, адже знала його як м'яку і приємну людину з дуже адекватними поглядами. Усі мої підозри й недовіра давно забулися.*

\*\*\*

Кожна з нас бодай раз у житті чула пораду «дослухайся власної інтуїції». Утім, ми далеко не завжди її дотримуємося. Слово «інтуїція» часто асоціюється з чимось езотеричним, містичним, паранормальним і викликає мало довіри. Ми вважаємо, ніби інтуїція — це якесь шосте чуття, хтозна-звідки взяті знання й інші антинаукові «чари-бари». Ми не до пуття розуміємо, як це діє в нашому прагматичному реальному світі. Але інтуїція не має нічого спільно-

го з містикою й езотерикою. Звідки тоді вона береться?

Щосекунди мозок отримує тисячі сигналів, стимулів і фрагментів інформації. Ми реєструємо кожну деталь у світі довкола нас, а надто — із соціальної взаємодії. Ми відчуваємо запах співрозмовника і зміни його настрою, зчитуємо міміку, мову тіла і жести, реагуємо на тон голосу, стиль письма (якщо йдеться про листування) й багато-багато іншого. Але спроможність мозку опрацьовувати інформацію, усвідомлювати її й вербалізувати — дуже обмежена, тому далеко не кожен такий фрагмент долітає до нашої свідомості. А вся ця інформація нікуди не зникає, навіть якщо більша її частка оминає свідомість і ми зрештою не можемо згадати, звідки у нас з'явилися ті чи ті знання.

Саме завдяки цьому масиву неусвідомленої інформації ми переживаємо те, що називається «інтуїцією» — наприклад, невиразне відчуття, що цій людині не можна довіряти, атмосферу загрози за деяких ситуацій, неприємні емоції від перебування в певних місцях тощо. Мозок використовує почуття й відчуття, щоб дати нам зрозуміти, що ті чи ті персонажі, ситуації або місця — не такі вже й хороші, як нам видається, й через ці емоції намагається скоригувати нашу поведінку.

Почуття — це не якийсь там непотрібний декоративний «бантик» на нашому існуванні, це — мова, за допомогою якої тіло керує поведінкою. Наприклад, страх потрібен для того, щоб ми якомога швидше забиралися якнайдалі від джерела небезпеки. Радість і задоволення — від їжі, сексу, спілкування й відпочинку — щоб чинили більше такого, що підтримує наше виживання й виживання виду. Тривога — щоб ми не розслаблялися і сканували власне оточення на предмет небезпек. Біль — щоб не лізли туди, де можемо травмуватися, або щоб якнайшвидше припинили травматичний вплив. Усе дуже просто і дуже логічно.

Але ми — люди сучасні, раціональні й практичні, нами так просто не покеруеш. Ми вирости в соціумі, який із дитинства переконував нас, що довіряти собі — не варто, що все потрібно піддавати сумніву, і що наші почуття — лише фантазії, не варті уваги. Ми всі вирости у світі, де вербалізовані знання, інтелект і раціо завжди цінувалися вище, ніж почуття, емоції й інтуїція. І дуже часто діємо всупереч тому, про що намагається просигналізувати наше внутрішнє чуття, — і вляпуємося по самі вуха.

А ще частіше ми намагаємося свідомо заглушити голос інтуїції. Особливо часто таке стається на початку стосунків і проявляється в дуже типовий спосіб. Ім'я цього способу — «мені, мабуть, здалося» або «вся річ у мені». Як це діє? Приблизно так: чоловік поводить певним чином, і це спричиняє нашу негативну емоційну реакцію. І замість того, щоб безумовно повірити чуттю і спробувати виявити причину негативу, ми сприймаємо як проблему власну реакцію, а не чужу поведінку, яка до неї призвела. Та, здається, я вже загубила тебе серед абстракцій, тож розгляньмо реальні приклади.



Наприклад. Ти зустрічаєш чоловіка, який із першого погляду дуже тебе приваблює. На початку стосунків він виявляє багато ініціативи, засипає компліментами, безперервно на зв'язку і всіляко наголошує на зацікавленні до тебе. Ти щаслива і здійсмаєшся на сьоме небо. Та незабаром його увага починає спадати, дзвінків і повідомлень стає менше, а сильний емоційний зв'язок послаблюється. Ти, звісно, це помічаєш і тебе починають охоплювати різні неприємні почуття — тривога, страх, сум.

))) Як ми зазвичай поводимось у такій ситуації? Звертаємо увагу на джерело емоцій і розв'язуємо проблему? На жаль, ні. Найчастіше ми перетворюємо на проблему саме власну реакцію. «Чому я так переживаю?» «Людина, напевне, просто зайнята чи втомилася, неможливо ж цілодобово сидіти в телефоні». «Я не маю права на такі почуття, бо мій партнер мені не належить і може робити те, що йому заманеться». «Те, що я йому подобаюся, не означає, що він має не зводити з мене очей, адже так?» «Мені варто попрацювати над собою, щоб не зазнавати цих жахливих почуттів, інакше я сполохаю його нав'язливістю й "липкістю". Чи, може, уже наполохала, і саме тому він не пише?»

Найбільша проблема цієї пастки мислення в тому, що вона абсолютно раціональна. Усі висновки і думки — незмінно логічні й спричиняють єдину реакцію: згідливо кивнути. Але ж це правда: ніхто нікому не зобов'язаний видавати схвалення та увагу на вимогу, ніхто не володіє іншою людиною, та й у неї можуть бути проблеми, завали на роботі, втома, негаразди в сім'ї і ще тисяча причин поводитися не так, як доти. Усе логічно, так. Людина має право — а ми реагуємо, наче нав'язливі ідіотки, і нам конче потрібно лікуватися, пропрацьовувати травми і загалом працювати над собою.

Воно то так, але ні. Коли ми ведемося на хибну раціональність таких аргументів, то знову потрапляємо в пастку зміщення фокуса. Починаємо роздумувати про чужу мотивацію, чуже життя й чуже бажання чи небажання бути з нами. Але гола правда завжди однакова: наші почуття — реальні. Вони — не фантазія, не надмірна реакція, не істерика, не результати травм і минулого досвіду. Наші почуття справжні, ми маємо на них право і не повинні за них виправдовуватися. А ще — просто зараз вони хочуть тобі щось сказати. Наприклад, що за цієї ситуації тобі дискомфортно. Або ж людина, яка поруч із тобою, не варта довіри. Чи ще щось не менш важливе. І тобі слід не сумніватися у власному праві на емоції, а розбиратися з тим, що їх викликає. З тим, що за межами тебе самої.

\*\*\*

*Ми почали зустрічатися, і мені здавалося, що я не помилялась — Х. справді був дуже ніжний, турботливий і уважний партнер. Майже ідеальний. Мої батьки співали йому дифірамби, а подруги трохи заздрили, коли я ділилася черговими зво-*

*рушливими подробицями наших взаємин. Утім, щастя тривало недовго.*

*Щастя тривало доти, доки я була готова засипати його одами і подяками за кожен учинок і вихваляти, який же він прекрасний і чуйний партнер. Коли мої слова стали повторюватися й набридати йому, він почав до мене придиратися. Вимагати подяки за кожну дію, скандалити, щоб спровокувати емоційну реакцію там, де я чомусь не відреагувала так, як хотілося йому. Пізніше — заходився принижувати і скидати з п'єдесталу, на який сам мене і виніс і де я щойно змогла розслабитися.*

*Я протрималася недовго. На щастя, від початку не мала до нього сильних почуттів, це мене і врятувало. Я швидко розгледіла в його поведінці самолюбівання, яке він демонстрував ще за пори наших приятельських стосунків, і зрозуміла, що весь цей час була лише дзеркалом, у якому він міг бачити себе як приємного, красивого і зусібч прекрасного мужчину, «не такого, як решта». Коли я відмовилася грати роль дзеркала — миттєво стала ворогом.*

*Ми розійшлися. Але ще кілька місяців я періодично чула від друзів і знайомих про те, якої помилки припустилася, давши відкоша такому чудовому хлопцеві. Х. ділився з кожним, хто готовий був слухати, історією про те, як він робив для мене все, знімав зірку з неба і переводив мою бабцю через дорогу, — а я, невдячна скотина, його покинула. І так, стиль його простих, зворушливих і наївних історій геть не відрізнявся від тих, на які повелася я. Невдовзі на байки про чесного доброго хлопця, якого принизила зла колишня, клюнула нова дівчина. Але то вже геть інша історія.*

**\*\*\***

Як бачиш, героїня цього сюжету потрапила у класичну пастку «мені здалося». Їй від початку поведінка нового знайомого видалася дивною, вона добре бачила цілком очевидне пояснення такої поведінки, але обрала вірити у менш імовірний варіант. Чому? По-перше, тому що нас змалечку навчають «завжди думати про людей якнайкраще», а по-друге, — тому що спілкування з новим знайомим давало їй задоволення і приємно лоскотало самооцінку.

І якби вона повірила власній інтуїції, їй довелося б відмовитися від надії на: а) існування «ідеального і не такого» чоловіка, що його образ непомітно створив для неї Х., б) те, що цей чоловік захоплюється нею й дивиться, наче лицар на прекрасну даму, і в) те, що з цього всього могла би вийти чудова любовна історія. Дуже багато надій і фантазій, правда? Не дивно, що вони майже завжди переважають інтуїцію і здоровий глузд.

Замітати під килим власні побоювання й підказки інтуїції заради фантазій про світле майбутнє — досить поширений варіант поведінки. І проступає він цілою низкою сценаріїв. Ми можемо приймати чужу брехню за чисту монету, хоча глибоко всередині розуміємо, що ситуація не аж така прозора, як видається. Можемо ковтати образи і прикидатися, що це випадковості, а не зако-

номірний результат ставлення до нас. Можемо вірити оточенню, яке переконує, що ми витягнули щасливий лотерейний білет і ніколи більше не знайдемо такого хлопця, а всі наші вагання — чистої води вигадка і глупство.

Але річ ось у чім: якщо визнати реальність власних емоцій і побоювань, то з ситуацією, цілком імовірно, доведеться давати раду. Наприклад, з'ясувати стосунки чи розлучатися з людиною, яка нам досі дорога й кохана. Мало кому хочеться добровільно ступати крок в інтенсивний біль, невідомість і труднощі. Нам здається, що як трошки потерпіти і заплющити на все очі, проблема розсмокчеться сама собою і нам не доведеться приймати важких рішень і відповідати за них. Але таке неможливе.

Як щось у житті спричиняє дискомфорт, то є дуже низька ймовірність, що воно в якийсь момент зникне без нашого втручання. А доки це щось присутнє, наші емоції щодо нього тільки сильнішатимуть. За аналогією: якщо ти покладеш руку на гарячу конфорку і відвернешся, намагаючись думати про інше, тобі не стане боліти менше. Навпаки, щомиті біль посилюватиметься, й рано чи пізно доведеться обернутися і відсмикнути руку.

Так само з душевним болем і дискомфортом. На жаль, вони не зникають самі, а лише накопичуються й наростають, загрожуючи з часом змінити нас зсередини — так, як людей змінює тривалий фізичний біль. Змінити аж ніяк не на краще. Але це, на жаль, не найстрашніше. Найстрашніше те, що кожна ситуація, за якої ми проігнорували власні почуття й бажання, фактично зрадили себе, залишає глибокі шрами.

Найсильніше нас ранять не розставання, зради, підлість, не поведінка інших людей. Нас ранить те, що ми не змогли себе захистити. Що знали, підозрювали, здогадувалися, але не діяли. Що не заступилися за себе, не заступилися за власні інтереси. Бо навіть якщо на себе неможливо розраховувати — то на кого можна? Якщо навіть ми самі не готові себе бачити, чути і визнавати — то хто зможе? Адже люди приходять і йдуть геть, а ми завжди залишаємося наодинці з собою.

### ***Люди не брешуть***

Якби я могла дати юному варіанту себе одну-єдину пораду, я би сказала таке: завжди уважно слухай, що люди розповідають про себе. Усі без винятку дуже, дуже любляють говорити про себе — і ніколи не брешуть. Головне — не вестися на чари і риторичні прийоми та сприймати все сказане ледь не буквально.

Чоловік пафосно розповідає про те, що він — самотній вовк, який сумнівається, що взагалі здатен любити? Не поспішай кидатися відігрівати його любов'ю і скрашувати його самотність, доводячи, що ти краща за всі його попередні любові. Цілком імовірно, що він і справді не здатен нікого, крім себе, любити і будувати адекватні стосунки.

Чоловік заявляє «ах, я так легко закохуюся»? Не поспішай захоплюватися тим, яка він відкрита екстравертна особистість, здатна налагоджувати емоційний контакт із людьми. Найімовірніше, перед тобою — звичайний кишеньковий казанова, що його кохання до тебе проживе акурат до наступного «великого почуття на все життя».

Чоловік описує власне богемне життя, алкогольно-наркотичні пригоди і дещо романтичну невлаштованість? Не поспішай захоплюватися тим, яка він творча особистість поза жалюгідним буржуазним світом. Усе так, як він розповідає: у нього проблеми з алкоголем, він не вміє нести відповідальність за власне життя й заробляти гроші. І якщо ти захочеш бути з ним, тобі доведеться або погодитися на хатку з лободи, або стати мерзенним джерелом грошей для художника, музиканта чи поета, якого ніхто не розуміє.

А ще уважніше слухай, що він каже про тебе. Багато з нас, особливо в молодості, легко ведуться на пафосні вигуки на кшталт «ах, тікай від мене, я розіб'ю тобі серце», хочуть довести, що любов міцніша за сталь, і поведуться як метелики, які летять на вогонь. Так ось — він справді тобі його розіб'є. Точно-точно. І якщо це не входить до твоїх планів — краще тримайся від усього цього якнайдалі.

Якщо будь-які негативні самооцінки інших варто сприймати всерйоз і вірити їм із першого слова (особливо на початку стосунків, коли люди ще не понатагали масок і спілкуються досить розслаблено), то усі вихваляння й обіцянки варто ділити на десять. Слова — дуже дивна річ: вони вражають і тішать того, хто їх приймає, але геть нічого не вартують тим, хто їх промовляє. Інакше кажучи, пообіцяти можна будь-що, але лише реальні дії мають значення.

*Ти — жінка, і твої емоції — не проблема, а маяк у морі стосунків.*

*Ти — жінка, і твоя інтуїція — сильна і правдива.*

*Ти — жінка і сміливо можеш довіряти собі й захищати власні інтереси.*

## Навіщо він це робить: про речі, які не мають значення

*Ми сидимо в теплому дівочому колі, й розмова, як воно часто буває, перестрибує на тему чоловіків, кохання і стосунків. Ця тема невечерна, і мало яка жіноча компанія в реальному житті складе тест Бехдель. Ми говоримо про чоловіків, ми постійно говоримо про чоловіків — і на це немає ради. Сьогодні в центрі уваги А. У неї саме в розпалі період пошуку нового партнера, і вона має чим поділитися. А бігає з побачення на побачення, тож теми для роздумів уголос не закінчуються.*

*«Ми бачилися тричі, — розповідає А., — і чудово збули час. На початку першої зустрічі він мені не дуже сподобався, і я не планувала з ним більше бачитися, але потім, під кінець, ми розговорилися, це було несподівано приємно, і я вирішила дати йому шанс. На другому побаченні ми гуляли і цілувалися, на третьому — опинилися у нього вдома. Він писав мені щодня, ми багато спілкувалися, обмінювалися картинками і жартами — все це було дуже приємно. Після третього побачення й першого сексу він продовжував у тому ж дусі, а потім усе раптово припинилося.*

*Я запросила його на нове побачення, він віджартувався у стилі “може, колись” і пропав. Уже тиждень не пише, а я ні про що думати не можу. Я нібито мудра жінка, мені є що робити, та однак продовжую думати — чому він не пише? Я щось не те утнула? Він не готовий до стосунків? Він боїться близькості? Він боїться, що не сподобався мені, й варто ще раз йому написати і підбадьорити? Він надто сором'язливий? Із ним щось сталося? І найнеприємніше в цьому те, що він мені навіть не дуже подобався! Але я однак не можу не думати про те, чому він мені не пише».*

*Ми слухаємо і з розумінням киваємо. Кожна з нас опинялася в такій ситуації, у тому чи тому контексті. І кожна з нас, коли співчутливо каже: «Не переживай, може, він іще з'явиться, може, поїхав кудись чи захворів», — прокручує в голові дуже неполіткоректну думку. А саме: «Та яка, до біса, різниця, що з ним сталося? Він не телефонує, бо не хоче. От і все».*

\*\*\*

Знайома динаміка, авжеж? Чоловік іще навіть не встиг нам як слід сподобатися, а ми вже починаємо присвячувати роздумам про його поведінку непристойно багато часу й енергії. А як і в стосунках щось пішло не так, маховик роздумів набирає обертів, і ми вже не можемо думати ні про що інше. Ми старанно намагаємося зрозуміти мотивацію іншої сторони і з'ясувати, де ми вчинили неправильно, чому він так повівся й що взагалі відбувається?

Усе це просто пояснити. Нас, дівчаток, змалечку навчають думати насамперед про інших людей і брати на себе відповідальність за їхню поведінку — надто коли йдеться про чоловіків. Згадай свою юність. Якщо хлопчик ляснув тебе по дупі чи обмацав за груди — отже, ти його спровокувала надто відкритим одягом і видалася йому «доступною». Якщо тебе спробували згвалтува-

ти чи причепилися з непристойною пропозицією — отже, ти надто відверто фліртувала або ще якось «напрошувалась». Якщо тебе вдарили — ти «довела». Ця ж тенденція поширюється й на інші сфери життя, лише не так очевидно.

Крім того, у нас, жінок, виховують емпатію, бажання зрозуміти і розділити емоційне життя іншої людини, потурбуватися про неї, поспівчувати її проблемам, переживанням і докласти зусиль, щоб їй покращало. І це — чудова, неймовірно варта захоплення риса, але тільки якщо використовувати її за призначенням. Далеко не кожна емпатія і спроба «прийняти і простити» однаково корисні. Постійні намагання переселитися в голову іншого, відгадати його думки і бажання, догодити йому — це нереально енергозатратно, і в жодній з нас нема вічного двигуна і бездонних запасів енергії. Саме тому слід насамперед навчитися розставляти пріоритети.

Так-так, те, чого варто навчитися в дорослому житті, відступивши на три кроки від нашої гендерної соціалізації, — це мудро розпоряджатися власними ресурсами і не тринькати їх на дурниці. На жаль, це простіше сказати, ніж зробити. Щойно на обрії замайорить потенційний об'єкт почуттів, у нашій голові автоматично запускається вічна шарманка «проаналізуй ближнього свого», і ми беремося активно розтасовувати по полицках чужі почуття й поведінку, виправдовувати не найприємніші вчинки, додумувати і забагато аналізувати.

І кожна з нас у глибині душі розуміє, що інша сторона, ймовірно, не витрачає на процес обдумування й аналізу стосунків навіть десятої частини цієї енергії. Бо чоловік зазвичай перейнятий власними Надважливими Чоловічими Справами і не намагається розібрати нашу з вами поведінку на гвинтики, не переживає через запізнілі відповіді на повідомлення, не формулює годинами есемесок, не міркує про те, чи краще віддатися на першому побаченні, чи потерпіти до третього, не заморочується тим, *що* ми про нього подумуємо і чи не бовкнув він чогось, що може його знеславити. Чоловік просто живе. І нам це видається страшенно несправедливим — зі зрозумілих і очевидних причин.

Утім, навіть якщо в нас живуть певні завчені моделі поведінки, це не означає, що їх неможливо змінити. Звісно, на це теж піде певна кількість енергії й наполегливості, але воно того варте. Як цього досягти? Зараз розповім. Щоразу, опиняючись у ситуації, коли твоя увага зосереджена на будь-чому, крім себе самої, твоїх інтересів і потреб, згадай — а краще перечитай такі чотири заповіді.

### ***Заповідь перша: «лезо Оккама»***

Принцип «леза Оккама» простий — «не множ сутностей без потреби». На практиці це означає, що, якщо певне явище (наприклад, учинок, слова,

поведінка) має кілька можливих пояснень, обирати слід найпростіше з них. Як це діє у сфері стосунків? Дуже просто. Візьмімо, наприклад, проблему: «він не телефонує / не пише / не кличе на зустрічі, і це засмучує». Такій поведінці можна знайти десяток логічно незаперечних і ймовірних причин, наприклад, «його збило авто», «він потрапив до лікарні», «він дуже зайнятий на роботі», «йому треба подумати», «він боїться бути відкинутим» і так до безкінечності. Але найімовірнішим поясненням у цьому разі є найпростіше: він не телефонує, бо не хоче. Або помер, що значно менш імовірно.

Він не телефонує не тому, що в нього мало часу (на коротке повідомлення час можна знайти завжди, абсолютно завжди — ти же знаходиш?), а тому, що не хоче. Він не пропонує тобі ексклюзивних постійних стосунків не тому, що зранений попереднім досвідом і йому потрібен час, а тому, що не хоче. Він не знайомить тебе з його друзями не тому, що соромиться тебе або ти поводишся неправильно, а тому, що не хоче. Він не кличе тебе заміж не тому, що планує як слід підготуватися до цієї доленосної події, а тому, що не хоче. Він відмовляється заводити дітей не тому, що іще не дозрів, а тому, що не хоче.

Це навдивовижу корисний інструмент, який легко припинить будь-які страждання й метання. Головне запам'ятати — не наша справа гадати, які резони, аргументи і причини стоять за цим «не хоче». Наша справа — зосередитися на голих фактах: ось людина, вона не хоче того, що хочемо ми. Вона не хоче нас. А потім ставити собі запитання: чи потрібна мені ця людина? Чи готова я з цим жити? І діяти відповідно до цього нового розуміння.

А що, як ми помиляємося? Що, як людина *справді* хоче від нас більшого, але боїться зізнатися, довго думає, не знає, як показати свої почуття (підставити ще два мільйони виправдань)? Що ж, на світі різне буває — і таке теж. Та, як підказує досвід, у таких випадках людина завжди рано чи пізно знаходить спосіб показати, що вона — хоче. Що їй потрібно, що вона зацікавлена. Показати й інвестувати у стосунки сили, енергію й увагу. А якщо в неї навіть на це не вистачає запалу, постає важливе запитання: навіщо нам таке щастя?

### ***Заповідь друга: світ — саме такий, яким видається***

Ця заповідь безпосередньо витікає з попередньої. І вона могла би звучати так: не домислюй, не ускладнюй і (це найголовніше) — тобі не видається.

Коли нам сподобалася інша людина і ми вже нафантазували певний можливий розвиток подій (наприклад, щасливі романтичні стосунки з цукерками і букетами, шаленим сексом, спільними поїздками, сніданками в ліжку і вечорами при свічках), від цих фантазій дуже складно відмовитися, якщо раптом щось іде не так. Тому наш мозок починає гарячково вишукувати вкрай складні пояснення поведінки партнера, щоби зрештою дійти до рятівної формули «насправді він мене любить, він просто (підставити потрібне)». Він

просто дуже зайнятий на роботі, він просто ще не відновився від попередніх стосунків, він просто в депресії, він просто травмований, він просто такий є (а з останнього зазвичай випливає «мені просто треба підлаштуватися під нього» — але про це ми поговоримо у другій частині).

Одначе, ні. На жаль і на щастя, світ — саме такий, яким видається на перший погляд. Якщо починаєш думати, що новий коханий охолонув до тебе — значить, він насправді охолонув. І не твоє завдання шукати цьому пояснень і виправдань. Якщо тобі видається, що партнер зацікавлений у стосунках менше, ніж ти, — значить, так воно і є. Якщо тобі видається, що з тобою поведуться нечесно, намагаються тебе образити або «прогнути», — тобі не видається. І відповідь на запитання «чому» не має жоднісінького значення. Єдині запитання, на які варто пошукати відповіді, — це «чи готова я з цим миритися?», «навіщо мені це?», «що це мені дає?» і «що мені з цим робити?»

Ясна річ, прийняти факт, що твій коханий насправді поводить з тобою погано, не сильно тобою цікавиться і не готовий вкладатися і включатися у стосунки — дуже складно і боляче. Але ще більше болітиме, якщо довго годувати ілюзії, буцімто «він насправді мене любить, просто (...)». Тому що ілюзії рано чи пізно розбиваються об сувору реальність, це їхня питома риса. І головне питання в тому, скільки часу й енергії ти витратиш даремно.

### ***Заповідь третя: не проєктуй на ближнього свого***

Ця заповідь — трохи складніша, ніж дві попередні, бо, щоб її дотриматися, треба добряче покопатися в собі, власних мотиваціях, почуттях і моделях поведінки. Більшість людей схильна несвідомо приписувати іншим власні почуття й наміри, міряти всіх по собі. Як це? «Якщо я за ситуації Y переживаю почуття X, отже, всі так переживають», «якщо я завжди чиню так-то й так-то, то всі так чинять», «якщо я так мислю, значить, усі так мислять».

Насправді в цьому немає нічого поганого — це лиш іще один механізм роботи емпатії. Завдяки йому ми краще розбираємося в тому, як «влаштовані» інші люди, розуміємо їх і створюємо для себе певні правила соціальної взаємодії. Утім, цей механізм неточний і часто підводить. Особливо у близьких стосунках. Бо саме у близьких партнерських стосунках ми схильні з особливою запопадливістю проєктувати на партнера власні бажання, думки, страхи і почуття.

На практиці це відбувається так: ми беремо поведінку або слова партнера і намагаємося їх пояснити не в найпростіший і найлогічніший спосіб (наприклад, так, як подано у перших двох заповідях, викладених вище), а в найзнайоміший і найближчий для нас самих. Це як у давній добрій метафорі: ми загубили ключі, й шукаємо їх не там, де загубили, а там, де більше світла — під ліхтарем.

Наприклад, якщо ми самі — чутливі й ранимі, боїмося, що нас відкинуть



і осудять, то з радістю візьмемося пояснювати холодність і стриманість партнера тим, що він просто «ранимий і боїться висловлювати власні почуття». Якщо ми самі пережили багато неприємного досвіду в стосунках й остерігаємося його повторити, то небажання партнера брати на себе відповідальність будемо пояснювати його травмованістю й недовірою до жінок (і неодмінно спробуємо «вилікувати любов'ю», але це геть інша історія). Якщо нам самим відчайдушно потрібні турбота й увага, ми приписуватимемо цю потребу іншому і старанно її задовольнятимемо — замість того, щоб подбати про себе.

Але варто пам'ятати, що в голові іншої людини — цілковито інакший світ. У неї інший досвід, інше минуле, інший характер, інший темперамент, і вона може бачити все абсолютно інакше. Крім того, ми прийшли в це життя в цілому і вступаємо у стосунки зокрема зовсім не для того, щоби бути психотерапевтом ближньому своєму і розбирати на гвинтики його тонку душевну організацію. У нас інші цілі. І варто краще розібратися у власних почуттях і мотивах, бажаннях і потребах, перш ніж намагатися аналізувати і «лікувати» інших.

#### ***Заповідь четверта: наміри — ніщо, поведінка — все***

Схоже, це найважливіше з усього переліченого, адже допомагає відділити зерно від полови і чимало зрозуміти про стосунки, які вже склалися чи лише починаються.

Багато хто чомусь вважає, що у взаємодії з іншими людьми можна чинити практично все, що заманеться, головне — мати благі наміри. Зазвичай це відбувається так: людина порушує наші кордони, ламає домовленості, поводить неприпустимо чи й відверто ображає нас, а в кінці додає — «я не хотів тебе образити», «я ж не зі зла», «я не мав наміру завдати тобі болю», «я хотів як краще», «це для твого ж добра».

Іще частіше зустрічається прихований варіант такої самої поведінки (який у «великій психології» називається газлайтингом): те, як людина поводить, тебе не влаштовує, але на будь-які претензії відповідає «тобі здалося, *насправді* я поведжуся цілковито інакше» або «авжеж, я поведжуся саме так, але ти все неправильно сприймаєш, *насправді* я чиню це задля твого / нашого блага».

І тут важливо запам'ятати одне — не має значення, чого людина хотіла, не має значення, чого намагалася домогтися, не має значення, навіщо вона чинила або говорила саме те, що чинила і говорила. Має значення тільки результат — поведінка людини і її вплив на твоє самопочуття. І ніхто, ніхто не має права пояснювати тобі, що ти *насправді* повинна почувати, стикаючись із певною поведінкою чи словами.

Ти завжди маєш право трактувати, і твоє трактування особисто для тебе завжди має бути найважливішим і найвагомим. Це не означає, що не по-

трібно вислуховувати і намагатися зрозуміти іншу сторону, жодним чином! Але коли щось спричиняє в тебе дискомфорт — саме цей дискомфорт має першорядне значення, й не варто переробляти себе, щоб його позбутися. Джерело дискомфорту слід шукати назовні й не боятися відсікати тих, хто завдає тобі болю, хай навіть «із найщирішими намірами».

Як це стосується теми? Та дуже просто. Усе це діє не лише за конфліктних ситуацій уже сформованих стосунків. Часто перші дзвіночки лунають ще на початку взаємин, коли заявлені наміри й вербально виражені бажання ніяк не збігаються з поведінкою, і в нас стається когнітивний дисонанс — тобто конфлікт двох каналів сприйняття. І саме цей дисонанс і спроби його позбутися за допомогою роздумів і аналізу дуже сильно нас виснажують.

На ділі — все дуже просто. Якщо людина будує повітряні замки зі слів, але водночас жодне з її тверджень не підкріплюється реальними вчинками — геть не обов'язково розбиратися, навіщо і чому тобі морочать голову. Краще запитати себе, чи справді тобі це потрібно. Так, ти все правильно зрозуміла: це запитання варто ставити собі за кожної незрозумілої ситуації. А також берегти власну енергію, фокусуватися на собі й не вкладати сили в непотрібні фантазії на тему чужих мотивації, почуттів і думок.

І головне — пам'ятати найважливіше. Якщо тебе вже на початку стосунків почали діймати всілякі складні запитання й непокоїти незрозумілі незрозумілки — найімовірніше, що в цих стосунків немає майбутнього. Або це майбутнє тебе не потішить. Бо хоч би скільки нас переконували, мовляв «щоб рибу їсти, треба у воду лізти», по-справжньому хороші стосунки зазвичай складаються наче «самі собою», без трудомістких метань, роздумів і спроб щось зрозуміти.

А знаєте, чому? Тому що хороші стосунки — це довіра і відкрита, пряма комунікація. У хороших стосунках усі ті запитання, на які ми хочемо отримати відповіді, можна поставити партнеру. Відверто і чесно, не остерігаючись осуду, відкинення чи збайдужіння. Й дістати відкрити правдиву відповідь. І витратити зекономлену енергію на те, щоб кохатися, а не воювати чи сушити собі мізки.

*Ти — жінка, і ти маєш право дбати насамперед про власний комфорт.*

*Ти — жінка, і ти можеш і мусиш витратити власну енергію насамперед на себе.*

*Ти — жінка, і ти не зобов'язана «ставати на чиесь місце».*

### **Пам'ятка. Простий спосіб визначити, чи хороші в тебе стосунки**

Якщо ти:

- не говориш із подругами ні про що, крім перипетій у стосунках, відчайдушно намагаєшся з'ясувати за допомогою третіх осіб відповіді на одвічні запитання штибу «як він до мене ставиться?», «що це було?» а головне — «що ж йому, собаці, треба?»;

- щосили намагаєшся вибити з подруг підтвердження тези «насправді він солоденький котик і любить мене, просто в дитинстві його ображала мама (тато, дідусь, сусідка по парті), тому він поводиться, як скажений пес, ой, тобто не довіряє людям»;

- постійно питаєш сторонньої думки про ситуації, що між вами виникають, істерично телефонуєш друзям, коли він укотре встругнув якусь капость або своєю поведінкою підкинув тобі задачку для роздумів,

— істинно глаголю, нічого, крім сіпання ока і передчасної сивини, із цих стосунків не вийде.

Чому? Бо це, як мінімум, означає, що партнер:

- спричиняє постійний дискомфорт;
- незрозумілий, як вміст чорної скриньки;
- неспроможний комунікувати,

— інакше всі ці запитання можна було би принести особисто йому і з ним їх розв'язати. Щоправда, є й інший варіант. Партнер може бути настільки ненадійним і невмотивованим продовжувати взаємини, що ти наперед відчуваєш: будь-які з'ясування стосунків і «розхитування човна» можуть призвести до швидкого й неминучого кінця, і просто не хочеш це визнавати.

Правда в тому, що хороші комфортні взаємини з дієвою й відкритою комунікацією не додають у спілкування з третіми особами взагалі нічого нового. Вони не стають головною темою для розмов у компанії, не перетворюються на інформаційний привід. Коли в тебе хороші стосунки — про них нема що сказати, окрім як «у нас усе чудово (вставити історію про те, як збули вихідні чи зустрілися зі спільними друзями)». На цьому запитання закривається, й можна сміливо обговорювати з подругами улюблені книжки, одяг і останні досягнення науки. Ага, все отак-от просто.

## **По кому подзвін: попереджувальні дзвіночки на початку стосунків**

«Хіба по ньому не було видно, що він покидьок?!» — часто запитують жінок, постраждалих від деструктивних стосунків. І це одна з найнебезпечніших оман — вважати, що по людині може бути щось «видно». На жаль, на покидьках не висить табличка «покидьок», і найжорстокіше насильство у стосунках може йти якраз від тих, на перший погляд «хороших хлопців», — із влаштованим життям, ввічливих, соціально адаптованих, навчених красиво говорити і паморочити голову. Кожна з нас, що бодай раз зазнавала насильства (психологічного чи будь-якого іншого), може підтвердити: жодні стосунки не починаються з образ чи хука справа. Усі «покидьки» на перших побаченнях — білі й пухнасті котики.

Та чи означає це, що не існує жодного способу відсіяти претендентів на роль постійного чоловіка і не потрапити бодай у найочевидніші пастки для жінок? Звісно, ні. Стосунки чимось нагадують дорожній рух: є низка правил і умовностей, що регулюють поведінку всіх його учасників, — наприклад, світлофори з червоним, жовтим і зеленим сигналами. Ці правила спрощують життя, але їх дотримання аж ніяк не гарантує позитивного чи негативного результату. Можна перебігати все життя на червоне світло і ні разу не опинитися в небезпечній ситуації, а можна потрапити під колеса авто, йдучи на зелене світло пішохідним переходом. Чи навіть по тротуару. Життя — непередбачуване і варіативне.

І стосунки теж. Немає жодного способу спрогнозувати наслідки зустрічі двох унікальних живих істот, які перетнулися в певний період життя і з конкретною метою. Надто багато чинників невідомості, надто складний процес. Утім, можна звертати увагу на сигнали «світлофора» і мінімізувати ризики вскочити в неприємну для себе ситуацію.

Отже, поговорімо про наш світлофор кохання. Що означають його сигнали? Червоний каже — зупинися або йди далі на власний страх і ризик. Жовтий сигнал означає — будь обережна і зверни увагу на цю ситуацію. Зелений — ти на правильному шляху, сміливо іди вперед, не забувай дивитися по сторонах (це ще нікому не завадило!).

### ***Червоне світло***

Червоне займається, якщо на початку стосунків ти помічаєш або відчуваєш щось із поданого далі переліку. Червоний не обов'язково сигналізує «небезпека, небезпека», але коли побачиш його, варто бодай пригальмувати і замислитися.

- Він тобі не подобається. «Навіщо тут цей пункт? — подумаєш ти, — хіба не очевидно, що з тим, хто тобі не подобається, нормальні стосунки не складуться?» На жаль, це не очевидно. Котра з нас не намагалася натягнути сову

на глобус, зустрічаючись із чоловіком, який загалом не дуже й подобався, зате мав низку рис, що за нашими логічними розрахунками перекривали все інше? Не соромся, всі так чинили. Починається воно якимось так: «Ну і що, що він дурень і мені з ним нецікаво, зате він сильний і популярний, і тепер у мене теж є хлопець, як у решти дівчаток у класі» або «То й що, що він мені не подобається, зате він у мене закоханий, а хто, крім нього, на мене дивитиметься». У дорослому віці міркування можуть бути цілковито інші: «То й що, що мене аж трясє від його манери їсти і не подобається запах його тіла, зате він турботливий партнер, носить мене на руках і обожнює моїх дітей», «То й що, що він мені не дуже подобається на вигляд, зате він страшенно розумний, а до зовнішності я звикну», «То й що, що мені з ним погано в ліжку, зате моє життя буде сите і влаштоване». Ми не завжди озвучуємо ці міркування вголос і навіть не зізнаємося в них самим собі. Але перед початком будь-яких стосунків важливо дати собі чесну відповідь на запитання: мене приваблює ця людина чи я просто намагаюся залагодити за її допомоги якісь власні потреби? Інший варіант — це не добре і не погано, але чесність із собою дуже важлива. Тож якщо твої потреби раптом можна задовольнити в інший спосіб, то навіщо зустрічатися з нелюбим чоловіком? Роздратування й невдоволення дедалі тільки наростатимуть, і є великий ризик, що такі стосунки рано чи пізно завдадуть болю й тобі, і твоєму партнерові.

- У вас кардинально розбіжні цінності. Зацікавлення кожного з пари можуть бути дуже різні, й часто це лиш об'єднує — ви завжди матимете чим одне одного здивувати. Але відмінні цінності — це геть інше. Цінності — фундамент, на якому стоїть людина, і побудувати щось спільне з чоловіком, який має зовсім не такі, як у тебе, уявлення про світ, дуже складно. Але тільки ти можеш оцінити, які цінності для тебе засадничі, а які ні.

- До тебе ставляться поблажливо або знецінюють твої інтереси, досягнення чи заняття. Коли ти розповідаєш партнерові про власне життя, тобі щоразу здається, ніби воно якимось чином і прісне, начебто все, чим ти переймаєшся, — беззмістовне, досягнення — дрібні, а проблеми щербатої копійки не варті? Хороша новина в тому, що проблема, цілком імовірно, не в тобі. Погана — в тому, що то сам обранець транслює таке ставлення й непомітно знецінює твої вподобання й досягнення. І це — червоний проблісковий маячок про те, що тобою не цікавляться і що до тебе ніколи не ставитимуться як до рівні. Турбуватися й опікуватися, зрештою, теж не будуть — «не заслужила». Поблажливості (те саме, що і ставлення як до маленької дівчинки) і знецінення — це перші кроки до психологічного насильства.

- Чоловік періодично розповідає, які повинні бути «справжні» жінки, або ж у принципі має думку про те, що «жінка мусить». Вітаю, з таким чоловіком ти ніколи не будеш «достатньо хороша». Навіть якщо зараз він осипає тебе компліментами і вважає найкращою жінкою на світі, вбудований перелік того, що ти йому (і всій чоловічій популяції) винна, рано чи пізно тебе однак на-

здожене. І повір мені — жодна жива жінка ніколи не зможе дорівнятися до тієї «справжньої жінки», яку хлопчики плекають у своїх фантазіях. До того ж відповідного переліку на тему «чоловік мусить» у комплекті зазвичай немає, і якраз він тобі нічого і ніколи не винен, *just saying*.

- Чоловік намагається тебе змінити. Цей сигнал легко проґавити, адже перші спроби пігмаліонства завжди ховаються за красивою обгорткою. «Ти така гарна, тобі так пасувало б довге волосся, ти б стала ще жіночніша». Проблема тут ось у чому. Те, що починається зі «зміни це, і будеш досконала», дуже часто завершується образами, контролем і вічним невдоволенням кожним твоїм кроком, подихом і словом. Твоє волосся, твоя вага, твоя фігура, твоя манера вдягатися, твої заняття — не його діло. Він банально не має права на жодну думку щодо цього, а ще менше права — ту думку висловлювати. (І — так, давати непрохані поради і прибирати експертну позицію теж належать до цієї категорії!)

- Чоловік порушує твої кордони, не чує слова «ні» й намагається опікуватися тобою й контролювати. Це, напевне, найочевидніший сигнал. Якщо чоловік активно намагається пробити твої кордони (наприклад, покласти руку на стегно, хоча ти вже двічі її звідти прибрала, або напроситися в гості, хоча ти вже відмовила) й ігнорує побажання — він ставиться до тебе не як до людини, а як до об'єкта, з якого можна добути якісь ресурси, наприклад, секс. Із опікою й турботою, які поступово переростають у контроль, трохи складніше. Він хоче забрати мене від подружки, бо дбає про мою безпеку, чи тому, що ревнує і наглядає? Відповідь проста: орієнтуйся на власну інтуїцію. Якщо людини раптом стає забагато у твоєму житті, вона поступово починає витіснити з неї решту людей і пожирати весь твій вільний час — червоного світла просто не буває. Хоч би яка палка була новонароджена любов, у партнерів однак мають залишатися повітря, особистий простір і вільний час. Якщо в тебе його забирають — це дуже поганий знак.

- Чоловік хамить персоналу, наприклад, у ресторанах або лікарнях, тобто й погано ставиться до слабших чи нижчих за себе у соціальній ієрархії. Це — класичний дзвіночок, за яким чудово проглядається ставлення чоловіка до того, кого він із певних причин вважає «гіршими» чи «слабшими» за нього. Просто уяви себе на місці, наприклад, офіціантки, й матимеш приблизну картину того, яке буде твоє життя з цією людиною, якщо ти, скажімо, вийдеш у декрет чи в інший спосіб залежатимеш від партнера.

- Чоловік багато говорить про колишніх партнерок і погано про них відгукується. Класичний «стоп-сигнал». По-перше, якщо в його житті колишні посідають таку важливу роль, аж він не може стриматися й виголошує довгі монологи про них на перших побаченнях — це щонайменше означає, що до нових стосунків він не готовий, для них немає місця. По-друге, якщо в нього всі як одна колишні були безсердечні меркантильні суки, то є чимала ймовірність того, що новою безсердечною сукою незабаром станеш і ти.

Те саме стосується, до речі, виступів на тему «всі баби стерви» — але про це в наступному пункті.

- Чоловік транслює, що ти «не така, як усі», унікальна й особлива. Тут важливо враховувати контекст — звісно ж, на початку закоханості ми всі носимо рожеві окуляри, і предмет захоплення видається нам найпрекраснішою й найособливішою людиною на планеті. Утім, це не варто плутати з класичною пасткою, у яку часто втрапляють жінки (будьмо чесні — кожна з нас можна загребти з усіма бебехами, якщо добряче нагодувати наше еґо). Назва цієї пастки — «всі баби як баби, сама лиш ти богиня і розумієш мене». Це — маніпуляція, і тобі, ймовірно, в майбутньому доведеться йти на неабиякі жертви, щоб не дати собі в кашу наплювати і не втратити статусу богині в очах обранця.

- Чоловік транслює тобі, що він — «не такий, як усі». Скажімо, митець, якого ніхто не розуміє, хлопчик, надто хороший для цього світу, самотній вовк, витончений інтелектуал, благородний бунтар або невизнаний геній. Тут порада одна: розвертайся й тікай. Чому? Див. попередній пункт. Якщо не хочеш, щоб усе життя ти обслуговувала невизнаного генія, завойовувала увагу самотнього вовка чи втішала вічно ображеного хорошого хлопчика, то ліпше не затримуйся надовго поруч із такими особами. Їм насамперед варто подорослішати — а вже тоді намагатися спілкуватися з реальними жінками. Жоден із цих типажів не шукає рівноправної партнерки — а бути матір'ю й хустинкою для дорослої людини готова не кожна з нас.

- Чоловік бреше. Будь-яка брехня — як масштабна, так і дріб'язкова — має насторожувати. Чи готова ти зблизитися з тим, хто навіть на початку стосунків не може стриматися, щоб не спотворювати дійсність? Чи зможеш йому довіряти? Чи знаєш, що він іще може приховувати? Так отож.

- Чоловік скиглить. Уже на перших побаченнях більшість його розповідей присвячені тому, який поганий і недосконалий наш світ. Шеф — козел, робота — в печінках сидить, політики — ідіоти. Ні, у всіх нас, звісно, буває іноді поганий настрій, і ми хочемо від душі поскаржитися на все. Та якщо навіть на перших побаченнях людина (яка, за ідеєю, повинна мати бажання справити хороше враження!) не може стриматися й поливає брудом усе на світі — це багато свідчить про неї саму і її світогляд.

- Чоловік вдається до виразно романтичних жестів, багато обіцяє і надто «поспішає». Мільйон «алых роз» під балконом, «я повезу тебе в Париж» на другому побаченні, а на третьому роздуми про весілля і пропозиція познайомитися з батьками — це чи не найяскравіші червоні сигнали. Подумай сама: якщо ти людина, що звикла дотримуватися слова, виконувати обіцянки і з повагою ставитися до інших — чи поводитимешся отак із «котом, якого вперше бачиш»? Отож-бо. І не варто вірити розповідям про велике кохання, яке вразило блискавкою в самісіньке серце — звісно, є історії про стосунки, які почалися з весілля на п'ятому побаченні й закінчилися золотим весіллям,

але зазвичай перебільшена романтика — це лише емоційні маніпуляції і спроба підсадити на гачок схвалення, любові і мрій. А зістрибувати з такого гачка завжди дуже болісно. Тому — ліпше повільніше, але краще.

- Чоловік скупий. Чоловік не зобов'язаний бути багатим і тринькати на побаченнях мільйони. Але розмови про те, що «в цьому магазинчику ми морозива купувати не будемо, бо тут дуже дорого, прогуляймося до іншого», мають сильно насторожити. Якщо на вас економлять уже зараз, у період розпущеного павичого хвоста, то що буде далі?

- Чоловік зникає. У вас інтенсивний роман, усе розвивається добре, й ніщо не віщує біди. Але в один прекрасний момент він... просто зникає, розчиняється в повітрі. Не відповідає на повідомлення і дзвінки, ніби й не було його ніколи. Через деякий час, коли ти вже згризла собі лікті, намагаючись зрозуміти причини такої поведінки, — вигулькує, мовби нічого й не сталося, і продовжує «з того ж місця», щиро дивуючись із твоєї негативної реакції. Ні, зрозумій мене правильно, один раз кудись заподітися може будь-хто — всяко в житті буває. Та коли зникнення перетворюється на звичку, це може означати одне з трьох: а) чоловік має паралельно ще одні стосунки (або й не одні!), б) чоловік не зацікавлений, в) чоловік намірився добряче підсадити тебе на гачок залежності, наближаючись і віддаляючись. Але про це у наступному пункті.

- Чоловік катає тебе на емоційній карусельці. Нема гіршого, що стає причиною стількох страждань, метань і, зрештою, — залежності, ніж гра «ближче — далі», у яку полюбляють бавитися деякі чоловіки. Наблизитися, натішити увагою й любов'ю, віддалитися, наче нічого і не було, вичекати, поки твої почуття сягнуть піку напруження, повернутися, й так по колу. Коли партнер грає в цю гру, ти не розумієш, що відбувається, постійно сумніваєшся в собі, твої емоції повністю залежать від його поведінки (і накручені до неможливості, адже та поведінка — непередбачувана), і найголовніше, у стосунках немає і бути не може довіри. Бо чи можна довіряти комусь, коли не знаєш, на якому етапі веселих каруселей ти опинишся сьогодні? Запам'ятай — цю гру неможливо виграти, він не припинить. А от ти можеш добряче виснажитися.

- Чоловік нехтує твоїми безпекою й задоволенням у сексі. Чоловік, який відмовляється користуватися контрацептивами, — непридатний для стосунків, хоч би з яких міркувань він так чинив. Якщо у нього в презервативі «зникає ерекція» чи «відчуття не ті» — це абсолютно не твої проблеми. Твоє здоров'я — величезна цінність, і ризикувати ним в ім'я чоловіка — дуже погана ідея. Егоїст у ліжку, якому байдуже до твоїх задоволення й побажань, — це теж поганий матеріал для стосунків. Твоє задоволення в сексі — не менш важливе.

- Чоловік має залежності — алкогольну, наркотичну, гральну тощо. Це величезний червоний прапор, який у жодному разі не можна проґавити. Ні, ти



його не врятуєш. Ні, він не зміниться. Ні, він не «вже інша людина». Стосунки із залежним — це чорна діра, на яку може піти половина твого життя. Будь обачна.

