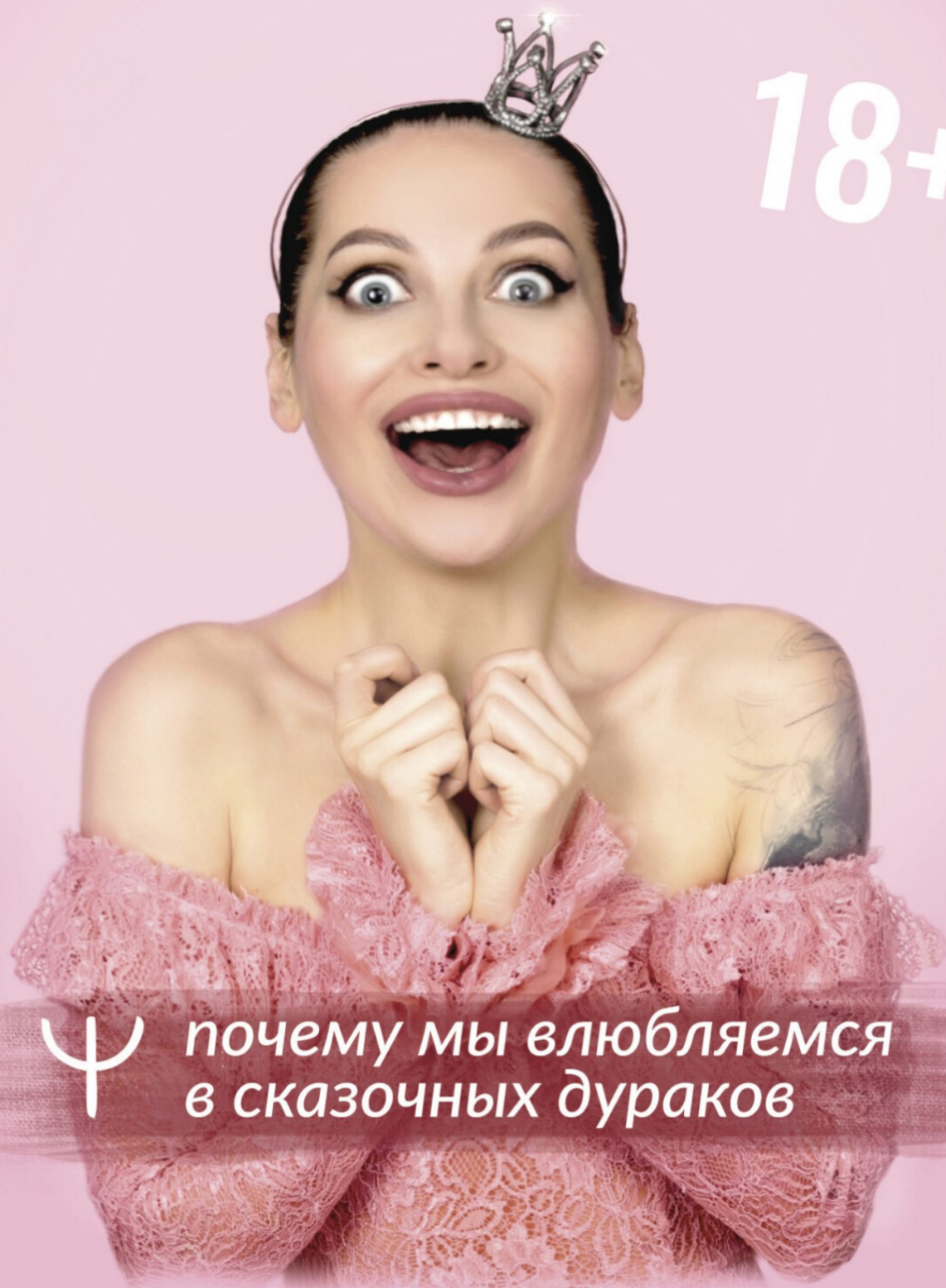


НАТАЛЬЯ КРАСНОВА

# ПРИНЦЕССА

на всю голову

18+

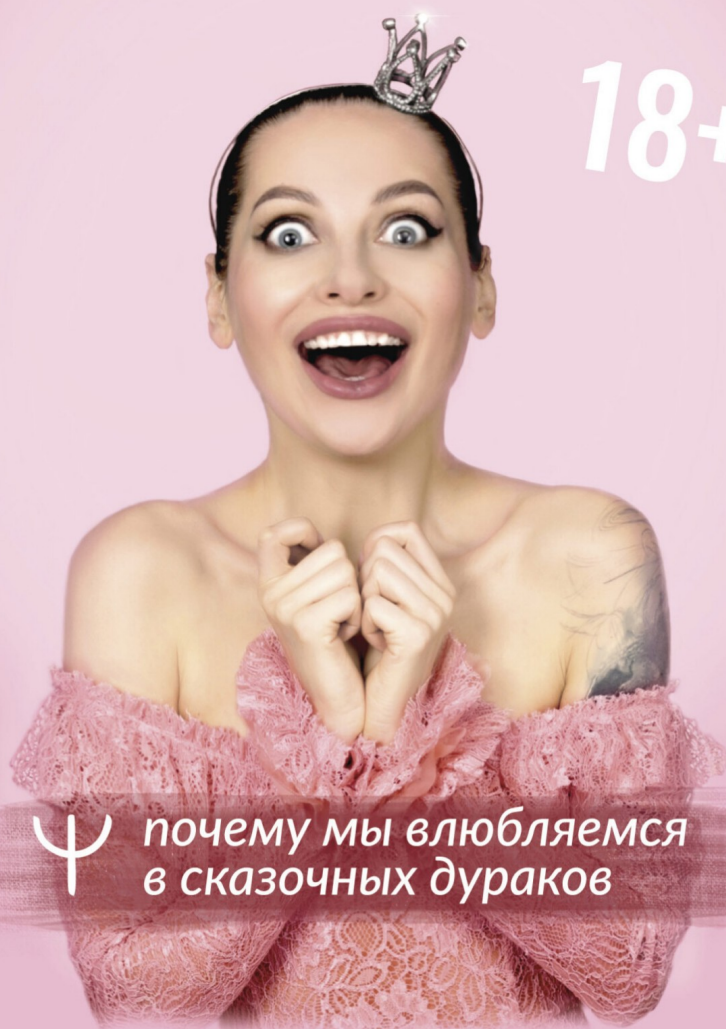


Ψ почему мы влюбляемся  
в сказочных дураков

НАТАЛЬЯ КРАСНОВА

# ПРИНЦЕССА

на всю голову



18+



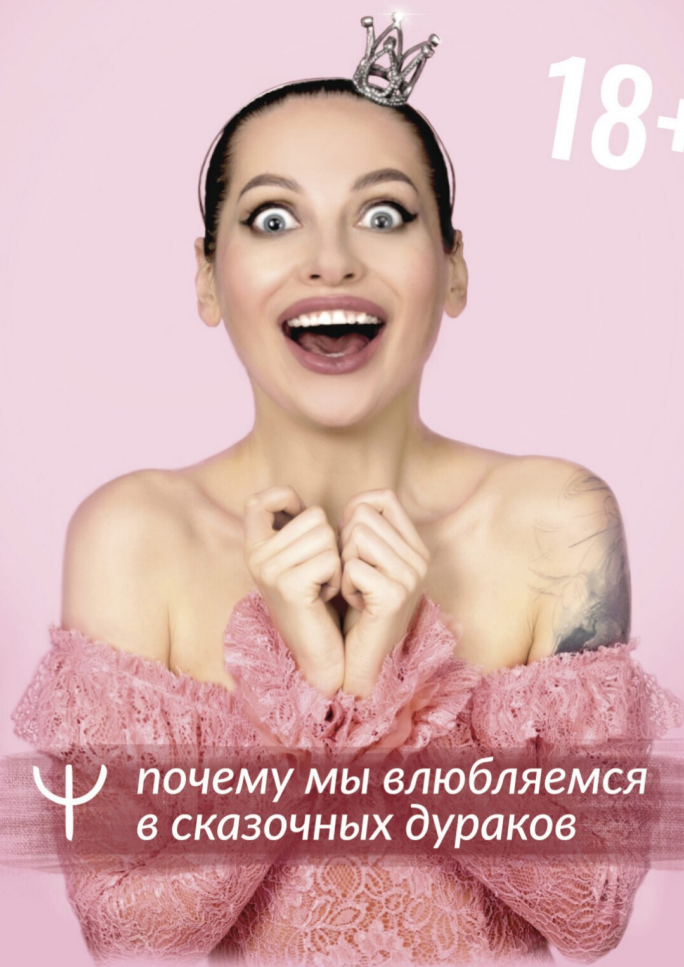
почему мы влюбляемся  
в сказочных дураков

НАТАЛЬЯ КРАСНОВА

# ПРИНЦЕССА

на всю голову

18+



Ψ почему мы влюбляемся  
в сказочных дураков

## Наталья Краснова

### Принцесса на всю голову. Почему мы влюбляемся в сказочных дураков

#### 1 Давным-давно...

На самом деле не так уж и давно, лет 30 назад, я была обычной наивной голубоглазой девочкой. Но в глубине души верила, что я – особенная. **Я – Принцесса.**

– Почему я должна мыть посуду за всех? За собой ведь всегда мою. Это кто-то из вас все в раковину накидал. – Я увидела в раковине под грудой тарелок картофельные очистки и салат оливье, забивший сток, и меня передернуло. – Не буду мыть посуду!