• І, нарешті, найжирніше «ні»: чоловік одружений або «зайнятий». Так-так, бувають історії, коли шлюб справді себе вичерпав і настає нове «справжнє» кохання, що призводить до розпаду віджилих стосунків і початку нових. Але! Ще частіше буває навпаки: чоловік співає класичну пісню про те, що «ми з жінкою живемо, як сусіди, в нас немає сексу, все давно вмерло, а тебе я посправжньому люблю, але не можу піти із сім'ї, тому що діти, гроші, дружина хвора», а жінка йому вірить і роками надає своєму одруженому коханому безперебійний і безкоштовний доступ до власного часу, уваги і тіла. А потім у «сусідів, між якими нічого немає», народжується чергова дитина. Це — дуже боляче, і витрачених на це років, на жаль, уже ніхто не поверне. Тому: закохатися в одруженого, звісно ж, можна. І він цілком може закохатися в тебе. Але найправильніша позиція за такої ситуації лише одна: «розлучишся — приходь».

### **Жовте світло**

Жовте світло — це насамперед сигнал про *імовірну* небезпеку. Такі сигнали можна трактувати двояко: як абсолютно нормальну людську поведінку, спричинену, скажімо, нервозністю чи бажанням справити враження, або ж як вияв якостей і схильностей, яких ми би не хотіли бачити в партнерові.

• Ви «неймовірно» схожі. У вас однакові інтереси, однакова думка з приводу більшості питань, любите однакову їжу і загалом скидаєтеся на близнят, розлучених у дитинстві. Усе це дуже славно й ідеально вписується у міф про романтичне кохання: дві половинки, з'єднані на небесах, нарешті зустрілися на землі, знайшли одна одну, щоб жити довго і щасливо. Так, звісно ж, буває (у цьому світі, правду кажучи, майже все буває). Одначе, з погляду банального здорового глузду і досвіду, неможливо не запитати: хто із двох підлаштовується? Дорослі сформовані люди украй рідко доходять згоди геть в усьому. Це суто статистично малоімовірно. І відчуття «спорідненої душі» може народжуватися з того, що хтось із вас свідомо чи мимовільно «віддзеркалює» іншого — тобто використовує емпатію, щоб видати іншому ту картинку, яка йому / їй сподобається. До речі, цілком імовірно, що так робиш і ти — несвідомо навіть для себе: дівчаток часто змалку навчають підлаштовуватися й «ловити хвилю» партнера, а також заслуговувати любов через намагання бути максимально зручною (тобто в усьому погоджуватися з партнером і поділяти його смаки). Якщо це так, то тобі, ймовірно, з партнером некомфортно і ти боїшся з певних причин виявити своє справжнє «я», посперечатися, розповісти про відмінні смаки. Але це може бути і він: чоловіки теж дивовижно вміють намолоти бозна-чого і казати саме те, що ти хочеш почути. Хай там як — пригальмууй і поміркую про це.

• У вас кардинально різні інтереси. Ти — програмістка і полюєш на дозвіллі побігати на свіжому повітрі й постріляти в тирі, він — гуманітарій із багатотомною бібліотекою; ти — дівчинка, що цінує комфорт, він — обожнює туризм і походи. Чи може з таких стосунків щось вийти? На те він і жовтий сигнал — точно тобі ніхто не скаже. З одного боку, цілковита відсутність спільних інтересів — доводі небезпечна штука. Через певний час, коли спаде гормональна напруга свіжої закоханості, може виявитися, що вам нема про що говорити. Мовчу вже про те, що такий парі значно складніше знаходити консенсус щодо, скажімо, спільного часу. Але я й надалі наголошуватиму: в стосунках цінується не те, які риси притаманні людині поруч із тобою й чим вона цікавиться, а те, як вона ставиться до тебе і як ти почувашся біля неї. І якщо ви любите одне одного і в решті у вас чудова динаміка, то хіба не однаково — хто є хто? А відмінні інтереси тут можуть навіть допомогти — не злитися в єдиний організм, а зберегти індивідуальні світи. Це дуже корисно для будь-яких тривалих стосунків.

• Ти напружена, коли перебуваєш поруч із ним. Я довго не знала, куди вписати цей пункт — до червоних сигналів чи до жовтих. Зупинилася, як бачиш, на жовтих, бо іноді наші почуття й реакції зумовлені чимсь, що не має стосунку до партнера і його поведінки. Іноді «винуватцями» напруги стають якраз сильні почуття й пов'язане з ними хвилювання. Утім, це те, за чим варто пильно стежити. У вас можуть бути прекрасні взаємини, схожі на романтичну казку, та якщо ти однак постійно внутрішньо напружена поруч із партнером, якщо не маєш свободи бути самою собою (жартувати, дуркувати, бути «некрасивою», слабкою, вразливою), якщо не можеш біля нього розслабитися — це дуже поганий знак. Не варто переступати через себе, власні інтуїцію й комфорт. Коли стосунки хороші — вони легкі, і в них ти можеш «вигулювати» всі стани і настрої, не боячись, що тебе раптом осудять чи розлюблять.

• Він дивно поводиться на перших побаченнях. Я вирішила об'єднати всі дрібні «дивацтва» в одну категорію, оскільки їх може бути дуже багато. Наприклад, він забагато говорить, замало говорить, справляє враження соціально неадаптованої людини, меле щось незугарне або ж під час першого сексу не має ерекції. Усе це можна тлумачити по-різному — або чоловік справді егоцентричний, мовчазний, такий собі соціально неадаптований задрот і страждає на імпотенцію або ж ти просто йому дуже сильно подобаєшся. Хвилювання й нервозність часто позбавляють нас лівової частки мізків, чарівливості й привабливості, але зазвичай це минає. Якщо людина вам подобається й чимось привабила — є сенс почекати і подивитися, що буде. Утім, якщо, скажімо, за місяць спілкування він і далі поводить «дивно», то набагато логічніше припустити, що це не ситуативна поведінка, а такий уже він є, і дійти відповідних висновків.

• Він порушує домовленості. Чоловік призначає зустріч, і останньої миті

її скасовує. Обіцяє зателефонувати — і не телефонує. Запрошує на побачення — і не приходять. Або запізнюється на годину. Якщо така поведінка — це лише поодинокі випадки, то, ймовірно, нічого страшного в цьому нема. З кожним у житті час від часу стається якась фігня — шеф затримує на роботі, колесо в автівці спускає, зупиняється транспорт, різко починає боліти голова, люблений котик хворіє чи ще щось у такому дусі. Але якщо порушення домовленостей перетворюється на звичку — це може свідчити лише про одне. Про неповагу до твого часу і до тебе особисто. Воно тобі треба?

Певне, існує ще зо три десятки різноманітних стоп-сигналів, які свідчать про те, що чоловік перед тобою — не герой твого роману. А ще зо три десятки щасливих сімей, створених попри те, що на початку стосунків вони пережили щось зі згаданого. Світ, як я вже казала, дуже розмаїтий.

А що ж таке зелений сигнал — знак, що можна рухатися вперед без страху зазнати катастрофи і лише зрідка роззиратися по сторонах?

### **Зелене світло**

Хто ще не встиг процитувати знамениту цитату Толстого про щасливі сім'ї, схожі одна на одну, і нещасні, які нещасні по-своєму? І хоча ми наразі говоримо лише про етап зародження стосунків, тут діє приблизно та сама логіка. Якщо кожен пункт із попередніх двох підрозділів потребував багатослівних пояснень, то зелені сигнали нашого світлофора значно очевидніші й зрозуміліші. Отже, рушай уперед, якщо:

- Чоловік ставиться до тебе як до людини. Не як до дівчинки — поблажливо, а саме як до рівні — з повагою.
- Чоловік цікавиться твоїм життям. Він ставить тобі запитання, уважно вислуховує тебе, пам'ятає імена твоїх подруг і колег, запам'ятовує різні факти, які ти згадувала в розмовах.
- Чоловік запрошує тебе у своє життя. Відкрито розповідає про минуле і теперішнє й поступово впускає тебе у свій світ — знайомить із друзями, веде в улюблений ресторан, пізніше — знайомить із сім'єю.
- Чоловік поважає твої побажання і твій комфорт. Ви зустрічаєтесь там, де зручно вам обом, твоєю думкою цікавляться, твій комфорт — важливий, твої смаки — враховані.
- Чоловік не виявляє сексуальної настирливості. Усі його жести уваги — доречні, а зближення природне, взаємне і поступове. Якщо ти сигналізуєш, що треба пригальмувати, — він гальмує.
- Вам є про що поговорити, вам цікаво разом. У вас є теми для розмов, і ви легко знаходите, за що взятися разом.
- Ви смієтесь разом. У вас схоже почуття гумору, і ви можете жартувати і дуркувати.
- Ти легко розслабляєшся поруч із цією людиною. Найважливіший зеле-

ний сигнал — відчуваєш, що тобі ні в чому не треба прикидатися поруч із партнером.

- Тобі приємні мова його тіла, міміка, запах, поцілунки й обійми. Фізична складова стосунків і фізична сумісність — дуже важливі.

- Ти довіряєш йому. Почуваєш, що можеш на нього покластися, попросити підтримки і відверто висловити будь-які думки.

- Ви можете відкрито спілкуватися. Загалом, якщо в пари є пряма комунікація — їй уже нічого не загрожує. Що таке пряма комунікація? Це висловлювати власні думки, почуття й бажання прямо, без еківоків, маніпуляцій, шлюбних ігрищ і вивідування. І — вміння адекватно реагувати, коли так само чинить партнер. Але про це ми докладніше поговоримо в одному з наступних розділів.

Загалом, звісно, цей розділ чимсь нагадує інструкції до ворожіння на кавовій гущі. Він не дасть тобі точних відповідей щодо конкретних стосунків — але гарантовано дасть підстави замислитися. А хіба не це найважливіше?

### ***Десять ознак жінконенависника***

Найогидніший тип чоловіків, із яким тобі абсолютно точно не варто мати нічого спільного, — це жінконенависники. Ні, це не ті парубки, що бродять із сокирами темними провулками, щоб убивати і ґвалтувати жінок. Звичайнісінькі чоловіки, наші родичі, колеги, знайомі й друзі можуть страждати на мізоґінію — тобто ненавидіти чи зневажливо ставитися до жінок. Вони можуть поводитися вкрай ввічливо і делікатно, але їхнє ставлення до жінок як людей другого сорту завжди досить легко зчитується. Наприклад, за ознаками, наведеними нижче.

1. Він презирливо відгукується про жіночі розумові здібності і вважає, що жінкам не місце в певних професіях чи ситуаціях, а також знецінює досягнення жінок.

2. Він вважає порівняння з жінкою образливим («як баба»).

3. Він розповідає сексистські анекдоти, у яких жінки постають дурними і другосортними істотами.

4. Він спілкується з жінками покровительським поблажливим тоном. Він «менсплейнить», тобто поясняє жінкам те, в чому вони апіорі краще тямлять.

5. Він вважає, що місце жінки — на кухні, з дітьми чи в кращому разі — на спеціальних жіночих роботах.

6. Він вживає вислови на кшталт «слабка стать», «окраса колективу» і часто використовує принизливі приказки й афоризми про жінок.

7. Він переконаний, що призначення жінки — задовольняти його потреби, обслуговувати його, тішити його око тощо. Він упевнений, що все, що роблять жінки, вони роблять для нього чи інших чоловіків.

8. Він гидує жіночою фізіологією: місячними, вагітністю тощо.
9. Він погано відгукується про жінок у власному житті.
10. Він переконаний у вищості й особливому статусі чоловіків у суспільстві.

*Ти — жінка, і маєш право обирати, придиратися, відмовляти і шукати недоліки.*

*Ти — жінка, і ти не зобов'язана з першого погляду розпізнавати всі варіанти людського свинства.*

*Ти — жінка, і ти можеш сказати «ні» будь-якої миті, без причини, без виправдань і без жалю.*

## **Не ідеалізуй, щоб і тебе не ідеалізували: чому не варто ставити людей на п'єдестал**

*Наші стосунки з N почалися з красивої кінематографічної казки. Здавалося, що всі мої мрії про досконалого партнера нарешті втілилися в життя. Я зустріла власний ідеал — розумного, іронічного, красивого й успішного чоловіка, і він теж був у мене закоханий! Я дивилася на N знизу вгору, він видавався мені довершеним, майже божественним. І все, що він робив і до чого торкався, теж видавалося ідеальним і неземним. Навіть я сама, відображена в його очах, раптом стала особливою чарівною дівчинкою з мільйоном чеснот.*

*Але казка тривала недовго. За кілька місяців усе різко змінилося. Яскраві освідчення, обіцянки і широкі жести заступило різке збайдужіння. Ми почали бачитися чимраз рідше, ініціатива організувати ці зустрічі стала щораз частіше йти від мене. Він дедалі рідше писав і приділяв мені менше уваги. І що сухішим ставав потік його любові, то дужче я прив'язувалася й то в сильнішу залежність потрапляла. Зрештою, я почала божеволіти, жити самою лише думкою про майбутню зустріч, не зводила очей із телефона — а що як він напише? І не будувала жодних власних планів — бо що як він покличе на побачення?*

*Так, звісно, не могло тривати довго. Ці стосунки закінчилися драматичним і болючим розривом. Після нього я місяць пролежала лицем до стіни і почувалася розтоптаною й вичавленою. Мені здавалося, що N пішов не сам, а забрав за собою все моє життя, всю енергію, всю цінність. Його погляд більше не «підсвічував» моїх чеснот, і я видавалася собі сірою й порожньою. Ніяк не могла зрозуміти, за що він так зі мною вчинив, що саме я зробила неправильно, чому він утратив до мене інтерес і куди зникла та неймовірна любов, яку ми почували одне до одного на початку.*

**\*\*\***

Ідеалізація — невід'ємна складова романтичного кохання, як його нам малюють і як його малюємо собі ми. На початку любовних взаємин предмет сердечної прив'язаності і справді видається нам найдосконалішою людиною на землі. Він ніби сплетений із самих чеснот, а його недоліки видаються дрібними особливостями, майже непомітними за грандіозністю коханої особи. Крім того, нам, окрилим любов'ю й залитим по самі брови гормональним коктейлем, видається, що немає такої хиби і породженої нею проблеми, з якими б ми не впоралися чи бодай не змирилися.

І це, звісно, нормально. Закоханість чимось схожа на безумство, вона змінює нас на фізичному рівні, змушує мислити у трохи рожевіших тонах, ніж ми звикли. Але навіть у любові ми залишаємося господарями власного життя, відповідальними за те, куди нас заведе ця історія. Хоч би як нам хотілося виправдовуватися чуттєвим запамороченням, навіть у любові ми можемо і повинні бодай іноді виринати з безодні емоцій, вмикати логічне мислення

і тверезо оцінювати власні дії. І одне з важливих запитань, яке варто собі поставити під час чергового виходу у власну логічну особистість: «А чи не ідеалізую я його?»

### ***Як зрозуміти, що ти ідеалізуєш партнера?***

Для початку варто розібратися, що таке ідеалізація. Саме слово походить від основи «ідеал» і означає уявлення про когось або щось у досконалішому світлі, ніж воно є насправді. Ідеалізація — це розцвічування, це сліпота щодо реальності, це фантазії і сподівання. Ідеалізувати в любові — це підганяти живу людину під власні уявлення про те, якими мають бути ідеальний партнер, ідеальні стосунки, ідеальне кохання.

«Ідеальний образ» любові та стосунків має кожна з нас. Він не конче усвідомлений і вербалізований, але на суто інтуїтивному рівні, на рівні почуттів ми знаємо, чого хочемо. І це знання не народжується з нами, а поступово формується на основі як культурного, так і індивідуального соціального контексту. Любов, що ми бачимо її в кіно і вчитуємо в книжках, любов, яку показують у власних стосунках наші батьки чи інші близькі люди, любов із пісень, вистав і розмаїтих культурних утілень цього почуття — все це складається і зливається у наш особистий ідеал, наші надії.

Коли ми, озброєні цим ідеалом, зустрічаємо іншу людину, закохуємося в неї й намагаємося будувати з нею стосунки, ми підсвідомо пробуємо «вписати» її у власний ідеальний образ. І в цьому нам допомагає процес ідеалізації: ми записуємо поведінку, яка нам імпонує, в колонку «позитивні риси» і множимо її на десять. А поведінку, яка нас не влаштовує, намагаємося на десять поділити: наприклад, вдаємо, що її загалом нема, що нам усе привиділося, або ж знаходимо їй виправдання («він не холодний і неухажливий, він просто стримана, раціональна людина»), або за допомогою спекулятивного трактування намагаємося перетворити мінус на плюс («він не інфантильний і безвідповідальний, він просто вільна творча особистість, далека від умовностей»).

Урешті ми опиняємося не так у стосунках з живою людиною, як із власними фантазіями про те, яка вона є і яка повинна бути. «І що ж у цьому страшного?» — запитаєш ти. Чому б не пожити в солодких фантазіях, адже вік романтичної закоханості такий короткий? Ще встигнемо, мовляв, розгледіти всю справжню суть у її непривабливих деталях. Але не все так просто.

### ***Чим загрожує ідеалізація?***

1. Сліпота до недоліків. Це — чи не найочевидніший наслідок ідеалізації. Коли ти ідеалізуєш партнера і зосереджуєшся на його найкращих рисах, які можуть бути цілком і повністю плодом твоїх фантазій, ти не спроможна тверезо оцінити ситуацію і проаналізувати ризики. Чоловік, який за звичайного

стану видався б нам нікчемним алкоголіком і ледацюгою, раптом перетворюється в наших очах на романтичного борця з системою, піднесеного високо над буржуазними умовностями. Одружений казанова, який зраджує і дружину, й тебе, видається збитою з пантелику, емоційною і глибокою людиною, якої ніхто не розуміє. Тупуватий і емоційно недалекий чоловічок — суворим невелемовним «справжнім мужиком», який носить усередині якусь таємницю. Та хоч би як нам хотілося вірити у фантоми, ідеалізація — це викривлення справжнього стану справ, а жити тобі доведеться, на жаль, у реальності. І краще бути до неї готовою.

2. Неможливість близькості. Ідеальних людей, які складаються із самих лише чеснот і рожевого безе, на жаль, не існує. У кожного з нас є Тінь — набір рис і схильностей, що ми ними не пишаємося і які не вписуються в образ благочестивого ангела во плоті. Вони є в тебе, вони точно є у твого партнера. І кожному з нас у глибині душі дуже хочеться, щоб нашу Тінь побачили — і не відсахнулися. Це і є визначення істинної близькості — бачити і приймати іншу людину в її повноті. «Приймати» тут не означає «схвалювати» чи «не почувати з цього приводу емоцій».

Приймати — це бачити, й однак обирати бути поруч і давати іншій людині право бути собою, навіть якщо нам це не цілком подобається. Коли ми ідеалізуємо і вперто не хочемо бачити чужої Тіні, — ми не можемо і зблизитися. Тому що стикаємося тільки із зовнішніми масками або й узагалі варимося у своїх фантазіях, не приймаючи справжньої реальності Іншої людини.

3. Потреба відповідності. Коли ми призначаємо іншу людину богом чи ангелом, виникає закономірне запитання: а що цей небожитель робить поруч із нами, простими смертними? Відмовляючи іншій людині у праві бути неідеальною, ти відмовляєш у цьому праві й собі. Уявляючи партнера прекрасним принцом, ти ніколи не зможеш показати йому власної Тіні, бути при ньому вразливою, слабкою, некрасивою, смішною, неідеальною й живою. Хочеш ти цього чи ні, але тоді доведеться «дотягувати» до того, що ти нафантазувала про партнера. І тобі це гарантовано не вдасться. Чому? Та тому що себе ти бачиш зсередини і давно вже знаєш. І обманутися про те, що ти біла і пухнаста принцеса, ніяк не вийде. Зрештою ти весь час почуватимешся некомфортно поруч із партнером, почуватимешся недостойною його, почуватимешся недостатньо хорошою — і це так чи так позначиться на ваших стосунках.

4. Завищені сподівання. Ідеалізація може досить боляче вдарити і по твоєму партнеру. Він же теж бачить себе зсередини, давно себе знає й розуміє, що ніколи не дотягне до образу, який ти вигадала. У цей образ не вписується його Тінь, його слабкості, його живість і вразливість. Ні, попервах статус принца, ангела і бога, ясна річ, тішить кожного — мене вважають ідеальним! Я для неї — найкращий! І на цій натхненній хвилі люди здійснюють чимало подвигів, кажуть чимало красивих слів і дають чимало нереалістичних обіця-



нок. Та людині важко довго відповідати завищеним обіцянкам, спровокованим ідеалізацією, вона почувається зобов'язаною й невільною, і рано чи пізно це починає втомлювати. Або дратувати. Бо якщо ти ніяк не можеш достригнути до планки, яку встановив хтось інший, але відчуваєш, що вона є, — то впадаєш у сильну фрустрацію.

5. Розчарування. І чи не найпоширеніший і найгіркий результат ідеалізації — розчарування. Рано чи пізно рожеві окуляри б'ються склом усередину, партнерам набридає грати ролі, на які їх призначили без їхньої згоди, ілюзії розлітаються на друзки, і всім учасникам процесу стає вкрай гірко. Гіркота і розчарування ті часто перероджуються у лють на партнера — «я вважала, що ти *такий*, а ти мене обманув». Але дуже часто партнер ніколи й не був *таким*, ми просто зліпили його із власних фантазій та сподівань і полюбили те, що створили самі.

Окей, ідеалізувати погано, через це зляться, сваряться й розлучаються. Але як бути? Намагатися за можливості сприймати партнера як живу звичайнісіньку людину. Він — абсолютно точно не найкращий із чоловіків. Не той, кого ти все життя чекала. Не ліпший за бойфрендів твоїх подруг. Не мужчина з романтичних фільмів і книжок. Не лицар, не джентльмен, не ангел. У цього, цілком точно, є маса недоліків. Він, імовірно, буває слабкий, жалюгідний, агресивний, прискіпливий, дратівливий, неохайний, безвідповідальний, скандальний — чи ще якийсь. І це — цілком нормально. Це геть не означає, що його не можна любити. Для щасливої любові й стосунків не потрібні ідеальні люди без вад, промахів і помилок. Для щасливої любові вистачить людей, які бачать одне одного в усій повноті, уміють спілкуватися й домовлятися, уміють турбуватися й намагаються не надто сильно ранити одне одного своїми недоліками.

Теоретизувати про це, звісно ж, значно простіше, ніж утілювати в життя. Але в мене є одна маленька вправа, яка може допомогти. Щоразу, коли тобі видаватиметься, що «він — найкращий на світі», «мені вже ніколи такого не знайти», «він розуміє мене, як ніхто», постав собі одне просте запитання: «У чому це виявляється?» Він найкраще тебе розуміє — у чому це виявляється? Він не такий, як усі, — у чому це виявляється? Спробуй дати собі якомога конкретнішу відповідь — без загальних фраз, абстракцій та емоцій. І спробуй побачити ліс за деревами — тобто живу людину за власними бажаннями, надіями і сподіваннями, які ти так відчайдушно намагаєшся намацати в партнері.

### **Коли ідеалізують тебе**

А як зі зворотною ситуацією, коли не ти намагаєшся призначити партнера богом, а тебе ставлять на п'єдестал богині? Як на мій смак, на жаль, це — набагато страшніше.

Майже всі проблемні стосунки мають одну спільну точку — вони починаються з ідеалізації. Чи не кожна жінка, яку принижували, ображали або бив партнер, пригадає, що їхні стосунки починалися з романтичної казки. Мільйони красивих слів, вишукані компліменти, дорогі подарунки, яскраві романтичні жести, обіцянки, щедрість — усе те, що у фаховій літературі називають «любовним бомбардуванням». Партнер призначає тебе найкращою жінкою на планеті, не такою, як усі, — найкрасивішою, найрозумнішою, найчуйнішою, найніжнішою, найжіночнішою, а ти ведешся на це все, бо кого з нас не підкуплять увага, захоплення і щедрість?

Утім, в ідеалізації та «любовних бомбардувань» є одна дуже неприємна риса. Вони закінчуються. І починається найцікавіше. Палкий натиск перших залицянь садить нас на голку — схвалення й увага стають наркотиком. Крім того, наша самооцінка потрапляє в залежність від слів і дій партнера: спершу він її підіймає, але цей підйом — штучний та тимчасовий. Той, хто його дав, той може і забрати. І саме тому ми готові зі шкури вилізти, тільки б залишитися так само любленими, як на початку.

Та рано чи пізно наш партнер починає бачити за власною ідеалізацією нас самих. Починає бачити звичайнісіньку жінку. Звісно ж, привабливу, прекрасну, достойну кохання, але не ідеальну. На жаль, часто його це дратує, і хоч це і не наша провина, та мститися за розчарування він починає саме нам — причіпками, шпильками, ревностями, спробами контролювати, знеціненням, приниженням, дистанціюванням; у кожного власні методи. Спершу нишком, майже непомітно. А потім дедалі відкритіше.

Коли шквал обожнення припиняється або спадає, а натомість приходиться холоду або нападки, — нам стає погано. Дуже, дуже погано. Нас починає «ламати» за нашою «великою любов'ю», за всіма тими ейфорійними піднебесними почуттями, яких ми зазнавали в ролі його богині й музи. Ми намагаємося зрозуміти, що ми вчинили не так, через що нас раптом «понижили у званні», пробуємо відвоювати його увагу, вислужитися й виправитись. Тобто, що? Правильно, потрапляємо в жахливу любовну залежність, ковтаємо гачок, із якого потім нелегко зірватися.

У тузі за тим, що було на початку взаємин, ми терпимо майже будь-яке ставлення, сподіваючись, що екстаз «цукерково-букетного» періоду повернеться. А схильні до такої поведінки чоловіки зазвичай раді підгодовувати наші ілюзії, періодично вмикаючи режим «давні добрі часи» і кружляючи нас на емоційних каруселях. «Злет-любов → причіпки-образи → вибачення-возз'єднання-любов → ревності-контроль-образ-удар → вибачення-дорогі-подарунки-запевнення-в-любіві → ще-більше-образ». Багатьом, на жаль, знайома ця схема. Вона розхитує психіку, і зійти з такої каруселі — дуже складно. А найнеприємніше те, що чоловік, який за зачиненими дверима втворює таке зі своєю жінкою, в очах суспільства зазвичай — ідеальний партнер, який носить кохану на руках. І це ще сильніше ускладнює вихід із зам-

кнутаго кола ідеалізації й насильства.

То як уникнути цієї м'ясорубки обожнення й подальшого пониження до простих смертних? Уважно стежити за поведінкою партнера і ступати три кроки назад, коли тебе намагаються призначити богинею, «єдиною, хто його розуміє», «найкращою жінкою на світі, ніколи таких не бачив» і таке інше. Тому що ти, як і він, — звичайнісінька земна жінка, в тебе є недоліки і слабкості, ти ніколи не зможеш натягнути на себе білу тогу і відповідати його очікуванням. Навіть якщо дуже-дуже постараєшся, навіть якщо він тобі зараз дуже-дуже потрібен.

Це, з одного боку, доволі образливий висновок: кому ж із нас не хочеться знати, що ми — найкращі, унікальні, неповторні, надзвичайні й особливі. З іншого боку, він доволі втішний. Якщо визнати, що ти — абсолютно звичайна жінка, яка при цьому, однак, заслуговує на хороше ставлення й любов, це означає, що тобі можна більше не дертися зі шкури, дотягуючи до чиїхось сподівань, не перекроювати себе і просто розслабитися.

І — так, занадто яскраві романтичні жести, занадто гучні слова і форсування стосунків — це радше симптом душевного нездоров'я і подальших проблем, ніж ознака «справжнього чоловіка», якого ти все життя чекала. Просто повір на слово!

### ***Демоверсія***

А що, як він і справді ідеальний? Що, як він справді поводить себе так, як має поводитися Ідеальний МужчинаТМ? І це чесно-чесно не фантазії й не плід залитого гормонами розуму.

Ну що ж, таке теж буває. І досить часто. Але, на жаль, початок стосунків — це аж ніяк не показовий період. Поведінка людини на початку стосунків — це демоверсія, у якій намагаються показати все найкраще, щоби «продати» основну версію. А от справжня суть людини розкривається тоді, коли вона: а) розслабляється й відчуває, що ти вже точно нікуди від неї не дінешся, б) коли ти потрапляєш до неї в залежність. І отут демоверсія може раптово закінчитися. І ні, далеко не завжди в такому разі з людини лізуть демони і біси — хороших чоловіків на світі теж вистачає. Але є й інші варіанти.

Тому слід не забувати, що на початку стосунків краще не сильно захоплюватися світлим образом партнера і не плутати туризм з еміграцією. І головне — уважно стежити за тим, як чоловік ставиться до жінок загалом, до його колишніх, до дітей, до тих, що від нього залежать або нижчі за статусом. Це ставлення — лакмусовий папірець, який висвічує, як ставитимуться до тебе, коли демоверсія закінчиться.

*Ти — звичайнісінька неідеальна жінка, достойна щастя, любові й хорошого ставлення.*

*Ти не зобов'язана відповідати нічийим сподіванням.*

*Щоб бути щасливими, ні ти, ні твій партнер не зобов'язані бути ідеальними.*

## Розвиток стосунків

### Ти — не всесильна: чому він не зміниться

*Я дивлюся, як він одягається. У сірому ранковому світлі надто добре видно деталі — заношений одяг, ковтунці на светрі, лупа у волоссі. Він нього пахне чужим домом, чужою їжею і трохи потом. Але у нього красиві руки, смішні татуювання і глибокі ямочки на щоках. А ще — з ним у мене стався найкращий секс у житті. Напевне, тому тонкий флер невдачливості, бідності й депресії, що хмарками в'ється довкола нього, оминає мою свідомість. Яке це, врешті, має значення?*

*Він бере зі столу обручку і швидким рухом надіває на палець. О, точно, маленька деталь — він одружений. Учора ввечері він довго скаржився на дружину, яка його зовсім не розуміє, розповідав про дітей, побіжно згадував попередні романи. Усі як один — великі любові до великих і геніальних жінок. А після цієї сповіді, яка мала би відбити в мене лібідо на наступні п'ятнадцять років, він якось непомітно опинився в моєму ліжку. Попри мою відразу до жонатих і здоровий глузд. Ну що ж, із ким не буває.*

*І воно того точно вартувало. Мені ще ніколи і ні з ким не було так добре. Ніколи досі я не почувала такої свободи бути собою, такого прийняття, такої легкості й тепла. Він, здавалося, читав мої думки і точно знав, чого я хочу. Він, здавалося, був створений винятково для мене, був моїм загубленим близнюком. І я вирішила його не відпускати. Хай він одружений, хай депресивний і неуспішний, хай маленькі діти, хай фундаментальні невідповідності в цінностях і поглядах.*

*Мені з ним добре, я його хочу — і я зможу його змінити. Зможу з деталей, які потрапляють у моє тунельне бачення — ямочок, красивих рук, ніжності, фантастичного сексу й одного на двох гумору, — побудувати світ. І залишити за дужками дружин, дітей, проживання в різних країнах, недоліковану депресію, безвідповідальність, бідність і неприкаяність. Він зміниться, все зміниться, ми будемо щасливі разом — треба лише дати цьому шанс.*

\*\*\*

Цікаво, скільки сумних історій починалися саме з цієї не завжди промовленої вголос фрази — «він зміниться»? Щось підказує мені, що їх більш ніж достатньо і ще трохи. Найрізноманітніші культурні продукти — казки, фільми, романи — змалечку втовкмачують нам, що любов — це сила, здатна звертати гори. Що любов творить дива. Що як поцілувати жабу, з неї можна легко видобути принцесу. Що як покохати чудовисько, то за допомогою кількох маніпуляцій можна дістати принца. Що всі події в житті твого коханого до тебе — це лише тло, випадкові історії, брижі на воді, а от ти — основний сюжет його життя. Його казка зі щасливим фіналом.

Ми віримо, що іншій людині досить полюбити нас, доторкнутися до нашої реальності, — і вона, ця людина, раптом зміниться. Стане кращою версією

себе самої: більше зароблятиме, менше питиме, куритиме чи працюватиме, стане відданим чоловіком, емоційно відкритішою й щедрішою людиною, турботливішим партнером чи батьком, перестане ходити наліво і навчиться відповідальності. Що ваші нестиковки неодмінно згладяться, ба більше — їх змиє силою вашої любові, й вони розчиняться у ній, як сіль у склянці води. А до решти ми звикнемо — не такі вже вони й серйозні.

Це явище має кілька раціональних пояснень. По-перше, нас підводить сама природа. Їй — а точніше, її основним еволюційним механізмом — дуже треба, щоб ми закохувалися, плодилися і множилися. І що швидше, що ефективніше — то краще, адже від цього колись залежало виживання нашого виду. Тому щойно ми зустрічаємо партнера, який нібито підходить нам за якимись незбагненними критеріями, нас майже одразу затягує у бурхливий вир гормонів. Серотонін, окситоцин, ендорфін, крапля адреналіну — і біологічне любовне зілля відразу надходить у кров і каламутить розум. Точніше, звужує наш кут зору до мінімуму і дозволяє бачити лише те, що ми хочемо, — етюд у рожевих тонах, де недоліки перетворюються на можливості.

Під впливом гормонів щастя і прив'язаності — отих-таки, що відповідають за метеликів у животі, пришвидшене серцебиття поруч із коханим та почуття близькості й довіри, — ми швидко втрачаємо здатність тверезо аналізувати ситуацію і зважувати всі «за» і «проти». Це так само, як піти по магазинах після кількох келихів шампанського: усе довкола видається прекрасним і мерехтливим, грошики самі просяться з гаманця, й оцій сукні за півтори зарплатні неодмінно знайдеться місце в нашому житті. От тільки вранці настає похмілля, і виявляється, що сукня, яка тепер висить у шафі, не вписується в наш спосіб життя і геть не тішить. А зарплатня — була та й загула.

Утім, на відміну від невдало купленої сукні, любовні стосунки не повернути й не обміняти. Ні, завжди можна сказати «стоп» і зійти з потяга, який прямує до станції Нікуди. Але втраченого часу не повернути, згублених сил — не відшкодувати. Як і не компенсувати моральних збитків — розбитих надій, пролитих сліз, цеглина за цеглиною вибудуваних життєвих сценаріїв, що їх розтрощив реальний перебіг подій. Та й зійти з цього потяга можна за багато кілометрів від місця, куди ми насправді хотіли. А повертатися назад доведеться пішки.

\*\*\*

*П'ять місяців по тому я йду з подругою нічним містом і голосно ремствую на своє невдатне життя. Мені погано, я знесилена, і життя видається мені геть чорним і безпросвітним. І, нескладно здогадатися, найбільше в ньому тривожать стосунки. Адже того сірого ранку в моєму житті виникла любов. Разом із любов'ю й супутніми повітряними замками в моєму житті постав цілий букет проблем і питань. Чи зможе він справді піти від дружини? Чи вилікує депресію і чи залагодить проблеми з житлом і розлученням? Чи заробить грошей, щоб бути*

зі мною? Чи є в нас перспективи? Чи можна йому довіряти?

*Проблеми, проблеми. Хіба мене коли-небудь таке зупиняло? Через три дні після нашої першої ночі він освідчився й пообіцяв золоті гори. Пристав на мої вимоги щодо моногамії й ексклюзивності. Повідомив дружині про розлучення. Заявив про тверді наміри роз'їжджатися, ділити дітей і будувати зі мною спільне майбутнє. Запланував пошуки нової роботи. Перекладав для мене вірші, надсилав оголені фото, терпів мої примхи й емоційні гойдалки, хвалив мої тексти, продовжував читати мої думки, свіжішав і красивішав від мого обожнювання.*

*А я танула і видавала це обожнювання гуртовими партіями. І страшенно раділа — погляньте, а він і справді змінюється. З нього вийде чудовий партнер — усе найкраще в ньому вже є. Емпатія, вміння красиво розповісти мені про кохання, турбота, доброта. Треба тільки трохи його розтрусити, зодягти, нахвалити, навчитися користуватися дезодорантом, показати інакше життя, стимулювати заробляти гроші — і всі мої повітряні замки стануть реальністю. Хіба може бути інакше?*

*Утім, якось непомітно минуло пів року, а очікуваної метаморфози так і не сталося. Він не знайшов роботи, навіть не почав шукати, не переїхав від дружини. Заряд мого обожнювання закінчився, а замість його тимчасових активності й волі до перемоги знову прийшло скиглення — те саме, яке я чула нашого найпершого вечора. Скарги на життя, на остогидлу роботу, на суїцидальні думки, прокрастинацію і тривожність, на тарганів і безгрошів'я, на шефа і зарплатню, на капіталізм і експлуатацію, на всі біди світу.*

*Його депресія і тривога поступово заповнили і моє життя — і витіснили звідти все легке, щасливе і хороше. Крім того, наші стосунки весь час супроводжував страх. Мені страшно, що він передумає. Страшно, що він мені бреше і таємно продовжує спати з дружиною в мене за спиною. Мені страшно, що я колись опинюся на її місці. Мені страшно, що колись він зніме вже мою обручку, обіймаючи іншу жінку. Мені страшно, що він не зміниться.*

*На початку наших стосунків він обіцяв піти до лікаря — позбутися тієї тіні, яку кидала на нас його депресія. Але через пів року до лікаря пішла я — нещасний, виснажений безсонням уламок людини — і невдовзі почала курс антидепресантів.*

\*\*\*

Коли ми намагаємося змінити іншу людину — ми завжди руйнуємо себе.

Інша причина, чому нам так хочеться вірити, що партнер зміниться, — це наша ілюзія власної всесильності. Люди зазвичай доволі егоцентричні істоти. Нам хочеться вірити, що планета обертається саме довкола нас і що саме заради нашого життєвого сюжету затівалася вся ця історія, починаючи з Адама і Єви, Каїна й Авеля, динозаврів і перших земноводних. Що ми самою лише силою думки, силою власних почуттів можемо змінити світ на краще.

Нам хочеться вірити у власну унікальність. У те, що наша з'ява в чужому

житті — це не просто безглузда випадковість, неважливий епізод. Нам хочеться вірити у власну силу, а головне — у власну цінність. У те, що ми настільки важливі й прекрасні, аж можемо дати іншій людині достатньо мотивації докорінно змінити її існування. Змінити його спеціально для нас. Кому ж не хочеться відчути себе музою-натхненницею, закоханою відьмою, яка вдихає життя в недосконалу глину?

Утім, неможливо влити в іншу людину безконечні океани енергії й не спустошитися самій. Не можна узалежнювати власну цінність від чиєїсь поведінки. Бо якщо та поведінка не зміниться, ми ризикуємо впасти дуже високо з хмар власних ілюзій. І це завжди боляче.

Коли впускаємо когось у власне життя, але не можемо або не хочемо прийняти недоліків тієї людини, а намагаємося вплинути на неї й змінити, — ми перебираємо на себе роль бога. Простіше кажучи, — переступаємо чужі кордони і відмовляємо іншому в праві на власне життя. На власні рішення і власний вибір. Ми беремо на себе частину відповідальності за те, що ніколи не було нашим, — і, дуже ймовірно, дорого за це заплатимо.

Люди стають такими, які вони є, під впливом власної життєвої історії і потреб. Алкоголік п'є не тому, що у нього раніше не було нас, — а тому, що, наприклад, утікає в алкоголь від відповідальності. Одружений чоловік не може піти з осточортілих стосунків не тому, що в нього раніше не було нас, — а тому, що йому в цих стосунках у чомусь комфортно і добре. Емоційно холодна людина не розкривається не тому, що раніше в неї не було нас і її ніхто не відігрив любов'ю, а тому, що її холодність — це звичний захист від близькості, з яким їй непогано живеться.

Коли ми намагаємося витягнути зайвий, на наш погляд, камінець із цієї конструкції, вона зазвичай із гуркотом розсипається. І є великий ризик, що саме ми опинимося під уламками. За все відповідальні й у всьому винні.

\*\*\*

*Через вісім місяців ця безглузда історія завершується. Він пише мені плутане повідомлення про те, що я чудова, але ми не можемо бути разом. Я ридую. Мине кілька років, а він і далі житиме з тією жінкою, шукатиме захоплення і схвалення від випадкових партнерок, присягатиметься їм у вічній любові й безконечно скаржитиметься на життя, яке так і залишилося стояти на місці.*

*Програла всі. Він образився за те, що я намагалася його змінити, переступила його кордони і скерувала прожектор уваги на його слабкості. Я на нього — за те, що він не зміг утілити в життя моїх очікувань, не дотягнув, виявився слабким саме настільки, як це було помітно з першої секунди. За те, що він не змінився. За те, що мої чари виявилися безсилями. За усвідомлення того, що я — просто людина.*



\*\*\*

Дуже ймовірно, ти читаєш зараз історію, яка ілюструє цей розділ, і думаєш: на що тут узагалі можна було сподіватися? Утім, такі абсурдні сюжети досить типові. Він одружений, ніколи не заробляв ані копійки, спить з усім, що подає ознаки життя, добряче випиває чи вживає наркотики? Дурниці! Загалом же він — чудова людина, а має ці дрібні недоліки, бо раніше в нього не було мене. «Люди змінюються, ситуації змінюються, чому б мені не спробувати?» — думаємо ми.

І це частково так. Люди і справді мають здатність дорослішати і трансформуватися мірою здобуття нового життєвого досвіду. Утім, є таке, що майже ніколи не змінюється, — це здобуті в поточних стосунках ролі й моделі поведінки. Якщо ми входимо у стосунки «рятівницею» — ніхто не рятуватиме нас, коли ми цього потребуватимемо. Якщо ми входимо у стосунки «маленькою дівчинкою», яка чекає опіки, — то не зможемо у стрибку перетворитися на кішку, що гуляє сама по собі. Якщо ми реагуємо на кризи охолодженням і дистанцією, — ми не станемо за помахом руки італійською коханкою, здатною чергувати биття тарілок із пристрасним сексом.

Усе це стосується і партнера. Він приходить у наше життя із власним сформованим набором особливостей, досвіду, моделей поведінки, травм, чеснот і недоліків. Він — окрема людина, і найгірше, що можна утнути, зіштовхнувшись із цією окремішністю, — це спробувати перетнути кордон, захотіти стати архітектором чийогось життя. Тому що в більшості випадків — це шлях до знищення: себе, партнера, стосунків.

Ми — не всесильні. І головне запитання, яке варто поставити собі, починаючи будь-які стосунки, це — чи зможу я бути з ним, якщо він залишиться саме таким, як зараз, мінус приємна новизна і гормональний коктейль? І дати собі на нього чесну відповідь. Чесність, на відміну від повітряних замків надії, ще ніколи нікого не підводила.

*Ти — жінка, і ти не зобов'язана покращувати і рятувати свого партнера.*

*Ти — жінка, і ти не відповідаєш за чуже життя і благополуччя.*

*Ти — жінка, і не все в житті і стосунках залежить від твоєї поведінки.*

### **Усвідомити свою звичайність: чим нам шкодить установка «я не така»?**

З раннього дитинства, коли ми тільки починаємо усвідомлювати власну окремішність й індивідуальність, нас дуже тішить думка про те, що ми — унікальні, ми — зовсім не такі, як усі ці звичайні й нудні люди навколо. У підлітковому віці ми всі впевнені, що перед нами майже гарантовано стелиться особливий шлях, що ми ніколи не потрапимо у класичні життєві пастки і що світ покаже нам зовсім інакшу дорогу, прокладену спеціально для нас. Утім, дуже часто цей підлітковий егоцентризм і впевненість, що світ обертається довкола нас, наших потреб і побажань, нікуди не дівається і в дорослому віці.

Установка «я — особлива» має кілька граней, що кожна з них по-своєму заважає як щасливому життю, так і побудові хороших взаємин. Найнебезпечніші з них, мабуть, оці:

*«Зі мною таке ніколи не станеться».*

Погане стається тільки з поганими дівчатками, а я — не така, мене це оминє. На жаль, світ не працює за цим законом. Жодна з нас не застрахована від неприємностей, і те, що з нами відбувається щось погане, геть не означає, що з нами щось не так. Це саме працює у зворотний бік: якщо з нами щось не сталося нічого поганого, це не означає, що ми — кращі за інших.

*«Я можу все, треба тільки постаратися».*

Найбільша небезпека установки «я — не така» — це, як на мене, почуття власної всесильності. І, як наслідок, переконання, що ми самотужки несемо відповідальність за все, що діється. І якщо життя і стосунки раптом не відповідають нашим сподіванням, то здається, наче проблема в тому, ніби ми «замало старалися». І що варто лише докласти трошки зусиль — і все буде.

Але ми — далеко не всесильні й зовсім не унікальні. Усвідомлення того, що ми так само звичайні й часом нудні люди і що більшість речей у цьому світі — надто, коли йдеться про інших, — перебуває поза зоною нашого контролю, з одного боку, жахає (світ непередбачуваний і небезпечний, і ми ніяк не можемо на це вплинути!), а з іншого — звільняє і знімає з нас відповідальність за те, за що ми відповідати не можемо.

## **Втратити іншого, але не себе: про мистецтво бути собою**

*Коли ми познайомилися з Т., я повірити не могла власному щастю. Мала за спиною досвід тривалих, але не дуже щасливих стосунків, які закінчилися розставанням і трагедією, і я геть не сподівалася, що так швидко зможу зустріти людину, яка мені настільки підійде. Т. був красивий, спортивний і освічений хлопець, цікавився східною філософією, любив подорожувати і поділяв багато моїх інтересів. І, звісно ж, любив і добре до мене ставився.*

*Це були другі серйозні стосунки в моєму житті, вони багато для мене важили, тому я дуже хотіла «зробити все правильно». Т. мені сильно подобався, я не зовсім розуміла, що він у мені знайшов, і боялася його втратити. Саме тому намагалася стати для нього «ідеальною дівчиною» — до того ж не за класичним сценарієм, де каблучки, борщі і звабливі помахи вії. О ні, мені хотілося стати ідеальною дівчиною сучасного зразка, і я взялася захоплено її з себе ліпити.*

*Що, на мою думку, включав цей «ідеал»? По-перше, я мала бути прогресивною молодою жінкою широких поглядів, не ревнувати, не обмежувати його ні в чому, і головне — не виносити йому мозок. А винесенням мозку я вважала приблизно все: наприклад, розповідати про власні проблеми, почуття й побажання у стосунках. А ще я «повинна» була його підтримувати, за можливості допомагати в роботі й кар'єрі, бути завжди цікавою й інформованою щодо тем, які цікавили його.*

*Щоразу, коли у стосунках із Т. виникала якась конфліктна або неприємна для мене ситуація, я реагувала не так, як підказували власні бажання чи потреби, а довго думала, як би вчинила та сама «ідеальна дівчина», обговорювала це все з подругами, психотерапевтом і сестрою, і видавала Т. уже рафіновану, очищену і «правильну» версію себе. Яка, як мені видавалося, мала б йому сподобатися.*

**\*\*\***

Є один чудовий давній анекдот. Ти його, ймовірно, чула. Якось стоніжку запитали: «З якої ніжки ти ступаєш?» Вона замислилася, заплуталася в ногах і впала. Цей анекдот був би смішний, якби ми не опинялися так часто у ситуації стоніжки. Кожна з нас бодай раз «плуталася у власних ногах» — тобто намагалася втрутитися у процеси, які й без свідомого контролю точилися природно й успішно, і ламала їх під корінь.

Візьмімо як приклад поширену пораду: «просто будь собою» (і все буде добре — наприклад, тебе полюблять чоловіки, і ти матимеш гармонійні стосунки). За цією порадою завжди йде та сама «дилема стоніжки». Коли починаємо роздумувати про те, як чинити, щоб «бути собою», ми автоматично перестаємо поводитися природно і беремось приміряти на себе найрізноманітніші моделі поведінки, кожна з яких — штучна і «погано на нас сидить».

У контексті стосунків такі роздуми найчастіше накочуються тоді, коли нам дуже кортить завоювати і, головне, коли ми боїмося втратити прихильність партнера. На те є різні причини. Нам може здаватися, наче партнер для нас

«занадто класний» і треба до нього «дотягнути». Або, що ми з партнером — надто різні, тому нам треба стати трохи більше схожою на нього. Або ж ми налякані турбулентністю у стосунках чи минулим негативним досвідом, після якого пропала впевненість у тому, що нас можуть любити такими, які ми є.

На жаль, коли починаємо боятися втратити партнера, у нас найчастіше вмикається режим «утримати за будь-яку ціну», і ми починаємо гарячково вигадувати таку манеру поведінки, яка, на наш погляд, абсолютно точно привабить і утримає. Водночас думкою партнера ми цікавимося дуже нечасто — тому що страх втрати зазвичай іде в комплекті зі страхом «надто сильно винести мозок», «видатися нав'язливою» або «мати вигляд тупої курки».

І дуже даремно — бо цілком може виявитися, що бажання «ніколи не виносити мозок, тому що це відштовхує чоловіків», здатне... відштовхнути конкретного чоловіка, який полюбив тебе за енергійність, емоційність, здатність природно виражати почуття і якому не потрібна дівчина-робот, яка завжди усміхається і в якій завжди все гаразд. Бажання бути вічною «підтримкою й опорою» і ніколи не скиглити про власні проблеми — чоловік, який залюбки допомагав би і порівну ділив би з тобою емоційну роботу в стосунках, може сприйняти одночасно як нав'язливість і відторгнення.

Утім, ми ігноруємо не лише думку партнера. Власною думкою, що характерно, ми теж цікавимося украй нечасто. Режим «утримати за будь-яку ціну», що вмикається від страху, зазвичай зсуває фокус нашої уваги з власних потреб і бажань на певний абстрактний «ідеал» або надуману модель поведінки. І ми без вагань переступаємо через власне «я» (часто цього навіть не усвідомлюючи) заради однієї великої цілі — не втратити партнера. А всі реальні почуття, переживання й потреби запихаємо якнайдалі — й часто навіть називаємо це «роботою над собою» і самовдосконаленням. Ми ж стаємо кращі, правда? (Спойлер: ні.)

Та якщо наші уявні «ідеальні» моделі поведінки найчастіше не потрібні ні нам, ні партнераві, то звідкіля ми їх взяли і чому використовуємо? Тут усе просто і складно водночас. Ми всі народжуємося, виростаємо і живемо у суспільстві. А суспільство, знай, диктує нам певні, часто неозвучені й непрямі, правила того, як слід поводитися за тієї чи тієї ситуації. Ми «засвоюємо» їх значно раніше, ніж можемо відрефлексувати, і користуємося ними як картою, що допомагає орієнтуватися в довколишньому світі.

Як ми дізнаємося про існування цих правил? У мільйон способів. Спостерігаємо, як поведуться наші батьки, що вони говорять, як діють і реагують. Спостерігаємо за однолітками, родичами, старшими. Переглядаємо мультфільми, фільми і вистави. Читаємо книжки, слухаємо чужі розповіді й казки, ходимо до школи, дивимося телевизор. Із кожної такої зернини інформації й формується наше поняття про те, «як треба». Якими мають бути жінки, якими повинні бути чоловіки, як поводитися за тієї чи тієї ситуації.

І тут є один цікавий момент. Раніше посил суспільства щодо того, якою «мусить» бути жінка, звучав досить просто і без протиріч. Якщо ти жінка, то, щоб бути ідеальною партнеркою і дружиною, ти повинна бути приязна і ніжна, хороша господиня і матір, маєш уміти підлаштовуватися, не заперечувати чоловікові, коритися йому, мати хорошу репутацію й поводитися скромно. І, звісно, вміти готувати смачний борщ.

Ця роль, ясна річ, виростає з концентрованої соціальної несправедливості, де жінкам відмовлено у статусі рівноправного суб'єкта із власними бажаннями і завданнями. Але в ній принаймні немає «подвійного дна». Традиційне мислення дає нам чіткий і зрозумілий рецепт щастя: треба просто прийняти свою роль декоративного об'єкта й допоміжного персоналу, і все буде добре. І хоча обіцянки дуже часто залишаються невиконані, ми чітко розуміємо правила цього традиційного «соціального контракту».

Проблема лише в тому, що часи тепер інші. Ми живемо у світі, який змінюється дуже стрімко і в якому давні соціальні кодекси поведінки ще не остаточно відмерли і канули в минуле, а нові — досі хиткі й нестабільні. Сучасних жінок уже не влаштовує вузька традиційна роль «берегині домашнього вогнища» — тихої, покірної та слухняної жінки, що мета її життя — служити чоловікові й сім'ї. Та й чоловіків поступово починають цікавити більше — жінки-партнерки, цікаві, захоплені власною справою, реалізовані в суспільстві, вільні, а також партнерські стосунки, побудовані на фундаменті взаємності.

Відчуваючи ці зміни, ми починаємо шукати нову жіночу роль, нову модель поведінки в партнерстві і... дуже часто потрапляємо в пастку. Тому що давні уявлення про жінку як про податливий пластилін, який повинен формуватися відповідно до інтересів чоловіка, нікуди не ділися. Вони просто змішалися з новими ідеями про те, якою повинна бути «сучасна молода жінка», і з цього змішання народилося досить гідке немовля — ідея про те, що слід поводитись, як ота-таки «сучасна молода жінка», й водночас не переставати підлаштовуватися під інтереси партнера (часто — такі, як ми самі їх собі уявляємо).

Який вигляд це має на практиці? Досить простий. Ми намагаємося не бути, а видаватися. Ми кажемо собі: «я ж прогресивна сучасна жінка, я не ревнуватиму його» (хоча ревнуємо). Ми кажемо собі: «я — прогресивна і сучасна жінка і я не нав'язуватиму йому своє спілкування, а краще знайду, чим перейнятися» (хоча насправді найдужче хочемо зателефонувати йому і призначити зустріч). Ми кажемо собі: «я — прогресивна молода жінка і я не “віноситиму мозок”, тому краще промовчу і попрацюю над власним сприйняттям ситуації» (хоча нам дуже хочеться розповісти партнерові, що деякі речі нас ранять і засмучують). Ми кажемо собі: «я — прогресивна молода жінка, і я погоджуся на цю сексуальну практику, хіба ж я святенниця якась?» (хоча насправді нам цього не хочеться).

Що спільного в усіх цих висловлюваннях (а також будь-яких інших, де бодай якось простежується формула «жінка мусить» або «ідеальна партнерка чинить отак»)? А те, що у них геть немає нас самих, наших емоцій, бажань і потреб. У них є картонний образ «правильної жінки», який, по суті, нічим не відрізняється від класичного «боса, вагітна і в кухні» — у ньому так само мало живого і життєвого.

І варто не забувати, що образ цей нав'язаний нам суспільством так само, як раніше — ідеї про те, що «правильні жінки повинні» зберігати цноту до шлюбу, варити борщі конвеєрним методом і бачити суть свого життя у вихованні дітей і догляді за чоловіком. Тільки тепер це звучить дещо інакше: ти повинна бути розкута (тобто, наприклад, погоджуватися на такий секс, якого не хочеться), ти повинна бути вільнодумна (тобто, наприклад, зав'язувати відкриті стосунки тоді, коли тобі хочеться моногамних), ти повинна бути незалежна (тобто, наприклад, не вантажити партнера власними потребами, хоча тобі й дискомфортно). Суспільство досі пропонує нам відмову від власних потреб як основний спосіб побудови стосунків, просто тепер це загорнуто в іншу обгортку.

І сумно те, що ми найчастіше ведемося на цю «зміну брэнда» і пропонуємо партнерові таку собі «гумову жінку», яку ми «надуваємо» відповідно до нав'язаних нам суспільних стандартів і стереотипів, старанно приховуючи себе справжніх. Частково — тому що наша «справжність» видається нам недосконалою, недостойною любові, неправильною. А частково — бо ми й не знаємо, що буває інакше: що в любовні стосунки можна входити з позиції суб'єкта і що стосунки — це контакт і динаміка двох суб'єктів, а не статична вистава, розіграна за класичними ролями. І ми в цьому аж ніяк не винні.

\*\*\*

*Минув рік, і Т. заявив, що хоче розлучитися. Це стало для мене громом серед ясного неба — у нас же все було так добре! Ми жили захопливим життям сучасної молоді пари: разом подорожували, їздили в гості до рідних, ходили затишними барами і хорошими ресторанами, чудово збували час і любили одне одного.*

*Крім того, я ж так старалася бути для нього ненапряжною партнеркою, яка підтримує. Я знала, що у Т. проблеми на роботі, завжди його вислуховувала і допомагала, навіть знайшла для нього якось кар'єрного консультанта. Про власні проблеми я говорила зрідка і мало, старалася його не тривожити. Я ж сама можу їх залагодити, навіщо зайвий раз його турбувати? Йому і власних вистачає.*

*Після розставання ми залишилися друзями, і згодом Т. розповів мені таке, що розвіяло мої сумніви. Йому стало зі мною нудно. Він звик, що може постійно говорити про себе і не цікавитися моїм життям, звик, що я завжди готова його підтримати, звик до моєї поступливості й «ідеальності». І його інтерес, що зродився був до живої, у чомусь «незручної» жінки, поступово згас, затертий заодно ви-*

*горянням на роботі й іншими кризами.*

\*\*\*

Стосунки, побудовані на думці про те, що «жінка мусить», дуже часто закінчуються — із різних причин. Буває, ми втомлюємося грати не свою роль — і виснажуємося, коли не знаходимо у стосунках підтримки й ресурсу. Іноді втомлюється партнер, якому хочеться чогось більшого, хочеться контакту з живою жінкою, а не набору готових кліше. Та результат завжди однаковий.

Але в чому зв'язок між спробами відповідати нав'язаному (і не завжди однозначному) ідеалу і страхом втрати? Усе доволі просто. Суспільним сподіванням, які ми інтерналізуємо і перетворюємо на внутрішні переконання, дуже важко протистояти, оскільки вони ж іще й навіюють нам, що головним завданням жінки є побудова і збереження стосунків. Стосунки — це надцінність, каже нам суспільство, — без них жінка не має сенсу. Воно ж твердить нам, жінкам, що ми не досить класні і треба ще децицію постаратися, щоб удостоїтися любові: ще більше схуднути, бути ще трохи зручнішими, ще ширше усміхатися.

Саме тому, коли ми зустрічаємо людину, яка нам щиро цікава, ми падаємо в цю вириту для нас яму: сумніваємося в собі, намагаємося дотягувати, боїмося втратити її — і зрештою втрачаємо себе. Так-так, це завжди діє: щойно виникає страх втратити іншу людину, і ми починаємо перекроювати себе, щоб відповідати всьому тому, чого нас усе життя навчали. Починаємо відмовлятися від власних бажань, потреб і ставимо на перше місце інтереси партнера. Ми розчиняємося в іншій людині. І незмінно втрачаємо самих себе.

А втратити себе — це єдине у цім житті, чого по-справжньому варто боятися. Тому що люди, навіть найближчі й найлюбленіші, — це, хоч як цинічно воно звучить, явище у нашому житті тимчасове. Стосунки з іншими — завжди жива динаміка: люди можуть приходити в наше життя, йти з нього, віддалятися й наближуватися. А от взаємини із собою — це той процес, який триває нашу особисту вічність, від миті народження до смерті.

І штука в тім, що єдиний спосіб побудувати гармонійні стосунки з іншою людиною — це мати такі з самою собою. Що це означає? Це означає той-таки «здоровий егоїзм», за який нам, жінкам, добряче перепадає. Це означає:

- завжди обирати себе, навіть якщо партнеру ця версія може не сподобатися;
- поважати власні бажання й потреби і не жертвувати ними заради партнера;
- серйозно ставитися до власних почуттів і емоцій, навіть якщо вони для когось дискомфортні й «чемні дівчатка так не поведуться / не почувуються»;
- не залишатися в ситуаціях, коли від вас вимагають некомфортної пове-

дінки;

- не називати перекроювання себе під чужі стандарти «самовдосконаленням» і «роботою над собою»;

- вголос говорити правду про себе, власні потреби і почуття, навіть якщо це загрожує втратою партнера.

Цей останній пункт — чи не найважливіший. Тому що людина, неспроможна витримати правду про тебе справжню, нездатна прийняти твої емоції й бажання, — це не твоя людина. І втративши її, ти, ймовірно, просто відв'яжеш камінь зі своєї шиї. І звільниш у власному житті місце для посправжньому приємних, рівноправних стосунків, у яких для твоєї особистості знайдеться місце.

### ***Пам'ятка. Кожне сказане «ні» звільняє простір для нових «так»***

Більшості з нас дуже страшно втрачати те, що ми вже маємо. Складно відмовлятися від отриманих пропозицій, бути незручною, уривати стосунки, казати «ні». Кожне «ні» тягне за собою велику купу страхів. А що, як такий прекрасний варіант більше ніколи не випаде? А що, як я скажу «ні», й мені більше таке не запропонують? А що, як я прогадаю? А що, як назавжди залишуся сама?

І це цілком зрозумілі страхи. Ми ніколи не знаємо, що чекає нас у майбутньому, і тримаємося за синицю в руці — бо не знаємо ані того, чи пролетить журавель у небі над нами, ані чи будуть колись такі самі синиці.

Але кожне сказане «ні» звільняє простір для нових «так». Звільнишся з посередньої й виснажливої роботи — і відкриєш для себе можливість знайти іншу, піти вчитися або змінити сферу діяльності. Підеш від партнера, який не влаштовує і з яким некомфортно, — відкриєш для себе можливість зустріти іншого, кращого чоловіка чи пожити самій і краще пізнати себе.

Нове ніколи не приходить на вже зайняте місце. Неможливо дістати краще, не сказавши «ні» тому, що тобі не підходить. Правда така: щоб рухатися вперед, потрібно вміти казати «ні». Хоч би як страшно було щоразу ступати крок до провалля невідомого.

*Ти — жінка, і ти не зобов'язана приховувати своїх почуттів, потреб і бажань.*

*Ти — жінка, і ти не зобов'язана підлаштовуватися й бути зручною.*

*Ти — жінка, і немає ніякого готового рецепту «хорошої жінки». Тебе — досить.*



## Не роби для ближнього свого більше, ніж для себе самої: про баланс сил у стосунках

Любов не лише дається, а й береться. Це важливо, бо ми непомітно впливаємо на дівчат, ми вчимо їх, що значною мірою їхня здатність любити — це здатність жертвувати собою. Хлопців ми цього не вчимо.

Чімаманда Нґозі Адічі, «Люба Іджевеле»

Якщо в тебе є фонтан, заткни його, дай відпочити і фонтану.

Козьма Прутков

Сучасна реальність сповнена протиріч. З одного боку, ми як жінки досі сподіваємося, що чоловік нас добиватиметься, завойовуватиме нашу увагу і залицятиметься. Такий соціальний канон «ідеальних стосунків»: чоловік віддає, розправляє павичевий хвіст, здійснює подвиги для дами серця, а дама прихильно приймає або відкидає його залицяння. З іншого боку, чи так усе насправді? Чи багато вкладають чоловіки у стосунки?

На жаль, через низку історичних і соціальних чинників чоловіки в сучасному світі вирішили, що сама їхня згода зав'язати стосунки з жінкою багато чого вартує. На це кілька причин. По-перше, в нашому суспільстві досі побутує ідея, що чоловіків, придатних для стосунків, мало, а достойних — і поготів. Принаймні не стільки, як жінок, які їх хочуть.

По-друге, патріархальні норми, мовляв на «ринку кохання» чоловік — «купець», а жінка — «товар», нікуди не поділися. Чоловіки, які виходять на ринок «серйозних стосунків», переконані, що саме вони мають право обирати, перебирати, відкидати і ставити вимоги. Жінка «повинна бути» і красива, і розумна, й освічена, і доглянута, і готова на будь-яку сексуальну практику і побутове обслуговування. А вони — самі за цією логікою — вмивають руки: ми ж не висуваємо вимог тим, хто купує молоко в магазині? Гроші є, і на тім спасибі.

По-третє, існує легенда, начебто жінка, виходячи заміж, отримує чимало (забезпечення, статус, захист, дітей), а чоловік — лише втрачає (свободу, множинність сексуальних партнерок, флер самотнього досвідченого вовка). Шлюб, мовляв, вигідний для жінок, а для чоловіка це — самі збитки, нахлібники й одна-єдина понура жінка на кухні замість можливості щодня здійснювати донжуанські подвиги і жити собі вільним орлом.

І все це, ясна річ, цілковита дурниця.

Перший пункт — цілком сумнівний. Якщо звіритися зі статистикою, то побачимо, що чоловіків у популяції приблизно стільки ж, скільки й жінок. Але їхня «достойність», на жаль, безпосередньо залежить від другого пункту. Коли ти уявляєш себе купцем на шлюбному ринку і почувашся господарем ситуації, ти не станеш «працювати над собою», «доглядати себе», «вкладатися у свій розвиток» і вдаватися до всієї тієї енергозатратної метушні, що є обов'язковою для жінок. Навіщо, якщо ти й так красунчик і подарунок для будь-якої жінки (особливо якщо згоден одружитися!)? Звідси — оте відчуття, що «хороших» чоловіків дедалі менше, тож потрібно хапати першого-ліп-

шого і триматися за нього.

Чи варто казати, що все це — жахлива об'єктивація? Стосунки і шлюб не можуть і не повинні бути суб'єкт-об'єктними взаєминами, де «справжня людина» обирає для себе красиву річ. У світі, де жінки більше не хочуть вважатися річчю і прагнуть суб'єкт-суб'єктних партнерських стосунків, від чоловіків сподіваються рівноцінного внеску, рівноцінних старань і зусиль. А чоловіки, які свідомо або несвідомо дотримуються думки, начебто саме вони обирають, а з них самих як із гуски вода, у цей новий світ уже геть не вписуються. Просто вони про це поки що не здогадуються.

Щодо третього пункту, про «вигідність» стосунків для жінки, то всі жінки, які хоч раз дивилися одним оком на реальний світ, уявляють собі сміховинність цього міфу. Жінки украй нечасто виграють від заміжжя, зате вкладають у стосунки значно більше ресурсів, ніж їхні партнери. Саме на жіночих плечах лежить більша частка репродуктивної й побутової праці (не кажучи вже про те, що в сучасному світі жінки працюють, заробляють, і мало яка живе на повному утриманні в чоловіка), тому шлюб радше йде на користь чоловікові, з якого всі ці обов'язки знімаються.

Та хоч які безглузді ці уявлення, вони досі великою мірою регулюють світ навколо і наше життя. Крім того, на всі ці соціальні чинники накладається виховання, яке ми отримали ще малими. Дівчат із дитинства навчають терпіти, жертвувати, уміти «розуміти і прощати» і турбуватися про всіх, хто потрапляє до їхнього ближнього кола. До того ж цінність жінки значним чином визначає її зовнішність — і ми рано вчимося «доглядати за собою» (а це насправді ознака постійної невдоволеності собою і бажання змінюватися, щоб сподобатись протилежній статі).

Паралельно більшості жінок на теперішньому пострадянському просторі змалечку навіювали, що егоїзм, ба навіть наявність власних бажань і потреб, — це страшний гріх, який аж ніяк не прикрашає жінку. Вважати себе досить доладною й мати про себе високу думку — що може бути гірше? Жінка завжди повинна бути незадоволена собою і завжди прагнути ставати кращою. Стрункішою, турботливішою, доглянутішою, зручнішою. Жінка завжди має віддавати, жертвувати, вкладати. У будь-кого — тільки не в себе.

До того ж багато з нас ніколи не мали досвіду тієї самої безумовної любові, коли тебе люблять просто тому, що ти така, яка є. Глибоко всередині ми віримо, що любов, тепле ставлення, компліменти, подарунки, увагу і турботу потрібно заслужити. Що нічого не дається просто так — і що ми цього взагалі не достойні. Адже ми (див. вище) — недосконалі. Хіба можна нас любити?

І що зрештою? У результаті маємо чимало жінок, які «люблять занадто сильно», як це чудово сформулювала Робін Норвуд. Жінок, які інвестують у стосунки так багато, що рано чи пізно вигоряють дотла. Жінок, які не вміють дбати про себе і з достоїнством приймати турботу. Жінок, які підлаштовують-

ся, перекроюють себе і своє життя заради партнера. Жінок, які намагаються «заслужити» любов, а отримують лише рани на серці, емоційне виснаження й розчарування.

\*\*\*

Окей, ти пізнала себе. І що з цим усім робити? Це складне запитання, таке не лікується прочитанням однієї книжки; не лікується й десятьма. Індивідуальна психотерапія може стати хорошим розв'язанням проблеми, але для цього знадобиться багато грошей і багато часу. Повір мені, це найкращі інвестиції у твоєму житті, але якщо з певних причин це тобі недоступно, ось невеликий перелік того, над чим можна подумати, якщо ти — та сама жінка.

1. Привласнити свою цінність. Що це означає? Це означає, що ти маєш пояснити собі, що ти — достатня. Достатньо розумна, достатньо красива, достатньо освічена, достатньо хороша, достатньо сексуально приваблива. Не ідеальна, ні (такого у світі в принципі не існує), але таки хороша і значуща. Ти повинна зрозуміти, що бути поруч із тобою — це не навантаження, не випробування, а цінність. Що твоя увага — це цінність, що твоя любов — це цінність. Ти повинна навчитися приймати компліменти — не заперечувати і відмахуватися, а погоджуватися й дякувати. А разом із компліментами — й інші прояви любові: турботу, подарунки, теплі слова. Те, що інша людина хоче дарувати все це тобі, — абсолютно нормально, й аж ніяк не неймовірна удача і диво. Не дозволяй собі сумніватися у власній цінності, адже ти — єдине, що в тебе є.

2. Цінувати власний час і зусилля. Після прочитання першого пункту ти скажеш: ні, звучить просто чудово, але як цього досягти? Складно, втім, реально. Присвоєння власної цінності починається з поваги до власних досягнень, до витраченого часу і зусиль. Те, що ти красиво нафарбувалася перед побаченням, — це не щось саме собою зрозуміле, як і той факт, що ти погодилася збавити свій вечір на іншу людину. Твій час і твої сили цінні, й лише ти можеш вирішувати, як їх витратити. Усе, що ти прямо чи опосередковано вкладаєш у стосунки, — це не дурниці й не «всі так роблять». Це важливо, це цінно, це частина тебе. І ти маєш повне право розраховувати на рівноцінну віддачу.

3. Навчитися рахувати. Важлива частина завдання з пункту номер два — це не тільки навчитися помічати і сприймати власні зусилля всерйоз, а й твёрезо оцінювати внесок кожної сторони. Чи вкладає твій партнер стільки ж часу у вашу взаємодію? І тут мені йдеться не лише про зустрічі, де ви удвох присутні однаково кількість часу. Чи витрачає він стільки ж часу і грошей на власний зовнішній вигляд, щоби бути привабливим для тебе? Чи сидить перед телефоном цілі вихідні в очікуванні твого дзвінка, чи скасовує всі плани, щоб мати можливість поспілкуватися з тобою? Чи купує красиву білизну за всі гроші перед урочистим першим сексом? Чи переглядає власні цінності,

щоби «краще підходити» тобі? Чи відмовляється від улюбленої їжі, бо ти такого не їси? (Я, до речі, не кажу, що все це добре і правильно, просто багато з нас на таке страждають.) І якщо він цього не робить — це далеко не привід розійтися, але нагода запитати себе: а навіщо все це роблю я? І перестати віддавати більше, ніж отримуєш. Навчися помічати, рахувати і порівнювати. І ні, це не егоїзм і не меркантильність. Це не руйнує любові. Єдине, що такий підхід може зруйнувати, — це стосунки, які витягують із тебе більше, ніж дають. Туди їм і дорога.

4. Любов неможливо заслужити. Окей, із цінністю визначилися. Пройдімося тепер банальними істинами. Любов неможливо заслужити. Тебе або люблять, або ні, з тобою або хочуть бути, або ні, й жодні твої зусилля, жодні спроби стрибнути вище голови, увійти в ситуацію і змінити себе тобі не допоможуть. Хоч би як ти схудла, хоч би як одягалася, хоч би як намагалася слухати таку саму музику, як він, полюбити його улюблені книжки, хвалити його, прикидатися левицею в ліжку, вислуховувати його скарги на роботу і світ, утішати, засипати любов'ю і турботою, — якщо любові нема й не було, вона не з'явиться. А якщо він тебе любить — то любить такою, яка ти вже є. І тобі не треба зі шкури вилузуватися, щоб стати для нього ідеальною жінкою. Тобі не треба бути досконалою, не треба постійно прагнути до ідеалу, не треба змінювати себе до самого фундаменту, не треба постійно віддавати і «купувати» власною увагою і власними зусиллями любов. Ти *вже* прекрасна, достатня жінка — для того, хто в тобі її від початку бачить. І, звісно, для себе самої.

5. Навчитися приймати і брати. Багатьом із нас важко приймати турботу, компліменти, подарунки. Нам здається, що ми їх недостойні, ми соромимося кількості уваги, зверненої на нас. Нам здається, що партнер от-от придивиться й виявить, що «насправді» ми зовсім не ті, за кого себе видаємо. Ми боїмося, що він розгледить наше внутрішнє гидотне й ганебне чудовисько — і втече світ за очі. Ми боїмося, що за будь-яку послугу і вияв турботи з нас вимагатимуть «оплати». Не може ж він віддавати просто так — йому точно щось треба, і не може бути, що потрібна лише я. А ще нам страшно, що партнер стільки всього для нас робить — йому, мабуть, важко, складно, неприємно, він скоро втомиться і піде від нас. Але ці побоювання — безпідставні. Правда в тому, що людям *приємно* віддавати. Коли людина віддає, а натомість отримує щире вдячність, вона відчувається щедрою, великодушною й з усіх боків прекрасною. І коли ти вдячно приймаєш чужі зусилля замість того, щоб відмахуватися від них і намагатися якнайшвидше компенсувати, ти, по-перше, робиш їх значимими і помітними. По-друге, даруєш партнеру приємність — він має можливість почуватися добре, діставати віддачу, насолодитися своєю роллю того, хто дає. Лише ті стосунки, де обоє періодично грають обидві ролі та вмюють уважно і вдячно приймати (і ні, це стосується не тільки тебе!), можуть бути по-справжньому збалансованими.

6. Те, що ти робиш, не конче до тебе повернеться. Я, як і багато жінок, часто потрапляла в одну приховану і досить неприємну пастку. Мені здавалося, що як партнер мені недодає, треба почати давати йому все те, чого хотілось би мені. Тоді він побачить, «навчиться» й віддасть мені стільки ж турботи, уваги і тепла. Наприклад, я дарувала подарунки з натяками, що сама не проти отримати щось подібне. Або вдавалася до широких романтичних жестів із цією ж метою. Чи варто казати, що цей фокус ні разу не спрацював? По-перше, аж ніяк не факт, що він потребує того, що ти йому віддаєш. Це ж твої бажання і мрії, не його. Його ти, на жаль, не бачиш за своїми незадоволеними бажаннями і потребами. По-друге, далеко не факт, що йому захочеться «компенсувати» тобі все те саме у тих самих обсягах. Люди легко розслабляються, коли їх постійно огортають турботою й не потребують, принаймні на перший погляд, нічого натомість.

7. Якщо партнер не віддає — це не твоя провина. До попереднього пункту дуже важливо додати, що поведінка партнера — не твоя зона відповідальності й не твоя провина. Якщо партнер не дає тобі того, чого б ти хотіла, або в принципі не поспішає ділитися ресурсами у стосунках, це не означає, що ти погана чи недостойна. Це не означає, що тобі треба ще трошки постаратися, щоб заслужити все це. І тим паче це не означає, що ти хочеш забагато або чогось несусвітнього. В іншій людини можуть бути найрізноманітніші причини, щоб поводитися так чи так. Інше виховання, інший характер, інше розуміння любові, інший рівень зацікавленості у стосунках. Або те, що він загалом може бути паскудною людиною, яка не звикла ділитися ресурсом з іншими, але звикла, щоб її постійно обслуговували. Те, що твої партнери не поспішали носити тебе на руках і завалювати знаками уваги, не означає, що ти «дефектна» чи «гірша за інших». Хоча це може означати, що тобі варто почати носити на руках себе саму. Адже ти цього точно варта.

8. «Твоей огромной любви не хватит нам двоим с головою». Коли ми по вуха закохані, то часто укладаємо угоду з дияволом. Ми кажемо собі: окей, він майже нічого не вкладає у стосунки, ставиться до мене абияк, мені бракує турботи й уваги, але я так його люблю, що згодна на все це, аби лише бути поруч, мати можливість його бачити, торкатися й чути. Мовляв, мені це стільки всього дає, що і цього досить. На жаль, ця стежина прямісінько у прірву. Твоєї любові вистачить лише тобі й нікому більше, а для успішних стосунків таки потрібні двоє. Якщо людина вже на початку не намагається іти нам назустріч і витратити на нас енергію, то потім, коли розумітиме, що ми дихати забуваємо, бачачи її ясне лице, і знатиме, що нам нічого не потрібно у відповідь, вона остаточно втратить будь-яку мотивацію поводитися адекватно. І ні, не подумай, що це твоя провина і що ти це «дозволила». Усі ми бодай раз опинялися в таких обставинах. Користуватися нашою любов'ю і сліпотою, нічого не віддаючи, — це ницо. Але й ми самі маємо вміти себе захистити.

Не зраджуй себе і те, що для тебе важливо. Не вступай у стосунки, де єдина твоя розрада — це твої власні почуття, які виникають поруч із об'єктом бажання. Хоч би як ти любила. Хоч би як забувала дихати.

9. Не чекай безумовної любові. Ще один тонкий момент. Іноді буває так, що обмін у стосунках — досить рівний, обоє щиро зацікавлені одне в одному, турбуються одне про одного і стараються завдавати близькій людині приємності. Але всередині й надалі завиває порожнеча, й вона каже, що нам мало, мало, все мало — що треба ще любові, ще уваги, ще турботи. Вона шепоче нам на вухо, що він не писав уже дві години — напевне, він про нас забув. Що він іноді збуває час із друзями, а не з нами — отже, він нас не любить. Це відчуття — воно про нас, а не про ставлення нашого партнера. Воно про наші дитячі травми, про наш тип прив'язаності, про наш голод за безумовною батьківською любов'ю, про нашу неспроможність. Це наша діра, і партнер не зобов'язаний її заповнювати (та й не зможе, бо фігури батька чи матері, які люблять безумовно, завжди більші за будь-яку живу особу). І дуже важливо розрізнити цих два почуття — реальне розуміння, що хтось у стосунках вирішив проїхатися за чужий рахунок, і спроби затулити партнером величезну внутрішню діру. Яку затулити зможеш тільки ти сама (і ох, якби це було так просто!).

10. Витрачай спочатку на себе. Люби ближнього, як самого себе, каже Біблія. Натягни кисневу маску спершу на себе, а потім на інших, кажуть стюардеси. І обидва варіанти, без сумнівів, слушні. Витрачати енергію на інших можна і треба — на енергообміні, власне, будуються будь-які стосунки. Але! Витрачати на інших можна лише тоді, коли тобі самій усього достатньо. Інакше ти просто виснажишся й підеш на дно, а заодно потягнеш за собою будь-які стосунки. Спочатку добре має бути тобі — а вже потім із цієї вдовolenості собою й життям можна ділитися любов'ю й увагою з іншими. Витрачай енергію на себе — на власний комфорт, на улюблені заняття, на відпочинок, на саморозвиток (щось потрібне й цікаве тобі особисто, а не «тому хлопцеві» чи твоїй мамі), на психотерапію, на здоров'я, на те, щоби твоє життя стало світлішим, радіснішим і комфортнішим. Створи у собі відчуття ситості і вдовolenості, давай за можливості все бажане і не чекай, поки тебе ошчасливить прекрасний принц.

11. Цінуй себе більше, ніж будь-якого чоловіка у своєму житті. Ні, коханих можна цінувати дуже високо, на те вони й кохані. Але ти і власні бажання для тебе завжди мають бути бодай на пів сходинки вище. Чоловік може так чи так зникнути з твого життя, а ти залишишся із собою назавжди. І твій найголовніший обов'язок — подбати про себе і вчинити добре собі. Крім того, лише з повноти і щастя можна по-справжньому любити іншу людину, бачити її в її окремішності та дозволяти їй бути собою.

12. Умій вчасно заткнути фонтан. У будь-яких стосунках корисно іноді ступити три кроки назад, розслабитися й заткнути на якийсь час фонтан — тоб-

то перестати робити свідомі зусилля для підтримання стосунків. Не виявляти ініціативи, перестати обдаровувати партнера ласкою й турботою, прикрити власну активність. Без драм, образ і з'ясування, ненадовго. Просто взяти коротку паузу й уважно стежити за тим, що відбувається. Дуже часто виявляється, що стосунки рухалися суто на нашому пальному, і, коли ми припинили його подавати, — все відразу пригальмувало. І це, в принципі, непогано. Це привід розірвати зв'язок, який лише витягує з нас і нічого не дає взамін.

13. Не підлаштовуйся. Іноді ми віддаємо забагато і самі того не помічаємо. Тому що ми «не робимо нічого особливого». Ми лише повністю перекроюємо власне життя, власні звички і смаки під партнера. Перекроюємо і самі не помічаємо — нам самим це все дуже подобається! Готувати коханому те, що йому подобається, ходити з ним туди, куди хоче він, говорити його словами, слухати його музику, мислити його ідеями. Ми поступово набуваємо форми чужих очікувань, і на перших порах нам це не муляє, бо любов — хороша анестезія. Але трохи пізніше може виявитися, що непомітне підстроювання під чужі інтереси коштувало тобі дуже дорого — твоєї самості, твого задоволення від життя, твоїх інтересів, бажань. І це може бути дуже, дуже боляче усвідомити. Не підлаштовуйся під партнера — тебе любитимуть не лише тоді, коли ти будеш максимально зручна і максимально схожа на нього.

14. Говори про свої бажання прямо і вголос. Щоб навчитися брати і приймати, потрібно, щоб тобі в принципі щось давали. І це залежить від бажання й ініціативи твого партнера. Але щоб тобі давали саме те, чого ти хочеш, важливо озвучувати власні бажання, почуття і мрії. Максимально прямо, без вагань, уголос. Пряма комунікація взагалі дуже полегшує життя (й ми поговоримо про неї окремо в наступному розділі). Якщо ти, наприклад, сказала партнерові словами через рот, що потребуєш більше уваги у формі певних дій, а тебе не чують і не слухають, — стає дуже складно обманювати себе і купатися в ілюзіях того, що «він дуже хороша людина і дуже мене любить, просто не вміє того й сього». Він знає, чого ти хочеш, але приймає рішення не віддавати. І тепер твоя черга вирішувати, чи потрібне тобі таке щастя.

15. Ти — не батарейка для підзарядки інших. І останній короткий пункт — у разі, якщо й тебе зачепило ідеями «жіночої мудрості» та інших учень про те, як жити довго й щасливо у неопатріархаті. Ти хоча й жінка, та однак абсолютно не зобов'язана виконувати роль батарейки для інших, заряджати їх, надихати на подвиги і вселяти бойовий дух. Ти не зобов'язана постійно віддавати і перебувати в наповненому стані. Стосунки — це завжди взаємний обмін і баланс, а не зв'язок «прилад» — «акумулятор». Сьогодні приймаєш і заряджаєшся ти, завтра — твій партнер. Якщо такого обміну немає, то партнер, який / яка віддає, швидко виснажитья.

Окей, якого висновку можна дійти з усіх цих розрізнених пунктів? Висновок тут і простий, і складний водночас. Ти як жінка не зобов'язана купувати любов, підтверджувати власну потрібність і цінність, слугувати батарейкою

для інших, підлаштовуватися під їхні вподобання й потреби. Здорові стосунки — це стосунки, де обоє хочуть і можуть віддавати і ділитися. Але є три «але»: 1) віддавати лише тоді, коли цього щиро хочеться (а не, скажімо, зі страху втратити), 2) віддавати те, що потрібно партнерові (а не, скажімо, потрібно тобі), 3) не віддавати більше, ніж маєш.

Тільки коли двоє в парі дбають насамперед про себе і віддають одне одному з надлишку і повноти, а не зо страху емоційного голоду, стосунки можуть бути гармонійними і рівноправними.

### **Сова і глобус**

Часом нам так сильно хочеться романтичних взаємин, що ми не гребуємо будь-яким «людським матеріалом», більш-менш придатним для цього процесу, і починаємо вкладати максимум сил і енергії на те, щоби натягнути сову на глобус — тобто людину, яка далеко не завжди нам підходить, на власні сподівання й уявлення про те, яким повинен бути наш партнер і наші стосунки.

Ми робимо з мужчини проєкт: окей, він не зовсім такий, як би нам хотілося, у нього інші життєві цілі, інші звички, він узагалі інший і про інше. І, можливо, йому і стосунки з нами не сильно потрібні. Але нічого, це можна виправити! Зараз ми його спочатку привабимо і зачаруємо, утнемо паси мереживними трусами, відгодуємо борщами, а тоді переодягнемо, розчешемо, мотивуємо на нову роботу, і буде в нас чудовий принц, як із казки. А далі ми тратитимемо стільки ж зусиль — але вже на втримання, боротьбу з суперницями й інші надважливі штуки.

Чи варто й казати, що це не діє? Коли ми обираємо того, хто з певних причин нам не підходить, і намагаємося його змінити, ми марнуємо неймовірну кількість енергії. І образливо, що енергія ця йде абсолютно в нікуди — адже результатом такого «проєкту», імовірно, стане розчарування. Якщо не конфлікт — бо ж людям не надто подобається, коли їх намагаються натягнути на глобус.

Стосунки самі собою не є надцінністю. Замість вкладати неймовірну кількість сил у «проєкт мужчина», краще вкладати їх у себе і спокійно чекати, аж поки на горизонті з'явиться той, із ким збігаються цілі й бажання. Той, хто перебуває з тобою в одній «лізі», кого не треба змінювати, «годувати собою», приваблювати і втримувати.

*Ти — жінка, і ти достатньо хороша навіть якщо нічого для цього не робиш.*

*Ти — жінка, і ти варта любові.*

*Ти — жінка, і ти можеш сміливо брати, приймати і бути об'єктом турботи.*



## Чесно кажучи: про важливість комунікації

*Коли я була юна і наївна, мені й на думку не спадало, що у стосунки можна входити з «відкритим заборолом». Моя голова була забита упередженнями про те, що «хорошій» дівчинці не годиться виявляти ініціативу і прямо розповідати про власні почуття; про те, що чоловікові цікава лиш недоступна жінка; про те, що надмірний інтерес до чоловіка принижує жінку, що говорити про власні бажання соромно (якщо він сам не здогадався — то й ну його, нездогадливого!), що будь-яке висловлення невдоволення — це «пиляння», й цього не потерпить жоден чоловік із мінімальною самоповагою. Мені видавалося, що чоловік — це така дивна істота, з якою слід спілкуватися не так, як я зазвичай спілкуюся з подругами. У жодному разі не говорити прямо, не писати першою, не бути нав'язливою, не критикувати, не просити, не виказувати «слабкостей».*

*Уже тоді розуміла, що в цьому підході щось глибоко не так. Насправді я ж не хотіла стосунків, де змушена буду корчити з себе «хорошу дівчинку». Я не хотіла стосунків, де треба приховувати власні почуття, власний інтерес, бути кимось, а не собою. Я не хотіла бути «здобичкою», яка постійно підтримує недоступність і досягає бажаного грою «ближче-далі» й маніпуляціями. Я хотіла стосунків «людина — людина», у яких можна бути вразливою, можна довіряти, можна бути собою. І за сам цей факт вважала себе наївною дурепою-фантазеркою. Адже я дівчинка — хіба може хтось спілкуватися з жінкою, як із рівнею?*

*Минули роки. Після всього пережитого — хорошого і не дуже — я зрозуміла кілька важливих речей. По-перше, я не можу і не буду корчити весь той цирк, який у нашому суспільстві вважається нормальною жіночою поведінкою. Я ніколи не буду хорошою дівчинкою, бо я — жива людина, а живі люди не вписуються у жорсткі шаблони. По-друге, я не можу і не буду дивитися на чоловіків, як на інопланетян чи дуже небезпечних тварин, із якими не можна говорити прямо, просто і чесно, якими треба «керувати» і «маніпулювати», з якими треба «бути мудрішою» і «спілкуватися по-жіночому». Я завжди намагатимусь знайти за чоловічою роллю людину — таку саму, як я, хоч як боляче буває іноді натикатися на чужу неспроможність близькості, глибшої за стандартні взаємини масок і ролей.*

*І, по-третє, я зрозуміла, що попри радикальне звуження вибірки чоловіків, які годяться для такого типу романтичних стосунків, — вони є.*

\*\*\*

Лиш уяви, як збідніли би світові література і кінематограф, якби люди змовилися й навчилися спілкуватись. Приблизно дев'яносто відсотків усіх романтичних сюжетів зникли б як непотрібні. Жодних тобі мрійливих метань, терзань, любовних трикутників та інших дивних геометричних фігур. Кому було б цікаво дивитися серіал, де головні герої уже в першому епізоді чесно з'ясовують ставлення одне до одного, запити щодо стосунків і життєві цілі, а в наступних епізодах просто живуть і не тужать, періодично «звіряють го-

динники» і вербально залагоджують конфлікти? Кому було б цікаво читати книжку, де немає недомовок, запаморочливих почуттів, що примушують страждати, а ще секретів і перипетій?

Правильно, нікому. Але всі ті повороти сюжету, на які так цікаво дивитися зі сторони, зазвичай не дарують учасникам процесу особливого щастя. Якщо, звісно, не вважати щастям короткі періоди ейфорії, які чергуються з драмою, охолодженням і непорозуміннями. Ні, емоційна гойдалка — це дуже цікаво, і в юності майже всі встигають нагойдатися на ній досхочу. Але прожити все життя на крутих віражах — сумнівна ідея. Від емоційних піків, а особливо від емоційних чорних дір, дуже швидко втомлюєшся.

Хай як нудно, прагматично і неромантично це звучить, але фундамент хороших, здорових стосунків — це не почуття, не пристрасть, не потяг (хоча без них теж, звісно, нема куди), а добре налагоджена пряма комунікація. Що таке хороша комунікація? Якщо просто, то стосунки із вдалою комунікацією — це стосунки, де кожен із партнерів може вільно говорити про власні почуття, бажання, проблеми, дискомфорт, й інший його почує.

- Хороша комунікація — це відсутність ігор і маніпуляцій. Ти можеш прямо сказати, чого тобі хочеться, виявити ініціативу, поставити запитання, якщо тобі щось незрозуміло.

- Хороша комунікація будується на довірі. Ти розумієш, що можеш відкрито висловлювати почуття й тобі за це нічого не буде — ні осуду, ні образ, ані неприйняття.

- Хороша комунікація — це вміння конфліктувати без руйнування близькості, конструктивно розв'язувати питання й не замовчувати проблем.

- Хороша комунікація — це динамічний процес, у якому люди можуть зазнавати найрізноманітніших почуттів, але спроможні про них говорити і не сахатися «незручних» моментів.

- Хороша комунікація — це чесність, прямота, готовність визнавати власні помилки, і водночас воля стояти на своєму і захищати власні кордони.

- Хороша комунікація — це завжди взаємність, двосторонній діалог, де кожне старається не тільки максимально чітко донести власне послання, а й зрозуміти іншу людину.

Окей, це все дуже добре, але без ілюстрацій абсолютно незрозуміло. Щоб з'ясувати, що таке «стандартний» і «здоровий» варіанти комунікації, розгляньмо кілька типових прикладів із початкового етапу стосунків.

*Приклад 1.* На побаченні чоловік побіжно згадує епізод із минулого, який породжує в тебе побоювання й підозри щодо його умовної «моральності» (наприклад, розповідає, що зраджував колишню дружину чи що не бачиться з дітьми від попереднього шлюбу і не платить аліментів). «Стандартний» варіант: ти підозрюєш, лякаєшся, годинами обговорюєш це з подругами, з мамою, просиш поради на форумі й довго думаєш. У «комунікативному» варі-

анті ти відкрито кажеш людині: «Знаєш, історія, яку ти розповів, видалася мені дивною. Чи міг би ти пояснити, як так сталося і які твої міркування щодо цієї теми загалом?» Залежно від того, наскільки твій партнер уміє спілкуватися, відповіді теж можуть бути різні. Віджартуватися, образитися, обуритися, змінити тему, перевести стрілки на тебе (що з тобою не так, раз ти таке запитуєш) — це «стандартний варіант». Прямо відповісти на прямо поставлене запитання або чесно сказати, що «зараз я не готовий про це говорити, але, можливо, поясню пізніше» — оце «комунікативний варіант».

**Важливо!** Відкрита комунікація не зобов'язує мов на духу викладати партнерові всі перипетії свого внутрішнього життя, свого минулого і теперішнього. Відкрита комунікація — це також уміння чесно окреслити кордони і сказати «вибач, але зараз я не хочу або не можу цим ділитися», а також поважати аналогічну поведінку партнера. (Порівняй, наприклад, з іншими варіантами: відповісти на запитання, але роздратовано і сердито, бо партнер вочевидь пхає носа куди не треба, а ти не наважуєшся йому про це сказати; обвинуватити партнера в тому, що він ставить незручні запитання тощо. Усе це — не відкрита комунікація.)

*Приклад 2.* Останнім часом таке відчуття, наче партнер почав приділяти тобі менше часу, рідше писати, ти почуваєшся покинутою і хвилюєшся. «Стандартний варіант»: або мучитися мовчки, або перейти до пасивної агресії під час наступного сеансу спілкування. «Щось ми давно не бачилися, але в тебе, напевне, є важливіші справи»; «То нічого, що ми вже тиждень не бачилися?» чи «Добре вам повеселитися» у відповідь на повідомлення про зустріч із друзями (а не з тобою!). Хто не опинявся в такій ситуації? Але як її залагоджувати? «Комунікативний» варіант: «Як на мене, останнім часом ми стали не так часто бачитися, чому?», «Я скучила і хочу бачитися частіше». У відповідь можна теж отримати якийсь із варіантів: від заперечення, ігнорування й переведення стрілок на тебе («не вигадуй, тобі здається, ти душиш мене своєю наполегливістю») до чесною відповіді, наприклад, «я зараз дуже втомився, зайнятий по роботі, в мене не виходить бачитися частіше» або «мені треба трохи відсторонитися та поміркувати про наші стосунки».

**Важливо!** Відкрита і чесна комунікація не може бути односторонньою. Це завжди діалог, що потребує участі двох сторін. Хоч яка б ти була пряма, відкрита, чесна з собою й партнером, це нічого не означає, якщо він не готовий підтримувати діалог на достойному рівні. Якщо всі твої слова, запитання і спроби поговорити розбиваються об стіну мовчання, зміну теми, жарти, зустрічну агресію тощо, то твій партнер, на жаль, не готовий до прямого діалогу. І не тому, що він небагатослівний «справжній чоловік», далекий від усієї цієї «бабської балаканини», не тому, що не вміє спілкуватися, не тому, що раніше у нього «правильної жінки» не було. А тому, що йому це невигідно, тому, що він просто не хоче. І тобі вирішувати — чи бажаєш і надалі продовжувати в цьому ж дусі. (Спойлер: ні, ти його не навчиш; ні, ти його не зміниш.)

*Приклад 3.* Тобі хочеться щось, чого партнер тобі не дає. Наприклад, не купує квітів, не знайомить із друзями, не пропонує одружуватися чи жити разом. Як ми зазвичай чинимо за такої ситуації? «Стандартний варіант»: ти, на одинці з собою і в колі подруг, придумуєш десять тисяч пояснень, чому він не робить те, чого не робить, а також п'ятнадцять різних варіантів того, як конкретними маніпуляціями «змусити» його це зробити. У «комунікативному» варіанті ти прямо і впевнено кажеш: «Мені було б дуже приємно, якби наступного разу ти приніс мені квіти, я страшенно люблю ромашки», «Мені хотілося б познайомитися з твоїми друзями, з твоїх розповідей вони дуже цікаві люди. Що на це скажеш?», «Ти хочеш, щоб ми в майбутньому одружилися чи стали жити разом? Мені б цього хотілося». І у відповідь можна почути різне: від ухильності і зміни теми до чесної відповіді.