– Наталья! – сурово сказал папа. Мое полное имя не сулило мне ничего хорошего. Значит, отец настроен решительно. Но и я упрямая: сказала, не буду, значит, не буду.

– Пусть Ленка моет. Сегодня ее очередь, – резво предложила я. – Мааам!

На кухню вошла мама и с первой секунды просекла расстановку фигур на шахматной доске жизни. Она не стала истерить, напротив, мягко улыбнулась и по-доброму сказала:

– Наташ, вспомни, Золушка все время мыла полы и посуду. Хоть раз она сказала: «Не хочу мыть»? Вот то-то же. А потом она вышла замуж за принца, помнишь?

– А тебя, такую неряху, кто возьмет, кому ты нужна такая будешь, как думаешь? – подключился к сказочной манипуляции папа.

А я никак не думала. Я уже стояла у раковины, брезгливо возюкая пенистой вехоткой маслянистые тарелки. А после посуды еще и пол помыла в квартире. Чтобы уже наверняка выйти замуж за Принца. *Чем больше страдаю, тем быстрее меня найдет Принц.* В общем, может, я не сильно страдала, или сказочный навигатор

заключил, но мне уже 41 год, а мой Принц меня до сих пор ищет.

Меня зовут Наташа Краснова. Я стендап-комик, автор книг по практической психологии. Мне 41 год. За это время я успела несколько раз выйти замуж. И практически всю свою сознательную жизнь я ждала Принца. Даже когда вышла замуж, все равно продолжала его ждать. Иногда мне казалось, что я вышла замуж не за Принца, а за Дракона. А иногда, что я сама – настоящий Дракон и спасти нужно всех, кроме меня. А иногда даже казалось (и я с этим свыклась), что, если даже Принц прискачет, он с перепугу спасет моего многострадального мужа, а не меня (и будет прав). А я буду вся в гневе мчаться за ними и изрыгать языки пламени (и буду не права). Так я и жила. Вся моя личная жизнь дрейфовала, как Мамонтенок, от разочарования к разочарованию.

Я дико удивлялась, как так происходит: **я встречаю Принца, начинаю с ним жить, и он превращается в мудака.** «Это что за волшебство такое?» – сердилась я. На самом деле никакого волшебства нет. В реальной жизни никто ни в кого не превращается. Принц остается Принцем. Он по-королевски лежит на диване, иногда говорит: «Мусор вынести – не царское это дело», иногда требует от меня повиновения. Он ведет себя, если откровенно, как истинный Принц. А я требую от него каких-то поступков, хочу, чтобы он на работу устроился, как будто он простолюдин какой-то.

Или на первом свидании хлопаю в ладоши и благодарю своего Принца за то, что тот убивает ради меня драконов, а потом удивляюсь: в какой момент мой Принц превратился в абьюзера? А он и не превращался. Он всегда им был. Он убивал. Да, драконов, но **убивал**. Да, ради меня, но (еще раз вдумайтесь) **убивал!** Это основная ошибка принцесс – верить в следующее: то, что мой Принц делает ради меня (убивает, крадет, врет), он никогда не сделает со мной.

Мы все выросли на сказках и отчаянно пытаемся перенести эти сказочные шаблоны в реальную жизнь.

Каждая девочка мечтает о Принце, как из сказки (или о парне, как из фильма). Все мы мечтаем о счастливом будущем, где «и жили они долго и счастливо и умерли в один день». Не спрашивайте, каким образом синхронизация смерти добавляет счастья в общую картину супружеской жизни, но в сказках и романтических фильмах обычно так. Я верила в какую-то «истинную любовь», которая переживет все. Ее просто нужно найти. Если это та самая «истинная любовь», то мне с моим Принцем все время будет хорошо вдвоем, я никогда не буду злиться на него, а он никогда не будет уставать от семейной жизни. И мы всегда будем улыбаться друг другу и держаться за руки. Даже когда одному из нас понадобится пойти в туалет. Вместе навсегда! Вот это и есть истинная любовь!