**Важливо!** *Грань між вербалізацією власних бажань і вимогами, між озвученням свого дискомфорту і обвинуваченнями — доволі тонка, і важливо її не перетинати. Нікому не подобається, коли їх заганяють у куток або проголошують причиною всіх проблем. На жаль, намацати цей баланс досить складно, і навіть якщо тобі видається, що його знайдено, інший учасник діалогу може дивитися на це по-своєму. Але запам'ятай: твої почуття — це твоя відповідальність, але водночас ти не відповідаєш за реакцію партнера на них. І якщо він образився, обурився чи розсердився у відповідь — це його проблема, не твоя.*

\*\*\*

Гаразд, ми все зрозуміли: спілкуватися прямо і відверто з партнером — це добре. Та як цього досягнути? Хороші новини в тому, що цього можна навчитися. Погані — в тому, що цього можна навчитися тільки з власної ініціативи — і ти ніколи, ніколи не зможеш змінити і перевчити партнера, якщо він сам цього не захоче. Хороші новини в тому, що коли ти звикнеш до здорового спілкування «людина — людина» без ігор і маніпуляцій, то швидко відправлятимеш у вільне плавання всіх неспроможних спілкуватися з тобою нарівні. Погані новини в тому, що твоя вибірка потенційних партнерів сильно звузиться. Хороші — в тому, що якість твоїх стосунків сильно зросте.

Як бачиш, хороших новин усе-таки більше, ніж поганих. Тож погляньмо, чого можеш навчитися ти сама, щоб одночасно полегшити й ускладнити собі життя в романтичних джунглях. Отже, основи прямого відкритого спілкування.

1. Говори тільки за себе. Так-так, я знаю, що тобі вже достоту на зубах скрипить ця ідея про «я-повідомлення». Але неможливо писати про відкриту комунікацію й не почати з азів. Що таке «я-повідомлення»? Усе просто: говорити насамперед про власні почуття, а не навішувати на партнера налічки і тлумачити його поведінку. «Мені неприємно через те, що так сталося» замість «Ти знову все зіпсував», «Мені образливо чути таке від тебе» замість

«Ти хам», «Я втомилася постійно прибирати вдома і мені це не подобається» замість «Ти ніколи не прибираєш». Завдяки «я-повідомленням» у тебе є можливість донести партнерові своє невдоволення без образ і обвинувачень на його адресу.

2. Забудь про «очевидне» і «зрозуміле й так». Ми дуже часто тлумачимо поведінку і слова партнера, виходячи з власного світогляду і досвіду. І, на жаль, часто вскакуємо в халепу. Наприклад, тому що він мав на увазі щось геть інше. Або взагалі нічого не мав. Не варто ворожити на кавовій гушці, тлумачити, інтерпретувати і приписувати поведінці якісь таємні значення. Просто спитай. У найкращому разі ти дістанеш відповідь, у найгіршому — не дістанеш і так дізнаєшся, що людина неспроможна відкрито спілкуватися.

3. Не намагайся читати думки і не сподівайся, що прочитають твої. Ніхто з нас не обладнаний мієлофоном, тому партнер не знатиме, чого ти хочеш, якщо ти прямо про це не скажеш. Ні, він не здогадається, ні, він ненавмисне. Озвучити власні бажання — не соромно, а дістати відмову — значно краще, ніж жити в очікуванні й невідомості. Відмова економить наш час, дає нагоду поставити галочку і рухатися далі. До того ж, коли ти прямо повідомила партнерові про власні потреби, у тебе відпадає можливість тішитися ілюзіями, мовляв, «він хороший хлопець, просто не здогадується й не розуміє моїх бажань». О ні, все він знає, він просто не хоче.

4. Уникай пасивної агресії й маніпуляцій. Якщо тобі щось не подобається — скажи прямо. Не намагайся потайці «вкусити» партнера, щоб спровокувати його на ту чи ту реакцію (наприклад, почуття провини — щоб він приділив тобі більше часу, або ревності, щоби став «більше тебе цінувати»). Це не спрацьовує. Пасивна агресія викликає лише агресію у відповідь — роздратування, дистанціювання, охолодження, гнів. Пасивною агресією неможливо нічого домогтися. Те саме з маніпуляціями. Не намагайся «вибити» з партнера конкретну поведінку складними багатоходовими рішеннями та іншою «жіночою мудрістю». Якщо партнер не реагує на прямі прохання (або реагує на них негативно), то це радше привід шукати іншого, ніж намагатися маніпуляціями зліпити те, чого ти потребуєш, із того, що маєш.

5. Навчися домовлятися й озвучувати сподівання. Найвищий пілотаж «дорослих» стосунків — це вміти вчасно озвучити те, чого ти від них сподіваєшся й що б тобі хотілося, встановити «правила» і формат взаємодії, розставити власні кордони. Говори з партнером про важливе: про те, чого ти хочеш від стосунків, що тобі подобається, які в тебе цілі, що тебе не влаштовує і чого ти не терпітимеш. Не забувай, що взаємини — це гнучка і динамічна штука, і такі розмови в ідеалі повинні супроводжувати їх протягом усього часу, тому що ми змінюємося, змінюються наші погляди і бажання, й разом із ними мають змінюватися стосунки, інакше довго вони не проживуть.

6. Прийми його вразливість. Через стереотипи, нав'язані гендерними ролями, чоловікам важко відкриватися, озвучувати емоції, виявляти слабкість.

А нам, жінкам, складно на ту слабкість наражатись, адже і в нас плекали сподівання, що чоловік поруч буде «кам'яною стіною» і термінатором в одному флаконі. Ми іноді розгублюємося, коли виявляємо, що хлопчики теж, умовно кажучи, плачуть. Але чоловік — це жива людина із власними вразливістю, слабкостями, бажаннями, внутрішніми процесами й емоційними потребами. Якщо ти справді хочеш істинної відкритої близькості — будь готова зіткнутися з цією вразливістю, не чекай від партнера мовчазної «кам'яної стіни». Те, що він теж людина, а не оспіваний нашою культурою «мужній» залізний дроворуб, не означає, що він — поганий і слабкий. А означає, що він — живий і не боїться тобі це щиро показати. Це дуже цінно.

7. Не будь його психотерапевткою. Одначе ти не зобов'язана бути тією, що регулює й обслуговує його внутрішні процеси. Не намагайся стати його найкращою подругою, психотерапевткою й мамою в одній особі. Не перебирай на себе його проблеми, сумніви і складні емоції. Вислухати і прийняти — це одне, а втягуватися в його процес і намагатися «все залагодити» і «виправити» — геть інше. Ти не зобов'язана обслуговувати іншу людину, хай навіть емоційно. Але! Не забувай, що це правило діє і в зворотний бік — партнер не мусить регулювати твоїх станів, веселити тебе, розважати, лікувати за давнені травми. Це — твоя зона відповідальності. Партнер може тільки підтримати в цьому, але він — не твій порятунок від самої себе.

8. Не бійся конфліктів. Конфліктів не уникнути у будь-яких стосунках, і в ідеалі вони є способом розв'язання й подолання проблемних моментів між двома людьми. Говори без страху про власні потреби і бажання. Навіть якщо твоя відкритість спричинить конфлікт, це не означає, що ти «складна» чи «проблемна» людина, яка все псує. (Більше про це читай у наступному розділі.)

9. Не бреш. Це, звісно ж, доволі очевидна річ, бо ніщо так не псує комунікації, як брехня. Вона має здатність розростатися й захоплювати чимраз більше місця, поступово отруюючи стосунки. І мова не лише про «злаякісну» брехню (наприклад, брехню про зраду). Невинний обман щодо власних почуттів («та ні, я не образилася, все нормально»), уподобань («так-так, я теж це люблю») і бажань («ти хочеш побути вдома? Так-так, я насправді теж не хотіла нікуди йти») — доволі погана стратегія.

10. Не підлаштовуйся. Не намагайся бути для нього комфортною, озвучувати лише «зручні» думки і почуття, любити все те, що подобається йому, і замовчувати все інше. Так ти зраджуєш себе і власні інтереси.

11. Знай свої вразливі місця і вмій про них говорити. У кожної з нас є точки, натискання на які спричиняє сильну емоційну реакцію — іноді непропорційно сильну. Це точки, де нам найбільше болить. Одні чуттєві до критики і дуже болісно сприймають будь-який натяк на критичне повідомлення. Інші бояться, що їх покинуть, і різюче реагують на будь-які, навіть уявні ознаки охолодження й відчуження у стосунках. Ще хтось як вогню боїться зради. Розбе-

рися в тому, що чіпляє саме тебе, і не бійся озвучувати це партнеру. Якщо він поважає й любить тебе, то спробує не завдавати тобі болю; а партнер, який використовує твою вразливість проти тебе, швидко перестане ним бути, що теж доволі непогано.

12. Дослухайся до своїх почуттів й інтуїції. Те, що ти відчуваєш у процесі спілкування, це дуже важливо, бо саме ці почуття — твій компас і система сповіщення, яка сигналізує про те, що насправді відбувається в комунікації. Якщо партнер сказав тобі щось начебто невинне, справедливе і логічне, але це тебе розгнівало, образило чи викликало підозри — дослухайся своїх почуттів, вони нечасто брешуть. І не бійся виявляти емоції — вони не зайві, не надмірні, не нав'язливі. Вони — твої, й ти маєш на них повне право.

І не забувай, що сподіватися від партнера дотримання всіх цих дванадцяти пунктів — цілком справедливо. У стосунках ти теж маєш право на те, щоб тебе почули і зрозуміли, маєш право показувати слабкість, висловлювати власні думки, конфліктувати без втрати близькості, сподіватися від партнера чесних і правдивих відповідей, маєш право на спілкування без ігор, пасивної агресії й маніпуляцій.

Звісно, в реальності все далеко не так просто, як на папері. Сильні переживання, пов'язані з любов'ю, дуже часто затьмарюють розум і ускладнюють спілкування. Але дві людини, які щиро зацікавлені в тому, щоби зблизитися й не завдати одне одному болю, завжди можуть спробувати налагодити таку комунікацію. І просто почати *говорити*. Про важливе, про справжнє, про болюче. Вчитися разом говорити так, щоб цей діалог став підґрунтям стосунків, тією артерією, що подає їм кисень, підтримує їхнє життя. І навчитися цього цілком реально.

\*\*\*

Якщо придивитися, то стосунки, в яких є хороша відкрита комунікація, дуже нагадують довірливу і близьку дружбу. Різниця, схоже, тільки в наявності потягу, сексу і (не обов'язково, але часто) контракту ексклюзивності. А для будь-якої дружби потрібно насамперед одне: вміння бачити біля себе людину, бажання зблизитися з нею, пізнати ближче, бути поруч.

Якщо чоловік бачить у тобі передовсім людину, що її самість він поважає й цінує, він бодай намагатиметься спілкуватися відкрито. Якщо цього не стається — це не твоя проблема і не твоя провина. Його поведінка — не твоя зона відповідальності, й ти на неї не здатна вплинути. Єдине, що ти можеш, — це обирати тих, що бачать у тобі особистість, а у стосунках — діалог і динаміку. Тих, що готові танцювати з тобою рівноправний танець без масок та ігор. Танець, де обоє — не роль і не функція, а вразливі, прекрасні, живі люди.

### ***Хвали мене, моя губонько...***

У традиційних патріархальних книжках про стосунки є цілий окремий жанр порад на тему того, як надихнути чоловіка і перетворити з сірого рядового на блискучого генерала. Самою лиш силою жіночої мудрості, звісно. Рецепт зазвичай простий: хвали свого чоловіка, хвали за кожну дрібницю, вихваляй його достоїнства, палко дякуй за все, і буде тобі сімейне щастя й чоловік-олігарх.

Найцікавіше, що ця порада не така вже й погана. У стосунках і справді важливо не тільки чесно обговорювати проблеми і вести всілякі складні дискусії про те, «хто ми і куди прямуємо». Важливо також чинити партнерові приємне — помічати його вчинки, хвалити за все хороше, дякувати навіть за дрібниці, робити компліменти, виявляти знаки уваги і загалом бути максимально доброзичливими і дружніми одне до одного.

Утім, є невелика заковика. Навіть дві. По-перше, хоч добре слово і пса гріє, але ні, успішного бізнесмена самим лише добрим словом ти з партнера не зліпиш. Хоча б тому, що він не маріонетка, яка досягає чи не досягає успіху залежно від твоїх зусиль. По-друге, ця прекрасна порада діє і зміцнює пару лише за умови — коли такі дії взаємні. І щирі.

Ти теж достойна того, щоб тебе хвалили. Щоб помічали всі дрібні й великі справи, що ти їх вчиняєш для партнера чи сім'ї. Помічали і дякували, аякже. Ти теж достойна знаків уваги і підтримки. Ти теж достойна того, щоб дім і стосунки були твоїм міцним тилом, щоб ти могла черпати з них сили і вершити здобутки, будувати кар'єру і загалом вести складне життя дорослої людини.

*Ти — не батарейка, щоб заряджати інших. Хороші стосунки мають заряджати і тебе.*



Ні. Як на мене, сварки — це дуже здорова річ, потрібна будь-яким близьким стосункам. Сварок можна уникати, скажімо, з подругами, знайомими чи колегами. Інакше кажучи, легко не сваритися з людьми, які не наближаються до нас, не впливають на наше життя і з якими нам нема чого ділити. Але що ближчі ми з людиною, що сильніше переплітаються наші з нею життя — то вища ймовірність сварки. І це зовсім непогано.

Коли двоє дуже різних дорослих людей із різними звичками, цілями і способом життя починають будувати щось спільне і прагнути інтимності й близькості, конфлікту інтересів не уникнути. Звісно ж, до певного часу їх можна згладжувати — не показувати невдоволення, погоджуватися на небажані варіанти, приховувати власні почуття й потреби, мовчати там, де хочеться висловитися. Але за це згладжування й безконфліктність часто доводиться платити близькістю. Чи можна назвати близькою людину, від якої тобі доводиться приховувати все негативне і вдаватися до різноманітних викрутасів, щоб не показати себе справжньою?

Чим іще корисні сварки? По-перше, конфлікти дають можливість «випустити пару». Коли партнер викликає в нас сильні почуття, вони можуть мати як позитивне забарвлення (захоплення, обожнювання, тепло, пристрасть, інтерес), так і негативне (роздратування, образа, ревності, страх втрати). Наші емоції — це завжди спектр, і неможливо відчувати лише його позитивну частину. Той, кого ми сильно любимо, може найдужче образити. Того, кого ми сильно любимо, того боїмося втратити і таке інше. Ми зазвичай добре даємо собі раду, виражаючи позитивні емоції, а от негативні здатні накопичуватися всередині й вимагати виходу. Відкритий конфлікт — це нагода їх випустити, не дати застоюватися й отруїти все те хороше, що є у стосунках. Крім того, якщо ми випускаємо їх маленькими порціями, це запобігає «великому вибуху», який неминуче станеться, коли накопичене роздратування сягне критичної позначки.

По-друге, відкритий конфлікт дає змогу кожному з партнерів висловити і відстояти власний погляд, почути і прийняти несхожість партнера, а отже — підтвердити значущість стосунків. Відкритий конфлікт, який завершується перемир'ям, укотре засвідчує: ми разом не тому, що ми частинки одного цілого і маємо однакову думку з будь-якого приводу, ми разом, — бо обираємо одне одного, тому що можемо домовитися, тому що чуємо одне одного, тому що приймаємо одне одного попри різницю поглядів і ті негативні емоції, які виникають у процесі зближення.

По-третє, сварка — це можливість конструктивно розв'язати проблеми, які виникають у стосунках. Якщо про них не говорити, не сперечатися й не сваритися, а лише акуратно замітати неприємні моменти під килим, існує велика ймовірність, що рано чи пізно ці проблеми зруйнують усе тепле і світле у ваших взаєминах. І навіть якщо сварка завершилася розставанням — це хороші новини, бо цілком імовірно, проблеми, які вона оголила, були

«берегти вогнище», до якого чоловіки повертаються з жорстокого зовнішнього світу, щоб насолодитися теплом і спокоєм, створеним жіночими руками.

Хороша атмосфера, радість і тепло — це, звісно, чудово. Проблема лиш у тому, що в нашій культурі відповідальність за створення цієї атмосфери лежить на жінках, натомість чоловіки — лише споживачі, які мають право висловлювати невдоволення щоразу, коли їх «недообслужили». Тобто щоразу, коли їхня жінка показала себе живою людиною, яка переживає негативні емоції, має власні потреби, проходить важкий етап, хворіє, конфліктує і плаче. А надто якщо вона мала необачність показати незадоволення і гнів.

Дівчаток навчають, що злість — не жіноча емоція. Ми мусимо бути милі, ввічливі, частіше усміхатися й робити так, щоб оточення жодним чином не помітило, що нам щось не подобається. Відверто вилити агресію — один із найважчих гріхів, який може скоїти жінка. Виявляючи агресію й озвучуючи невдоволення вголос, ми стаємо «істеричками», «пилками», «стервами» і «психічно хворими». Поведінка, яка в чоловіка вважалась би адекватним вираженням справедливого роздратування, може коштувати жінці репутації і стосунків.

Тому ми вчимося мовчати і тримати гнів у собі. Ми не почуваємося уповноваженими захищати власні кордони, інтереси і потреби. Ми собі думаємо, що в «хорошій жінки» таких дурниць у принципі не може бути. І якщо раптом виникає незадоволення стосунками — треба конче давати раду саме з цим почуттям, а не з тим, що його спричинило. Ми боїмося (і часто небезпідставно), що партнер піде, щойно ми висловимо невдоволення чи видамо гнів або образу. І цінуємо його присутність у житті понад власний душевний комфорт. Не тому, що дурепи, а тому, що нам ніхто ніколи не казав, що може бути інакше.

Крім того, нас усіх переконали, що справжня любов — це стосунки, в яких ніколи не сваряться. «Живуть душа в душу», не підвищують одне на одного голосу, з ранку до ночі вуркочуть як голубки, — саме таким ми бачимо «справжнє щастя». І боїмося сварок — адже якщо ми сваримося, то ми не «створені одне для одного»? То нам треба розійтись? То я щось роблю не так? Сварки видаються нам загрозою, потенційним руйнівником щастя й кохання.

Але це зовсім не так. Сварки — невід'ємна частина справжньої близькості, вони не заперечують щастя, а лише наголошують на його справжності. Не зрозумійте мене неправильно: світ нескінченно багатогранний, і в ньому, безперечно, є дуже спокійні й урівноважені люди, які можуть прожити все життя разом із партнером, схожим на них за характером, і ні разу не підвищити одне на одного голосу, ні разу не посваритися. І це абсолютно нормально. Але чи це *єдиний* варіант норми? І чи варто цього прагнути?

## **Сварись, як дівчисько: про обстоювання власних кордонів**

*Після тривалого періоду коротких романів та фривольних захоплень мені на-решті пощастило — я зустріла К. Він вигідно вирізнявся на тлі решти знайомих чоловіків — зрілий, урівноважений, упевнений у собі, мав успішну кар'єру і повну батьківську сім'ю; він знав, чого хоче, і був готовий до серйозних стосунків. Через пів року зустрічей я переїхала до нього, за рік ми одружилися. Наші стосунки збоку скидалися на казку — ми ніколи не сварилися, не підвищували одне на одного голо-су, він «носив мене на руках», забезпечував і піклувався про мене.*

*Через рік після шлюбу я завагітніла. Вагітність видалася складна, мені довело-ся кілька місяців збути в ліжку, і я не могла не скиглити, бо все дратувало і засму-чувало. Але неприємний сюрприз вигулькнув в іншому місці. Виявилось, що для К. будь-які вияви невдоволеності, паскудного настрою чи негативних емоцій — це велике табу. Він відмовлявся розмовляти зі мною «в такому тоні», розвертав-ся і йшов геть, щойно я намагалася прояснити ситуацію, дратувався, коли я плакала. Він казав, що я все псую, що я істеричка і що його мама, яка народила трьох, ніколи так не поводитися.*

*Звісно, я йому вірила. Мені здавалося, що я руйную ці прекрасні стосунки влас-ним негативом, власними зачіпками і скаргами. Це я не можу не сваритися, а К. робить усе, щоб урятувати наш шлюб і зупинити його розпад. Це мені слід стри-матися, змовкнути, усміхнутися, бути радісною й щасливою. Адже в нас скоро народиться дитина! Не бути щасливою я просто не маю права, чи не так?*

*Поступово ми майже перестали розмовляти, бо мені було важко, я не могла не нарікати, не могла не засмучуватися, не зриватися, а його це страшенно дра-тувало. Ближче до народження маляти ми вже жили як сусіди, я старалася при-ховувати від нього всі емоції, щоб випадково не спричинити гніву, розчарування й не почути вкотре, що мене не тішить наша сім'я й майбутня дитина і що я лише провокую сварки. Я почувалася страшенно самотньою й нещасною, а ко-ли народився наш син, стало ще гірше.*

*Коли дитина виросла настільки, щоби залишатися з нянею, я пішла. На той час я вже зривалася ледь не щодня, плакала, кричала і свято вірила в те, що це моя поведінка зруйнувала наш шлюб, що це я не невірніважена істеричка, а чоловік — свята людина. Я пішла, щоб урятувати його від себе, а зрештою врятувала себе.*

**\*\*\***

Дівчатка не люблять сваритися. Дівчаток змалку навчають уникати прямої конфронтації і брати своє «дипломатією», викрутасами і маніпуляціями. Де не допомагає дипломатія, нас учать терпіти. Ставати на бік іншого, «йти на компроміс», здавати власні позиції й розуміти, що наші бажання й потре-би — не такі вже і важливі порівняно зі щастям здобути чоловіка і створити для нього приємну і розслаблену «погоду в домі». Адже це жінки повинні

аж такі серйозні, що єдиним конструктивним рішенням є розлучення.

Але не всі сварки однаково корисні. Сваритися так, щоб із цього вийшло щось, окрім болю й образи, теж треба вміти. І з цього приводу я маю кілька цілком очевидних, але все одно корисних порад.

1. Не накопичуй. Не назбируй образ, не замовчуй невдоволення, не приховуй почуттів. Окреслити власні кордони краще відразу. Якщо ти місяцями будеш ходити і накопичувати на партнера злість через те, що раз за разом він робить те, що тобі не подобається, фантазуватимеш, буцімто «йому геть начхати», засмучуватимешся й сердитимешся, то є високі шанси, що тебе рано чи пізно прорве. Може, те, що тебе гніває чи засмучує, не таке вже й важливе для партнера, і все можна легко залагодити тут і зараз.

2. Не займайся археологією. Якщо ти вирішила висловити невдоволення, то вперед! Ні в чому собі не відмовляй. Але археологічні розкопки в глиб стосунків, із перебиранням усіх давніх образ у хронологічному порядку, рідко приводять до чогось конструктивного. Зате можуть відчутно загострити конфлікт, і з дрібних побутових з'ясування — як-от із чиїми батьками збувати вихідні — ви можете домовитися до того, що ніколи одне одного не любили і ваша зустріч була помилкою.

3. Не приховуй емоцій. Ми часто не бачимо різниці між тим, щоб не приховувати емоцій, і тим, щоб максимально дошкулити опонентові. Але різниця, однак, є. Ти абсолютно не зобов'язана тихо і «конструктивно» розкладати по полицях власні претензії. Ти можеш плакати, обурюватися, навіть кричати. Це не робить тебе «істеричкою» чи «психопаткою». Коли людині боляче, вона плаче. Коли вона зла — кричить. І це цілком нормально. Але є одне «але».

4. Не переходь на особистості. Коли ми сваримося, нам часто хочеться якнайбільше вколоти іншу сторону, плюс ми самі в стресі, тож із нас легко можуть политися особисті образи. І тут не завадить нагадати собі оте затерте до дірок правило — говорити «я-повідомленнями». Не «ти лінивий козел, який навіть посуд помити не може», а «я мию посуд щодня, я втомлююся, це несправедливо, я хочу, щоб ти виконував частину хатньої роботи». Навіщо це? По-перше, і це очевидно, — слова ранять, а наша мета — по-доброму, не завдавати болю тому, кого любимо. Наша мета — щоби нам самим перестало бути боляче і прикро. По-друге, є така штука, як розширення меж допустимого у стосунках. Коли ми зустрічаємося, то боїмося підняти одне на одного голос. Потім котресь із двох це робить — і тепер ми волаємо одне на одного під час кожної сварки. Так само з образами — щойно ви відкриєте цю скриньку Пандори, замкнути її буде дуже складно.

5. Не узагальнюй. Якщо ти вирішила з кимсь посваритися, в тебе на це точно є причини. Але сформулювати їх слід якомога конкретніше — це допоможе і тобі, і партнеру. Наприклад, фраза «ти зовсім не приділяєш

мені часу, ти мене, мабуть, ніколи й не любив», по-перше, накручує тебе саму, по-друге, не дуже інформативна для партнера (зате викликає палке бажання захищатися!). Подумай, що саме тебе зачепило і роздратовало. Він став менше писати? Казати менше приємних слів? Ви не так часто бачитеся, як колись? Він переймається будь-чим, лише не тобою? Конкретизуй.

6. Зроби паузу. Якщо ти відчуваєш, що партнер тебе не чує, що ти наближаєшся до точки кипіння й от-от наговориш такої гидоти, від якої в чортів у пеклі вуха почервоніють (або якщо відчуваєш, що це зараз станеться з твоїм партнером), — гальмуй. Краще зробити паузу і вийти погуляти на пів години провітрити думки, аніж продовжити бесіду й повидряпувати одне одному очі. Коли робиш паузу, найважливіше не «розхитувати човна» і партнерові нерви — не йди в туман, не гримай дверима, не вимикай телефон, не пропадай. Якщо тобі хочеться побути самій — попередь про це, а вже потім не бери слухавку. Усі картинні жести пасують для кіно, але в реальному житті можуть легко зруйнувати стосунки і вимотати нерви всім сторонам.

7. Не перевіряй прив'язаність на міцність. Чи не найпідліше, що можна утнути у сварці, це тягнути за емоційні ниточки, погрожувати розставанням або просто показувати партнерові, що зв'язок між вами — слабкий, і він може будь-якої миті вас утратити. Це дуже, дуже зачіпає й ранить, це удар нижче пояса. І, звісно ж, не варто терпіти, якщо партнер у сварках поводить як із тобою. Розмову про розрив варто заводити тоді, коли це справді актуально, а не коли тобі відчайдушно хочеться бути разом, але ти відчуваєш, що це єдиний шанс зачепити партнера за живе і змусити його звернути увагу на твої почуття. Це — маніпуляція розставанням.

8. Не втягуй у конфлікт третіх осіб. Не сваріться в присутності інших людей, не апелюйте до їхньої думки, не переповідайте чужих слів. Ваші стосунки — лише ваші, а інші нехай тримають власну думку при собі. Якщо так поводить свій партнер — уникай дискусії доти, доки він буде готовий спілкуватися як доросла людина, сам на сам, без залучення групи підтримки. До речі, те саме стосується й фігурального приєднання до сварки інших людей, наприклад, через порівняння («а от син маминої подруги ніколи так не чинив»).

9. Не бий нижче пояса. Якщо ви справді близькі, ти точно знаєш зо дві болюві точки партнера, удар у які гарантовано болітиме. Ти знаєш, чого він боїться, яких рис у собі соромиться, що вважає своєю ганебною слабкістю. Та хоч як би тобі кортіло в бойовому запалі вдарити якнайболючіше — знай: удар нижче пояса — це удар насамперед по довірі та близькості між вами.

10. Не погрожуй. Людина, що готова тебе чути, почує і без погроз розірвати стосунки, самогубством та іншими драматичними штуками. А погрожувати тому, хто не готовий тебе чути, марно: для тієї людини ти однак небагато значиш. Вибач, але погрози і маніпуляції — доволі даремна річ.

Крім того, у кожній сварці є межа припустимого. Ти сама визначаєш, яка

поведінка неприйнятна особисто для тебе, але є певні загальні речі — те, чого не варто терпіти ні від кого. Хоч би як ти любила, хоч би як він присягався в любові.

1. Він ображає тебе або твоїх рідних.
2. Він погрожує — вчинити фізичну розправу, самогубство, завдати шкоди твоїм дітям, близьким або тваринам, зіпсувати твоє майно або репутацію тощо.
3. Він не погрожує вербально, але під час сварки тобі робиться страшно за себе чи за те, що тобі дороге.
4. Він підіймає на тебе руку, штовхає тебе, поводить фізично агресивно (лупить кулаками об стіну, б'є посуд у фізичній близькості до тебе).
5. Він кидає тебе в потенційно небезпечних ситуаціях (наприклад, коли ви посварилися, він розвертається і йде геть, покинувши тебе саму на вулиці незнайомого міста під час подорожі).
6. Він забороняє тобі твої почуття і списує будь-яке невдоволення на «присікування» й «істерику».
7. Він псує твоє майно (жбурляє телефон, розбиває об стіну улюблене горнятко, викидає у приступі емоцій твій одяг тощо).
8. Він б'є «нижче пояса» — використовує у сварках твої вразливі місця, зраджуючи довіру (наприклад, говорить про твої діагнози, твої проблеми у стосунках із іншими, твою сімейну історію).
9. Він драматично покидає сцену, щойно розуміє, що неправий, і / або ще зає після сварки, змушуючи тебе хвилюватися й обдзвонювати морги.
10. Після (або замість) сварок довго мовчить й ігнорує тебе.

\*\*\*

Але! Від цих переліків у тебе могло скластися враження, ніби все (знову) залежить лише від тебе. Мовляв, варто лише навчитися правильно сваритися й не терпіти різної гидоти — і все у тебе буде добре. І чоловік хороший, і дітки. Але зараз — погані новини. Від тебе залежить не все. Хоч би яка ти була просвітлена і підкована, хоч би як добре відчувала власні кордони, хоч би як намагалася їх захищати — це все не матиме жодного значення, якщо твій партнер не готовий:

- поважати твоє право на негативні емоції;
- поважати твоє право захищати власну думку;
- поважати твої потреби;
- говорити про складне;
- розв'язувати проблеми, а не замітати їх під килим;
- поважати тебе як рівноправного суб'єкта;
- адекватно поводитися під час суперечки.

віддалення партнерові й робиш так, щоб він розумів, що відбувається, і не боявся втрати прив'язаності, б) не караєш партнера цією перервою, не маніпулюєш нею, а використовуєш час на самоті за призначенням і в тиші — щоб упорядкувати емоції й подумати.

*Ти — жінка, і ти маєш право сердитися, дратуватися й бути невдоволеною.*

*Ти — жінка, і ти не зобов'язана самотужки працювати над «погодю в домі».*

*Ти — жінка, і ти маєш право на власні потреби й почуття, хоч би які вони були.*

Те, що твій партнер не готовий слухати і чути, — не твоя провина. Ти не зобов'язана його «лагодити», пояснювати йому себе, навчати його любові й «працювати над стосунками». Точніше, не так: якщо тобі дуже хочеться — можеш спробувати. Чи варто це робити і до чого воно може призвести — читай у наступному розділі.

### **Мовчання — не золото**

Багатьом людям чомусь здається, що «гра в мовчанку» — чудове розв'язання будь-якої конфліктної ситуації. Навіщо щось з'ясовувати, сперечатися, конфліктувати, домовлятися, йти на компроміс, вникати в почуття і думки партнера, вислуховувати — якщо можна просто віддалитися, замовкнути і чекати, поки проблема зникне сама собою. Точніше, поки партнер остаточно «замаринується» в цій мовчанці й буде готовий зняти всі претензії, аби ти нарешті заговорила і поновила близькість.

Але, на жаль, мовчанка — це не спосіб усунути проблеми. Мовчання — один із різновидів психологічного насильства, де емоційна ізоляція партнера (а саме це воно і є) використовується, щоби завдати партнерові болю, «покарати» його за щось чи спонукати до певної поведінки (маніпуляція). Мовчання — це не лише повне ігнорування. Багатьом чудово вдається «проміжний» варіант — поводитися максимально ввічливо, відповідати по суті, але так холодно і відсторонено, аж арктичні льодовики починають танути від заздрості. Особливо токсичною така поведінка стає тоді, коли до неї додається *газлайтинг* — тобто заперечення того, що щось узагалі відбувається.

Гра в мовчанку або «відчуження» за конфліктних ситуацій чи неприйнятної поведінки партнера — це дуже ефективна маніпулятивна стратегія. Людина, яку раптом без пояснень і відповідей виштовхнули з рівня близькості «партнер» на рівень «сусід, якого випадково зустріли на сходах», починає переживати гаму найрізноманітніших почуттів. Страх, невпевненість, злість, бажання домогтися відповідей, зниження самооцінки, провина, напруженість, тривога. І, звісно, вона готова на все, щоб ці катування припинилися — прогнутися у конфліктах, перестати «неправильно» поводитися, забути про власні бажання тощо. Не вчиняй так із партнером. І ніколи, ніколи не дозволяй чинити таке із тобою. Не тлумач цієї поведінки як «реакцію справжнього чоловіка», а власні емоції з цього приводу — як істерику. Відмова від комунікації й різке збільшення дистанції у стосунках — це не норма, і всі твої емоції в цьому разі — цілком виправдані.

Чи означає це, що завжди треба говорити-говорити-говорити, навіть якщо нерви вже не витримують? Ні. Нам усім іноді треба подумати, вийти з контакту, охолонути. Але велика різниця між маніпулятивною грою в мовчанку й адекватним «тайм-аутом» у тому, що за тайм-ауту ти: а) пояснюєш власне



## Йдемо у відпустку: про роботу над стосунками

*Під час знайомства М. зачарував мене життєрадісністю й відкритістю. Нам було весело разом, і після недовгого цукерково-букетного періоду ми зняли спільну квартиру і почали жити-поживати — завели кицьку й інші атрибути щасливого побуту. Через рік спокійного і приємного співжиття я стала помічати, що поведінка М. змінилася. Він дедалі менше бачився з друзями, частіше скаржився на роботу, замкнувся в собі, не хотів проводити час разом, багато нарікав на життя і весь вільний час збував за комп'ютерними іграми.*

*Я швидко відчула недобре і почала намагатися відволікати і розважати М. — витягувати з дому, купувати його улюблену їжу й робити інші речі, які його колись тішили. Та все марно. М. чимраз дужче дратувався через мої спроби його розвеселити, дедалі частіше знаходив приводи прискіпатися до моєї поведінки, щораз частіше зривався. Ми стали постійно сваритися, і я всерйоз почала подумувати, чи не піти від нього. Але десь у той час М. нарешті звернувся до лікаря. Лікар очікувано діагностував у нього «депресію» і призначив ліки.*

*Після цього вся ситуація постала переді мною в геть іншому світлі: ким я буду, якщо покину свого хворого хлопця? Мені треба опанувати себе і попрацювати над стосунками, потурбуватися про близьку людину в тимчасовій кризі, думала я. І йшла на компроміси, підлаштовувалася, намагалася не тривожити М. своїми бажаннями і потребами, приховувала почуття і вкладала величезну кількість ресурсів у те, щоб йому нарешті стало краще. Я почувалася нещасною й виснаженою: якимсь непомітно моє життя стало обертатися довкола його самопочуття, коливань настрою й симптомів.*

\*\*\*

«Над стосунками треба працювати», — казали нам. «Без труда нема плода», — докидали з кожного чайника і праски. На перший погляд ця ідея прекрасна з усіх боків, адже кожен значимий результат справді потребує певних зусиль, от якби лиш у ній не вчувалися легкий присмак наднормової праці, насилля над собою й інші антоніми до слова «задоволення». Логіка підказує, що у стосунках, де є місце для трудового подвигу, вже щось пішло не так: вони, ймовірно, перестали дарувати радість і почали спричиняти неабиякий дискомфорт. За такої ситуації завжди постає непростий вибір: швидко і болісно припинити муки, героїчно їх терпіти чи, власне, спробувати «попрацювати» і залагодити проблему.

Водночас уся наша культура просякнута двома суперечними повідомленнями. Перше: ніколи не здавайся, йди до кінця й матимеш усе, що хочеш, плюс пів царства в доважок. Друге трохи прозаїчніше: коняка здохла — злізь. Інакше кажучи, якщо процес завершився, не намагайся витиснути із нього останні краплі життя, ти просто даремно витратиш час і сили. Шукай краще нову коняку або йди пішки. Проблема лише в одному: ніхто й ніколи

не вчив, як відрізнити ще живу коняку від небіжчиці — тобто хороші, але трохи прив'ялі стосунки, від тих, із яких треба втікати, і не гаючи ні миті часу.

Промацати пульс у своєї коняки — цілком реально, і в цьому допоможуть кілька простих діагностичних запитань, які я подам нижче. Та спершу розберімося, про що ж ідеться у словосполученні «робота над стосунками» і чим та робота відрізняється від звичайного співіснування з іншою людиною.

### ***Безпечна інвестиція чи кризовий менеджмент?***

Спершу слід відрізнити знамениту «роботу над стосунками» від самого процесу стосунків, який, як і будь-яка інша життєва сфера, потребує постійних зусиль та інвестицій. Це діє так: ми вкладаємо у стосунки власний час, увагу, емоції, кошти й інші ресурси, а отримуємо з цієї ж скарбнички щедрі дивіденди — радість, задоволення, тепло, почуття захищеності й стабільності. Повага, турбота, готовність іти на компроміс, уміння підтримувати діалог, увага до потреб партнера і терпимість до його дрібних недосконалостей — усе це не є «роботою», але входить до набору необхідних ресурсних вкладень, без яких здорові стосунки неможливі в принципі.

Утім, тут важливо не забувати про суттєву деталь: цю «скарбничку» неможливо наповнити силами однієї людини. Стосунки — це дорога з двостороннім рухом. Вони стагнуть або завершуються, коли одна зі сторін припиняє вливати в них власні ресурси.

Коли стосунки розвиваються гармонійно, й обидва партнери рівноцінно вкладають у них час і сили, всі ці інвестиції поступово примножуються. У парі міцнішає близькість і довіра, і така єдність дарує партнерам щораз більше задоволення. Параметр «задоволення» тут ключовий. У сучасному світі стосунки потрібні не для виживання чи соціального схвалення. Партнер потрібен нам для того, щоби прикрашати й поліпшувати наше життя, не більше і не менше. Тому мета будь-яких безпечних інвестицій у стосунки — це спільною працею примножити радість, жити в щасті й насолоджуватися результатами власних зусиль.

Робота над стосунками, як її розуміє популярна культура, — це щось геть інше. Це не інвестиції в те, що вже добре працює, і не зусилля з примноження радості. Коли мова заходить про роботу над стосунками, найчастіше йдеться про кризовий менеджмент, тобто вливання ресурсів у те, що зламалося, з надією полагодити. Проблеми, конфлікти чи дедалі більший дискомфорт у парі стають такі помітні, аж виникає відчуття: так далі жити не можна, треба щось робити. І тут на арену виходить та сама установка «ніколи не здавайся» — і ми беремося «лагодити» стосунки за допомогою всього того арсеналу, який нам пропонують подруги, жіночі журнали й інші джерела мудрості. І часто ми робимо це самотужки.

Але в момент, коли ми вже готові з головою пірнути у трудомісткий робо-

чий процес, надіючись «дати стосункам шанс», важливо зупинитися й поставити собі кілька простих запитань. І чесно на них відповісти.

### ***Запитання перше: а чи був хлопчик?***

Банальна і трохи образлива думка: щоби працювати над стосунками, спершу варто переконатися, що вони в тебе справді є. А для цього — запитати себе: як довго ми разом? Що означає слово «разом» для мене і для мого партнера? Чи однаково ми розуміємо суть стосунків? Чи хочемо ми одного і того самого? Чи відчуваємо одне до одного рівноцінні почуття? Чи готові обоє вкладати в ці стосунки час і сили?

Якщо відповіді на ці запитання розмиті й неочевидні, а самі запитання спричиняють незрозумілий внутрішній дискомфорт, варто ступити три кроки назад і вичекати, не віддаючи надміру ресурсів у туманні перспективи. Якщо над чимсь і варто попрацювати в цій ситуації — то це над власним благополуччям. Перейнятися власним життям, кар'єрою, інтересами, друзями — а ясність у стосунках рано чи пізно настане. І хай там що — вона не заскочить нас зненацька.

### ***Запитання друге: хто тобі сказав, що над стосунками потрібно працювати?***

Якщо твій партнер відкрито чи завуальовано транслює, що вам варто працювати над взаєминами, — це не просто дзвіночок, це набат, який сигналізує, що на тебе хочуть перекласти одноосібну відповідальність за стосунки і викликати почуття провини через якусь неправильну поведінку. За фразою «над стосунками треба працювати, так просто нічого не буває» зазвичай ховається банальне «я — такий, як є, і змінюватися не буду, а тобі треба під мене підлаштуватися» або «якщо тобі щось не подобається — залагоджуй свої проблеми сама». Підхід «ти потанцюй — я подивлюся» рідко сигналізує про готовність будувати серйозні спільні стосунки.

Якщо ж ти просто звикла жити з думкою про те, що стосунки — це праця, що любов завжди супроводжується труднощами і стражданнями, що щастя треба «заслужити» і завоювати, то варто добряче замислитися, звідки у тебе в голові такі установки. І за можливості обговорити це з психологом чи психотерапевтом. Адже любов і стосунки — це не нагорода за певні труди, а процес взаємодії двох особистостей, який в ідеалі мав би відбуватися легко й невимушено і дарувати радість, а не страждання й негаразди. Усе-таки, люблять просто так, а не тому, що ти це «заслужила».

### ***Запитання третє: заради чого стараємося?***

Цим запитанням ми спробуємо з'ясувати, чи варта справа заходу і за яку «зарплатню» ми намірились трудитися. Для цього потрібна абсолютна чес-

ність із собою й аркуш паперу, який ми розкреслимо на дві колонки. У ліву колонку пишемо все позитивне, що партнер приносить у наше життя. Важливо: його особистих якостей — не враховуємо! Байдуже, що він розумний, красивий чи багатий; важливо, яку конкретну користь особисто ти дістаєш від цієї людини, наскільки щедро вона ділиться собою, наскільки тобі комфортно від її присутності у твоєму житті. Тут підходить усе — від звареної на твій смак вранішньої кави до завезення дітей у садок, від хорошого сексу до задоволення спілкуванням. У праву вписуємо все те, що дратує, бентежить, тривожить, призводить до конфліктів і просто не подобається. Погані звички, непорозуміння, розбіжності — все треба врахувати.

А зараз уважно глянь на перелік. Якщо права колонка удвічі чи й більше коротша за ліву — політ нормальний, і те, що відбувається у ваших стосунках, імовірно, можна списати на тимчасову кризу або притирання характерів. Винятком є ситуація, коли у правій колонці опинилося щось із цього: фізичне, психологічне або економічне насильство, нехтування твоїми потребами, небажання дослухатися до твоєї думки, принизливе ставлення. Насторожитися варто також, якщо тобі дискомфортно і тривожно у присутності партнера, якщо ти швидко втомлюєшся поруч із ним в одному приміщенні, якщо тебе починає дратувати не його поведінка, а фізіологія й основні риси — жести, міміка, запах, голос, манера їсти.

Хай скільки хорошого ти записала в ліву колонку, будь-що з переліченого вище жирною рисою перекреслює весь перелік і чітко сигналізує — пора! Тут варто працювати не над стосунками, а над тим, щоб достойно з них вийти: із найменшими втратами і без марнування сил на те, що вже вмерло або завдає нам прямої шкоди.

#### ***Запитання четверте: над чим працюємо?***

Будь-які стосунки переживають кризи, співіснування двох дорослих людей — це завжди притирання характерів, компроміси і незбіги. Не конфліктують лише мертві або дуже байдужі одне до одного люди. Тож просто виникнення у стосунках проблеми, яка дратує, — це річ звична. Хороший знак — це коли на різних етапах взаємин доводиться працювати над різними темами. Поганий знак — коли одна проблема супроводжує пару з року в рік і в її усуненні немає позитивної динаміки. Якщо ти працюєш і працюєш, а перебувати в цих стосунках так само важко — то чи не пора звільнитися з такої роботи?

#### ***Запитання п'яте: кому доведеться попрацювати?***

Запитання останнє і чи не найважливіше. Нас, жінок, із юності переконують, що клімат у стосунках — це наша відповідальність, що стосунки в принципі цікаві тільки нам і що ми повинні вкладати в них час і сили, натомість партнер може лише прихильно приймати результати нашої праці. Але якщо «робота над стосунками» відбувається в односторонньому порядку, якщо ли-

ше один із партнерів прагне залагодити кризу — то це вже не робота, це обслуговування.

У роздумах про те, як владнати кризу, треба насамперед замислитися: а чи потрібні тобі стосунки, для збереження яких ти мусиш когось обслуговувати? Чи потрібні стосунки, де твого благополуччя не цінують, де ти маєш старатися за двох? Чи повинна ти терпіти дискомфорт, коли друга сторона не зацікавлена в тому, щоб його усунути?

Щоб не потрапити в цю пастку, важливо тверезо оцінити ситуацію. Що робить мій партнер для розв'язання проблеми? Чи готовий він чути мою думку? Чи приймає він мою критику і мої емоції? Чи готовий він говорити, обговорювати, йти на компроміси, змінюватися? Чи готовий вкладати зусилля в те, щоб вам як парі стало краще?

Якщо відповіді на всі ці запитання — «так», то щасливої дороги! Твоя коняка дихає і б'є копитом, твої стосунки — життєздатні, й ви з партнером маєте всі шанси залагодити проблеми, які виникатимуть дорогою. Якщо ж ти сумніваєшся у відповідях, то пригальмує, не роби різких рухів і замість «роботи над стосунками» піди у відпустку. У відпустку з догляду за собою.

\*\*\*

*Попри те, що М. приймав таблетки і справно лікувався, його симптоми нікуди не дівалися. Минуло два роки, а ситуація лише погіршувалася — жодні мої старання не могли нічого змінити. Одного чудового дня я прокинулася і зрозуміла: єдине, що змінилося за весь цей час, — це я сама. За кілька останніх років, щосили «працюючи над стосунками», я якось непомітно втратила себе, власні мрії, інтереси і цілі. Єдине, що мене цікавило весь цей час, — це як я можу допомогти моєму партнеру і що можу утнути, щоб йому нарешті поліпшало.*

*Це усвідомлення мене злякало. Я зібралася на сили, заткнула власну совість, яка волала, що я зрадниця й що своїх у біді не кидають, і пішла. Я дуже боялася, що М. стане гірше, що без моєї турботи і моїх старань він піде на дно, що його депресія посилиться чи що він накладе на себе руки. Але все обернулося геть інакше. За рік після нашого розриву М. вдалося вилікуватися, отримати високооплачувану роботу, завести нові стосунки і народити в них дитину. Ага, так швидко. Ага, цілком вдало.*

*А я повернулася нарешті до власного життя, знову віднайшла орієнтири — взялася за мистецтво, стала більше подорожувати, винайняла й облаштувала окрему красиву квартиру, відчула справжнє задоволення від життя на самоті й завела хороші стосунки, які мене наповнюють. Ні я, ні М. не виграла від того, що я намагалася врятувати його і наші взаємини. Ми застрягли в токсичній і шкідливій для нас обох динаміці, яка не давала впливти йому і тягнула на дно мене. Далеко не завжди разом — це краще. Іноді енергію ліпше витратити на себе — для загального блага.*

**Пам'ятка: про що варто не забувати, коли вирішуєш попрацювати над стосунками?**

*Не потрібно відмовлятися від власних інтересів і потреб заради взаємин*

Найгірше, що можна утнути, коли намагаєшся поладити зламані стосунки, — це повністю ігнорувати власні потреби і розчинитися в партнері, його бажаннях і вашому спільному «ми». Звісно, в «ми» і спільності немає нічого поганого, якщо це «ми» — не коли двоє розчиняються одне в одному, а коли єднуються дві незалежні особистості. Тільки з відстороненої й незалежної позиції можна зрозуміти, чого тобі насправді хочеться і як цього досягти.

*Не потрібно в усьому погоджуватися з партнером*

Багато жінок навчені, що слово «компроміс» насправді означає «я повинна поступитися, прогнутися і змінитися» і «зробити так, щоб партнерові було добре». Але це в корені неправильно. Коли ми поступаємося, прогинаємося й погоджуємося, ми ставимо інтереси партнера вище за власні. Коли ми пригнічуємо себе і з усім погоджуємося, ми радше руйнуємо стосунки, ніж їх вибудовуємо, хоч би як дивно це звучало.

*Не треба пригнічувати негативних емоцій*

Людські взаємини завжди породжують найрізноманітніші емоції, й далеко не всі з них позитивні. Коли ми ковтаємо чи намагаємося «зам'яти» негативні емоції, не заперечуємо і не конфліктуємо, ми не розв'язуємо проблем — а радше накопичуємо їх і цементуємо. Коли їх назбирається достатньо, ми рано чи пізно зірвемося, й той скандал здатен буде зруйнувати довіру в парі значно сильніше, ніж вчасно сказане «ні, мені це не подобається».

*Не потрібно уникати конфліктів*

Якщо ми успішно впровадили в життя попередні пункти, ми неминуче час від часу опинятимемося в конфліктних ситуаціях. І хоча нас учили, що конфліктів слід щосили уникати, все ж конфлікти — це добре. Конфлікти — це той момент, коли можемо помітити, що ми різні, показати себе і власні реальні потреби й вибудувати новий шлях стосунків з огляду на нашу відмінність і наші вимоги.

## Третій зайвий: про зради, вільні стосунки і домовленості

Коли мова заходить про стосунки, рано чи пізно постає одна важлива тема — зрада і потяг до інших людей. У нашому суспільстві моногамія досі вважається основною культурною нормою для стосунків між чоловіками і жінками, тож порушення моногамного контракту для більшості — це досить болісна річ, що асоціюється зі зрадою й підлістю. «Зраджувати — погано», — каже суспільний консенсус.

Водночас у суспільстві існує переконання, про яке я вже побіжно згадувала у вступному розділі: чоловіки «від природи» полігамні та схильні до множинних сексуальних зв'язків. Мовляв, самці природою призначені для того, щоб запліднити (чи бодай спробувати!) якомога більше самок. Жінки ж, за цим світоглядом, дбають про репродукцію, витрачають на неї значно більше ресурсів (навіть якщо взяти суто біологічний аспект — виношування й вигодування дітей), тому дужче зацікавлені в моногамії як способі забезпечити харчування й захист для себе і свого потомства.

Крім того, в суспільній свідомості міцно засіла думка, що чоловічий статевий потяг значно сильніший за жіночий. Що чоловіки нібито потребують набагато більше сексу, ніж здатна забезпечити одна жінка, тому зради на тому чи тому етапі стосунків — це радше норма. І, звісно ж, куди без традиційного міфу про те, що чоловік — це «мисливець», якому жінка набридає тієї ж миті, коли він її «завоював». Якщо з жінкою був секс і тим паче — тривалі стосунки, не варто дивуватися, що вона більше нецікава партнерові й що він почне зиркати вбік.

Тобто зраджувати погано, але якщо ти чоловік — то це трошки виправдане. Зовсім крихіточку. Вони ж самці, у них еволюційні механізми, що з них візьмеш! Утім, тут варто зупинитися й замість народної міфології про біологію та еволюцію звернутися до самої науки. То як там насправді з полігамією, моногамією й іншими схильностями, притаманними чи непритаманними тій чи тій статі? Розберімося докладніше, і почнімо з еволюційно-біологічного аргументу.

По-перше, люди — надзвичайно складні істоти, наділені свідомістю, рефлексією, свободою вибору та дивовижно складною соціальною поведінкою. У людей немає інстинктів, хоч нам би й дуже хотілося вірити в протилежне. Усе, що стосується наших соціальних взаємин, моделей спілкування, сексуальної поведінки і тлумачення емоцій, належить до царини соціального, тобто виховується й формується у певному контексті. Крім того, навіть коли в нас уже сформовані певні світоглядні й поведінкові шаблони, ми однак залишаємося зі свободою вибору. Ми — не тварини, наші рішення не обумовлені біологією, ми відповідаємо за власну поведінку.

По-друге, навіть якби ми були «такі ж тварини, як і будь-які інші», не варто забувати, що в природі не існує загальної моделі поведінки, яка би визнача-

ла взаємодію у сфері стосунків, сексу і репродукції. Навіть серед мавп спостерігають щонайменше десяток різних типів побудови взаємин і сексуальної поведінки, не кажучи вже про видове розмаїття, що існує на планеті. У природі живуть цілковито різні тварини: ті, які кохаються для задоволення, моногамні, полігамні, ті, серед яких домінують самки, ті, що практикують одностатеві стосунки, і такі, де догляд за дітьми лягає на батьків, а матері повністю відсторонені від нього. Питання в тому, яку модель ми обираємо і називаємо «природною» — а це, як ми вже зрозуміли, дуже соціальна річ.

По-третє, наука біологія — це не якась «об'єктивна правда» про те, як улаштований світ. Науку — тобто наукові тексти, наукові експерименти, наукові спостереження — створюють люди із закладеними конкретними стереотипами мислення. На основі цих стереотипів вони ставлять запитання, шукають на них відповіді, роблять вибірки для експериментів і трактують те, що побачили. А оскільки науку в нас довгі століття «робили» переважно чоловіки, а патріархальне суспільство завжди намагалося знайти хороші аргументи для того, чому чоловіки трохи кращі за жінок (і чому їм можна трохи більше!), то вчені активно шукали в живій природі саме тих прикладів, які би підтверджували «споконвічний» розподіл гендерних ролей. Пасивні моногамні самочки, зацікавлені в дітонародженні, активні полігамні самці, зацікавлені в сексі, матері, які опікуються потомством, батьки, перейняті винятково власними справами, і таке інше. У природі дуже довго бачили відображення людського соціуму й оминали всі ті факти, що не вписувалися в патріархальну модель і традиційний для людської спільноти розподіл ролей.

До чого все це розлоге колонаукове пояснення? А до того, що немає жоднісеньких об'єктивних чинників, які б робили чоловіків більш схильними до множинних сексуальних контактів. Крім одного: вони виростають у нашій патріархальній культурі й з дитинства розуміють, що *можуть*. Чоловіча сексуальність у нашому суспільстві має карт-бланш: її вважають сильною і практично неконтрольованою, а відповідальність за неї несуть (сюрприз!) жінки.

Чоловік із великою кількістю сексуальних партнерок — завжди орел, і кожне нове «завоювання» йде винятково на користь його репутації. Жінка ж, яка поводить себе схожим чином, достойна лише неприємних епітетів — її вважають «брудною» й «використаною». І навіть у зрадах ніколи не винен той, хто зраджує. Причиною зради традиційно вважають або постійну партнерку — вона, мабуть, збабіла, перестала за собою стежити, перестала приділяти чоловікові увагу, стала нецікава чи неприваблива, — або ж «коханку»: це вона, звісно, переманила чоловіка, розбила сім'ю, спокусила його і вчинила підло.

Цікаво, що чоловік за такої ситуації має подвійну роль. З одного боку, він — суб'єкт, споживач жінок. Згадаймо хоча б міф про «мисливця» і «здобич», у якому є лише один суб'єкт — чоловік, а жінка залишається тільки предметом споживання, що його цінність залежить від її недоступності. Але! Щойно мова заходить про відповідальність за власні вчинки, чоловік миттєво пере-



творюється на цілковиту недієздатну істоту, за поведінку якої відповідальні жінки. Як цікаво, правда?

Але найсумніше те, що в усіх цих міфах і легендах про стосунки про *стосунки*, власне, не йдеться. Ані про близькість, двосторонню комунікацію, взаємодію «суб'єкт — суб'єкт». І цьому є сумне пояснення. Наше суспільство, на жаль, виховує нас — дівчаток і хлопчиків, чоловіків і жінок — дуже різними, зокрема в тому, що стосується вміння будувати близькі взаємини.

З раннього дитинства хлопчики і дівчатка зазвичай соціалізуються в одностатевих групах, де здобувають кардинально різний досвід. Дівчатка навчаються цінувати близькість і будувати її в компаніях близьких друзів через ігри, які розвивають емпатію. Гра в ляльки, рольові ігри, близьке інтимне спілкування, підтримка — усе це заохочують серед дівчаток і зневажають серед хлопчиків. Увагу хлопчиків скеровують радше назовні — на фізичну активність, досягнення й інші способи викиду агресії й активного пізнання світу, але не один одного. Групи хлопчиків частіше роблять щось разом, ніж обговорюють власні почуття чи підтримують або вислуховують товаришів. Зрештою, коли хлопчики і дівчатка досягають статевого дозрівання й починають цікавитися романтичними стосунками, вони мають цілковито різні набори навичок, цінностей і цілей.

На жаль, така соціалізація має серйозну ахіллесову п'яту. Середньостатистичний чоловік, що ми його врешті отримуємо, не вміє будувати і поглиблювати справжньої близькості, яка потребує часу, зусиль, відкритої комунікації, вміння йти на компроміс тощо. Чого його навчило суспільство — так це бути споживачем, чия сексуальна поведінка схвалюється й не обмежується, хоч би яка вона була. І замість того, щоб будувати глибокі, засновані на довірі стосунки з однією партнеркою, як це часто вміють робити жінки, чоловіки «споживають» жінок, як продукт, — не заглиблюючись і не затримуючись.

Окей, скажеш ти, але ж ти щойно сказала все те саме, просто іншими словами. Чоловіки — такі полігамні тварини, і їм тільки одного й треба. Причина не має значення: чи то суспільство, чи то біологія. Але ні. Є одна вагома різниця. Те, що вкладене в нас біологічно, не надається до змін чи коригування. Коли бурчить шлунок і ми хочемо їсти — це ніяк не виправити, лише поїсти, інакше рано чи пізно помремо від виснаження. А те, що ми отримуємо у процесі соціалізації, виправити можливо. З установками, ідеями, моделями поведінки можна працювати, хоча це, звісно, непросто і потребує насамперед бажання. І ні, не твого, — а чоловікового. І це, ясна річ, сильно ускладнює ситуацію.

Я, на жаль, не зможу підказати, де шукати чоловіків, спроможних рефлексувати над власними установками і будувати глибокі, близькі стосунки, у яких немає місця для обману чи зради. Утім, мені такі траплялися, і я вірю, що вони існують, адже чоловіки — теж люди, з власними емоційними потребами і тягінням до близькості та глибини, хай які вони будуть приглуше-

ні. Але сподіваюся, що тобі стало трохи зрозуміліше, «як це діє», й тепер ти краще знаєш, що шукати.

\*\*\*

Та все це має сенс лише в одному разі: якщо моногамія для тебе — цінність. «Закриті» стосунки — не єдиний спосіб організації близькості, хоча й найбільш звичний для нас. Окрім моногамії, існує чимало інших типів відкритих стосунків, у яких партнери допускають зв'язки з іншими людьми без втрати зближення й любові. У чому різниця між зрадами в моногамних стосунках і відкритими стосунками? Насамперед у тому, що перше — це порушення негласної домовленості (тобто брехня, яку дуже важко пробачити), а друге — це стосунки, які від початку побудовані на тому, що зв'язки з іншими — нормальні й допустимі.

Який тип стосунків тобі більше до вподоби — можеш визначити лише сама. І твій вибір не має бути обумовлений ні тиском суспільства, ні тиском партнера. Ти не будеш щаслива, обравши традиційну моногамію, бо «всі так живуть», якщо насправді хочеш більшої свободи дій. І тобі не болітиме менше, якщо ти під тиском партнера чи якихось власних переконань («усі зраджують, то нехай принаймні не брешуть», для прикладу) відкриєш стосунки, а насправді хотітимеш відданої ексклюзивності.

Але! Перш ніж вирішувати, яка модель для тебе краща — традиційна «закрита» чи «відкрита» поліаморна, — дуже важливо зупинитися й відкинути все те, що ти коли-небудь чула про жінок і жіночу сексуальність. Про хороших дівчаток, про шльондр, про «вмири, але не цілуйся без кохання», про «заміж незайманою», про те, що від великого числа партнерів жіночі статеві органи «розношуються», про те, що порядна жінка не може хотіти багатьох. І — не меншою мірою — про те, що моногамія це нудно, застаріло, що всі зраджують і краще робити все чесно й відкрито і таке інше.

Важливо розуміти, що між цими двома типами стосунків немає ієрархічного зв'язку. Жоден із них не кращий і не гірший, і жоден не перетворить тебе на шльондру, нудну ретроградку чи ще когось, ким ти бути не хочеш. Адже обираєш не наличку — а той спосіб життя, у якому ти — і лише ти — почуватимешся комфортно і безпечно.

Крім того, ти геть не зобов'язана обрати один варіант раз і назавжди. Люди змінюються, життя змінюється, партнери змінюються. І ти теж не маєш стояти на місці. Сьогодні тобі може хотітися кількох партнерів, завтра — зосередитися на одному і поглиблювати близькість із ним, післязавтра — взагалі залишитися самою чи підтримувати лише необтяжливі зв'язки без зближення. Кожен із цих варіантів — цілком нормальний. Кожен із цих варіантів — як і будь-який інший на твій смак! — тобі доступний. Головне, щоб усі учасники стосунків погодилися на ту чи ту домовленість і не почувалися ошукани-

ми.

То про що важливо пам'ятати, якщо на даному етапі життя і з цією конкретною людиною ти обираєш моногамію?

- Проговори сподівання. Часом ми зустрічаємо нову людину і вважаємо, що вона автоматично розділяє всі наші погляди на стосунки. Але це далеко не завжди так. Для когось кілька побачень — це вже підстава відмовити решті кавалерів і вважати цю взаємодію ексклюзивними взаєминами. Для когось побачення й секс із іншими допустимі, поки партнери прямо не проговорили, що стосунки — ексклюзивні. Варіантів може бути багато, і ти лише виграєш, якщо обговориш із партнером, чого ви обоє чекаєте від стосунків і як сприймаєте це поняття.

- Проговори правила. Окей, у вас стосунки, ви домовилися, що вони ексклюзивні, але! Що це насправді означає? Що саме вам можна і не можна робити з іншими людьми? Чи вважається поцілунок зрадою? А багатогодинні щоденні розмови на грані фолу з людиною протилежної статі? А секс під впливом алкоголю чи інших речовин? Усі мають власні побажання, тому краще «звірити годинники», поки ви не завдали одне одному болю через невідання або необережність. До речі, якщо в тебе є якісь особливі больові точки в тому, що стосується зради, не бійся обговорити і їх теж.

- Проговори санкції. Уявімо, що зрада сталася. Чи готова ти в такому разі розривати стосунки? Про це теж варто поговорити з партнером — звісно, без залякувань і погроз. Завдання не в тому, щоб він почав боятися тебе втратити — нічого хорошого в цьому світі не робиться зі страху. Важливо, щоб він чітко і наперед бачив твої межі того, що для тебе припустимо, а що ні.

- Не контролюй. Навіть якщо стосунки моногамні, це не означає, що твій партнер тобі належить. У нього можуть і мусять бути друзі, захоплення, власний простір для думок, власна територія свободи. Ти можеш відчувати кольки ревнощів, але не втілюй почуття в дії. Не намагайся обмежувати чи контролювати партнера. Що тісніше затягуватимеш зашморг контролю, то вища ймовірність, що партнерові різко захочеться з нього вирватися. І вже не просто на пиво з друзями.

- Не мирися з ревнощами і контролем. Ревнощі — це ознака відсутності довіри, контроль — це насильство. І ніяк інакше. Ти не зобов'язана надавати докази вірності, ти не зобов'язана обмежувати власне життя, коли не йдеться про сексуальні взаємини з іншими (якщо ви саме так і домовилися), ти не зобов'язана терпіти допитів, прискіпувань і сцен ревнощів. Почуття твого партнера — його особиста відповідальність, і якщо він не може з ними впоратися — це не твоя провина. Не терпи паскудного ставлення лише тому, що твій партнер тебе в чомусь підозрює.

- Відпочивай від нього і давай йому відпочити від себе. Це важливо для

всіх без винятку стосунків, а для тривалих моногамних — особливо. Щоби взаємини залишалися цікавими і продовжували розвивати тебе, щоб у них і надалі відкривалося щось нове, вам обом із партнером треба мати можливість додавати в них щось іззовні (і ні, я не про стосунки на стороні!). Я про те, щоб мати змогу відволіктися від партнера, приміряти інші ролі, здобути новий досвід. Усе це можна і потрібно робити, зберігаючи вашу близькість і контакт, але не конче разом. Відпустка на самоті, вечірки з подругами, різні захоплення і (якщо таке можливе) навіть окремі кімнати в квартирі, де за потреби можна посидіти самотою — це чудова ідея!

Окей, а що як моногамна угода тебе не приваблює? Що як ти хочеш спробувати відкриті, полігамні стосунки?

- Поміркуй про те, чого тобі хочеться. Варіантів полігамних стосунків — море, і все залежить від домовленостей і бажання сторін. Наприклад, можна жити у близьких стосунках з основним партнером, але періодично, якщо є зацікавленість, кохатися з іншими. Можна мати кількох більш-менш рівнозначних партнерів, які не перетинаються. Можна мати стосунки втрьох (чи вчотирьох?), де всі партнери знайомі й мають між собою взаємини. Можна жити у практично традиційному шлюбі, але ходити, скажімо, у свінгерські клуби, обмінюватися партнерами, кликати у свою пару інших людей тощо. Усе залежить лише від бажань — твоїх і людей, що тебе оточують.

- Подумай, навіщо ти це робиш. Не всі причини вступати у відкриті стосунки однаково чудові. Якщо ти тяжієш до поліаморії, бо тобі самій цікаво, хочеться досліджувати себе, власну сексуальність, отримувати і віддавати любов більшій кількості людей, якщо ініціатива йде від тебе — ти на правильному шляху і, ймовірно, дістанеш велике задоволення від цієї подорожі. Якщо ж намагаєшся «відкрити» стосунки, тому що: а) переконана, що він однаково тобі зраджуватиме; б) боїшся його втратити; в) улягаєш його вмовлянням; г) хочеш залагодити якісь проблеми у стосунках чи щось із цієї площини, то це не дуже хороша ідея. Зав'язуючи відкриті стосунки під тиском чи не з власного активного бажання, ти ризикуєш зрештою відчувати себе обманутою і зраженою.

- Говори. Традиційні моногамні стосунки якось можуть вижити без прямої комунікації, а от у відкритих / поліаморних стосунках без відвертого діалогу шансів практично нуль. Немонагамність взаємин додає в них: а) учасників і учасниць діалогу, б) обставини і почуття, в) теми для обговорення. І якщо про все це мовчати — то вибух станеться доволі швидко. Відкриті стосунки, у яких є пряма комунікація, де ніхто нікого не дурить і не ошукує, називаються *етичними*. Саме в таких взаєминах усі учасники й учасниці процесу можуть отримати бажане без обману і маніпуляцій.

- Створюй домовленості й дотримуйся їх. У відкритих стосунках є мільйон аспектів, які важливо одразу проговорити з усіма учасниками, щоб уникнути конфліктів і душевного болю. З ким можна, а з ким не можна мати стосунки?

А з другим партнером, наприклад, можна? Чи можна мати стосунки у ширшому значенні слова чи лише секс? Розповідати чи ні «головному» партнерові про інших? Які речі можна робити з іншими, а які — тільки в «основній» парі? Як розподіляти час між партнерами? Якими засобами контрацепції користуватися? Як розв'язувати проблему в разі незапланованої вагітності чи інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ)? Якщо є «основні» стосунки — то скільки ресурсу й енергії можна тратити поза ними? Дуже важливо проговорювати все це і «на березі», і в процесі стосунків — відкритість взаємин потребує більшої гнучкості й готовності до змін від усіх учасниць і учасників.

- Поважати почуття іншого і вимагати поваги до себе. Ясна річ, будь-які стосунки між людьми — це не лише логістика і домовленості, а ще й купа почуттів. І що більше людей у взаєминах, то ці почуття складніші, заплутаніші й множинніші. Важливо регулярно обговорювати, які емоції викликає у вас і партнера ваша поточна ситуація. І не просто обговорювати — а ставитися до цих емоцій шанобливо і коригувати ситуацію, якщо хтось відчувається в ній некомфортно.

- Не забувай про відповідальність. І знову з неба на землю. Що більше сторін у стосунках, то важливіше відповідально ставитися до захисту — як від небажаної вагітності, так і від ІПСШ. Звучить ніби й очевидно, але далеко не всі мають звичку регулярно користуватися бар'єрною контрацепцією і здавати аналізи на ВІЛ та інші інфекції.

- Не мовчи, якщо тобі погано. Хоч би скільки ти мала партнерів, ти однак залишаєшся найважливішою людиною у цих стосунках — особисто для себе. Не мовчи про власні потреби, бажання й почуття. Дбай насамперед про себе — і лише потім про партнерів.

- Відпочивай. Хоч як нам подобаються наші близькі, від них треба регулярно відпочивати. Хоч би скільки їх було — один чи кілька. Не забувай між побаченнями і приємним спільним дозвіллям приділяти час на себе особисто — на власні думки, друзів, життя. Любовне життя — моногамне воно чи полігамне — це завжди лише надбудова, і важливо не забувати вкладати сили у «фундамент», у те, що робить тебе тобою, — у стосунках і поза ними.

Це, звісно, далеко не всі моменти, які варто продумати, коли обиратимеш комфортний для себе тип стосунків з іншою людиною чи людьми. Але важливо розуміти, що будь-які взаємини — це унікальний живий організм, його неможливо планувати, регулювати чи контролювати. Стосунки змінюються відповідно до зміни потреб і бажань усіх людей, які ними пов'язані, й це абсолютно нормально. І дуже складно, на жаль, підстелити зарані соломки і скрізь учинити «правильно».

Єдине, про що ти зараз справді можеш подбати, — це про те, щоб не зраджувати себе, не обирати ситуацію, яка для тебе некомфортна чи завдає тобі болю, не зраджувати власних інтересів і бажань, не переступати через себе.

Ніякі люди чи стосунки не варті таких жертв — просто повір. І немає насправді різниці, як саме себе зраджувати: терпіти контроль і обмеження, коли хочеться свободи і поліаморних зв'язків, чи «відкривати стосунки», коли від самої думки про це в тебе стискається серце. Кожен варіант гірший.

P. S. Ти, можливо, чекала, що в цьому розділі я розкажу, як попередити чи пережити зраду коханої людини. Але це, по-перше, цілковито безглуздо, а по-друге — неможливо. Ти не вдієш нічого, щоб запобігти зраді — просто тому що це сфера контролю й відповідальності твого партнера (але є й хороші новини — це також означає, що ти не винна в його поведінці!). А я нічого не можу розповісти тобі про те, як пережити зраду і що робити після неї — адже ти сама найкраще знаєш, відчуваєш, чого потребуєш, на які рішення готова, а на які ні.

Я можу дати тобі лише одну пораду: за будь-якої незрозумілої ситуації дослухайся до себе і постарайся про себе подбати. Якщо він зрадив і тобі неприємно й боляче — не марнуй зусиль на спроби дізнатися його мотивацію, зрозуміти, «що ти вчинила не так» і що можеш зробити, щоб усе виправити. Скеруй краще цю енергію на себе і спробуй пожаліти себе і втішити — так, як жаліла би і втішала дорогу подругу. Сходи до психолога (не щоб «виправляти» себе!), купи гарну сукню чи якусь дурничку (не щоб йому сподобатися!), переглянь хороший фільм, зустрінься з давніми подругами, забронюй для себе коротку поїзду туди, де давно хотіла побувати.

Те, що він у певний момент ваших стосунків обрав іншу жінку, не означає, що ти втратила цінність. Це не означає, що ти гірша. Це означає, що твій чоловік паскудно з тобою повівся. Його поведінка — це його відповідальність, і вона характеризує насамперед його, а не тебе. А ти достойна співпереживання, турботи і підтримки. І багато-багато любові. Насамперед — своєї до себе самої.

### ***Про залучення третіх осіб у стосунки***

Зі зрадами і поліаморними зв'язками трохи розібралися, поговорімо про ще один цікавий варіант «третього зайвого». А саме — про залучення у взаємини третіх осіб і те, що може з цього вийти. Про що я?

Майже кожна з нас вдавалася до цього бодай раз. На початку стосунків із чоловіком перетворювала їх на інтерактивний телесеріал для найближчих подруг. Обговорювала кожне його слово, кожне власне слово, кожен його погляд, те, що він не телефонував уже два дні, те, що він погладив по руці й ось так подивився, те, що він приніс квіти, і те, що він уже давно не пише. Приймала поради і рекомендації, дотримувалася їх або ні, починала сумніватися в собі і в ньому або навпаки — була певна, що все триває як слід.

Але ця практика не аж така невинна, як видається. З одного боку, бажання обговорювати з близькими людьми те, що для тебе важливе, — наприклад

нові стосунки, — це абсолютна норма. Ми — істоти соціальні, нам важливо шукати підтвердження власних думок і відображення власних емоцій в інших людях. Крім того, якщо у стосунках щось піде не так, легше звернутися по підтримку, якщо близькі вже приблизно знають, що відбувається.

Але дуже часто, відчиняючи стороннім двері в інтимну частину свого життя, ми наражаємо його на небезпеку. Замість того, щоб рухатися за власними приладами, ти починаєш орієнтуватися на думки і тлумачення інших людей. У цих інших, по-перше, цілковито інакший досвід, по-друге, можуть бути геть інакші погляди на стосунки, інші потреби й відмінний світогляд, а по-третє, вони знають ситуацію суто із твоїх слів, ніколи не бачили твого партнера «в дії», і їхні трактування від початку викривлені, як у грі «зіпсований телефон».

Чи означає це, що інтимним узагалі не варто ділитися? О, ні. Але якщо ти відчуваєш постійну потребу виносити перипетії особистого життя на розгляд подруг, шукати від них підтримки власних думок і почуттів, впускати у стосунки «всевидяче око», яке не дотичне до ситуації, але однак на неї впливає, — це кепський знак. Не тому, що ти погана і не можеш стриматися від такої поведінки. А тому, що це натякає на те, що у стосунках тобі складно, некомфортно, непевно і незрозуміло. І що запитання, які виникають, ти не можеш з'ясувати особисто з партнером. А це вже — погані новини.

## **Зі мною так не можна: чого не варто терпіти**

Терпіння, «жіноча мудрість» і вміння смиренно ковати образи заради «жіночого щастя», яке зазвичай полягає в наявності під боком сякого-такого чоловіка, завжди вважалися головною жіночою чеснотою. Хороша і мудра жінка вміє стати на місце іншого, терпляче витримує всі чоловічі примхи і загалом робить усе заради головної мети: обзавестися подружжям, домом і зграйкою дітей, які, за легендою, і є основним жіночим щастям, покликанням і ціллю. Жінка, яка відмовляється терпіти, відразу здобуває набір образливих клейм: істеричка, занадто перебірлива, залишишся в дівках, нікому не потрібна, стерво тощо.

На жаль, жінок традиційно сприймають за своєрідний «поживний розчин», завдяки якому інші — діти й чоловіки — можуть рости, розвиватися й щасливо проживати життя. Тим часом інтереси самої жінки глибоко другорядні. І якщо в разі з дітьми це виправдано, — привівши їх на світ, ми беремо на себе зобов'язання доростити до моменту, коли вони самі зможуть про себе подбати, то ситуація з чоловіками — кричуща несправедливість. Жінка — не сировинний додаток, за допомогою якого чоловіки можуть самостверджуватися, будувати кар'єру, жити власним життям і не надто зважати на потреби партнерки. А чоловік як такий — це не подарунок і не виграш у лотерею, щоб заради його присутності терпіти в житті дискомфорт.

Звідси оця думка — до болю очевидна, але водночас жахливо радикальна. Ти не зобов'язана терпіти. Ти — людина, і твої потреби, бажання й ресурси не менш важливі, ніж потреби і бажання твого партнера. Ти — цінна, і ніхто не має права тебе ображати, не враховувати твоїх бажань, користуватися тобою і твоєю прихильністю, жити за рахунок твоїх зусиль і таке інше. Ти цінна сама собою — поза стосунками, поза сім'єю, поза будь-якими суспільними нормами.

Окей, це все просто прекрасно, але дуже вже абстрактно. Поговорімо предметніше про те, *що* ти — як жінка, як особистість — не зобов'язана терпіти у стосунках, не зобов'язана робити, щоби урвати й утримати партнера. Мій перелік не ієрархічний, бо не можу сказати, що котрісь із цих проблем більше чи менше припустимі або серйозні.

### ***I. Сексизм***

Почнімо з очевидного неочевидного. Наша культура аж так просякнута сексизмом, тобто негативно упередженим ставленням до людини за ознакою статі, що його буває складно помітити і відрефлексувати.

Світ навколо нас створений чоловіками: ми читаємо книжки, що їх написали чоловіки, дивимося зафільмовані чоловіками стрічки, бачимо жіночі образи здебільшого чоловічими очима. І ні, це не тому що чоловіки особливо геніальні й схильні до творчості й розумової роботи. Це тому, що такий був



— та й досі лишається — розподіл сил і влади в суспільстві.

І погляд на жінку через цю оптику, на жаль, дуже далекий від справедливості. Жінок подають як непоміркованих і загадкових істот, позбавлених логіки. Жінок подають як зовнішню оболонку й оцінюють винятково за зовнішніми параметрами (це називається «об'єктивація» — оцінювання живої істоти як об'єкта вжитку, наприклад, сексуального). Жінок подають як некомпетентних, дурненьких, слабких людей, які не можуть вижити без чоловіка, не вміють добре водити авто, давати собі раду зі складними завданнями і в принципі бути самоцінними суб'єктами.

Увесь наш світ — він ніби зображений очима чоловіка, і жінка в цьому світі — така собі інопланетянка, незбагненна й інакша, не така, як «стандарт людини» — мужчина. І це, на жаль, не може не впливати на звичайних живих чоловіків — наших потенційних партнерів. Багатьом із тих, що соціалізувалися в одностатевих хлопчачих компаніях (адже змалечку спілкування з дівчатками зазвичай романтизується й сексуалізується), важко побачити в жінці таку ж людину, як і вони самі. Складно спілкуватися на рівних, складно не принижувати жіночих здібностей, жіночого розуму, не знецінювати жіночих досягнень, не перебільшувати і не висміювати жіночих промахів. Складно не бути сексистами.

Але це — їхні проблеми. Ти не зобов'язана терпіти виявів сексизму.

Наприклад:

- жартики про жіночий розум, жінок за кермом, жіноче вміння поводитися з грошима, ПМС, жінок-начальниць — цю пісню, я певна, ти впізнаєш із трьох нот;
- знецінювання занять і професій, що вважаються жіночими, материнства («та що ти там робиш, он у декреті відпочиваєш, удома сидиш цілими днями»), жіночої дружби, жіночих практик і хобі;
- міркування про те, що місце жінки винятково на кухні, що діти — жіноча справа; уявлення про те, що жінка щось комусь винна лише тому, що вона жінка;
- думки про те, мовляв, у деяких професіях жінкам не місце, що жінки не можуть поводитися так чи так (одягатися певним чином, курити, вживати конкретні слова, не «стежити за собою» тощо);
- огида до жіночої фізіології, жіночого тіла в цілому і його функцій;
- сподівання, що жінка менше їстиме, харчуватиметься листячком салату, обожнюватиме прибирати, бо вона ж дівчинка;
- установки на вищість чоловіків.

Хоч би як хотілося думати інакше, але сексист ніколи не стане для тебе рівноправним партнером. Ти для нього назавжди залишишся дивним звірятком, яке ніби й не зовсім людина, а просто істота, що її головне призначення — обслуговувати його потреби.

## **II. Контроль**

Будь-яке рівноправне партнерство — це спілка двох рівноцінних особистостей, які ухвалили добровільне рішення бути разом. Жодне з партнерів не належить іншому і не має права контролювати і регулювати життя іншого. На жаль, реальна ситуація далека від ідеалу. Скільки разів я чула від заміжніх подруг: «Ти була з приятельками в барі? Невже чоловік тебе відпустив?» — не злічити.

Ніби інша людина має право забороняти мені жити власним життям і чинити так, як я вважаю за потрібне. Ніби стосунки — це кабальний контракт, після підписання якого ти мусиш бути готова відмовитися від того, що для тебе дороге.

Але для багатьох це норма і звичний спосіб життя. Чоловіки, що забороняють і дозволяють, бойфренди, що вимагають повноцінного звіту за кожен крок і ображаються, якщо його не мають. Партнери, що вирішують, яка спідниця достатньо довга для того, щоб ти могла в ній вийти у світ, і чи можна тобі фарбуватися або стригти волосся. Чоловіки, які ревно стежать за тим, на що ти витрачаєш власні гроші, і бурчать, що тобі не потрібна друга пара джинсів. Бойфренди, які вирішують, хто з подруг добре на тебе впливає і може приходити в гості, а з якими тобі краще не спілкуватися.

Але ні. Це — не норма. Ти не мусиш терпіти контроль. Ти — не маленька дитина, ти — не недієздатна і не потребуєш опікуна, який вирішуватиме, що для тебе корисне і як тобі правильно вчинити. Ревнощі і власництво партнера — його проблеми, а не твої, і саме він відповідає за врегулювання свого емоційного життя — не ти.

Виявами контролю можуть бути:

- прями заборони: «моя дівчина не куритиме», «моя дівчина не повинна вештатися барами, сиди вдома», «моя дружина ніколи не працюватиме, я нас забезпечу», «не стрижися, мені подобаються тільки дівчата з довгим волоссям»;

- маніпуляції: людина намагається викликати почуття провини за те, що ти живеш не за її правилами — зустрічаєшся з небажаними подругами, витрачаєш гроші, як хочеться тобі, а не йому тощо;

- скандали і конфлікти: людина «карає» тебе за «погану поведінку» поганим настроєм, безпідставними зачіпками, провокує сварки, грається в мовчанку тощо;

- допити щодо твоїх пересувань, кола твоїх знайомств, твоїх витрат, дзвінків тощо;

- порушення приватності: людина без дозволу залазить у твій телефон, читає листування, риеється у твоїй сумочці чи кишнях, зламує акаунти в соцмережах, підслуховує, стежить за тобою тощо.

Не забувай, що контроль — це насильство. Згода зав'язати стосунки з іншою людиною не дає їй права контролювати твоє життя, зовнішність чи життєві рішення. Ніколи.

### **III. Використання**

Сексизм, яким пронизане наше суспільство, дуже часто виражається в імперативі «жінка мусить». Жінка мусить дуже багато всього: завжди мати чудовий вигляд та не старіти, хоч би скількох дітей народила, хоч би скільки років їй виповнилося, хоч би як важко хворіла. Мусить доглядати за домом, дітьми і навіть за партнером. Повинна смачно готувати, ніколи не відмовляти в сексі, уміти розважити гостей, знайти спільну мову з партнеровою ріднею, завжди усміхатися, бути життєрадісною й приємною. Мусить плекати атмосферу в стосунках і в колективі, не скаржитися, бути чудовою матір'ю, вислуховувати партнера, з розумінням ставитися до його недоліків (і не мати власних!). Мусить, на жаль, бути тим самим «сировинним додатком».

А чоловік — просто тому, що народився зі статевими органами певної конфігурації, — має право всім цим користуватися, віддаючи натомість лише власну присутність у житті жінки. Трохи нерівноцінний обмін, тобі так не видається? Чоловік — теж не дитина і не недієздатний суб'єкт. Чоловік так само може приготувати їсти, прибрати вдома, запам'ятати в обличчя власних дітей, їхні дні народження і їхні потреби. І член йому в цьому не завадить — завадить хіба небажання і зручна звичка користуватися результатами жіночої праці.

Хороша новина в тому, що це — його проблеми. Ти не зобов'язана перебирати на себе побутове чи будь-яке інше обслуговування. Ти не зобов'язана миритися з тим, що тебе використовують.

Який вигляд може мати використання? Ось варіанти:

- побутове використання: «салатики ріжуть дівчатка, а хлопчики чекають, поки стіл сам накриється», «прибирати — жіноча справа, а я міняю шини в автомобілі й забуваю цвяхи» (от тільки прибирати треба практично щодня, а цвяхи бити — раз на п'ятирічку) і будь-які інші вияви побутової інвалідності, наслідки якої розгрібати тобі;

- сексуальний егоїзм: секс завершується тоді, коли в нього стався оргазм, а якщо ти не встигла — сама винна; прелюдія складається з двох поцілунків і одного поплескування по попі;

- постійна вимога емоційного обслуговування й неготовність відповідати взаємністю: він може годинами розповідати про проблеми на роботі, але перетворюється на знудьгований сірий камінь, щойно ти починаєш ділитися власними;

- економічний паразитизм: у гостях у тебе він намагається добряче наїстися (він же мужик!) і не цікавиться, а чи це часом не остання котлета і чи

не житимеш ти наступного тижня на пісних макаронах;

- сподівання, що ти улягатимеш будь-яким його потребам і бажанням, незалежно від того, наскільки складно це може бути для тебе.

#### **IV. Насильство**

Тема насильства у стосунках — безконечно складна, і про це можна було б легко написати окрему книжку. На жаль, насильство настільки вписане в нашу концепцію стосунків, аж нам важко визначити і визнати, що те, що з нами відбувається, — це справді воно. Чоловік вимагає сексу, скиглить, уламує й не відступає, аж поки доможеться свого — це норма чи насильство? Бойфренд грубо критикує твою поведінку «для твого ж блага», буцімто дбаючи про тебе, — це норма чи насильство? Партнер строго контролює твої гроші й сам вирішує, куди їх «варто» чи «не варто» тратити, — це норма чи насильство? Бойфренд почав кохатися з тобою, поки ти спала, — це норма чи насильство?

Відповідь, на жаль, однозначна — це насильство. У нього багато облич, насилля — це не обов'язково ляпас чи удар у щелепу. І в насильстві ніколи не винна ти — його неможливо спровокувати, спричинити, заслужити. Насильство — це завжди вибір насильника, це його відповідальність. Ти не зобов'язана терпіти насильство.

Які є види насильства?

- Фізичне. Тут усе більш-менш ясно; ми всі знаємо, що побої — це неправильно, це недобре. Але навіть найменше агресивне порушення твого фізичного простору — штурхани, хапання за руки, насильна фіксація, кидання предметів у небезпечній близькості від тебе — це вже насилля.

- Емоційне (психічне). Із цим усе набагато складніше. Але можна сказати, що образи, груба критика, зневажливе ставлення, приниження, контроль, сцени ревнощів — це вже насилля.

- Сексуальне. Стосунки з тобою чи попередній сексуальний досвід за спільною згодою не дає партнерові абонементу на секс. Будь-які сексуальні дії, на які ти не погоджувалася, — це насильство. Секс із людиною, яка спить або дуже нетвереза, — це насильство. Виканючувати секс, коли ти вже відмовилася, — це насильство.

- Економічне. Обмежувати тебе у фінансах, контролювати увесь фінансовий потік у сім'ї, маніпулювати грошима — це насильство. Кредити на твоє ім'я — насильство. Спільна нерухомість чи інше цінне майно, записане на його маму, — це насильство.

- Репродуктивне. Відмова від контрацепції, саботаж контрацепції, виканючування дітей, маніпулювання в разі небажаної вагітності — це насильство.

- Матеріальне. Псування твоїх речей (кинути телефоном об стіну, порізати спідницю, яка йому не до вподоби) і того, що тобі дороге, — це насильство.

- Погрози. Насильство — не конче конкретні дії, це ще й погрожувати ними. Зокрема, погрожувати накласти на себе руки, погрожувати нашкодити тобі чи тому, що тобі дороге.

- Покидати в небезпеці. Кинути тебе посеред траси після сварки в авто — це насильство. Покинути тебе хвору вдома і піти на кілька днів розважатися — це насильство. Кинути тебе в потенційно небезпечній ситуації — це насильство.

- Шантаж. Намагатися за допомогою шантажу й маніпуляцій змусити тебе зробити те, чого ти не хочеш, — це насильство.

- Обмеження свободи. Замкнути тебе в квартирі, заборонити з якихось причин покидати її, відібрати автомобіль чи гроші, щоб ти не змогла поїхати, — це насильство.

- Агресія щодо твоїх домашніх тварин або дітей. Будь-які спроби вимістити агресію на третій особі — це насильство.

**Запам'ятай:** насильство — неприпустиме. Воно нікуди не зникає, не минає саме, з часом воно може тільки наростати. Ти нічого не можеш удіяти, щоб «вилікувати» партнера, навчити його «поводитися краще», не провокувати і таке інше. Тому що насильство — не твій вибір, не твоя зона відповідальності, а лише його.

## **V. Нехтування твоїх потреб**

З одного боку, звісно, ніхто не зобов'язаний залагоджувати чужі проблеми. Ми самі керуємо власним життям, і відповідальність за нього теж на нас. І чоловік не повинен бути нашим принцом на білому коні, який одразу розв'яже всі наші проблеми і порятує нас від дракона. Цей спосіб мислення, м'яко кажучи, трохи застарів.

Та якщо партнер пропадає з горизонту, щойно твій настрій на градус відхиляється від радісного ідеалу, якщо він різко глохне, щойно ти починаєш ділитися власними проблемами, побоюваннями чи почуттями, якщо він замість підтримки видає тобі умовне «денег нет, но вы держитесь», якщо він не цікавиться твоїм життям, то це не те ставлення, яке можна назвати шанобливим.

Те саме стосується твоїх потреб і вподобань. Якщо партнер не враховує твоїх смаків, забуває про твої потреби (наприклад, ти веганка або маєш алергію на певну їжу, якись фобії тощо), ігнорує прохання, чинить наперекір, не приділяє тобі часу, турбується лише про себе і не змінює своєї поведінки у відповідь на твої прохання — це не те, з чим ти маєш миритися. Ти не зобов'язана терпіти чоловіка, який ігнорує твої потреби. Стосунки — це взаємний обмін, і якщо інша людина до нього не готова — це її проблеми, а не твої.

## **VI. Асоціальна поведінка**

На перший погляд це може видатися очевидним. Хто стане з доброї волі зустрічатися й будувати стосунки з асоціальною особою — алкоголіком, наркозалежним, ігроманом, злочинцем? Але на світі немає нічого очевидного. У суспільній свідомості, на жаль, ідея привабливої мужності досі тісно пов'язана частково із асоціальною поведінкою. «Справжній мужик» має поводитися агресивно, вміти набити зловмисникам пику, бути схильним до ризику, безстрашним тощо. З тих же причин толерантність до чоловіків із залежностями і кримінальною історією значно вища: «та який він алкоголік, просто розслабляється після важкого робочого дня», «та який він наркоман — творча особистість, йому для натхнення треба», «то й що, що він бив попередню дружину, вона таке стерво була, постійно його доводила», «то й що, що бандит і хабарник, зате багатий і справжній мужчина».

Крім того, наше суспільство досі романтизує «порочних» чоловіків із кримінальним минулим. Бути агресивним «поганишем» — почесно. Бути небезпечним — привабливо. Бути трохи поза законом — сексуально. Інакше не існувало б сотень жінок, що пов'язують долю з ув'язненими, не було б фанаток серійних убивць, не було б дівчат, які захоплено зітхають, коли бачать чергового «поганого хлопчика», такого мужнього в асоціальній поведінці. Але для нас, жінок, усе це, на жаль, — практика саморуйнування.

Будь-яка залежність — це хвороба; безумовно, залежні люди достойні співчуття й адекватного ставлення. Але тільки сам узалежнений може допомогти собі і прийняти рішення лікуватися і вийти з цього стану. Ми, жінки, — не санаторій для реабілітації, не санітарки, не турботливі мами. Ми маємо право на власне життя, не покладене на вівтар чужої болячки. А будь-яка інша асоціальна поведінка — наприклад, кримінальне минуле — це не лише привабливий флер «поганого хлопчика», а й неілюзорні шанси того, що агресія й насильство в майбутньому можуть обернутися проти нас.

Ти не зобов'язана терпіти чужих вад чи намагатися когось вилікувати. Агресія, «небезпека», перебування поза законом — це не сексуально. Сексуальними є турбота, ніжність, увага, повага. Сексуальна — рівноправність. І всього цього ти, без сумніву, достойна.

**Важливо!** *Якщо ти маєш досвід близьких стосунків із чоловіком, залежним від алкоголю чи ще чогось, або якщо така людина була у твоїй сім'ї (батько, мати, хтось із родичів), дуже важливо пропрацювати цей нелегкий досвід, щоб він не визначав твого майбутнього і не псував тобі життя. Для цього прекрасно підійдуть безкоштовні терапевтичні групи «Ал-Анон» у рамках програми Дванадцяти кроків, скеровані на рідних та близьких алкоголіків та інших залежних. Там тобі допоможуть пропрацювати цю травму і знайти способи уникати схожого досвіду в майбутньому.*

\*\*\*

«Окей, — скажеш ти, — якщо все це не терпіти, то так і залишишся в гордій самотності. Ідеальних людей не існує, тому, як хочеш мати партнера, — треба з чимось миритися» — «І так, і ні», — відповім я. Ідеальних і справді не існує, в кожного з нас є менш привабливі сторони, від цього нікуди не втекти. Але насильство, контроль, споживацький підхід і все, описане вище, — це не «зворушливі недоліки», не риси характеру, не «просто так сталося». Це свідома поведінка людини, яка відчуває, що їй так можна, що їй це зійде з рук. І перебувати у стосунках із такою людиною — це лише підтверджувати, що так поводитися можна. І воно насправді зійде з рук.

Тут важливо провести жирну лінію. Ні, з тобою так не можна. І жодна людина, жодні стосунки не варті, щоб на це погоджуватися. Взаємини з тим, хто тебе не поважає, потенційно руйнівні для тебе. Насилля, контроль, неповага крапля за краплею руйнують душу, крадуть ті роки життя, що ми їх могли б прожити конструктивніше; вони вбивають нашу самооцінку і нічого не дають натомість. Крім хіба що гіркого досвіду. І ні, порівняно з цим самотність — це не страшно. Самотність — це період для зустрічі з собою, любові до себе, інвестицій у себе, зміцнення власних позицій.

«Але, — заперечиш ти, — любові однак хочеться. Близькості, тепла, можливо, дітей». — «На жаль, — відповім я, — у стосунках, де є бодай щось із переліченого вище, *anpiopi* не може йтися про любов і близькість. Якщо, звісно, не вважати любов'ю поглинання однієї людини іншою. Коли відмовляєшся терпіти таке ставлення до себе, ти не втрачаєш можливості будувати стосунки — навпаки! Ти відкриваєш можливість створити партнерство, засноване на взаємній повазі. Ти відмовляєшся погоджуватися на менше. І твої діти — якщо ти колись захочеш їх мати — ростимуть у сім'ї, де панують повага і любов, ростимуть з іншими нормами й цінностями. І їм, я певна, буде легше, ніж нам».

### ***А що, як мій партнер — прекрасний, а я весь час усе псую?***

Жінки, які живуть у деструктивних стосунках, нечасто звертаються до психологів та інших представників допоміжних професій із запитом, що ситуація, у якій вони опинилися, нестерпна і з цим треба щось робити. Їхній запит найчастіше такий: «У мене чудова сім'я, турботливий чоловік, який мене любить, але я постійно все псую! Я стала якась істерична, злобна, прискіплива, зриваюся, сварюся. Що мені вдіяти?» Жінки впевнені, що проблема в їхній реакції, а не в ситуації, на яку вони реагують. І це, на жаль, дуже сумна тема.

Насправді ось у чому річ. Хоч би як нас, жінок, намагалися виставити передбачуваними ірраціональними істеричками, наші почуття не беруться ні звідки. Жодна людина не зриватиметься, не кричатиме, не сердитиметься, не плакатиме і не рватиме на собі волосся просто так, без причин і підстав.

Якщо у стосунках ти щораз частіше зриваєшся на партнера і відчуваєшся найгіршим гвалтівником на світі — перевір, чи не переплутала ти часом причину з наслідком.

Ми дуже часто відчуваємо неконтрольовану агресію, роздратування або відчай, коли:

- партнер нас не чує, не реагує на наші зауваження, ігнорує побажання, систематично чинить наперекір і не йде на контакт;
- щодо нас чинять психологічне насильство, хай не дуже очевидне: підколюють, занижують нашу цінність, наші досягнення, критикують, висміюють, перекладають на нас усю провину, принижують, намагаються контролювати й обмежувати тощо;
- коли партнер практикує *газлайтинг* — тобто навіює, буцімто наше сприйняття світу і конкретних ситуацій — неправильне, що наші почуття — безпідставні, що все «насправді» геть не так, а нам усе «здалося»;
- коли ми несемо значно більшу ношу в стосунках, ніж партнер. Багатьох жінок, які живуть із чоловіками-«побутовими інвалідами» і тягнуть на собі весь побут, обвинувачують у сварливості й пилянні. Та їхня злість — це ж лише нормальна реакція на несправедливість і втому;
- коли ми розлюбили і більше не хочемо бути з людиною, але з певних причин не йдемо від неї.

Хороші новини в тому, що проблема — не у твоїй реакції. Це не ти страшний насильник і аб'юзер. Проблема в тому, що ти опинилася в ситуації, яка викликає в тебе аж такі сильні негативні емоції, аж ти не здатна їх стримувати, навіть розуміючи, що тобі це не на користь. І ось що я скажу: негативні почуття — це *нормальна* реакція на нестерпну ситуацію. Не ти все псуєш — ти вже живеш в обставинах, які тебе не влаштовують. І варто не намагатися «полагодити себе», щоб стати білою, пухнастою і зручною, а розібратися, що саме тебе так зачіпає. Зрозуміти, скажімо, чи не ховається за цим твоїм «люблячим партнером» психологічний насильник і чи не вичерпали часом ці стосунки свого потенціалу? І вже з огляду на це розуміння — приймати рішення.



## **Пора, сестричко, пора: складна наука піти вчасно**

*Колишній чоловік своєю поведінкою доніс до мене головну думку: якщо людина напартачила, але намагається частину вини перекласти на мене, то така людина нам не потрібна. (Людмила К.)*

**\*\*\***

*За результатами минулих стосунків думаю, що йти слід, коли починаєш по-думки провадити діалоги з друзями, виправдовуючи людину і той факт, що ти досі з нею. (Анна К.)*

**\*\*\***

*Я вважаю, що у стосунках має бути комфортно тут і зараз, а не колись, у далекому комуністичному майбутньому. Озираюся назад і розумію, що початком кінця в кожних стосунках був момент, коли я починала думати, наче «ось зараз він (змінить роботу, одужає тощо), і все налагодиться». Не налагодиться. (Ольга М.)*

**\*\*\***

*Вирішую розставатися, коли в певний момент ловлю себе на думці, що будую плани чи обдумую щось, не включаючи туди цю людину. Коли хочу чимсь поділитися, але телефоную не йому. (Єлизавета К.)*

**\*\*\***

*Розлучатися треба, коли ви сидите у прекрасній країні в барі, за вікном ніч і романтичний місяць, чути гул океану, горить свіча, у келихах вино. А говорити нема про що. (Світлана Р.)*

**\*\*\***

*Якщо здалося, що треба виходити зі стосунків — отже, не здалося. Стосунки — це радість, а не робота. (Аріна Г.)*

**\*\*\***

*Будь-які стосунки, у яких я хоч трохи нещасна і які завдають більше суму, переживань і страждань, ніж легкості, щастя й комфорту, — це стосунки, які потрібно припинити. (Ольга Г.)*

**\*\*\***

*Мій перший тривалий шлюб закінчився, коли я впіймала себе на тому, що з кожним поверненням додому після роботи я повертала ключ у дверях і думала: «Тільки б його не було вдома, Господи». (Ксенія М.)*

\*\*\*

*Я зрозуміла, що головний критерій у стосунках для мене — це чи дарують вони мені радість. Так, можна намагатися виправити все інше. Але навіщо? (Олександра Ш.)*

\*\*\*

Розрив будь-яких тривалих стосунків — це маленька смерть. Не завжди тому, що нам аж така дорога людина, з якою ми розлучаємося. Найболючіше розставатися із власними ілюзіями, мріями і планами, пов'язаними з нею. Із власним статусом і образом в очах цієї людини. Зі звичним життєвим укладом. Зі звичкою опиратися на іншого. З надією, що все іще виправиться. А особливо боляче розставатися з усіма своїми силами, часом і енергією, вкладеними в ці стосунки.

Крім того, розрив часто пов'язаний зі страхами — страхом самотності, страхом того, що «я ніколи більше не зустріну такого чоловіка», «мене більше ніхто не полюбить», «я надто стара і не дуже красива, хто ж на мене подивиться», страхом не дати собі ради з життям (в економічному сенсі чи, скажімо, самостійному вихованні дітей), страхом, власне, болю.

Та хоч би як складно було прийняти рішення піти — це, на диво, головне вміння для побудови здорових стосунків. Адже проблема невдалих взаємин зазвичай не в тому, що вони з нами взагалі стаються (це норма — майже ніхто не знаходить відповідного партнера з першої спроби, та й партнерів, які нам підходять, може бути більше одного за життя), а в тому, що нам складно визнати їх невдалими, поставити крапку, зробити висновки і рухатися далі. І погані, виснажливі стосунки залишаються в нашому житті — і посідають місце того, що могло б дарувати радість.

Коли ж варто розлучатися? По-перше і по-головному, вирішуєш лише ти. Тут тобі не допоможуть ані подруги, ні мама, ні мудрі книжки, ні семінари про те, як краще жити. Лише ти знаєш, які емоції виникають у тебе у зв'язку зі стосунками і наскільки готова почувати їх і надалі. Ти — компетентна людина, яка краще за всіх знає себе, власні потреби й особливості партнера. Відповідальність за це рішення — на тобі, лише ти маєш вирішувати і судити.

Ти, звісно, можеш обрати залишатися у стосунках, навіть якщо щось пішло не так. Але, як я вже писала в попередньому розділі, ти не зобов'язана так чинити. Наприклад, будь-який із варіантів поведінки, описаних вище, це чудовий привід розірвати стосунки будь-якого ступеню близькості і тривалості. Насилля, використання, образи, залежності — все це може і, по-доброму, повинне спричинити розрив. Людина, яка, скажімо, підняла на тебе руку, ніколи не зупиниться й не схаменеться, і твоє завдання — якнайшвидше врятувати себе з цієї ситуації. (Утім, це не завжди легко — див. блок «Іноді піти

складно».)

Але в цьому розділі я хочу звернути увагу на те, що для розриву стосунків не конче шукати екстремальних підстав. Навіть якщо твій партнер — «хороший хлопець», який не чинить нічого з «чорного переліку», «не п'є і не б'є», це не причина продовжувати з ним стосунки, якщо їхня цінність для тебе вичерпалася. Бо, крім виразного дискомфорту, підставою для розриву може стати і відсутність комфорту, відсутність радості і розвитку.

Нас, дівчаток, довго переконували, що немає нічого ціннішого за чоловіка в домі. І що відмовлятися від його присутності у житті можна лише з поважних причин: фізичне насилля, серйозні залежності, зради. Але навіть щодо цих причин суспільна свідомість, як завжди, роздвоїлася: з одного боку, якщо ти терпиш насилля чи зради — ти точно «дурепа і мучениця» й тобі слід терміново-претерміново звальювати (навіть якщо нема куди, навіть якщо в тебе виводок малюків на руках).

З іншого боку, винною в цих ситуаціях теж вважають тебе: це ж точно ти його довела, спровокувала, загнала в пляшку, недообслужила, тому, якщо ти трошечки постараєшся і станеш «хорошою дівчинкою», — все одразу зміниться. І йти не треба буде, прекрасно ж. Жанр «як прогнутися під чоловіка так, щоб він перестав тебе бити, пропивати всі гроші, почав заробляти і ставитися до тебе як до людини» досі дуже популярний серед псевдопсихологів і коучів. Нібито від жінок залежить усе, нібито чоловіча поведінка — наша провина і наша відповідальність.

Чи варто й казати: навіть думка про те, що стосунки мають дарувати жінці радість, задовольняти її потреби і прикрашати життя, — доволі революційна. Як це — жити не на совість, а на радість? Як це — не терпіти? Як це — кидати нормального чоловіка лише тому, що стосунки з ним не тішать? Хіба можна? На жаль, такий підхід до стосунків часто викликає дуже різку реакцію в тих, що все життя прожили «для совісті», терпіли осоружного партнера «заради дітей», через страх самотності чи остерігаючись того, «а що люди скажуть?». Але ж критикам не жити твого життя — вони своє вже прожили.

А ти просто зараз можеш обрати себе — і сміливо, без виправдань, іти геть із ситуацій, у яких тобі більше не хочеться перебувати. Що це можуть бути за ситуації?

• *Стосунки вже не тішать.* Ти відчуваєш глибоке полегшення, коли не бачиш свого партнера, він тебе обтяжує, вам нема про що поговорити, вам нудно разом, він тобі нецікавий. Тобі не хочеться повертатися до вашого спільного дому, збувати разом час і важко даються думки про спільну відпустку. (Не варто це плутати із просто «спокійним» спільним життям, коли в тебе регулярно виникає бажання побути на самоті, взятися за власні справи чи поїхати у відпустку самій — це якраз абсолютно нормально.)

• *Несумісність у сексі.* Ти не відчуваєш потягу до партнера, думка про секс

із ним не викликає в тебе ентузіазму, тебе відвертають чи дратують деякі його фізичні риси, тобі не подобається запах його тіла, його доторки чи спроби ініціювати близькість грають тобі на нервах. Ти не дістаєш задоволення в сексі, партнер ігнорує твої вподобання, не реагує на побажання й не чує тебе. У вас занадто різні сексуальні смаки або темпераменти, і ти почувашся обділеною. (Не варто плутати це з коливаннями бажання, спричиненими, скажімо, прийомом медикаментів, як-от оральних контрацептивів чи антидепресантів, або складними періодами в житті. Хотіти сексу з партнером не завжди — це норма.)

- *Неможливість спільно розв'язувати проблеми.* Будь-які стосунки рано чи пізно наражаються на дрібні й не дуже проблеми, це нормально. Але якщо у їх розв'язанні зацікавлена лише ти, а партнер не йде на діалог, знецінює твої почуття, заперечує саму проблему, перекладає на тебе провину й відповідальність, не дотримується домовленостей, не здатен прямо обговорювати складні питання — це цілком причина розірвати з ним стосунки.

- *Ти вкладаєш більше, ніж отримуєш.* Відчуваєш, що стосунки витягають із тебе енергію, гроші, сили. Бачиш, що береш значно більше участі у житті партнера, ніж він у твоєму. Здогадуєшся, що ваші стосунки — це гра в одні ворота. Почувашся обділеною й розумієш, що партнер не відповідає твоїм сподіванням. (Насправді періоди нерівного вкладання сил бувають у будь-яких стосунках — один із партнерів може захворіти, пережити труднощі на роботі, кризу тощо. Проблемою це стає тоді, коли нерівність інвестицій з епізодичності переростає у статус-кво.)

- *Втрата поваги.* Іноді з певних причин ти більше не можеш поважати партнера. У кожного й кожної ці причини різні — хтось так реагує на брехню й підлість (навіть щодо третьої особи), хтось — на несподівано виявлений світогляд, політичну позицію й інші непоєднані цінності. Варіантів багато. Стосунки без поваги не мають сенсу, а втрачена повага вкрай нечасто «відростає» сама собою.

- *Відсутність уваги, турботи, зацікавленості.* Ви не сваритеся, не конфліктуєте, ніхто не чинить нічого поганого, але партнер наче дивиться крізь тебе, не цікавиться твоїм життям, не приділяє тобі уваги, не слухає тебе, не запам'ятовує, що ти йому казала, забуває про важливі для тебе речі та переважно переймається власними справами, а тебе залишає на самоті? То навіть він тобі?

- *Вектори вашого розвитку скеровані в різні боки.* Тобі хочеться заробляти більше, мандрувати більше, дізнаватися нове, розширювати коло спілкування, жити цікаво, — а твій партнер хоче лежати на дивані, дивитися телевизор і їсти вечерю, яку ти йому приготувала? Чи навпаки: тобі хочеться затишного дому, дітей і тихого життя, а він не бачить себе в цьому і постійно намагається вирватися з «домашнього полону»? Ви ростете в різні сторони і знаходите чимраз менше точок дотику? Ви хочете несумісних речей? Можливо,

це знак, що вам пора розійтися, щоб ваші стосунки не перетворилися на байку про лебедя, щуку і рака й не гальмували обох на шляху до здійснення бажань.

• *Правило «трьох косяків»*. І нарешті геніальна у своїй простоті штука — правило трьох помилок. Усі припускаються дрібних і великих помилок, люди не безгрішні, ідеальних не існує. Але у більшості з нас зазвичай виникають проблеми з тим, щоби прокласти межу між «нормальною людською недосконалістю» й тим, із чим миритися вже неможливо. Скільки разів можна простити? На скільки помилок можна заплющити очі? Установи для себе чітку цифру — і пообіцяй, що «врятуєш» себе з цих стосунків, щойно кількість партнерових «косяків» перевищить припустиме число.

«А чому ти оминаєш увагою найчастішу причину — “розлюбила”?» — питаєш мене. — «Бо це дуже тонка матерія», — відповім я. Усіх нас виховували в парадигмі міфу про романтичне кохання, й ми звикли вважати любов'ю тільки той стан, коли кров кипить, емоції вирують, коли «жити не можу без коханого» та іншу трохи істеричну мішуру. Та й багато з нас, надто в юному віці, вважають, що любов — це щось таке, що треба почувати щосекунди, однаково сильно, до бронхоспазму, бо інакше все, гаплик, вона згасла, пора казати «прощавай» і розходитися в різні боки.

Але це — доволі інфантильний підхід, він не діє у «забігу на тривалу дистанцію». Жодне з нас не може почувати тієї знаменитої шаленої любові постійно, з однаковою інтенсивністю, роками. Почуття коливаються — й це абсолютно нормально. Наприклад, якщо у тебе в житті купа стресових моментів, якщо тобі дуже важко і, крім стосунків, ти маєш іще гору інших актуальних проблем, то нічого дивного в тому, що якийсь час ти можеш не відчувати ознак любові. І ні, не тому, що не любиш. А просто тому, що твого ресурсу й енергії не вистачає на те, щоб насичувати емоціями всі сфери життя.

Люди хворіють, люди мають складні кризові періоди, вони зосереджуються на інших речах (стосунки — це ж не центральна частина нашого життя; кар'єра, діти, навчання, близькі люди — це все теж періодично заходить у центр нашої уваги), і на «любов» бракує вогню. Але якщо водночас зберігаються: а) взаємна повага, б) спроможність вести діалог, в) радість / задоволення / тепло від того, що людина поруч, — ці стосунки цілком життєздатні. Адже любов — це не постійне горіння, а радше затишне тепло поруч із тим, із ким *хочеться бути разом*.

### **Основні уроки розставань**

Окей, ти вирішила розірвати стосунки, які перестали задовольняти твої потреби. Для багатьох жінок це складне рішення, обтяжене купою сумнівів і складних емоцій. Чи правильно я чиню? Може, я помилилась і насправді він — любов усього мого життя? Що далі? Невже в моєму житті так і будуть самі

мудаки? Що зі мною не так? Можливо, проблема в мені? З цими запитаннями важко залишатися наодинці. Може, щось із переліченого нижче допоможе тобі пройти цей нелегкий період із меншими втратами.

- Він не зміниться, не приймай камбеків. Це суперечлива порада, знаю. І ти, і я легко можемо назвати кілька пар, які спершу розставалися, а потім переосмислювали власні помилки, сходилися знову і жили довго й щасливо. Але здебільшого, на жаль, все відбувається зовсім не так. І розлучення стаються не просто так. Кожне мало якісь причини, і через якийсь час ці причини забуваються. А от спомин про хороше і надія на те, що він «усе обдумав і більше так не буде», — залишаються. Але це вкрай нечасто відповідає дійсності. І замість одного розриву тобі рано чи пізно доведеться пережити два, що, як по правді, подвоїть страждання.

- Не вини себе. Ти не могла б учинити інакше. Твоя поведінка відповідала ситуації, що спіткала тебе в певний період життя. Тоді ти, скажімо, ще не знала усіх фактів, які знаєш зараз, тоді ти перебувала в іншому емоційному стані, перед тобою стояли інші завдання — можливо, ти сама була інша. Ми завжди робимо все, що можемо. Так, іноді з'ясовується, що наших зусиль недостатньо чи що вони були скеровані у неправильний бік. Але нічого б не відбулося інакше, просто повір.

- Не шкодуй про втрачений час. Коли ми розходимося з людиною, якій присвятили певний відтинок життя (а часто ще й багато сил), буває гірко від усвідомлення, що часу вже не повернути, і здається, все було намарно. Але це контрпродуктивне мислення, яке ґрунтується на думці, ніби стосунки — це результат, а не процес. Насправді в кожних стосунках ми щось здобуваємо: досвід, знання, задоволення, емоції, й навіть якщо вони не урвалися «і померли вони в один день», то однак не варто їх знецінювати. Кожен наш крок, кожна людина, з якою ми взаємодіяли, збагачують нас. І так — люди найкраще вчать на власних помилках, тож кожна помилка чи негативний досвід — це цеглинка, з яких вибудовуєшся ти.

- Тебе не зламано. Можливо, ти захочеш заперечити, мовляв, не кожен досвід достойний, щоб його набувати, і що без багатьох негативних вражень і / або травм ти цілком змогла б обійтися. Я з тобою погоджуся. Нікому не «потрібно» здобувати досвіди насильства, зневаги, грубого ставлення і приниження. Та якщо з тобою це сталося, запам'ятай — ти не зламана. Навіть якщо тобі видається, що рани в душі ніколи не загояться, що ти нікому не зможеш довіряти, не зможеш почувати любові й радості, не зможеш бути така, як колись. Наша психіка — гнучка структура з величезним потенціалом самозцілення. Інші можуть нас зранити, дуже сильно зранити. Але вони не можуть нас зруйнувати.

- Пережитий досвід не визначає твого майбутнього. Після низки негативного досвіду в стосунках дуже складно повірити, що річ не в тобі. Може видаватися, наче ти «притягуєш» мерзотників і що кожен новий партнер буде

схожий на попереднього. Але те, що партнери погано чинили з тобою в минулому, не означає, що ти їх притягуєш чи що ти в цьому винна. Важливо не забувати, що їхнє ставлення до тебе і їхня поведінка характеризують насамперед їх самих, а не тебе. Це не передбачення твого майбутнього чи твій діагноз. І враховуючи все те, що я розповіла у початкових розділах, негативний жіночий досвід у стосунках — це радше спільний досвід, а не конкретно твій ганебний недолік. Більшість жінок так чи так проходять це, і основна причина — патріархальне мислення. Ти не сама.

### ***Коли ти пішла***

Отже, ти пішла зі стосунків, у яких тобі було погано чи безрадісно. І навіть якщо це крок до кращого, тобі, ймовірно, складно, боляче, сумно і самотньо. І це — нормально. Дай собі час пережити всі складні емоції, не підганяй себе, не вимагай від себе «щастя й радості», не вимагай якнайшвидше все пережити і забути. Проживання розриву потребує часу, і цей час індивідуальний для кожної з нас. Що можна і чого не можна робити, поки ти переживаєш цей стан?

1. *Підтримай себе.* Подбай про себе так, як за подібної ситуації потурбувалася би про найближчу подругу чи доньку. Вклади себе на диван з морозивом, покажи улюблений фільм, купи нову сукню чи влаштуй коротку поїздку туди, куди давно хотіла, перечитай улюблену книжку, побий боксерську грушу чи покричи в подушку, візьми на роботі відгул, щоб поридати досхочу, дозволяй собі бути будь-якою, головне — надай сама собі максимум підтримки і любові.

2. *Скигли.* Якщо тобі хочеться нити, скиглити і розповідати всім про своє горенько — не стримуйся. Якщо жалієш оточення — пиши анонімний блог чи веди щоденник: це допоможе вилити з себе біль. Плач, якщо хочеш, злись, якщо хочеш. Не бійся застрягнути в цьому стані — сльози рано чи пізно закінчатися, скиглення теж. І ні, ти не дістанеш усіх своїми стражданнями, запевняю.

3. *Не вдавайся до різких рухів.* Іноді після розставання нападає велика спокуса піти у грандіозний загул, багато пити, ходити на вечірки, знімати на одну ніч красивих хлопчиків і творити бездумні глупства. У цьому, загалом, нема нічого поганого. Треба пам'ятати лише дві речі: алкоголь, який на перший погляд допомагає за таких ситуацій, у тривалій перспективі радше пригнічує психіку (і нам стає ще сумніше), та й під впливом алкоголю й сильних емоцій можна натворити такого, про що потім шкодуватимеш.

4. *Не пиши йому.* Ймовірно, ти скучатимеш. Ймовірно, на якомусь етапі різко забудеш усе, через що ви розійшлися, й будеш готова повернути все назад, тільки б не було так сумно й самотньо. Тільки би хтось обійняв. Але ні. Ви розійшлися не без причини, і — зуб даю — вона нікуди не поділася. Не намагай-

ся відгризати собі хвіст шматок за шматком і продовжувати спілкуватися з людиною, з якою вирішила порвати. Ні, колись у майбутньому, коли в тебе все загоїться, ви, може, й почнете спілкуватись по-дружньому. Але не став на собі таких експериментів одразу після розриву.

5. *Не стрибай у нові стосунки.* Коли одні стосунки закінчуються, всередині утворюється жахливо дискомфортна порожнеча. І є велика спокуса спробувати заповнити її іншою людиною. На жаль, що глибші й триваліші були взаємини, то сильніша спокуса (ми ж не звикли бути самі!) і вища ймовірність, що ці спроби закінчатся ще більшою невдачею. Дай собі відновитися, дай собі віддихатися, дай собі заново намацати, хто ти така, що тобі подобається, яке є твоє життя без чоловіків. Поки тобі боляче, поки ти в дисбалансі, поки ти гарячково шукаєш тепла — тобі буде складно побудувати справді хороші рівноправні стосунки з новим партнером.

\*\*\*

Завершення стосунків — це індивідуальний досвід, і хоч би як я старалася насипати Дуже Корисних Порад, тут немає універсальних правил, немає «правильної» чи «неправильної» поведінки. Єдине, чого б мені хотілося, це щоб кожна жінка вирішувала — продовжувати чи розривати стосунки насамперед із міркувань *турботи про себе*. Не з міркувань турботи про почуття партнера чи переймаючись суспільною думкою, не через страх за майбутнє. Не через уявлення про те, як мала би вчинити «хороша жінка». А суто з тих міркувань, що краще саме для неї, що її зміцнює, а не руйнує.

### **Іноді піти складно**

Жінкам, які постраждали від насильства і деструктивних стосунків, часто закидають, що вони занадто довго терпіли, тому «самі винні» в усьому, що з ними сталося. «Треба було просто піти», «не треба було терпіти», «треба було здати його в поліцію», «треба було». Ох, якби це було так просто.

На жаль, сама формула деструктивних стосунків будується насамперед на системі прив'язки й утримання в них жертви. Партнер-насильник нечасто проявляє себе в усій красі аж до того моменту, коли повністю ізолює жертву і введе її у стан залежності — емоційної, економічної, матеріальної. А коли жінці просто нікуди йти, коли в неї на руках кілька малих дітей і вона не може працювати (а іноді ще й обвішана кредитами), коли її психіка і самооцінка розхитані емоційними гойдалками, критикою і психологічним насильством, а від кола спілкування нічого не залишилося, — піти дуже і дуже складно. А іноді й небезпечно.

За статистикою, домашнє насильство завершується смертю жертви найчастіше тоді, коли вона вирішила піти від насильника і вдається до перших спроб. А якщо аб'юз у стосунках ще не перейшов межі рукоприкладства —



то це може статися саме під час намагання піти. Крім того, за таких ситуацій часто стаються випадки псування майна, погроз, сталкерства, завдання шкоди дітям чи домашнім тваринам жінки, що йде. Жертва дуже часто просто боїться піти. Й за більшості випадків — небезпідставно.

Якщо ти перебуваєш чи перебувала у статусі жертви — не вини себе. Ти робиш або робила все, що могла. Ти не винна в тому, що сталося. Ти пішла, коли змогла, — і ти в будь-якому разі смілива і сильна. Ти — та, що вижила. А якщо ти досі не змогла піти — то тим більше провини твоєї в цьому немає.

Якщо поруч із тобою є хтось, хто живе у стосунках насильства і ніяк не може позбутися їх — не вини цю людину, не зневажай її за «погані життєві рішення». Вона теж робить усе, що може. Не вмовляй її розірвати стосунки, не поливай брудом її партнера — велика ймовірність, що вона від тебе просто віддалиться. Єдине, що ти можеш для неї вчинити, — це підтримати її й підтвердити: те, що відбувається з нею, — ненормально.

## Про тебе у стосунках

### Моє тіло — моє діло: про красу і тілесність у стосунках

Ти не мусиш бути гарною. Ти нікому не винна бути красивою. Ні своєму хлопцеві / чоловікові / партнерові, ні колегам, ні тим паче випадковим чоловікам на вулиці... Краса це не орендна плата за місце з позначкою «жінка», яке ти посіла.

Ерін Маккен

Краса не пов'язана ні з сексом, ні з любов'ю. Навіть якщо жінка красива, саме собою це не дає їй любові, хоча міф про красу заявляє, що має дарувати.

Наомі Вульф

Зараз поговоримо про те, що, за іронією долі, найдужче турбує більшість жінок перед початком стосунків: чи достатньо я красива для любові? Запитання звучить доволі дивно, і мало хто з нас ставив його собі саме в такому формулюванні. Але сумніви щодо того, чи достатньо ми привабливі, щоб знайти партнера і зав'язати стосунки, це реальність більшості жінок — незалежно від розміру, віку і зовнішності.

У нашій культурі ідея романтичного кохання завжди йде в комплекті з ідеєю про молодість і красу. Змалечку нас годують установками про те, буцімто жінку неможливо любити, якщо вона не «доглядає за собою» і не має якогось конкретного зовнішнього вигляду. Чи є такі, що не чули історій-страшилок, як якась дама, скажімо, «запустила себе» після весілля чи пологів, і від неї пішов чоловік? Та й історії про «блакитні панчохи», які ніяк не знайдуть «щастя в особистому житті», нерідко вибудовуються навколо припущень, що жінка, про яку йдеться, негарна і саме тому не цікавить чоловіків.

Популярна культура вбиває нам у голови відразу кілька шкідливих стереотипів.

*По-перше*, жінку розглядають насамперед як об'єкт, красиву річ, яка не має власної суб'єктності. Таке «опредметнення» жінки називається *об'єктивацією*, й це явище легко зрозуміти через знайомий усім образ «жінка як шмат м'яса». Ти, мабуть, не раз і не двічі бачила рекламу, де напівголені жіночі тіла слугують за аксесуари для продажу тих чи тих товарів. Чула, як будь-які досягнення публічної жінки можна розбити вщент, зауваживши, що вона «потворна», — так ніби найголовніший атрибут жінки — це її зовнішність, а найважливіша мета її життя — тішити стороннє око.

*По-друге*, жіноче тіло незмінно *сексуалізоване* і представлене насамперед як предмет чоловічого вжитку. Жіноче тіло не існує саме собою, для радості й комфорту його власниці. Воно завжди має бути *привабливим*, тобто привертати увагу чоловіків, і видаватися, а не бути. Жінка має запаковуватися в одяг, який максимально «увиразнює її форми» (про зручність, зауважмо, не йдеться), носити каблук, щоб візуально видовжити ноги, і докладати якомога більше зусиль, щоб бути «сексуальною» й «бажаною» якнайдовше.

*По-третьє*, популярна культура ніколи не представляє жіночі тіла у природному вигляді й розмаїтті. Волосся на тілі, наявність фізіологічних складок, зморшок, розтяжок, пор на обличчі, сивини, прищів, целюліту — все це рете-

льно приховується навіть у найнормативніших моделей, публічних осіб і актрис. Не кажучи вже про те, що менш нормативним тілам (що їхні пропорції й зовнішній вигляд не вписуються у «стандарт краси») місця в публічному просторі узагалі немає. Коли востаннє, скажімо, ти бачила фільм або серіал, де головна героїня — повнява, але її вага не покладена в основу сюжету і не обсміяна? Коли востаннє ти бачила на екрані жінку з целюлітом, якщо не йдеться про рекламу спеціальних засобів? (А целюліт, до речі, це вторинна статева ознака в жінок, так само, як, скажімо, груди.)

*По-четверте*, масова культура навіює нам, що жіноче тіло ніколи не може бути хорошим і достатнім. Воно завжди — недосконалий, ба навіть гідкий шмат глини, з якого ми зобов'язані щосекунди ліпити досконалість, міфічну «справжню жінку» (ніби самого лише факту народження в жіночому тілі й жіночого досвіду недосить!). Жінка повинна бути весь час невдоволена собою, худнути, збільшувати груди, качати дупу, видаляти «небажане» волосся, робити манікюр і педикюр, фарбуватися, користуватися цілою валізою доглядової косметики, приховувати сивину (продовжувати можна безкінечно!), інакше вона — не «справжня» жінка і на неї «ніхто й не подивиться». Бо як інакше продати жінці якнайбільше товарів і послуг, якщо не переконати, що без них вона — гидомирна і приречена на самотнє животіння?

*По-п'яте*, масова культура навіює нам ідею про те, що любов і стосунки нерозривно пов'язані з красою. Любов — це для молодих і гарних, натякає вона. «Любити попри потворність» можна лише чоловіка (а з попереднього пункту випливає, що жіноче тіло можна назвати потворним у будь-якому його вияві), а жінці завжди слід бути у формі, ніколи не розслаблятися й не припиняти себе «вдосконалювати», бо «він піде до іншої», котра таки матиме оту форму. І, до речі, саме любов часто є «морквинкою», яку бренди використовують, щоби продати нам якнайбільше покращайзингу. Купи наш крем, наші парфуми, наш абонемент у спортзал — і всі чоловіки впадуть до ніг твоїх.

Чи варто й казати, що все це жодним чином не стосується чоловіків? Суспільство не сприймає чоловіка за об'єкт споживання, він — суб'єкт і споживач, отой-таки «купець» на шлюбному ринку, який має право обирати, виставляти оцінки і визначати цінність «товару». Чоловік спокійно може жити поза сексуальним контекстом — наприклад, ми ніколи не почуємо коментарів щодо того, які стрункі й сексуальні ніжки у чоловіка-політика і як йому пасує приталена сорочка.

Чоловікам цілком можна старіти і змінюватися (вони ж, згідно з поширеною думкою, з віком тільки кращають, натомість «бабський вік короткий»), не сидіти на дієтах, мати зморшки, волосся на тілі, дозволено не «доглядати за собою», не бути постійно «у формі», не втягувати гарячково живіт на людях (чоловічий живіт — це солідно!), не бути вічною «окрасою колективу», не носити припасованого одягу, щоб «підкреслити фігуру», і підборів, які калічать ноги, не тринькати грошей на регулярні заходи задля підтримання

краси.

Нікому й на думку не спаде, що чоловік мусить бути депільований у всіх місцях, напахчений, нафарбований, з укладкою, на обцасах, у сексуальній білизні, вузькій сукні, з манікюром і педикюром лишень задля того, щоб на нього звернула увагу якась жіночка і з панського плеча запропонувала секс (просто секс, про стосунки тут і близько не йдеться!). Натомість для жінок це цілком звична історія.

Адже чоловік у нас — людина, йому має бути зручно і добре, він же існує не для чийогось споживання, а сам для себе. І навіть якщо він не красунчик, у нього ж, напевно, є інші досягнення, інші позитивні риси. І навіть якщо їх не видно — його точно можна любити просто так, за велику і красиву душу. А як ти на це не здатна — то що ти за жінка така, стерво меркантильне?

\*\*\*

Чи варто й казати, наскільки такий суспільний клімат нас калічить? Чи варто говорити, яку високу ціну жінки платять за те, щоб відповідати всім цим нормам, нав'язаним суспільством? Ми розплачуємося не лише грошима (але й ними теж — просто порахуй, скільки ти витрачаєш щомісяця на красу), а й самооцінкою, здоров'ям, часом, а іноді й життям (чи знала ти, скажімо, що анорексія — це психічне захворювання з найвищим відсотком смертності?).

І найобразливіше: хоч би скільки ми «заплатили», в нормативній системі, що існує, ми *ніколи* не будемо «достатньо хороші». Як ти худа, тобі розповідатимуть, що «чоловіки на кістки не кидаються» й турботливо цікавитимуться твоїм здоров'ям і чи не маєш ти глистів. Якщо повнява — образ у твій бік можна навіть не починати перелічувати, на це знадобиться окрема книжка. Якщо в тебе маленькі груди — тебе будуть шпетити за них, якщо великі — називати «дійками» і тулити масні коментарі. Для патріархальної системи ти завжди будеш не така — надто висока, надто низька, надто худа, надто красива (тому тебе неможливо сприймати всерйоз, та й усі твої досягнення — це лиш за красиві очі!). Знаєш, мене раз навіть обвинуватили в тому, що маю занадто великі очі!

І так, хоч основний удар приймають жінки, норми краси опосередковано шкодять і чоловікам. У суспільстві існує ціла низка уявлень про те, що «чоловікам подобається те» і «чоловікам подобається се», ніби чоловіки — це якийсь гомогенний вид, якому автоматично подобається все те, що суспільство вирішило вважати красивим. Так, ніби чоловіки не мають права на індивідуальні смаки і вподобання, ніби вони роботи, що живуть за поперед завченою методичкою й по команді видають потяг, зацікавлення й ерекцію, щойно побачать жіночу зовнішність, яка зараз у тренді.

*Дуже важливо розуміти, що немає ніякої «об'єктивної» універсальної краси, немає нічого, що вважалось би красивим за всіх часів та епох. Краса — це набір*

*якостей, які вважаються бажаними і привабливими за цієї конкретної епохи в цьому конкретному місці, соціальному прошарку тощо. І навіть Венеру Мілоську, як і більшість грецьких скульптур, сьогодні б назвали тлустою, зажирілою баберою, яка не стежить за собою. Точно так само, як іще сто років тому ідеал сучасної краси вважали б ознакою хвороби й виснаження. І ні, краса — це не наслідок якогось «еволюційного добору», де ознаки, що сприяють виживанню виду, призначають на роль красивих і бажаних. Хоча б тому, що ідеали краси змінюються значно швидше. До того ж, який стосунок до еволюції мають, скажімо, нарощені нігті 2010-х, начесане волосся 1970-х і героїновий шик 1990-х? Краса не має стосунку ні до біології, ні до «хороших генів» і репродукції. Краса — це соціальний конструкт, безпосередньо пов'язаний із власним контекстом.*

Усе це обтяжене тим, що суспільство досі розглядає жінку в контексті стосунків не як людину-партнерку, а як аксесуар, який підтверджує, підвищує або применшує статус чоловіка. Десь так само, як дороге авто чи брендовий годинник. То чи варто дивуватися, що багато чоловіків не ризикують зізнатися навіть самим собі в тому, що їм подобаються жінки, які не вписуються в усталені норми краси. Як потім виходити в люди з такою дівчиною? Щоб відкидати суспільні норми, чоловікам також потрібен певний ступінь зрілості й спроможності рефлексувати і розуміти себе.

Але чоловіки — не гомогенний вид, не роботи і не примітивні істоти, що все їхнє життя зациклене на зовнішності партнерки. Чоловіки — такі самі люди, як ми, їхні смаки — глибоко індивідуальні, й приваблювати їх може приблизно будь-що. Комусь подобаються пишні форми, комусь — худорляві, хтось вважає сексуальним неправильний прикус, комусь приємні відстовбурчені вуха, хтось помирає від ніжності, коли бачить великий ніс із горбинкою. Ба більше: є чимало чоловіків, яких приваблює волосся на жіночому тілі, яким подобаються жіночі груди будь-якої форми і яким аніскільки не важать безглузді дрібниці на кшталт целюліту, розтяжок чи неідеальної шкіри.

І хоч би як нас переконували, що чоловіки — тварини, які думають членом і яким важливі тільки жіноча зовнішність, тіло і секс (до того ж секс у суто фізіологічному аспекті), — це далеке від правди. Ні, таких чоловіків вистачає (і ні, не тому що вони такі «від природи» — їх, на жаль, такими виховують, і далеко не всім вистачає рефлексії й бажання це змінити). Але тобі не потрібні всі чоловіки і їхня увага. Тобі потрібен один, максимум — кілька чоловіків, які бачитимуть у тобі людину — і будуватимуть стосунки з тобою не з позиції «людина, що користується річчю», а з позиції «людина, яка пізнає іншу людину ближче». Запевняю, вони точно існують.

\*\*\*

Норми краси, якими пронизане наше суспільство, позначаються й на тому, як ми сприймаємо секс і стосунки. Оскільки репрезентація ненормативних тіл практично відсутня в популярній культурі, то складається вражен-

ня, що любов, романтика і взаємини — це суто для молодих і красивих. Як часто, наприклад, ти бачила в кіно еротичні сцени з героїнями за п'ятдесят? Чи статті в жіночих журналах про те, як кохатися після менопаузи? А тим часом потреба фізичної близькості супроводжує нас усе життя, і секс, любов й інтимність не закінчуються в тридцять п'ять.

До того ж популярна порнокультура переконує нас у тому, що сексуальна взаємодія має бути насамперед естетична. Якщо в тебе не поголені ноги, не відбілений анус і не зменшені статеві губи — тобі не місце у світі великого сексу. Жінку в сексі розглядають насамперед як об'єкт для спостереження і споживання, а не як рівноправну учасницю. Жінка мусить бути красиво упакована (скільки жінок відмовлялися від сексу з бажаним партнером лише тому, що на них, бачте, «бабусині» квітчасті труси?) і максимально наближена до силіконового ідеалу.

І звісно, вона не може пітніти, в неї не має пливти макіяж і розтріпуватися волосся. Секс для жінки — це як сцена, на якій вона мусить відіграти програму бездоганної кралечки. Видаватися і мати вигляд, а не бути і переживати. Чоловік, до слова, у цій парадигмі теж перебуває під високим тиском: якщо жінці треба відіграти красу, то чоловікові — мужність. Надавати ерекцію і тривалий статевий акт на першу вимогу, задовольняти і бути «справжнім мужиком». Не промахуватися, не бути слабким, не хотіти просто полежати й пообніматися, не зганьбитися.

Чи варто й казати, що секс (і любов загалом) — це набагато більше, ніж контакт цих масок, цих соціальних ролей. Секс — це насамперед історія про близькість, про взаємодію, про насолоду, а зовсім не про красу, гонку озброєнь і досягнення в ліжку. Секс — це інтимна зустріч двох людей задля спільної втіхи, заради того, щоб пізнати одне одного краще і зблизитися. І реальний секс, по-справжньому хороший секс, він нечасто схожий на те, чим нас годує популярна культура. Він не красивий, аж ніяк не красивий. Але гіршим від цього не стає.

\*\*\*

«Усе це, звісно, добре, — скажеш ти, — і все-таки». Навіть якщо ми розуміємо, як улаштований світ довкола нас і яке місце в ньому зараз посідає жінка, що з цим усім робити? Бо хоч би скільки переконували себе в тому, що ми прекрасні будь-які, що не зобов'язані улягати нав'язаним нормам і стандартам, не мусимо перекроювати себе відповідно до чужих надій, — світ від цього однак не змінюється. Нас усе одно оточують чоловіки, які сподіваються від нас усього, про що йшлося вище, нам однак доводиться конкурувати на «ринку наречених». І нас просто не оберуть, якщо ми вийдемо з цих перегонів.

І, знаєш, це складне питання. Світ довкола нас і справді не зміниться за по-

махом чарівної палички, адже ідея про те, що жінка завжди мусить удосконалюватися й ненавидіти себе надто вигідна дуже багатьом людям. Але вода камінь точить. Зараз суспільство *уже* інакше, ніж було десять років тому. Тоді ми й уявити не могли товстих моделей на обкладинці Cosmopolitan, бодіпозитивного руху і його досягнень. Але часи змінюються — і змінюються вони нашими силами.

Єдине, що ми справді можемо обрати, — це те, як нам ставитися до себе. І ні, я не виголошуватиму пафосних промов на тему, що треба «себе полюбити». Полюбити себе неймовірно складно, якщо від раннього дитинства тебе старанно навчали себе ненавидіти і приховувати цю ненависть під обгорткою «турботи про себе», «доглядом за собою» і «любові до себе». «Полюбити себе» — це порожні слова, бо ніколи не знаєш, що за ними ховається — заклик жити у згоді з собою і власними бажаннями чи, скажімо, заклик качати дупу, щоб не видатися гіршою за інших.

Значно реальніше просто й нехитро маленькими кроками рухатися до *прийняття* себе. На ділі, а не на словах. І почати можна з того, щоби просто дати собі спокій. Почати ставитися до власного тіла як до даності, а не до вічного об'єкта вдосконалення й докладання зусиль.

Ми ж не чіпляємося до дерева в лісі через його зовнішній вигляд, не кажемо, що в нього занадто шкарубка кора, надто зелене листя дуже дивної форми, і взагалі воно якось криво росте. Дерево — просто є, воно просто росте, і воно цілком чудове таке, як є. Твоє тіло — таке саме дерево. Воно сформувалося з конкретного сімені, зростало в конкретних умовах, зазнавало різного, дорослішало, його гнув вітер і напоював дощ. Та головне — воно незмінно і якісно виконувало задану функцію — бути твоїм домом, нести тебе за течією, відчувати, давати тобі життя.

Твоє тіло — прекрасне і функціональне, й нікому, абсолютно нікому, не має бути діла до того, який у нього вигляд. Як будь-яка штука, що справно виконує свої функції, воно заслуговує хорошого ставлення й догляду — зручного одягу, комфортного взуття, поживної їжі (а не вічного голодування й новомодних дієт), адекватної фізичної активності, тривалого повноцінного сну, дотиків і обіймів, свіжого повітря. Надавати власному тілу все це — це і є любов до себе, догляд за собою. І аж ніяк не урізання, вдосконалення й насильство під виглядом турботи.

Поголені ноги, збільшені вуста, макіяж, манікюр, дієти не мають жодного стосунку до турботи про себе. Твоєму тілові від цього навряд чи стане краще. Але багатьом із нас (точніше, мабуть, усім) це і багато іншого допомагає виживати в патріархальному світі, де від жінок завжди вимагають краси, вічної молодості й готові безконечно клеймувати за їхню відсутність. У цьому нема нічого поганого — наш психічний комфорт теж важливий, тож кожна з нас рятується, як може. Але твоя цінність не залежить від того, чи обираєш ти саме таку практику. Можеш усе це робити, якщо тобі так легше і приємніше, але

не зобов'язана.

Ти можеш бути будь-яка. Можеш ходити в мішку з-під картоплі чи в сукні від Валентино, в порваних джинсах чи в оранжевому пальті з чебурашки, можеш вбиратися з голочки чи ходити напівгола, старішати, не завжди бути у формі, дотримуватися власних уявлень про естетику або ж цілком їх ігнорувати. Можеш робити із власним тілом усе, що заманеться, не озираючись на інших. Твоє тіло — це твоє особисте діло. І зрозуміти — це означає прийняти себе.

А що там у нас із чоловіками, їхніми смаками і вподобаннями? Як оця свобода від естетики і «моє тіло — моє діло» поєднується з тим, що ми «мусимо» подібатися іншим? Що чоловік (чи чоловіки) повинні нас обрати? Чи не залишимося ми самотні, звільнившись від нормативного мислення? А отут є один цікавий момент.

Сама постановка питання впливає з кількох передумов: а) любов і стосунки неможливі, якщо ти не вписуєшся в норми краси, б) краса гарантує тобі любов і щастя в особистому житті. Проблема лиш у тому, що обидві передумови неправильні. Неправильні, але для дуже багатьох вигідні. Думка про те, що краса обіцяє любов, а красу можливо забезпечити низкою нормативних практик, дозволяє продати жінкам безконечну кількість товарів та послуг і постійно тримати перед їхнім носом морквину, якої вони ніколи не впи́ймають, але дуже старатимуться.

Насправді ж, немилосердна правда в тому, що любов — це лотерея. Любов — це не про красу і не про зусилля; це насамперед про «пощастило». Смаки людей, зокрема їхні уявлення про естетику і сексуальну привабливість, — безмежно індивідуальні. І щоб побудувати хороші стосунки, тобі насамперед знадобиться удача — зустріти людину, з якою «складається пазл». Якій подобається все те, чим ти є, і яка подобається тобі. І ні, це неможливо жодним чином передбачити, розгадати чи обумовити (і на цій сумній ідеї складно заробити, саме тому вона дуже непопулярна!).

«Стривай, — заперечиш ти, — але якщо бути “хорошою дівчинкою” і старанно вписуватися в норми (зокрема, норми краси), то ймовірність зустріти “того самого” однак зростає». Ну, суто статистично — вибірка стане більша, і це підвищить імовірність позитивного результату? І тут я тебе розчарую ще раз. З одного боку, ти, безперечно, маєш рацію — у «нормативної» красуні помітно розширюється вибір, адже вона втілює все те, чого чоловіків навчили хотіти від жінки. Але чи підвищує це шанси побудувати справжні, рівноправні стосунки? Біда в тому, що ні.

Бо серед усіх цих мужчин, цілком імовірно, буде дуже багато не готових бачити в тій красуні щось, окрім тієї ж таки гарної упаковки, атрибута «нормального життя», об'єкта. Таких, що самі не знають, чого хочуть, і тому живуть за «стандартною програмою», не намагаючись розібратися в собі і влас-



них бажаннях. І якщо відсіяти всіх цих чоловіків — залишиться саме стільки ж людей для потенційного налагодження справжнього душевного зв'язку, як у будь-якої з нас — незалежно від зовнішності й тілесних особливостей. Мінус, власне, зусилля на відсіювання.

Стосунки і любов — це насамперед везіння зустріти того, для кого ти будеш найкраща, хто поважатиме людину в тобі й захоплюватиметься водночас твоїм тілом — саме таким, яке воно є. Ти не зобов'язана перекроювати всю себе заради стосунків, товстішати, худнути, старанно фарбуватися і вдаватися до пластичних операцій. Ти достатня й чудова така, як є. І тебе можливо любити якраз такою, як ти є. Навіть якщо ти не стараєшся бути «хорошою дівчинкою».

І, до речі, важливий момент насамкінець. Стосунки, що вже існують, не дають твоєму партнерові права розпоряджатися твоїм тілом. Він не має права «замовляти» твій зовнішній вигляд (стригтися тобі чи не стригтися, фарбуватися чи не фарбуватися, що носити, чого не носити, коли худнути, а коли ні, робити чи не робити татуювання), критикувати твою зовнішність або твої рішення щодо неї. Твоє тіло, навіть у стосунках, — це тільки твоє діло. Хай би там що казали.

### **«У кого на неї встане»**

Дуже часто жіночу цінність і жіноче тіло намагаються оцінити за параметром «у кого на неї встане». «Фу, яке страховисько, у мене на таку не встане», — пишуть анонімні хлопчики живим жінкам в інтернеті. «Вона так розтовстіла, в її чоловіка, напевне, вже не встає на неї», — пліткують подружки за спиною в менш везучої приятельки. «Неголені пахви, буеее, у мене на таке не стоїть», — скигнуть горе-коханець з ображеними естетичними почуттями.

І це все так зворушливо, ніби ерекція — це такий собі знак якості, стрілка спеціального приладу для вимірювання жіночої цінності. Ух, здійнялася вгору — отже, хороша жінка, беремо. Залишилася внизу — що ж, другий сорт, загортайся у простирядло і повзи на цвинтар, секс тобі точно не світить. Крім того, згідно з цією народною міфологією, чоловічий член точно налаштований на прийняті норми краси і нізащо не встане на те, що в них не вписується.

Але хочу нагадати один незручний історичний факт. Людському виду — сотня тисяч років. Сучасним практикам краси — від сили років 20–70, залежно від практики. Увесь час до їхнього впровадження, всі ці тисячі років, мільярди членів вставали і гордо майорили над своїми власниками попри те, що в об'єктів їхнього жадання були «зайві» кілограми, неголені пахви (і, о жах, навіть вульви! і ноги!), «жахливі» складки, розтяжки на стегнах і грудях, целюліт, обвислі цицьки й інші абсолютно нормальні жіночі штуки.

Ерекція — це не знак якості жінки. Ерекція — це фізіологічна реакція, яка

далеко не завжди має стосунок до потягу й сексу. Проблеми з ерекцією дуже часто відображають не твою непривабливість, а стан здоров'я і психіки того, на кому росте той член. Чужа еректильна дисфункція — не твоя проблема, і ніколи не дозволяй нікому чіпляти відповідальність за чиєсь сексуальне функціонування на тебе.

## Право на оргазми: основи рівноправ'я у ліжку

Гидко й лягати, коли лиш один розкошує в постелі  
(Ось чому рідше вдаюся до хлопчаків по любов).  
Що то за жінка, яка лиш тому віддається, бо — жінка,  
В думці ж навіть тоді вовну завзято пряде.  
Втіху давати з обов'язку? Ні, не для мене ця втіха!  
Будь ти хоч кралею з краль — ласки не треба мені!  
Овідій, «Мистецтво кохання»

Неможливо, звісно, говорити про стосунки і не згадати однієї з центральних складових, навколо яких будується романтична взаємодія. Секс.

З одного боку, ми сприймаємо секс як щось фундаментальне і базове, «закладене природою». Тисячі поколінь якось давали собі раду з цією нелегкою справою — то нащо ускладнювати нам? Але не варто забувати про соціальні нашарування, що супроводжують людську сексуальність і перетворюють її на питання яке завгодно, тільки не просте. Протягом історії людства сексуальну взаємодію завжди так чи так регулював соціум: традиції й релігія великою мірою визначали, кому, коли і за яких умов можна вступати у статеві стосунки. І секс, що до минулого століття незмінно був пов'язаний із дітонародженням, завжди ховався під купою символічних нашарувань та інтерпретацій.

Сьогодні ми живемо в секуляризованому світі, де завдяки винайденню ефективних контрацептивів секс відокремлений від народження дітей і шлюбу. Уперше в історії людства можемо просто насолоджуватися сексом і вважати його виявом близькості й джерелом насолоди.

Утім, нам, жінкам, це досі не завжди просто. Оскільки саме ми несемо репродуктивну відповідальність за секс і оскільки саме ми так довго перебували у статусі утиснутої й підпорядкованої сторони в суспільстві, нам досі доводиться відвойовувати право на задоволення. Задоволення, вільне від сорому, примусу і заборон.

Саме тому я хочу поговорити про чотири постулати рівноправного сексуального життя, які мусить знати кожна дівчина, щоб повноцінно насолодитися власною сексуальністю.

### ***1. «Ні» означає «ні»: про культуру згоди***

У патріархальному суспільстві секс дуже часто вважають ресурсом, який належить жінці і який вона може «дати» або «не дати» чоловікові. Жінка у цьому контексті нечасто виступає окремою людиною, суб'єктом, який має право на власні бажання й потреби. Паралельно панує переконання, що самій жінці секс не дуже потрібен, але вона може й мусить «видавати» його чоловікові в обмін на близькість, тепло, стосунки і шлюб. Неприємний, небажаний чи просто безрадісний секс заради, скажімо, «погоди в домі» вважається нормою для жінок — разом із імітацією оргазму чи задоволення.

Це страшенно сумна історія, оскільки вона позбавляє людськості всіх учасників процесу: жінка сприймається як пасивний об'єкт, предмет споживання, що його бажання нікого не обходять, а чоловік — як нечула гіперсексуальна секс-машина, що на першу вимогу повинна хотіти сексу, видавати ерекцію, бажання і «справжню мужність». Секс у такому контексті стає не засобом задоволення і близькості, а інструментом домінування, самоствердження й часто — приниження. А так, звісно, бути не має.

Та, на щастя, патріархальна модель стосунків давно й безнадійно застаріла. Сучасним жінкам не хочеться бути об'єктом, із яким партнер може здійснити акт, що більше скидається на мастурбацію живою людиною. Сучасним жінкам не хочеться «терпіти» секс, не хочеться «давати», не хочеться соромитися власних бажань і жити без задоволення. У відповідь на цю суспільну потребу і виникла так звана «культура згоди».

Що це таке? У культурі згоди секс розглядається не як ресурс («вона йому дала»), а як взаємодія двох рівноправних партнерів, що їхні бажання однаково важливі. Наріжним каменем цієї взаємодії є добровільність, тобто вербальна і недвозначна згода обох сторін на всі частини взаємодії. Культура згоди передбачає, що секс хороший тоді, коли дає задоволення обом партнерам, і що примус чи секс без бажання — це погано. Ситуації ж, коли згода отримана через погрози і насильство, маніпуляції або ж за гроші, не вважаються добровільними і потрапляють у категорію «насильство».

На словах ця ідея надзвичайно проста: «кохайся лише тоді, коли тобі цього хочеться». Та на ділі все, на жаль, значно заплутаніше. У реальному житті ми наражаємося на низку проблем і шкідливих установок, які утруднюють шлях до щасливого сексуального життя. Багатьом із нас досі дуже складно сказати «ні» сексуальній взаємодії чи певним практикам, з різноманітних причин, перелічених нижче.

1. Ми всі зросли в культурі, де кордони між наполегливістю і примусом були розмиті. Ми з дитинства знаємо, що чоловік має бути наполегливий, активний і завзятий, залицятися до жінки і не здаватися. *У чому тут проблема?* За такої ситуації й нам, і чоловікам дуже складно зрозуміти, де «шлюбні ігрища» іще вписуються в культуру добровільності, а де наші кордони вже починають проламувати і чинити тиск, шантаж, примус і насильство.

2. Друга складова проблеми — поширене уявлення, буцімто жіноче «ні» нічого не означає. Хто з нас не чув фраз: «вона лише “ламається”», «вона каже “ні”, але має на увазі “так”» тощо? *У чому тут проблема?* У тому, що такий спосіб мислення — це фундамент, на якому базується будь-яке насильство, зокрема і сексуальне. Знецінення жіночої відмови — це перший крок до зґвалтування.

3. Третя шкідлива установка — ідея, що згода на секс дається раз і назавжди, і якщо ти бодай раз кохалася з чоловіком — він може розраховувати

на продовження банкету. І насилля відповідно теж стає неможливим: ти ж уже раз дала згоду на секс, про яке насильство може йтися. *У чому тут проблема?* Шлюб чи стосунки не є абонементом на секс. Твоє тіло не належить партнерові. У стосунках теж буває примус, і, на жаль, таке стається значно частіше, ніж напади незнайомців у темних провулках.

4. Шкідлива установка номер чотири тісно пов'язана з попередньою. Вважається, що згоду на секс жінка дає ще до будь-якої взаємодії й опісля не може її «відкликати», тобто передумати і зупинитися. Згодою на секс вважають, скажімо, відкритий одяг, певну поведінку, поцілунки, пестощі тощо. Дівчину, яка передумала на етапі петингу, прозвуть «динамо», і вона ризикує наварватися на дуже агресивну реакцію партнера. *У чому тут проблема?* Згоду не дають «заздалегідь», згода поцілуватися — це лише згода поцілуватися, візит додому — це лише візит додому (не автоматична згода на секс!), коротка спідниця — не сигнал доступності, а просто коротка спідниця, предмет одягу. Чоловік, який цього не розуміє, — потенційний ґвалтівник.

Із цих причин, а також через те, що дівчаток в принципі виховують слухняними, поступливими і неконфліктними, нам буває дуже складно відмовити навіть тоді, коли сексу не хочеться — загалом, у певний момент чи з конкретною людиною. А наші мовчання й пасивність дуже часто сприймають як знак згоди — якщо ти не кричала, не пручалася, не намагалася піти і не кликала на допомогу, отже, тобі все сподобалося й ти всього хотіла. До чого це призводить? До того, що в нашому житті часто забагато сексу, без якого ми би легко обійшлися. Небажаного сексу. Неприємного сексу. Болісного сексу. Сексу, який радше травмує, ніж задовольняє. Сексу, який і сексом не назвеш. Одне слово — забагато насильства.

І це аж ніяк не наша провина. Уявлення про секс, що ми їх всотуємо від оточення, диктують нам певні моделі поведінки. І провина завжди на тому, хто активно чинить насилля, не питає дозволу, сприймає мовчання як знак згоди, ігнорує чужі бажання — і просто ґвалтує.

Але дуже важливо запам'ятати і завчити напам'ять найголовніше: **наше «ні» має значення.**

Ми можемо відмовитися. Завжди. Будь-якої миті. Навіть якщо самі прийшли до чоловіка додому. Навіть якщо ми вже роздягнулися. Навіть якщо секс уже почався. Навіть якщо ми вже мали статеві стосунки з цим чоловіком. Навіть якщо він маніпулює, скиглить і ображається. Навіть якщо у нього багатогодинна ерекція й він зображає дикі фізичні страждання. Хоч би що відбувалося навколо — ми маємо право на власне «ні». А все, що відбувається після цього «ні», — пряма провина і відповідальність того, хто ігнорує нашу відмову.

*А ще — з нами не можна кохатися, коли ми не спроможні сказати свідоме й обґрунтоване «ні».* Коли ми хворі, коли спимо, коли дуже п'яні чи перебуваємо

під дією наркотиків. Будь-який секс, на який ми не давали згоди, це не секс, а справжнє насильство. І ні, ми не «сама винна», бо сама ж вирішила, наприклад, напиться. Насилля — завжди відповідальність того, хто до нього вдається.

Але як, чорт забирай, сказати це дурне «ні», якщо тебе все життя вчили бути хорошою дівчинкою?

- *Тренуваннями, лише тренуваннями.* Починай вчитися говорити «ні» спершу за найпростіших побутових ситуацій. Сказати «ні» на прохання про дрібну побутову послугу, не продовжувати розмову, яку не хочеться продовжувати, відмовитися від додаткової порції в гостях. Пересвідчитися, що від твоєї відмови небо не падає на землю й ти не стаєш персоною нон-грата. (А заодно виявити людей, категорично не спроможних приймати тебе у твоєму «незручному» форматі, і профілактично видалити їх із життя.)

- *Поважай власні бажання.* Постарайся більше рефлексувати про те, що тобі хочеться, а що ні (почати можна з найпростішого — їжа, дозвілля, спілкування), а головне — перестань виправдовуватися через власні бажання. Дуже важливо зрозуміти: «не хочеться і край» — цілком поважна причина, яка не потребує пояснень.

- *Відмовляй упевнено.* Дуже важливо говорити чітко «ні», яке не викликає бажання потицяти в тебе паличкою і протиснути на «так». Для цього найкраще узагалі не пояснювати причини відмови. Запитання «чому ні?» дуже часто буває способом перевести тему розмови з того, хочеш ти чогось чи ні, на те, чи вважає співрозмовник причини твоєї відмови достатньо вагомими. А таку «дискусію» виграти неможливо.

- *Підготуйся до реакції.* Важливо бути готовою до того, що твоя відмова може спричинити емоційну реакцію, спроби тебе протиснути, ігри на жалість, маніпуляції, агресію й інші неприємні наслідки. Щоб дати раду з цією ситуацією, можна проговорити для себе головні правила реагування: «навіть якщо він розізлиться, я наполягатиму на своєму», «навіть якщо він зазиратиме мені в очі й тиснутиме на жалість, я не відступлюся» тощо. Будь собі головною захисницею — переконай себе, що не зрадиш власного «ні», не здаєшся й не поступишся власними інтересами.

- *Пам'ятай про власну цінність.* Не забувай, що твої бажання — важливі й мають значення і що бажання іншої людини ніколи не можуть переважити твоїх власних. Ти в себе одна, і відмова не означає, що ти стала «поганою дівчинкою» (навіть якщо інша людина відкрито на це натякає). Твою цінність не варто заробляти хорошою поведінкою щодо інших людей і здійснювати їхні бажання. Ти цінна сама собою.

- І насамкінець — поміркуй про все те, що ти зможеш зробити, переставши погоджуватися. Наскільки комфортнішим стане життя, якщо робитимеш тільки те, що дає тобі задоволення. Ти ж маєш на це повне право.

**Важливо!** Запам'ятай, що ти нікому не винна сексу. Ні тому, що ви зустрічаєтесь вже місяць і що «пора» (кому пора? куди пора?). Ні якщо він оплатив вечерю в дорогому ресторані й тепер активно натякає, буцім ти йому винна (спойлер: не винна!). Ні тому, що він так тебе хоче, так хоче (дорослий чоловік має вміти самотійно давати раду власним бажанням). Ні тому, що ти боїшся його втратити.

Секс — це насамперед близькість, взаємодія й можливість насолоди. Це не товар, за який можна виміняти певні послуги чи ставлення. Якщо ти хочеш довірливих рівноправних взаємин, не маніпулюй сексом і не дозволяй маніпулювати собою. Єдина причина кохатися з кимось — це твоє бажання робити саме це. І крапка.

## **II. Твоє задоволення має значення**

Печальніших історій не знайдете, ніж про (несправджене) жіноче задоволення. Чоловіки й жінки мають різну фізіологію й різні типи реагування на фізичний вплив, і це створює фундаментальну нерівність у ліжку, так званий *orgasm gap* («розрив у кількості оргазмів»). Якщо чоловік у гетеросексуальних стосунках дістає оргазм приблизно в 95 % статевих актів, то в жінок цей показник коливається в межах 60 %, залежно від культури. Багатьом жінкам (близько 15 %) протягом усього життя так і не вдається зазнати оргазму від сексу з партнером. І це дуже сумна статистика.

Чому так? Причина цієї нерівності криється глибоко в патріархальних уявленнях про жінку як об'єкт задоволення чоловічих бажань. Коли ми використовуємо секс-іграшку, ми ж не замислюємося про те, чи дістала вона задоволення від контакту з нами? На жаль, саме так ставилися до жінки протягом багатьох століть. До того ж жіноча сексуальність завжди була тісно пов'язана з продовженням роду, а тому була суворо табуована й обмежена. Це тягло за собою чималі наслідки.

*По-перше*, жіноча фізіологія довго була невивчена. Справжню будову клітора дослідили аж у 1990-х, і тоді ж було розвінчано міф про існування двох окремих типів оргазму — вагінального і кліторального, який існував у науці ще з часів Фрейда. Та навіть сьогодні, у 2020-х, клітор дуже часто відсутній на анатомічних картинках у підручниках, за якими у школах викладають біологію, й багато жінок самі не цілком розуміють, як діє їхнє тіло. Чи варто в такому разі сподіватися чогось більшого від чоловіків?

*По-друге*, завдяки Фрейду і його послідовникам у науці й суспільстві дуже довго панував міф, що єдиним «справжнім» оргазмом, якого може досягти жінка, є вагінальний оргазм від сексу з проникненням. Кліторальний, який жінка може отримати сама чи за допомогою партнера, довго вважали «інфантильним» і недостатнім, та й досі багато жінок соромляться, що не можуть сягнути розрядки самими проникненням і фрикціями. Багатьом жінкам

досі складно і незручно попросити партнера про додаткову стимуляцію.

*По-третє*, норми цнотливості й сорому нікуди не поділися. Жіноча фізіологія досі дуже табуована, і багато жінок виростають, так і не вивчивши власного тіла, не знаючи, як воно влаштоване, не вміючи досягати оргазму самостійно. Жіноча мастурбація досі тісно пов'язана з соромом, хоча за останні десятиліття ситуація, звісно, поліпшилася (дякуємо секс-індустрії, яка нарешті зрозуміла, що жінкам можна і треба продавати купу цікавих іграшок!). Проблема в тому, що якщо ми самі соромимося свого тіла і не вміємо діставати від нього задоволення, то ймовірність досягнути оргазму з партнером — мізерна.

*По-четверте*, сексуальна освіта досі залишається в нашій країні чимсь таким, що зводиться до тичинок і маточки, запліднення і страшилок про ЗПСШ. Хлопців, майбутніх чоловіків, не вчать, що їхній партнерці теж потрібна розрядка, не вчать жіночої фізіології, не вчать поваги. У результаті багато чоловіків заледве розуміють, де в жінки клітор, і черпають уявлення про секс із порнографії, в якій фантазійні красуні стогнуть від самого доторку й отримують мультиоргазми від орального сексу (не кунілінгусу!). У реальному сексі з реальними жінками ці вигадки, звісно, не діють.

До речі, про порнографію. Вигаданий світ вигаданого сексу, який для багатьох із нас є основним джерелом знань про коїтус, аж ніяк не допомагає жити якісним статевим життям. Порнографія загодовує образами ідеальних тіл, які яскраво оргазмують від самого лише партнерового погляду, і породжує в нас купу сумнівів: якщо маю інакше на вигляд тіло, то шлях у великий секс для мене закритий? Якщо мої статеві губи не ніжно-рожевого кольору — отже, мене неможливо хотіти? Якщо я не кінчаю від самого доторку партнера — значить, зі мною щось не так?

О, ні. З тобою все добре, а от судити про норму і задоволення за допомогою порнопродукції — це однаково, що намагатися вивчити світ і його правила за діснеївськими мультиками. Картинка зрештою вийде вкрай сумнівною. Але всі ці зовнішні образи, на жаль, не можуть на нас не впливати. І саме тому багатьом простіше симулювати оргазми, ніж пояснити партнеру, як саме нам догодити, що нам подобається, а що ні. Просто тому, що виникає гостре почуття сорому — «якщо мене не вдовольняє прелюдія тривалістю в три секунди і присутність члена у моїй вагіні, отже, я погана фригідна жінка?», а ще це може серйозно ускладнити стосунки, бо ж постраждає делікатна маскулінність партнера.

Чоловіків же теж навчають поганого — наприклад, того, що їм за будь-якої ситуації треба бути секс-гігантами, могли задовольнити партнерку, ніколи не втрачати ерекції, не сумніватися, не втомлюватися, не переживати складних емоцій. Крім того, багато з них досі впевнені, що весь гетеросексуальний секс обертається навколо члена і фрикцій (а це, звісно, далеко від правди). Саме тому відверте зізнання партнерки, що їй подобається щось іще, крім су-



ворого порнографічного совання туди-сюди, може бути сприйняте гостро — хтось засумнівався в моїй мужності! І будьмо чесні: багатьом чоловікам зручно і вигідно бути егоїстами в ліжку — нащо старатися і марнувати сили на задоволення партнерки, якщо можна цього не робити й однак дістати своє? Правильно, нема чого.

Але цей спосіб мислення глибоко застарів, і наше завдання — зробити так, щоб рівноправність у ліжку — на наше величезне фізичне задоволення — нарешті настала. І для цього треба насамперед переконати самих себе, що наш оргазм і наше задоволення — важливі. А це, на жаль, не таке вже й просте завдання. Ось кілька пунктів, які допоможуть тобі на цьому поприщі.

1. *Не бійся вивчати власне тіло.* Роздивися його в дзеркало, торкайся його, спробуй різні впливи. У розслабленій обстановці поекспериментуй із собою — знайди ті місця, де дотики найприємніші, ті способи, на які твоє тіло відгукується найкраще. Знайди свій оргазм, насолоджуйся собою, не бійся пробувати, використовувати іграшки, лубриканти й інші допоміжні засоби (душ? джакузі? подушку між ногами?). Почитай більше про жіночу сексуальність, розберися, як функціонує твоє тіло. Наше тіло — як скрипка чи віолончель: чудовий і дуже складний інструмент, і воно достойне того, щоб ми навчилися на ньому «грати».

2. *Забудь фрази «мені й так добре», «я збуджуюся, бо він мене хоче, і цього досить».* Звісно, іноді секс і справді приємний просто завдяки доторкам і близькості, й нам не хочеться занадто напружуватися в гонитві за оргазмами. Та якщо твоє статеве життя зводиться винятково до такого сексу, а партнер натомість отримує регулярну розрядку — є про що задуматися. Твій оргазм важливий.

3. *Не бійся говорити.* Більшості людей досі дуже складно говорити про секс. Для таких розмов немає відповідної лексики — є або вульгарщина, або медичні терміни. Та й флер табу і сорому, що й досі оповиває сексуальність, не сприяє відвертості. Але починати можна з малого — направити руку партнера, куди тобі треба, попросити бути ніжнішим, м'якшим, поривнішим, швидшим. А в ідеалі — розповісти чесними і прямими словами про власні фантазії, про те, які дотики і стимули тебе збуджують, як тобі простіше сягнути оргазму і що для цього потрібно від нього. Якщо партнеру важить твоє задоволення — він до тебе дослухається, якщо ні — то в чому цінність такого партнера?

**Важливо!** *Завжди, завжди й одразу кажи партнерові, якщо статевий акт спричиняє в тебе біль. Ніколи, за жодних обставин не терпи — це може загрожувати великими проблемами в подальшому статевому житті.*

4. *Не бійся бути надто «складною».* Жіночий оргазм може бути непростим ділом — нам потрібен час, певний спосіб стимуляції, певний настрій. Декотрим

із нас, щоб досягти оргазму, треба перебувати в певній позі, затримувати дихання, напружувати м'язи тощо. Це — нормально, не варто соромитися, що ти «якась дивна» і «напрягаєш» партнера, змушуючи його попрацювати. Людині, якій ти небайдужа, не байдуже і твоє задоволення, й вона залюбки зробить усе, щоб ти змогла його відчувати. А з людиною, яка не хоче старатися заради того, щоб і тобі було добре, в принципі не варто кохатися.

5. *Не симулюй.* Нас, дівчаток, навчили турбуватися про чоловіків, зокрема про їхню делікатну самооцінку. Підігравати, імітувати задоволення й оргазм, коли насправді нам просто нудно, порнографічно стогнати, щоб він якнайшвидше кінчив, — котра з нас бодай раз не вдавалася до таких фокусів? (Не соромся, ми тут майже всі грішні.) Але ця практика контрпродуктивна. Поки ти симулюватимеш оргазм, партнер не має шансів зрозуміти, що насправді дарує тобі задоволення, а що ні. Відмовившись від симуляції, ти можеш утратити партнера (який, цілком імовірно, ще й спробує перекласти провину на тебе і навесить тавро, наприклад, «фригідної»), але в такому разі втрата невелика.

6. *Не соромся.* Хоч би в який спосіб ти досягала задоволення й оргазмів — це нормально. Хоч би який вигляд мали твої вульва, груди, анус, стегна, живіт — твоє тіло — це нормально. Не міряй себе нереалістичними порнографічними стандартами. Люди і їхні тіла значно розмаїтіші, ніж асортимент силіконових ляльок. Якщо партнер уже з тобою в ліжку — отже, йому подобається твоє тіло: на смак, на запах, на дотик, на вигляд. А якщо він раптом тебе критикує — це просто знак, що цій людині не місце ні у твоїй постелі, ні у твоєму житті.

Запам'ятай: твій оргазм — важливий. Ти — головна героїня свого сексу. Ти достойна уваги, зусиль, старань. І цього не варто соромитися.

### **III. Кількість твоїх партнерів — твоя особиста справа**

Як ішлося вище, жіноча сексуальність у нашому суспільстві — досить проблемне питання. Ще відносно недавно жінкам не можна було мати дошлюбних сексуальних зв'язків, а будь-які вияви сексуальності (наприклад, зміна партнерів чи «надмірна» зацікавленість у сексі) суспільство жорстко таврувало. Сьогодні світ інакший, і від нас не сподіваються, що після першої шлюбної ночі ми винесемо на загальний огляд простирadlo, заплямоване кров'ю (ба більше, нарешті починають говорити про те, що дівоча пліва і «обов'язкова» кров під час першого статевого акту — це патріархальний міф). Але звичка осуджувати жінок за «надмірну» сексуальність нікуди не поділася.

Так, сьогодні від нас не вимагають цілковитої дошлюбної цноти (хоча, звісно, збереглися соціальні групи, де таке досі актуальне), але заробити тавро повії жінці й досі дуже легко. Що для цього треба? Та нічого особливого. Ма-

ти забагато сексуальних партнерів, зашвидко їх міняти, кохатися, не плануючи серйозних стосунків чи емоційної прив'язаності, бути поліаморною, мати дітей від кількох чоловіків, надто яскраво фарбуватися чи відверто вдягатися, мати завеликі груди (так, навіть речі, що від нас не залежать, теж можуть зіграти роль) — перелік можна продовжувати нескінченно.

Практика таврувати жінок за їхню сексуальність називається *слатшеймінгом* (від англійського «присоромити за розпусту»), і базується вона на тій таки ідеї, буцімто секс — це ресурс, який належить жінкам, і що жінка — не рівноправний партнер у сексуальній взаємодії, а предмет / об'єкт, яким справжні люди, тобто чоловіки, «користуються» для отримання задоволення. А з таким способом мислення стає логічною ідея про те, що з кожним новим статевим партнером жінка втрачає цінність. Тільки річ може зноситися й «забруднитися» від надмірного «використання», правда? Але ж ми — не речі.

Слатшеймінг ґрунтується на ще одній патріархальній ідеї, буцімто жінка — це не просто річ, а річ, яка задля збереження цінності повинна належати одному власнику. Чоловік «купує» її новенькою й «без пробігу» — адже лише нові речі цінні й дорогі, правда ж? — і вона належить йому, аж доки смерть розлучить їх. Чи поки він вирішить змінити стару модель на новішу — адже на цінності чоловіків роки і досвід позначаються лише позитивно, чоловік завжди може розраховувати на юних незайманих партнерок, натомість жінка «з пробігом» не потрібна нікому (спойлер: ні).

Якщо ця думка видається тобі надто радикальним перебільшенням, спробуймо розвернути ситуацію й подивитися, як воно у чоловіків. Чоловік, у якого багато партнерок, у сприйнятті суспільства постає героєм-коханцем, завойовником, жеребцем і казановою — тобто цілком позитивним персонажем. Сексуальні зв'язки з багатьма партнерками додають йому «досвідченості» — вважається, що такий мужчина привабливіший партнер, бо краще вміє дарувати жінці насолоду, тому він затребуваніший і бажаніший. Слово-сполучення «досвідчений чоловік» загалом викликає позитивні асоціації, а от «досвідчена жінка» — навпаки, втрачає у сенсі «якості».

Кому вона потрібна така «досвідчена» — тобто використана? До речі, ідея про те, що саме чоловік «користується» жінкою, витікає не лише з об'єктивності жінок, а й із думки, що жінкам же секс, у принципі, не потрібен. Для них важливіші емоції, душевний зв'язок, перспективи створення сім'ї, омріяне весілля з білою сукнею й «жили довго і щасливо». Ідея, що жінка може так само, як і чоловік, насолоджуватися сексом, не прагнути під вінець і не хотіти від конкретного партнера нічого більшого, досі вважається дуже революційною й обурливою.

Наше суспільство, на жаль, досі не хоче бачити в нас людей, що їхня цінність не залежить від чоловічої уваги, кількості партнерів, віку чи інших малоцікавих чинників. Суспільство хоче, щоб ми й надалі гналися за думкою про ілюзорну «чисту діву», з якої виростає «віддана дружина» і «любляча ма-

ти», яка потім, досягнувши «асексуального віку», зливається з тлом. Але хоч як цього хотітиметься світові навколо нас, ми, жінки, — люди, і наше життя не мусить узгоджуватися з чужими ідеями про те, як нам його правильно прожити.

Якщо відштовхуватися від думки, що жінка — теж людина і рівноправна учасниця стосунків, а секс — це взаємодія двох людей із метою дістати задоволення, то вся риторика про «дівочу честь», «шльондр» і «використання» втрачає сенс. Радикальна думка, що жінки — теж люди, позбавляє нас необхідності звітуватися перед соціумом щодо власного статевого життя. Кількість партнерів перестає бути цікавою величиною, адже вона не визначає нашої цінності. Це саме стосується і стилю одягу, зовнішності, поведінки. Ми можемо бути якими заманеться, мати будь-які сексуальні вподобання, й це — суто наш клопіт.

До речі, про сексуальні вподобання й любов до сексу. Вимога зберігати цноту — це лише одна з граней суперечливого набору правил, виставлених жінкам від імені суспільства. Інша сторона цієї медалі, хоч це й дивно звучить, у тому, що не любити секс, не приймати «обов'язкових» частин сексуальної програми і дотримуватися консервативних поглядів — не менш важкий гріх, ніж століттями оспівуване «блядство».

Бути «блакитною панчохою», не любити орального сексу (або відмовляти партнерові в інших сексуальних практиках, які вважаються загальноприйнятими), не мати близькості протягом тривалих періодів, довго зберігати цноту, мати замало партнерів як на свій вік або бути асексуальною — вся ця поведінка осуджується в сучасному суспільстві, пронизаному порностандартами, де жінка повинна «заводитися» від єдиного погляду партнера, постійно хотіти сексу і бути готовою задовольняти чужі бажання днями й ночами.

І, хоч як дивно, ця штука росте з того самого кореня, що й присоромлення занадто яскравої жіночої сексуальності, — з об'єктивації жінок, тобто зведення їх до статусу предмета, який існує для задоволення бажань інших людей. Ба більше — предмета, який не може мати власних бажань і потреб. І в цю картинку абсолютно не вписуються складні живі жінки, що їхня сексуальність вільна, плинна і не завжди передбачає постійну готовність до статевого акту будь-якої конфігурації.

Суперечливість цих вимог створює такі умови, щоб за будь-якої ситуації можна було виставити жінку неправильною й «неякісною». Жодна з нас не може бути одночасно незайманою й чистою, як Діва Марія, й досвідченою і розкутою, як порнозірка. Не може одночасно хотіти і не хотіти сексу. Бути цнотливою й порочною. Саме тому до кожної з нас є за що придертися, є за що осудити, є за що розкритикувати. Саме тому кожна з нас — завжди недосить хороша в очах суспільства і багатьох партнерів, вихованих на подібних ідеях.

Але важливо не забувати найпростіше фундаментальне знання: ми — люди. Ми можемо хотіти сексу сьогодні й не хотіти його завтра. Можемо змінювати партнерів щодня або роками жити в целібаті. Можемо втратити цноту в тринадцять або зберігати її до шлюбу. Можемо любити чи не любити конкретні сексуальні практики. Ба більше — ми можемо переходити з одного стану в інший, коли нам заманеться. Ми не «шльондри» і не «мадонни» — цей розподіл нав'язаний нам ззовні.

Ми маємо право самостійно визначитися щодо власної сексуальності і способів її втілення, й наша сексуальність — це тільки наш клопіт. Кожен, хто ризикує дати їй оцінку або соромити нас за неї — хай у якому форматі — це сумнівної якості знайомці, що їх краще тримати якнайдалі і від власної душі, і від власного ліжка.

#### ***IV. Контрацепція — не тільки твоя відповідальність***

І нарешті четвертий кит, на якому тримається рівноправ'я в ліжку, — однакова відповідальність за контрацепцію. На жаль, оскільки вагітність досі вважається «жіночою» проблемою, а на поширення ЗПСШ часто воліють заплющувати очі, відповідальність за контрацепцію часто повністю лежить на плечах жінки. І проблема ця, на жаль, не так індивідуальна, як структурна, тобто стосується ширшої площини переконань і суспільних установок.

З усіх засобів контрацепції лише один якісно захищає від ЗПСШ та небажаної вагітності й належить до «чоловічої» зони відповідальності — презерватив. Здавалося б, це так просто: користуйся презервативами, і все буде чудово, рівноправно і безпечно. Але не все так легко. Багато чоловіків досі відмовляються від контрацепції, розповідають про аромат «троянд у протигазі», про те, що в «гумі» у них не стоїть, і тиснуть на добре треновану жіночу жалість.

До того ж існує доволі поширений вид сексуального насильства, що дістав назву «стелсинг» — коли партнер під час статевого акту таємно, без відома і згоди партнерки, знімає презерватив. Так-так, люди можуть свідомо ризикувати власним здоров'ям і здоров'ям партнерки, бо без презерватива, мовляв, відчуття кращі. І ці люди ходять посеред нас.

Тому багато жінок беруть відповідальність за репродуктивне здоров'я й безпеку у власні руки. Та тут, як завжди, вигулькує одне велике «але» — більшість «жіночих» засобів контрацепції (гормональні контрацептиви різних видів, спіраль, ін'єкції тощо) мають цілком серйозні побічні ефекти — від втрати лібідо і депресії до утворення тромбів і потенційної загрози життю.

І це, звісно ж, вибір жінки: чи брати відповідальність за контрацепцію на себе і чи наражатися на ці ризики. Але в бік рівноправ'я ми рухатимемося значно швидше й веселіше, якщо віддамо чоловікам їхню частину відповідальності — і перестанемо кохатися з тими, хто не турбується про своє й на-

ше здоров'я, хто ризикує нашою репродуктивною функцією й добробутом задля власної втіхи. Якщо партнер ставить під загрозу твоє здоров'я в ім'я власних «захтянок» — то це насамперед свідчить про відсутність поваги.

Не практикуй незахищений секс лише тому, що партнерові цього хочеться. Хоч би як він запевняв, що здоровий, хоч би як обіцяв вчасно перервати статевий акт. Твоє здоров'я — найцінніша на світі штука, і жоден чоловік не вартий того, щоб ти ним ризикувала.

### ***Трохи про жіночу фізіологію***

У розмові про рівноправний секс неможливо не згадати однієї дуже важливої речі. Секс — це, звісно, контакт, взаємодія, близькість і спонтанність, але секс ніколи не буде ні хорошим, ні рівноправним, якщо обоє партнерів не знайомі з власною фізіологією й фізіологією іншої людини. І коли щодо чоловіків у цьому сенсі запитання виникають нечасто (розібратися з тим, як діє член і прилеглі зони дівчаткам вдається доволі швидко), то зі знаннями про жіночу фізіологію й жіночі статеві органи ситуація плачевніша. І на те є конкретні причини.

По-перше, жіноча сексуальність була табуована протягом дуже багатьох віків. Жіночі статеві органи донедавна вважалися чимсь сороміцьким, огидним, грішним і брудним. І це позначалося не лише на міжстатевих стосунках і ставленні жінок до самих себе, а й на науці й освіті. Будову клітора, як уже йшлося вище, вивчили аж у 1990-х, а на багатьох ілюстраціях у підручниках анатомії клітор досі відсутній, як відсутні знання про жіночу ерекцію, задоволення тощо. Не кажучи про те, що жіночі виділення (з менструацією включно) досі несуть на собі стигму чогось ненормального, брудного і мерзенного.

То чому дивуватися, що багато жінок навіть у дорослому віці ніколи не придивлялися до того, що в них між ногами? Чому дивуватися, що багато чоловіків і не здогадуються, як влаштовані організми їхніх коханок, не знають, де клітор, як його стимулювати, як збуджувати партнерку? Чому дивуватися, що ми і досі вважаємо жінку в сексі пасивним об'єктом, «діркою», завжди готовою прийняти в себе член? І що все це призводить до паскудного — насамперед для жінок — сексу.

Не бійся досліджувати себе. Почитай хороші книжки про жіночі фізіологію, задоволення й сексуальність (і покажи їх партнерові, якщо він у тебе є). Роздивися себе в дзеркалі (так, твоя вульва — абсолютно нормальна, хай яка вона буде на вигляд, ні, в тебе не завеликі статеві губи і не замаленькі, й волосся в тебе якраз нормальна кількість. У тебе все пре-крас-но, навіть якщо ти народжувала дітей, навіть якщо це помітно). Навчися дарувати собі задоволення, купи секс-іграшок, експериментуй, досліджуй себе.

Твоя вульва — не соромітна і не брудна. Ти не зобов'язана фанатично видаляти з неї волосся (попри всі народні стереотипи, саме це не гігієнічно

і не добре для жіночого здоров'я), ароматизувати її й соромитися через форму і розміри. Твоя вульва — це прекрасна квітка, що дарує тобі насолоду. Це чарівний портал, який пропускає в цей світ дітей. І не дозволяй нікому ставитися до неї інакше.

## Заклади власний сад: про інвестиції в себе

Твоїм самоствердженням повинно бути «Я важлива». Я важлива завжди. Не «якщо». Не «за умови, що». Я важлива завжди. Крапка.

Чимаманда Нґозі Адічі, «Люба Іджеавеле»

Ви самі, як ніхто інший у Всесвіті, заслуговуєте на власну любов і прихильність.

Будда

Найважливіше у твоєму житті — це ти.

Дуже банальна істина, але багатьох із нас цього не вчили. Нам від дитинства втовкмачували, що важливо бути хорошою дівчинкою, важливо добре вчитися (не зовсім зрозуміло, правда, навіщо, якщо наступним пунктом завжди йшло «вдало вийти заміж»), важливо подібатися чоловікам і знайти «того самого», важливо обов'язково народити дітей і бути їм хорошою мамою. А чоловікові — хорошою дружиною й неодмінно чудовою господинею. Усе це, звісно, непогано, але де в цьому переліку ми самі? Де наші бажання? Де наш власний спосіб проживати життя? Де тут ми як особистості?

І оскільки мало кого з нас змалечку навчали поважати себе і власні бажання — за визначенням, без «якщо» і «коли», — нам доведеться вчитися цього з нуля. Це справді складно, як складно опанувати будь-яку нову дисципліну, але це дасть значно більше плодів, ніж будь-яка інструкція на тему «як бути мудрою дружиною» чи «дівчиною мрії». Бо вклад у себе — це єдине, що гарантовано дасть плоди. Може, не так швидко, може, не так просто, але плоди — з'являться, й усі вони належатимуть винятково тобі.

Іще одна правда в тім, що здорові зрілі стосунки можна будувати лише з позиції дорослої, цілісної і сформованої людини, яка знає, що їй потрібно і як саме. Багато з нас довго вірили (а може, й досі вірять), що бути у стосунках — це ніби мати фею-хрещену, яка прилітає й перетворює гарбузи на карети, а щурів на візників, тобто робить наше життя кращим, більш наповненим і гармонійним.

Але сидіти в очікуванні чарів, а потім натягувати на партнера костюм феї-хрещеної з усіма атрибутами і сподіваннями — контрпродуктивно. Насамперед тому, що це робить нас слабкими і вразливими — якщо без стосунків наше життя буде порожнє й сіре, то ми так чи так станемо від них залежними. А залежна людина неспроможна приймати адекватних самостійних рішень — усі її рішення крутяться навколо того, щоб не втратити об'єкт, від якого вона залежить. І навіть якщо чари раптом розвіються, вийти зі стосунків залежності не так просто, адже надія, на жаль, помирає останньою.

Коли ти сама можеш дати собі все, чого потребуєш для комфортного і наповненого життя, то партнер стає вишенькою на торті — тим, що збагачує твій світ, але не є його стержнем, не підкоряє його собі. І якщо вишенька раптом зникне — твій торт не стане менш смачним. І ні, це зовсім не захищає від душевного болю — розрив прив'язаності завжди завдає страждань. Але одна річ — бути цілісною й самодостатньою людиною, яка почуває тимчасовий біль, а інша — стояти серед уламків, коли тримальні конструкції твого життя



— як емоційні, так і суто матеріальні — раптом обвалилися.

Але годі вмовлянь. Бути багатую і здоровою однозначно краще, ніж бідною і хворою, щодо цього ми визначилися. Перейдімо до конкретики. Що можна утнути, щоб стати тією напівміфічною «вільною і незалежною жінкою»? На це запитання я маю відповідь, і скоро ти її прочитаєш. Але хочу зазначити, що такі поради і пишуться, й читаються з висоти життєвого досвіду, а ті, кому б знадобилися найбільше, найімовірніше ніколи до них не дослухаються.

Що ж, кожному — власні г'улі, досвід і уроки. Ці переліки однак мають певну терапевтичну цінність — хоча б тому, що з ними можна звірити своє сьогоднішнє життя і зрозуміти, над чим іще можна було б попрацювати і що досі можна переграти.

Отже, що важливо зробити до шлюбу або виходу в світ великих стосунків?

1. Зрозуміти, що у твоєму житті нема і не буде нічого важливішого за тебе. Зрозуміти, що цінність взаємин — завжди нижче цінності і значущості твоїх бажань і потреб. Чоловіків на світі дуже багато, вони будуть приходити і йти геть, а другої тебе і другого життя в тебе точно не буде.

2. Провалити всі батьківські очікування, відірватися від сім'ї своїх батьків. Ти ніколи не зрозумієш, хто ти і чого хочеш, поки старатимешся бути хорошою донькою чи нестимеш на собі хрест «нехорошої». Це аж ніяк не означає, що з батьками треба сваритися чи перестати спілкуватися — йдеться радше про спробу знайти незалежність за межами їхньої сім'ї, не стрибаючи з маминої спідниці за пазуху чоловікові. Коли стосунки з чоловіком стають шляхом утечі від батьків, вони вкрай нечасто складаються вдало (хоча іноді, звісно, щастить).

3. Позжити самій. Навчитися самій себе розважати і залагоджувати власні проблеми, перестати боятися монстрів під ліжком і завести нічник, розібратися, яка їжа тобі до вподоби і як конкретно має бути розкладений посуд на кухні. Намацати власний ритм дня, звички, те, що для тебе важливе. Навчитися робити собі добро — оформити простір на власний смак, готувати те, що любиш, віднайти власний комфорт і вподобання — у малому й великому. Навіть якщо місце дії твоєї незалежності — ліжко в гуртожитку.

4. Завести мережу соціальної підтримки, яка в разі чого зможе тебе підхопити. Друзі — це ключ до щастя, друзі — це сім'я, яку ти можеш обрати сама. Друзі — це чудово збутий час, це спільні радощі й розділене горе, це взаємодопомога і спільна підтримка. Друзі — це той фундамент, на якому твоє життя вистоїть, якщо решта в ньому розсиплеться.

5. Вкладати у розвиток. У кожної з нас власний шлях і власні цілі, але намагайся якнайшвидше зрозуміти, яка в тебе мета і що потрібно для її досягнення. За будь-якої незрозумілої ситуації — вкладай у себе і своє майбутнє. Вчи мови, професійно розвивайся, вкладай сили в хобі й захоплення — ніколи

не знаєш, коли і як вони тобі знадобляться (а ще не бійся робити те, що тобі *ніколи* не знадобиться, але подарує радість, відпочинок і задоволення!). Витрачай гроші на курси, книжки, подорожі, здоров'я. Твоє професійне зростання і твій кругозір — це завжди найкраще з того, у що варто вкладати кошти та зусилля.

6. Навчитися заробляти гроші у спосіб, який тобі щонайменше не огидний, а бажано — ще й дарує задоволення. Ще важливіше — навчитися рахувати гроші і працювати з особистим бюджетом. Це потрібно і для того, щоб жити відповідно до своїх достатків і витискати максимальну якість життя зі своїх даних, і для того, щоб добре розуміти, скільки ти вкладаєш у стосунки з іншими людьми. Рахувати витрати на стосунки з чоловіком і тверезо оцінювати збитки і прибутки — це не меркантильність, а здоровий глузд.

7. Завести звичку завжди мати «план Б». Фінансову подушку, розміри якої невідомі нікому, крім тебе (навіть якщо це зовсім невелика сума!). За можливості — власне житло, хоч би як хотілося його продати задля розширення спільної з партнером житлової площі. Друзів, готових підтримати. Варіанти виходів із будь-якої незрозумілої ситуації. Навіть за умови, що вона поки цілком зрозуміла і всіяна веселками.

8. Розібратися з власними емоціями і внутрішнім світом. Найпростіше це зробити за допомогою психотерапії. Психотерапія — доволі нове для наших країв поняття, й багато хто і досі вважає розмови з психологом зайвими дурницями. Але саме терапевт(ка) може допомогти тобі розібратися з тим багажем установок, ідей і почуттів, які ти винесла з дитинства і юності. Далеко не всі складові цього вантажу корисні для нас, багато з них можна відкинути — і рухатися далі щасливішою людиною. Терапія особливо потрібна, якщо у твоєму минулому є досвід насильства, цькування, складних родинних обставин, втрат, залежностей у тебе чи у близьких (алкоголізм, наркоманія), катастроф, нещасних випадків, зрад тощо. Такий досвід залишає шрами, які не можуть не позначатися на поведінці й емоціях.

9. Зрозуміти, що тобі потрібно в сексі. Для цього не обов'язково мати зв'язки з великою кількістю партнерів і «здобувати досвід», хоча це, звісно, зайвим не буде. Досвід статевих стосунків із різними чоловіками допомагає зрозуміти, що тебе збуджує, на що ти не готова погоджуватися і як ти в принципі функціонуєш у цій царині. Але якщо для тебе це з якихось причин неприйнятно, все одно дуже важливо вивчити власне тіло — через мастурбацію, експерименти, різноманітні секс-іграшки, читання відповідної літератури — як суто навчальної, так і еротичної. Коли знатимеш, що і як тобі подобається, ти зможеш донести це до майбутнього партнера і не миритися з поганим сексом лише тому, що ніколи не мала хорошого. І, до речі, непогано також дослідити сферу власних фантазій — там можуть ховатися цікаві сюрпризи. Наприклад, — що тобі подобаються жінки чи що традиційний секс із проникненням (чи секс у принципі) тобі не цікавий — і це абсолютно нормально.

10. Натренуватися обирати себе, поважати власні бажання й небажання. Навчитися говорити «ні». Такі прості формулювання, але за ними — ціла прірва роботи. Майже кожному з нас змалку вчили бути зручною: поступатися, турбуватися, погоджуватися, жертвувати (пам'ятаєш, одним із найжорстокіших образливих слів нашого дитинства було «егоїстка»? ). А от поважати себе і діяти, з огляду на власні інтереси — навчали далеко не завжди. Комуś пощастило, і вони швидко навчилися жити власною правдою, а комуś треба вчитися довго. Не сидіти над телефоном, бо ВІН має подзвонити, а перейматися власними справами, не скасовувати всі плани, бо ВІН раптом вирішив приїхати, а полежати на дивані з книжкою, як і планувала. Не відмовлятися від перспективної роботи в іншому місті, бо тоді доведеться розійтися з НИМ. Не готувати лише те, що смакує ЙОМУ, а робити так, як ти звикла і як зручно саме тобі. Не погоджуватися на те, що тобі некомфортно, неприємно, непотрібно чи просто не хочеться. А ще — і це дуже важливо! — не намагатися себе змінити, вважаючи, що «варто лише постаратися, й мені все це сподобається / я звикну», а також, що «всі нормальні дівчата так чинять» і «якщо я цього не зроблю, зі мною ніхто не захоче стосунків». Із таких старань рідко виходить щось, здатне оцчасливити.

11. Навчитися себе тішити. Може, ти чула такий вислів — «не куштувала нічого, солодшого за редьку»; його вживають щодо людини, яку життя ну геть не балувало. Так от, якщо ти не куштувала нічого, солодшого за редьку, і віддаєш функцію «перетворювати життя на свято» підрядникам, тебе буде дуже легко «купити» на красиві слова і яскраві жести, а ще легше — упіймати на гачок залежності. Тішити себе — твій прямий обов'язок, не більше і не менше, і лише ти знаєш, які це мають бути задоволення. А якщо не знаєш — розберися. Когось звеселяє смачна і красиво подана їжа, когось ароматна кава у красивому паперовому горнятку перед роботою — щось начебто «непотрібне» і непрактичне, але воно підвищує якість життя. Комуś важливо бути оточеними красою — і вкладатися у свій дім. Комуś — багато подорожувати, хай навіть у дуже бюджетний спосіб. Танцювати, вишивати, спілкуватися з подругами за келихом вина, ходити на тривалі прогулянки, читати, пекти, слухати музику і підспівувати, відвідувати лазню, бігати, займатися йогою чи боксом... на світі мільйон задоволень, і ти неодмінно маєш знайти свої. Й організувати все так, щоб у твоєму житті задоволення й радощі не закінчувалися — а головне, не залежали від присутності в ньому інших людей, як-от чоловіка чи сім'ї. Те саме, до речі, стосується турботи про власне здоров'я і психологічне благополуччя — все це має стати першим пріоритетом задовго до того, як ти спробуєш дбати про когось іще.

Можна продовжувати і продовжувати, по цеглинці розбираючи все те, з чого складається доросла незалежна людина, спроможна потурбуватися про себе і готова до зрілих стосунків. Попри те, що в цьому переліку багато слів «повинна», він не є черговим списком того, що ми, жінки, винні суспіль-

ству. «Повинна» тут радше означає — «твоє життя складеться краще, якщо...»

І важливо не забувати ще одного: всі «повинна» з цього переліку стосуються не тільки холостячок, які лише готуються до «серйозних стосунків». Уже в стосунках із чоловіком теж важливо залишатися собою, не ставити любов і сім'ю в центр всесвіту і:

- не віддалятися від подруг, друзів і знайомих;
- не замикатися в колі сім'ї;
- не кидати хобі, а й надалі захоплюватися улюбленими справами;
- приділяти достатньо часу на себе, на відпочинок, на здоров'я й на те, що дає задоволення (окрім партнера!);
- продовжувати діставати позитивні емоції не лише від стосунків / сім'ї;
- і надалі цінувати себе, власний час і зусилля;
- мати власний бюджет або хоча б «подушку безпеки»;
- розвиватися, мати власні (а не лише спільні!) цілі і мрії;
- поважати власні потреби, не терпіти несправедливості;
- і головне — не жертвувати власними інтересами, не зраджувати мрій, не забувати бажань.

Стосунки — не центр життя. Вони не визначають нашої цінності. Ти — важлива і цінна, і залишишся така назавжди, незалежно від того, чи є поруч із тобою чоловік, чи є в тебе діти, секс, сім'я. Ти достойна поваги і хорошого життя. Просто тому, що ти — це ти.

## Довго і щасливо

Отже, ми обговорили тисячу і один аспект стосунків — у теорії. А що ж відбувається на практиці? Чи існують вони — щасливі пари або самодостатні жінки, яким і без пари чудово живеться? У чому секрет тривалих щасливих стосунків? У чому секрет щастя в принципі, з партнером чи без? Практика дуже часто розходиться з теорією — але ще частіше її підтверджує. І довірчі, надійні партнерські стосунки, що їх будують самодостатні дорослі люди, насправду тривають довше і щасливіше, ніж будь-які інші.

Але — суди сама. Спеціально для цієї книжки я збрала історії своїх читачок, реальних жінок, які живуть щасливо — з партнерами і без. Історії ці промовляють самі за себе і, правду кажучи, поки редагувала їх для публікації, — ледь не розплакалася від зворушення й радості за чуже щастя. Тепер — ваша черга.

## Щасливі разом

Ми разом уже більше десяти років, спільно живемо років вісім, у шлюбі — п'ять. Позналилися на сайті знайомств. Обоє шукали ненав'язливих пригод і сексу, й дошукалися. Спочатку сподобалися одне одному як друзі, знайшли точки дотику в музиці й дозвіллі, навіть спільних знайомих. Головним чинником успіху наших стосунків вважаю самодостатність кожного. Кожне з нас має свої захоплення, іноді ми окремо одне від одного збуваємо час із друзями, відпочиваємо, подорожуємо. Водночас ми неодмінно проводимо кілька вихідних на рік лише удвох, без дітей і друзів, задля романтики. Хоча іноді я пориваюся піти, але не тому, що мені з ним погано, а тому, що дуже добре самій. (Юлія)

\*\*\*

Незабаром буде двадцять два роки, як ми познайомилися. Спершу віртуально, а за пів року реально. Три роки ми прожили у статусі «це в нас курортний роман», а тоді я вирішила піти, бо він не хотів одружуватися й мати спільних дітей. Та за якийсь час він приїхав до мене й освідчився. Я тоді саме збиралася купувати квитки в інше місто, а там уже мала орендовану квартиру й іншого чоловіка.

Але я відповіла «так» саме йому. І річ не так у тому, що це любов (*хоч вона теж є*), як у тому, що саме з ним усі двадцять років я почувалася й відчуваюся сама собою. Мені не треба прогинатися, піддакувати чи зайвий раз змовчувати — з ним усе дуже просто, по-партнерському і з повагою. Він абсолютно спокійно сприймає те, що мені потрібно іноді відпочити навіть від нього. І від дитини. Від них обох. Що побут — це не мій обов'язок, побут — це справа того, кому це в конкретний момент зручніше. Якщо потребу підтримки або поплакати — я йду до нього. Навіть якщо маю пожалітися на нього самого. Саме з ним я відчуваюся дуже вільною. Почуваюся собою. А головне, у нього чудове почуття гумору. І з ним ніколи не нудно. (Катерина)

\*\*\*

Ми разом двадцять два роки. Позналилися в інститутській їдальні, а через пів року розписалися. Мій чоловік — моя людина, ми можемо говорити

про все. Бувають, звісно, сварки і непорозуміння, оскільки він небагатослівний, а я імпульсивна, але саме цим ми й доповнюємо одне одного. *(Юлія)*

\*\*\*

Двадцять років разом, двоє дітей. Позналилися в універсі, зустрічалися чотири роки, розійшлися, знову зійшлися. Думаю, міцним фундаментом стосунків стала повага до особистого простору і дуже різних інтересів кожного, а ще чітке усвідомлення, що не можна намагатися змінювати іншу людину задля власної зручності. У нас дуже різні сфери інтересів, але схоже почуття гумору. Ми належимо до тих пар, які залюбки збувають час і разом, і окремо, у кожного є професійна тусовка, ніхто нікого не ревнує. Ще один важливий для мене момент: якщо щось іде не так, ми сваримося — гучно, вголос і чітко проговорюємо те, що не влаштовує. Можна покричати і домовитися, не залишається осаду всередині. Звісно, є купа труднощів, ми дуже різні, навіть на побутовому рівні, але оце відчуття, що партнер завжди на твоєму боці, — безцінне. *(Інна)*

\*\*\*

Цього року виповнюється двадцять, як ми разом. Позналилися в офісі юридичної фірми, куди я прийшла працювати. Службовий роман. У мене це третій шлюб, у чоловіка другий. Двадцять років, як у мене є коханий, надійний друг, партнер, підтримка в усіх питаннях і задумах. У нас чудові діти (16 і 17) і надія на веселі роки сорок попереду. Секрет нашого щастя? Чоловік ніколи мене не критикує! *(Тала)*

\*\*\*

Разом дев'ять років. Позналилися в онлайн-грі, кілька місяців стосунків на відстані, а потім він переїхав до мене з іншого міста, а ще за кілька років ми вже всі разом переїхали в його рідне місто. Спільні донька, двоє котів й іпотека. Секрет успіху — зійшлися бзиками. Я бронепотяг і шалений таран, а він підкидає пальне і стежить, щоб ніхто не звалився з цього потяга на швидкості. Іноді бувають перекося, та загалом це рівноправні партнерські стосунки. *(Ксенія)*

\*\*\*

Ми разом дев'ять років. Запізналися на сайті знайомств, мені було цікаво з ним листуватися і фліртувати. На першій реальній зустрічі проговорили весь день аж до ночі. Він уміє слухати і чути, має широкий кругозір, підтримує будь-яку тему, що я порушую. Не використовує інструментів пасивної агресії (*присоромлення, обвинувачення, залякування, приниження, знецінення*). Він допомагав мені розплутати психологічні проблеми з іншими людьми, а ще слухав і приймав мої поради й думки щодо його проблем. Безконечно

терплячий зі мною й легко знайшов контакт із моїм одинадцятирічним сином. (Агнесса)

\*\*\*

Разом двадцять один рік, був шкільний роман, потім розійшлися, а з'їхалися, коли мали по 19 років. Відтоді так і живемо: двоє дітей, собака, спільна юність і бекграунд. Він мій найкращий друг і коханець. Пару разів розлучалися — ну як, я з ним розлучалася, а він не пішов. Було кілька криз, здебільшого моїх особистих. Він прекрасний, дорослий і дуже стійкий, нормально ставиться до моєї бісексуальності і пов'язаними з нею пригодами, і до моїх останніх півторарічних стосунків із дівчиною. (Діана)

\*\*\*

Мені 30, йому 33, разом сім років. Спільно жити стали буквально відразу, одружилися через три роки, є собака і котики. Він мене підштовхнув іти в ІТ і розбудовувати «грошову кар'єру». Зустрілися через спільних знайомих. Я була далека від фемінізму і вважала, що треба знайти чоловіка, який забезпечить, бо сама себе я не зможу. А він більш просунутий, допоміг мені в кар'єрі, дуже пишається мною і моїми досягненнями. Спершу дивувалася, коли він казав: «Не потрібно готувати, краще на вихідних посидь і повчись, а їжу я замовлю». Для мене це було дико: що ж я за господиня, якщо ми їжу замовляємо, а чоловікові вдома поїсти нема чого. Але перевчилася!

Нам разом дуже цікаво, весело, багато спільних інтересів. Ми розвиваємося й ростемо, якимось зійшлися. Дуже важлива повага до особистого простору одне одного, — тобто ми поважаємо прохання на зразок «мені потрібна година, щоб мене не чіпали» і стараємося проговорювати сподівання і претензії «словами через рот». Загалом я вірю, що ми реально можемо постаріти разом і не набриднути одне одному. (Шані)

\*\*\*

З чоловіком сімнадцять років разом. Чому він? Максимальне порозуміння навіть тоді, коли треба «повчити» одне одного. Не можу сказати, що все цілком безхмарно. Бувало різне. Але мені здається, що я не зустрічала кращого чоловіка, ніж мій. Легко приймаю його недоліки, вони видаються мені зворушливими. У нас схожі прагнення й погляди на життя. Утім, ми не присягаємося одне одному у вічному коханні. Просто любимо тут і зараз, розв'язуємо питання разом і тішимося, коли під кінець дня сідаємо сім'єю вечеряти. А ще його цікаво слухати. (Оксана)

\*\*\*

Десять років від дня знайомства скоро. Познайомилися, коли я намагалася

вигребти з чорного болота, наповненого болем, що залишився від попередніх стосунків. Після тієї зради мені майже рік не хотілося жити, надто сильно його любила. Розуміла вже, що це на краще, намагалася йти далі, та однак кожен крок відлунював стражданням, як у казці про Русалоньку. А потім... потім я отримала повідомлення на сайті знайомств (реєстрація там була одним із кроків назустріч новому життю). Й одразу відчула — він. Був увічливий, розумний, дотепний. Надійний. Тиждень листувалися й зідзвонювалися. Потім зустрілися особисто і більше не розставалися довше, ніж на кілька днів. Відтоді були одруження, мій диплом, ремонт, окупація Криму, народження доньки, переїзд в інший кінець країни. Він досі моя опора й острівець стабільності у цьому царстві хаосу. Терплячий, розумний, саркастичний, не без недоліків, але я до них звикла і змирилася. Буває, сваримося. Буває, доводиться шукати компромісів. Але нам цікаво разом. І спокійно. Після перших бурхливих стосунків, що урвалися доволі раптово, я бажала одного — спокійного тихого щастя з людиною, яка мене любить і цінує. І саме це я й маю. (Ірина)

\*\*\*

Чотирнадцять років разом, дванадцять — у шлюбі. Позналилися на весіллі. Я — сапіосексуалка, одразу втріскалася по вуха. До того ж у мого коханого характер іще складніший, ніж у мене, і це заводило. Подумала собі, що разом нам має бути добре. Ці стосунки дали мені розуміння того, що не обов'язково мати достобіса спільних інтересів, щоб бути щасливою — але у спільній справі (вихованні дітей, створенні житла, забезпеченні родини) важливо вміти домовлятися. У перші роки ми, як по правді, не дуже знали, як то — вести діалог, а не просто чекати черги на власну репліку. Зараз усе це має вигляд багаторівневого іспиту: рівень А1, рівень А2... (Сая)

\*\*\*

Нашим стосункам скоро шістнадцять років, і те, що вони є, це від першого до останнього дня абсолютна заслуга мого чоловіка. Просто все, що він робить від моменту знайомства, — він робить для мене, щодня, рік за роком. Ми познайомилися в інтернеті, і в той час у мене був такий страшенний хаос у житті, що шлюб був просто виходом із проблем і квитком у Швецію. (Марина)

\*\*\*

Понад одинадцять років разом. Позналилися на форумі електронної бібліотеки, де спілкувалися про книжки, а потім — «аська», телефон, особиста зустріч. Я переїхала до нього через три місяці після знайомства. Хоч доти не була впевнена, чи потрібна мені сім'я взагалі. У чоловіка складний характер — холеричний темперамент поєднується із занудством і страшенною до-



скіпливістю. Мабуть, це задовольняє мою тягу до мудаків. Це перший чоловік, із яким мені вільно й легко, ми можемо спокійно все обговорювати, не боячись, що партнер покрутить пальцем біля скроні чи втече з криками. Ми обоє інтроверти, обоє любимо тишу і книжки (хоч і різні), і в нас досі працює якась суто фізіологічна «хімія», що теж важливо. Як і в більшості чоловіків, у нього в мізках було повно стереотипів про жінок, на кшталт — їм епілюватися не боляче, бо вони майже не відчувають болю; у них інша анатомічна будова, тому, наприклад, стринги між сідницями чи високі підбори не завдають їм дискомфорту; жінкам не важлива чоловікова зовнішність тощо. Веду просвітницьку роботу, він час від часу досі страшенно дивується. *(Наталія)*

\*\*\*

Одружені чотирнадцять років, разом усі вісімнадцять. Позналилися випадково на пляжі. Як я зрозуміла, що хочу бути з ним? Він підїхав, вийшов із авто, а від нього прокотилася така хвиля доброти. Плюс — на відміну від моїх попередніх кавалерів, він не форсував подій, уперше поцілувалися ми за три місяці, наступного дня мали секс, а потім я до нього переїхала: поцілував — женися. Ми дуже добре розуміємо і доповнюємо одне одного. А ще в нас ідеально збігається почуття гумору, а це безцінно. *(Ольга)*

\*\*\*

Ми познайомилися в інтернеті. Банально. Хоча знайомства заради знайомства не шукали. Спілкувалися собі на міському форумі, обговорювали все на світі. Я знала, що є така людина — розумна, іронічна. Перше знайомство ледь не сталося взимку. Саша роздавав величезну цифрову бібліотеку, збирав під це діло зустріч форуму. Але мені в «день ікс» просто було лінь кудись їхати. Вдруге ми побачимося на схожій зустрічі аж влітку, до того ж він уже був не сам, а мені було й так добре. Я ще не знала, що рівно за місяць я відіб'ю його в подружки, ще за три місяці ми почнемо жити разом, а наступного літа станемо батьками. Ми одружені одинадцять років, нашому синові — десять. У нас схожі інтереси, світогляд, і головне — є довіра. Мій чоловік довіряє мені в усьому, дозволяє бути самою собою. Часом супиться й розводить руками, коли я тягну в дім чергового хворого котика, але мовчки іде в автівку, чуючи кодову фразу: «Ідьмо, допомога потрібна», — і бровою не веде, коли я зриваюся за дзвінком посеред ночі. У всьому можу розраховувати на його підтримку. Чи є трали? Є, ми всі люди, ми втомлюємося і зриваємося, але глобально — я щаслива дружина, маю соратника й оту стіну, опору. *(Наталія)*

\*\*\*

Ми з партнером в офіційному шлюбі вісімнадцять років. А загалом — двадцять один. Щасливі. Ми — спільники у всьому, оскільки є великий жорстокий світ, і лише партнер завжди грає на твоєму боці. Перші кілька років ще нама-

галися гратися в патріархат, тобто наслідувати ролі «мудроженщини» та «чоловіка на дивані». Але потім зрозуміли, що не виходить, усі нещасні. Тому почала забивати на умовності, чоловік виявився чуйним, готовим слухати і співпрацювати. Я про те, що це не я його таким зробила, він завжди був порядна людина. Тож зараз ми маємо цікаві проекти кожному до душі, щоб розкривати і розвивати наші таланти. Для мене — це творчість і бізнес (*фінансова незалежність — моє щастя*). Для нього — будівництво. Діти на нас обох. І що найприємніше — ми активно беремо участь у проектах одне одного, тобто вони знову спільні. Так і живемо. (*Оксана*)

\*\*\*

Познайомилася з чоловіком після четвертого курсу інституту на першій роботі. Обоє з непростих сімей із тим чи тим видом насильства. Якось так склалося, що ми незалежно одне від одного вирішили, що в нашій сім'ї насильства за можливості не буде. Живемо разом уже тринадцятий рік. Не можу однозначно сказати, що саме ошчаслилює мене в цих стосунках. Бувало порізному. Але чоловік дає мені свободу, підтримує у професійному сенсі, коли трапляються невдачі, дає поплакатися на плечі. Я, своєю чергою, підтримую його — окремо від мене — способи дозвілля і хобі. Загалом усвідомлено намагаюся жити так, щоб наші світи не обмежувалися одне одним. (*Надія*)

\*\*\*

Уже майже тринадцять років у шлюбі з чоловіком, молодшим за мене на вісім років. Познайомилися на курсах англійської мови, коли мені був 31, а йому, відповідно, 23. Він справжній красунчик, уважний, не такий дубовий і упереджений, як багато інших чоловіків. Ми обоє дуже любили і любимо кіно, бігали разом на всі кінофестивалі, ну і в ліжку все було дуже-дуже. Сподобалося, що він не приховував, що йому зі мною добре, не довелося грати в усі ці ігри, які вважаються обов'язковими на початку стосунків, на кшталт «робимо незалежний колір обличчя, хоча насправді дуже подобаємося одне одному». За рік я освідчилася йому, через якийсь час ми одружилися й народили сина, потім доньку. Він дуже любить дітей, готовий змінюватися: коли наші стосунки зайшли в глухий кут, він пішов на психотерапію. Підтримує мене в моїх кардинальних і частих змінах поглядів і смаків. Спокійно ставиться до того, що мої заняття не дають великого і стабільного доходу, ми багато подорожуємо разом, а вранці він пече булочки з корицею й готує каву. І хоча в пакеті з булочками йде немало рис, які мені іноді дуже складно витримувати, загалом наші стосунки таки схожі на чесне і тепле партнерство. (*Оксана*)

\*\*\*

Після двадцяти трьох років життя з мудаком я розлучилася й вийшла заміж за чоловіка, сильно за мене молодшого. Мені тоді було 41, а йому — 30. Ми

познайомилися в онлайн-грі, в якій обоє ховалися: я від чоловіка і від життя, а він — від втрати мети і теж від життя. Стосунки на відстані тривали майже три роки, перш ніж ми одружилися. Із різних країн, різних менталітетів, різного кола спілкування, ми побралися, й живемо щасливо вже понад сім років. Але це заслуга не моя, а чоловікова. Це він здоровий психічно, адекватний, зі здоровими кордонами. А я — із самооцінкою нижче плінтуса, майже повністю з'їдена колишнім чоловіком, з хронічними захворюваннями. Сім років у шлюбі й сім років щаслива.

Я одужую. Я вже люблю себе не тому, що мене люблять, а тому, що мене більше ніхто не заганяє під плінтус. Я можу любити, і мою любов приймають і цінують. І я приймаю й ціную його любов. Він підтримує мої захоплення й ніколи мене не висміює. Навчив мене не долати і боятися, а просто жити, насолоджуючись життям. (Альона)

\*\*\*

Ми сімнадцять років у шлюбі, знайомі — вісімнадцять. У нас четверо дітей. Коли тільки почали зустрічатися, в мене загострився рецидивний пієлонефрит із циститом. Він водив мене по лікарях, оплачував лікування й не допускав сексу, навіть коли мені хотілося, а йому ще більше. Лікарі сказали, що не можна, отже, не можна.

Перша дитина народилася з особливостями, і всі довкола казали, що чоловік мене покине. Я теж боялася й мало сама не підштовхувала його до розлучення. Навіщо рубати хвіст частинами. Чоловік же сказав, що як я так хочу розлучитися, то нехай. Дитина-інвалід залишиться йому, а я можу почати життя спочатку.

Народилася друга дитина, і теж із проблемами. Донька дуже погано спала, тож усе її раннє дитинство чоловік — він пішов у декретну відпустку — спав у її режимі. А я працювала і спала, скільки треба. Теж небагато, бо роботи було вал. Але він приносив мені до комп'ютера їжу, яку готував сам, якщо я не мала часу.

Оплатив мою тривалу і дорогу психотерапію. Він доглядає за дітьми, коли я їду до друзів відпочити чи вчитися. Та навіть коли я вдома, — він теж із ними. Готує їжу, облаштовує дім. Він робив мені уколи антибіотиків по годинах, коли я обіймала складну посаду і вийшла на роботу відразу після лікарні, де лікувала пневмонію.

І він відмовився від кар'єри. Закінчив виш і аспірантуру, але працювати в Н не став, бо довелось би їхати на північ, а це означало, що старша дитина ростиме далеко від якісної медицини і теплішого клімату. Але «відмовився від кар'єри» — не означає, що він не забезпечує сім'ю.

Ні, не ідеальний. Я — теж. Сперечаємося, багато спілкуємося, періодично з'ясовуємо, чия ж правда і якого дідька. Живі люди, які люблять і поважають

одне одного. (Софія)

\*\*\*

Незабаром двадцять друга річниця нашого весілля. Ми одружилися двадцятиоднорічними. Спочатку була якась дитяча ейфорія, спільне дорослішання, так би мовити, спільне долання труднощів. Звісно, було різне. Період з'ясування, хто в домі господар, спроби вмикати самця і втікати від проблем в ігнор та інтернет. Але потім я відростила нереальний цинізм і зрозуміла, що саме коли ти на рівних і можеш на будь-який закид відповісти: «Іди сюди, Петренку, я тебе до цицьки прикладу!» — то стосунки якраз наближаються до ідеалу. Загалом наші взаємини періодично виходять на якісно нові рівні, іноді болісно, але однак рано чи пізно треба зрозуміти, що люди сходяться, щоб разом здобути щось більше. А не тільки для сексу і спільного домогосподарства. (Юлія)

\*\*\*

Разом десять років. Познайомилися на жіночому форумі, сходили на кілька побачень і з'ясували, що маємо трохи спільних інтересів і багато схожих. Обоє розлучені, у нього є донька від першого шлюбу. На першому побаченні ми пили пиво і теревенили до третьої ранку, аж нас виставила з бару охорона (ага, була пора, коли бари працювали до третьої).

Я почуваюся щасливою в цих стосунках насамперед завдяки тому, що партнер приймає мене загалом і в конкретний момент. Він уважний і співчутливий, підтримує й мої стратегічні рішення, і примхи, і в усіх питаннях на моєму боці. Я феміністка, і він профемініст. Почуваюся з коханим у безпеці за замовчуванням і без застережень.

У побутових питаннях він бере на себе все, так склалось одразу, не пригадую, щоб ми домовлялися, але пам'ятаю, розповідала йому про нелюбов до побутових клопотів і що не бачу сенсу у співжитті, якщо хатні справи перекладаються на когось одного. Не пам'ятаю, щоб ми сварилися, але, напевне, в цьому мені просто пощастило: у нас нема розбіжностей із фундаментальних питань і ніколи не було. До того ж він уміє будувати стосунки з людьми. Наприклад, ми приятелюємо з його колишньою дружиною і її сім'єю. (Аня)

\*\*\*

Десять років у шлюбі, а знаємо одне одного трохи більше дванадцяти. Запзналися на сайті знайомств, через тиждень активного листування зустрілися в реалі. Я була на останньому місяці вагітності (але попереджала!). Майже рік ми гуляли потім з дитиною, ходили в кіно, а потім уже стався секс. Ми досі разом, бо він — ідеальний батько і уважний чоловік. Готовий змінюватися

й рости задля мене. Коханець теж чудовий. А ще він усіляко підтримує всі мої ініціативи, а наше особисте, професійне і матеріальне зростання за період спільного життя видно неозброєним оком. *(Любов)*

\*\*\*

Уже п'ятнадцять років разом. Позналилися через інтернет, кілька років листувалися, потім зустрілися. Мій чоловік — найкомфортніша людина з усіх, кого я знаю, я з ним справжня і не втомлююся від нього, з ним добре мовчати. Цим мене і зачепив: пробули разом добу, і мене це не зморило (я інтроверт). А ще сказав, що у джинсах і светрі я подобаюся йому більше, ніж у якомусь вишуканому одязі, в який я вирядилася для нього. Мовляв, дуже красиво, але джинси і светр краще, і я теж так вважала! Чоловік піклується про мене, і це не насильне піклування: завжди запитує, чим допомогти, що налити, чи понести сумку. Мені це дуже важливо. Розділяє цінності фемінізму, взагалі не мислить категоріями «чоловіче — жіноче». Він уміє готувати і прибирати, а я — користуватися будь-якими інструментами. У нас спільні погляди майже на все — релігія, політика, етичні й моральні моменти, виховання дітей. Він не заперечував після народження двох дітей узяти третю — прийомну, хоча не був певен, що йому це потрібно. Якщо спитати, за що він любить мене, він відповість: «За те, що ти весела», — і це найкраще, що мені доводилося чути. *(Юлія)*

\*\*\*

Дружили вісім років, а потім я поїхала до нього як волонтерка, побачила іншими очима і втратила голову. І ніякого сексу, навіть не цілувалися. Прийняла рішення — й розлучилася (одинадцять років шлюбу, двоє дітей). Із другим чоловіком разом уже п'ять років. До речі, секс, коли він нарешті стався, був і залишається фантастичним, а все, що було до того, — це просто жалюгідні потуги. Думаю, що запорукою наших щасливих стосунків є та сама дружба і купа спільних інтересів. *(Валерія)*

\*\*\*

Ми щасливі разом уже двадцять сім років. Учора чоловік сказав, що з роками стосунки стають ближчі, а любов міцніша. Ми дуже різні за темпераментом, інтересами. Ми з різних світів. Нам бувало непросто. І нам цікаво разом. Ми багато одне в одного навчилися і змінилися завдяки одне одному. І я вдячна чоловікові за те, що він поруч. *(Ольга)*

\*\*\*

Доброго ранку. Не дуже хочу писати історію в коментарі, тому — особистим повідомленням. Ми разом тринадцять років, одинадцять одружені. Наш

секрет у тому, що ми обоє дуже самодостатні, але весь час доводиться тримати баланс між самодостатністю й особистими справами, стосунками і спільним дозвіллям. А коли в це рівняння додалися двоє дітей, це вже не порівняєш і з ходінням по канату. Але ми стараємося, так. *(Наталія)*

## Щаслива на самоті

Живу сама вже два з гаком роки і страшенно задоволена. Я буддійська художниця й дуже люблю подорожувати. Партнерство обмежувало ці сфери, весь час доводилося обирати. Буддійське мистецтво задавало мету і ставало стимулом — я завжди обирала саме це життя. І хоча мала за плечима двадцять років спільного життя з трьома різними (і дуже хорошими) партнерами, зараз мені найкомфортніше. *(Марія)*

\*\*\*

Я вже якийсь час живу без партнера. Не відкидаю думки, що як зустріну людину, яка мені підходить, то зміню статус, але мені й так дуже добре. Маю роботу, в якій можу реалізовуватися, у вільний час вивчаю мови на курсах, спілкуюся з друзями, гуляю, раніше подорожувала, зокрема й сама, досить багато читаю і слухаю подкасти. Мені комфортно із собою, я не в активному пошуку. *(Ольга)*

\*\*\*

Я вже багато років щаслива сама. У мене є робота, родина, друзі, хобі. Усе це накладає певні обмеження, але глобально я відчуваю вільною. Хочу — щось роблю із життям, не хочу — не роблю взагалі нічого. *(Ксенія)*

\*\*\*

Мені 46, доньці майже чотири. Є кілька дуже близьких друзів, за яких я у вогонь і в воду, й думаю, вони мене теж не покинуть. Маю улюблену роботу. Купила сперму, народила дитину. Навіщо мені піклуватися ще про когось? Краще ми з донькою візьмемо їй брата / сестру. Ось так. *(Тетяна)*

\*\*\*

Ось уже дванадцять років я сама після невдалого шлюбу, класичних аб'юзивних стосунків, із яких я, на щастя, вирвалася. Можливо, саме негативний досвід спричинив те, що я більше не уявляю себе «у стосунках». Мені спокійно і добре живеться так: я сама з дитиною, забезпечую нас обох, сама розпоряджаюся власним часом і життям, маю багато різних захоплень і інтересів, є друзі, мені в принципі не буває нудно. Правду кажучи, я більше переймаюся професійною реалізацією й монетизацією, ніж пошуком партнера для життя. *(Віккі)*

\*\*\*

Я сама. І мені дуже класно, бо не змушена виправдовуватися за те, що мені цікаво не вдома, а деінде (*різні курси онлайн, книжки, бразильські барабани*). Ду-же повноцінно якимось живеться. А ще — не треба прогинатися й шукати ком-

промисів: сама вирішила, сама зробила — і маю результат. Набагато спокійніше, ніж було в шлюбі. *(Анна)*

\*\*\*

Я одначка. Після 30 років усвідомила себе поліаморною, після 40 знайшла вдалого партнера, прожили в цивільному шлюбі близько семи років, розлучилися, коли він вирішив завести моногамну сім'ю і дітей. Потім п'ять років був чоловік зі штампом у паспорті, як з'ясувалося — патріархал і маніпулятор, розсталися. Були й інші, але не мала нікого, хто б поділяв мої погляди і з ким би хотілося прожити все життя. А тепер зрозуміла, що жити одначкою мені легше: хочу — подорожую, хочу — йду в театр, хочу — сиджу вдома і виховую племінницю, які живуть зі мною в одній квартирі. Маю молодшого на десять років коханця в іншій країні. *(Марина)*

\*\*\*

Категорія щасливих одначок. Розповідаю: я пробувала і так і сяк. Зрозуміла з віком і з досвідом, що мені значно краще самій. Стосунки виникають на кілька місяців, а потім перерва на роки. Я ними наїдаюся, вони мені набридають. Розумію: ось, тепер я наситилась іще років на два, піду відпочину. Тема обов'язкової парності мене не бентежить узагалі: після магістерки на гендерних студіях зрозуміла, що мені добре саме так. Дуже ціную особистий простір. Мій дім — моє укриття чи барліг. Люблю сама розпоряджатися власним часом і сама вирішувати. Мене верне від думки про те, щоб домовлятися і щось обговорювати. Вважаю себе достатньо компетентною приймати рішення, пов'язані з власним життям — грошима, здоров'ям, поїздками. *(Зоря)*

\*\*\*

Була заміжня десять років, маю двох дітей. Уже шість років розлучена і насолоджуюся самотністю. Періодично виникають нетривалі стосунки, які зазвичай закінчуються з моєї ініціативи, коли розумію, що самій комфортніше. Не виключаю можливості зустріти людину, з якою мені буде краще, ніж на самоті, чи з якою захочеться бути разом аж настільки, що я погоджуся на компроміси. *(Юлія)*

\*\*\*

Я не самотня. Я на самоті. Завжди чудово почувалася сама з собою: не шукала компанії, щоб сходити в магазин, на гурток, у школу. Друзі-подруги завжди були, але йти кудись і щось робити мені зручніше самій. Усі повільні, а я підлаштовуватися не люблю й не бачу сенсу починати. Не дивно, що заміж я не рвалася й білої сукні не планувала.



Хоча сходила кілька разів. Перший чоловік — хороша, добра людина, але геть нехазяйновитий. Із тих, що знімають куртку з себе і віддають іншим. У книжках це звучить благородно, а от жити з таким чоловіком дуже практичній жінці складно. Другий чоловік був значно адекватніший у побуті, але немилосердно офігів від власної крутості, а в мене були тоді маленькі діти — заледве відмахалася. Може, травма в мене якась хитра. А може, й ні. Я без пари, і дуже сумніваюся, що це зміниться. Надто вже радію щодня, що ввечері ніхто не прийде, вночі не хроптиме, а вранці не морочитиме голову. Моя сім'я — це діти і собака. Може, мене на більше не вистачає. А може, так і має бути. *(Наталія)*

\*\*\*

Вільна вісім років — після розлучення. Протягом перших чотирьох була ломка: незручно почувалася в компаніях друзів, де всі парами, навіть перестала ходити на змішані зустрічі — тільки на дівчачі. Витратила купу часу, нервів і душевних сил на сайти знайомств і придурків різного ступеню пришепелкуватості. Потім раптово померла мама — і я перестала хотіти не лише стосунків, а й людей узагалі. Як трохи відійшла, то стала сама подорожувати і їздити в інші країни на концерти улюбленої групи, ходити в театр, на виставки і в кафе. Раптом стало так кайфово від того, що сама обираю маршрути і дати, ношу зручне, а не «щоб йому сподобатися», їм що хочу, а не «піца не для дівчаток, розтовстієш», і витрачаю гроші, на що хочу. Таке життя перетворилося на стан моїх душі й тіла. Якщо й випаде нагода змінити статус, я цього не робитиму.

Стосунки на відстані задля спільної радості й задоволення — так, спільне життя і тим паче шлюб — ні. Тепер, через вісім років, я не витримаю вторгнень у мій особистий простір, жодних зауважень і вимог на свою адресу, жодних спроб бодай у чомусь обмежити мою свободу. Я не хочу стояти біля плити, «тому що треба нагодувати мужика», підлаштовуватися під чужий графік і настрій. Я гладшаю — й не почувую докорів сумління (захочу — схудну), тиждень не виходжу з дому або цілими днями кудись ношусь, ходжу весь день у піжамі або зависаю в спа-салоні, працюю в режимі нон-стоп або 24 години поспіль дивлюся серіали, вилизую квартиру до блиску або байдуже переступаю через клуби пилюки, якщо нема настрою носитися з пилосмоком і ганчіркою. Я живу так, як мені подобається! І не готова це втратити. Не готова настільки, що вже три роки обходжуся без сексу.

Я single, це кайф, і це назавжди. *(Юлія)*

\*\*\*

Я одначка, не знаю, наскільки щаслива, але точно не нещасна. Як і всі одначки, маю анкету на тіндері й мене це неабияк розважає. Раніше всі ці

пошуки часто завдавали мені болю й розчарувань. Але від певного часу я перестала шукати когось на роль постійного партнера, бо зрозуміла: не певна, що він мені потрібен. Жити я точно ні з ким не хочу, а зустрічатися... ну, може, як щось таке неймовірне станеться, то добре. А як ні — то ще спокійніше. Для щастя і спокою мені треба мати більш-менш постійного сексуального партнера. Це важливо, тому що в контакті і в самому сексі потреба є. До того ж я маю доньку, домашніх тварин і друзів. І цього цілком достатньо, щоб не почуватися самотньою. *(Юлія)*

\*\*\*

Я сама, і навіть номінальної анкети на тіндері для пристойності не маю! У мене зараз якось так класно все (і розпорядок життя, й облаштування простору, і робота, і хобі, і дружнє спілкування, і все-все-все), що я не уявляю, як романтичні партнери могли би це покращити. Зате, як можуть погіршити, — уявляю чудово. Звичайно, епізодично задумуюся, — де тут вибір, а де похідне від депресії й інших приколів мозку. Я об'єктивно не найпростіша людина, доклала багато зусиль, щоб мені було ок із собою бодай більшість часу, і я не розхитуватиму цієї відвойованої рівноваги — «шоб шо»? Але станом на зараз моє життя настільки наближене до оптимально комфортного, наскільки можливо. *(Ярослава)*

\*\*\*

Без стосунків уже років, здається, п'ять (можливо, більше). І абсолютно цим задоволена.

З 16 до 25 років була в стосунках постійно, одні змінювалися іншими фактично без пауз. А потім зрозуміла, що взаємини — це якийсь пекельний труд. Це просто купа часу, сил, внутрішнього ресурсу, які мусиш витратити, навіть якщо ті стосунки цілком щасливі й благополучні. Із цим розумінням до мене прийшло й інше: я б хотіла інакше витратити ці досить обмежені ресурси. Чесно і щиро — на себе. На цікаву улюблену справу, на підтримку сім'ї, на спілкування з приємними людьми, на можливість жити без компромісів — хочу йду, хочу не йду, хочу валяюся цілий день на дивані, хочу пхаюся в похід із рюкзаками, і ніхто, жодна жива душа, не має права мені це заборонити. Це якийсь офігенний кайф! Я працюю з людьми у напрямках, де потрібно постійно домовлятися, тому відсутність потреби пояснювати власні рішення в особистому житті — це така свобода! Я з цим щаслива. І я б не сказала, що мені бракує особистих теплих стосунків: маю родину, друзів і перебуваю в постійному і тісному контакті з ними. Саме настільки, наскільки мені би хотілося.

Як на мене, концепція класичного романтичного кохання просто не для всіх. Ми ж не дивуємося, що не існує страв, фільмів чи пісень, які подобалися би всім. То чому має бути почуття, яке всім до душі? Насправді у стосунках

між людьми можуть існувати мільйони складних схем і відтінків, які не вписуються у примітивні формули «у нас любов / дружба / родинні зв'язки». Мені не здається, що кожна з цих схем обов'язкова для всіх людей без винятку. (Елизавета)

\*\*\*

Не знаю, як воно — з кимось жити: не маю дітей, завжди сама, ось уже 41 рік. Мені складно зрозуміти тих, кому хтось потрібен. Зараз мені чудово, і так було завжди. Я не знаю, як це — жити і підлаштовуватися, мовчати, звикати, терпіти, приймати з тарганами. Ну от невідоме це мені. І я не страждаю. Не плачу ночами від самотності. Раніше лякала думка, що не стану мамою, але й це минулося. Зате є купа плюсів. Жити, де хочеш, працювати, ким хочеш, або взагалі не працювати. (Ганна).

\*\*\*

Я доволі давно сама. Я от про що думала напередодні: було б чудово, якби знімали не лише любовні історії зі щасливим кінцем, які натякають, що щастя жінки можливе лише в парі, а й про жінок, які зуміли реалізуватися без подружжя. Тоді рівень тривожності був би набагато нижчий. Я, на жаль, пізно до цього прийшла. Якби усвідомила раніше, була б настільки щасливішою! У житті так багато прекрасного і без пари. Я роблю, що хочу, живу, як хочу, виживаю, як можу, у мене троє дітей, коти і кицька, та багато чого ще є в цьому житті. (Неллі)

\*\*\*

Я доволі довго жила з батьками, аж нарешті з'явилася можливість пожити самій. Мене, на жаль, тероризував батько. Я досі сприймаю як велике диво і щастя, що на мене ніхто не верещить, коли посуд в умивальнику лежить довше доби, що я можу роздягнутися відразу біля вхідних дверей і голою піти у ванну, покинувши одяг у коридорі, або тижнями нічого не готувати, а їсти самі бутерброди чи суші. Не хочу сказати, що живу в постійному безладі, я стараюся підтримувати лад і затишок, та, якщо раптом не маю на це настрою, — жодна жива душа мені не дорікне. Я можу серед ночі встати, щоб перекусити, — і ніхто до того часу не з'їсть усе смачне, що я купила собі. Можу працювати і паралельно їсти, спати на обох половинах двоспального ліжка, витратити на їжу всі гроші або не витратити взагалі — одне слово, довжелезний перелік побутової свободи. Я можу бути вдома, якою хочу, скільки хочу і робити, що хочу. (Катерина)

\*\*\*

Вирішила розповісти вам свою історію щасливого життя на самоті. Почи-

налося все доволі прозаїчно: мене вчили бути дівчинкою, борщ, котлети, усміхатися й сидіти тихо. З усього переліку склалося хіба що з приготуванням їжі. Я дуже довго старалася прищепити собі бажання завести сім'ю. Навіть надто довго, і зараз шкодую про втрачений час. Власне, тільки цей жаль за умовною молодістю й залишився — час і ресурси треба вкладати в себе, а не в стосунки з чоловіком. Тому що сама собі ти навряд чи скажеш колись: «Ой, мала, я тебе не люблю, і вогню між нами більше нема». І кар'єра тобі таке не скаже, і власноруч зароблені гроші теж.

Далі треба написати, яка я щаслива сама. Але це не зовсім правда. Тому що я не самотня, я просто не маю парних стосунків. Усі базові потреби мені вдається закривати самотійно, і я зараз і уявити не можу, щоб мені хтось дорікнув щодо цього. Є чудові друзі й кілька робіт, є психотерапія. Усі емоційні моменти з лихвою перекриті дорогими друзями, книжками й іншим. А кохатися з людиною, яка не вважає мене рівнею, я давно вже не можу.

Головне для мене — відчуття, що оце своє малесеньке життя я побудувала сама, прекрасні стосунки з близькими у мене з доброї волі, а не заради склянки води. Це саме моє життя, й на це я опираюся, коли все здається нестерпним. А парні стосунки... може, вони ще й будуть колись. Але зараз мені спокійно, бо маю пріоритети, до яких сама дійшла. *(Ольга)*

\*\*\*

Ось моя історія. Складалося так: мої родичі постійно зітхали, мовляв, ти, Юлю, самодостатня. Як заміж вийдеш, гм? Але зізнаюся: коли вийшла, то перші два роки була досить щаслива. Потім народилися діти, з'явилися різні інтереси, виникли проблеми — одне слово, після дванадцяти років шлюбу я пішла. І наче крила вирости! Дуже щаслива без стосунків. Свободи стало однозначно більше. Організувати побут можна за зручними для себе самої правилами. Емоційну близькість цілком перебивають діти і друзі. Ніколи не нуджуся, в мене повно інтересів, активне і яскраве життя, книжки, подорожі, заходи, саморозвиток і, звісно, тусовки з друзями. Єдине, чого бракує, то це часу на все це. І я дуже сподіваюся, що донька моя відчуває значно менший тиск через сподівання близьких і — можливо — суспільства. *(Юлія)*

## Післяслово

Я дивлюся на себе, як на дитину, що, бавлячись на морському узбережжі, знайшла кілька рівніших камінців і пістрявіших черепашок, ніж вдалося іншим, тимчасом як безмежний океан істини розкинувся перед моїми очима недосліджений.

Ісаак Ньютон

У мистецтві давати поради головне що? Головне — вчасно зупинитися. Й ось настає моя черга дати фонтанові перепочити. У безконечному масиві тексту, який ти оце прочитала, я намагалася показати світ через власну призму, власне кольорове скельце. Я не мала амбіцій створити об'єктивне відображення реальності й наобіцяти тобі щастя, принца і пів царства на додачу. І навіть якби спробувала таке утнути — це було б цілковите шахрайство.

Адже правда в тому, що кожна з нас — головна фахівчиня із власного життя. Ніхто, абсолютно ніхто, крім тебе, не знає, як тобі краще його прожити. І, що цікаво, не існує універсальних рецептів ідеального життя, життя без помилок, без злетів і падінь. Адже наші компетенція і здатність давати раду в житті виростають насамперед із досвіду — як позитивного, так і негативного. З нашого болю, наших уроків, наших помилок, наших зустрічей і прощань.

Немає способу повністю застрахувати себе від розбитого серця, убезпечити від насильства чи того, що нас використовують, гарантувати гладке й безпроблемне існування — як у коханні, так і поза ним. Хоча б тому, що хоч як би суспільство переконувало нас у протилежному, від нас залежить не все. У стосунки входять двоє — і двоє несуть із собою весь багаж, власне минуле, власне виховання, власні уявлення про життя, власний досвід. І твоя зона відповідальності у стосунках — ніколи не більша за 50 %.

До того ж, як я вже казала, стосунки — це багато в чому лотерея, сліпа удача зустріти того, з ким «зійдеться пазл», збіжаться світоглядні основи, існуватиме взаємний потяг, інтерес і бажання бути разом, розвиватися, йти поруч і не гнобити одне одного. Звісно, удача — це лише запорука того, що стосунки в принципі можуть скластися. А от для їхнього тривалого існування на радість обох сторін потрібні і свідомі зусилля.

Але важливо пам'ятати, що не ти сама зобов'язана докладати зусиль. Стосунки — справа двох, для них потрібна взаємність. Невдалі стосунки — не твоя провина, принаймні *не лише і не завжди* твоя. Невдалі стосунки — це не знак того, що з тобою щось не так, що ти зламана, що тобі терміново слід змінитися. І ця книжка — не інструкція до того, щоби вдало себе перекроїти і «полагодити», щоби заробити вічну і щасливу любов уже як правильна, хороша дівчинка.

Але, надіюся, ця книжка допоможе тобі з одним дуже важливим питанням. Сподіваюся, вона допоможе тобі добре розпорядитися тими 50 % відповідальності у стосунках, які тобі справді відведені. І відповідальність ця насамперед — за твоє власне благополуччя. Перше ніж турбуватися про інших, за-

лучати їх до свого життя і залучатися до їхнього, навчися дбати про себе. Навчися слухати себе, поважати себе і власні бажання, йти звідти, де тобі не добре і некомфортно, не приймати поганого ставлення, не боятися казати «ні».

І так, я розумію, що це складно. Насамперед неймовірно складно відрізнити власний голос і власні бажання від тієї половини, яку нам так щедро нав'язує суспільство, від брехні, стереотипів та ілюзій. Складно слухати саме свій голос, адже довкола так багато інших голосів, які кажуть, що ми — недостатні, що ми завжди повинні (терпіти, приймати, піклуватися, віддавати, мовчати, бути красивими, зручними і хорошими дівчатками), що ми завжди винні. Але це можливо. З досвідом, помилками, радістю й болем нашарування чужих думок поступово сходять. І залишаєшся ти — прекрасна у власній самості, суб'єктності, у власній індивідуальності.

І ні, це не гарантує тобі щасливих стосунків із чоловіком. Але знайшовши себе, знайти рівноправного партнера буде легше — точніше, легше буде відсіяти всіх тих, що не підходять для цієї ролі, що прийшли у твоє життя випадково, прийшли брати, а не обмінюватися. Та навіть якщо цього не станеться, важливо пам'ятати, що присутність або відсутність чоловіка у житті не визначає твоєї цінності, не робить тебе самотньою, не позбавляє твоє життя любові.

Адже любов — вона всюди. Вона наповнює весь світ. Любов — це енергія, якою просякнуте все наше життя. І любов до чоловіка — це лише маленька часточка тієї безконечної любові.

*Анна Топіліна*

## Подяка

Ця книжка ніколи б не народилася й не потрапила тобі до рук, якби за моєю спиною не стояли чудові люди, що допомагали, надихали і підтримували мене.

Насамперед хочу подякувати своїм батькам, що їхня підтримка і безумовна віра в мене уможливила все це. Ви мої найголовніші союзники і приклад того, що кохання і рівноправні взаємини бувають на світі. Люблю вас.

Моя безмежна вдячність — Като Деспаті, хрещеному батькові цієї книжки, який надихав, підтримував мене на шляху і підкидав свіжі й цінні ідеї. Також хочу подякувати всій команді *Yakaboo Publishing*, особливо Ксенії Харченко, за незмінний професіоналізм, підтримку і допомогу на всіх етапах створення тексту. Особливе захоплення моєї чарівній перекладачці — Наталі Валевській, яка вдихнула життя в мій текст, почула мій голос і передала його так, як я і мріяти не могла. І, звісно ж, бездоганністю тексту ми зобов'язані нашій прекрасній редакторці — Вікторії Стах. Дякую вам, друзі!

Насамкінець хочу подякувати подругам і читачкам, що їхні історії (у переробленому варіанті) прикрасили цю книжку, додали їй життя й наблизили до реальності. Дякую, сестри, розмови з вами прибавили мені мудрості і прочинили світ за межами особистого досвіду.

І нарешті дякую до небес Оксані Олійник — за натхнення і те, що ти допомагаєш мені обережно намацувати мій шлях в життя.

Окреме дякую — Ользі Шолудько, моїй названій сестрі та подрузі.

*З любов'ю —*

*Анна*