Вряд ли. По описанию весь этот абзац не похож на истинную любовь, он больше похож на душевное помешательство. Истинное, естественно.

На правах женщины, имеющей несколько печатей в паспорте на странице «семейное положение», могу сказать следующее: реальная семейная жизнь не бывает такой сказочной, какой я себе ее представляла в юности. Любая семья проходит через сложные моменты. Но **как** через них проходить, в сказках не объясняют. Там чуть что, Василиса Премудрая сразу начинает впадать в истерику: «Зачем ты сжег кожу лягушачью, ты debil, что ли? Не знал, что ли: нельзя жечь кожу!!! ААААА!!!» Оземь ударилась и улетела. Все, до встречи в суде. Вот так конфликты решаются в сказках. Я так и пыталась их решать в реальной жизни. Чуть что не так: «Все! Я уезжаю к маме! Ищи меня за тридевять земель!» Мне в те моменты казалось, что я феерична, как Царевна-Лягушка. Мужу моему казалось, что я – тупая жаба.

В школе нас тоже никто не учил, как общаться с мужчинами. В школах на уроках семейного воспитания мы учились шить фартуки и готовить сырники. Но, когда я вышла замуж, оказалось, что шить фартуки не нужно, а на сырники у моего мужчины вообще аллергия. А вот находить общий язык с мужем, который вдруг оказался

твоим «отныне и вовеки веков», очень даже нужно. Причем ежедневно. Но нас никто этому не учил. Моего мужа, очевидно, в школе тоже ничему полезному не учили. Его в школе учили делать табуретки, а не успокаивать жену в период ПМС. И у нас начались проблемы. Обычные семейные проблемы, которые решаются в процессе диалога между мужем и женой. Но никто и никогда в сказках, на которых я выросла, не писал адекватных диалогов. Не было такого правильного (с точки зрения психологов) диалога в конце пушкинской «Сказки о рыбаке и рыбке»:

*И сказала Старуха, что не хочет она больше быть столбовой дворянкой, а хочет быть владычицей морскою.*

*А Старик обнял ее и говорит: «Лариса, моя ты радость, я тебя люблю хоть крестьянкой, хоть царицей. Ты пойми, мы и так с тобой разбогатели нахалюву. Тут как в казино: главное – вовремя остановиться».*

*И Старуха такая: «Если ты меня любишь, ты пойдешь на синее море и попросишь золотую рыбку...»*

*А Старик такой: «Ларис, это ж манипуляция чистой воды, а, Ларис...»*

*И Старуха села и заплакала. И рассказала, как сильно она боится потерять Старика. Что боится, что он пойдет к синему морю и попросит себе новую жену. И что она сама не рада своим манипуляциям и эмоциональному абьюзу. А Старик бережно взял костлявые старушечьи руки в свои загрубевшие рыбацкие ладони, и Старуха впервые за 100 лет улыбнулась. И жили они счастливо. Время от времени.*

Вот эту фразу, кстати, неплохо было бы дописывать к слову «конец» в каждой сказке. Жили они долго и счастливо **время от времени**. Это нормально. Даже самая счастливая семья иногда оказывается на грани развода. Любую из нас после свадьбы могут накрывать сомнения. Это нормально. Но этого в сказках нам не говорят.

**А вот что нам в сказках говорят**

**1. Если ты найдешь Того Самого Человека, вся твоя жизнь станет идеальной и вы никогда не расстанетесь.** И каждая девочка (вместо того чтобы научиться общаться с мужчинами и выяснить, чего она сама хочет в этой жизни) тупо ищет Того Самого. Если спросить у подобной Принцездалки, какого конкретно мужчину она ждет, попросить описать его, перечислить конкретные качества человека, она скажет что-то типа: «Я почувствую, что это Он!» На самом деле единственное, что она почувствует, – это панику к 40 годам.

**2. Чем больше ты страдаешь, тем большее счастье тебя ждет впереди.** Ведь как обычно в сказках? Отец взял свою родную дочь и по приказу мачехи повез в лес на съедение волкам? Что должна сделать девушка в такой аховой ситуации? Правильно, позвонить в полицию. Но в сказках другой совет: девочка, смирись и терпи! Старый Дед с посохом подобрал тебя в лесу под елкой, заставляет работать на него? Смирись и терпи. Там в конце сказки всем терпилам обязательно сундук с золотом дают. Жаль, что в жизни все не так радужно. Максимум, на что может рассчитывать терпила, – это 13-я зарплата. Минимум – еще больше ненавистной работы.

**3. Бездействуй и плачь.** Мачеха заставляет спать на полу у печи? Бездействуй и плачь. Мачеха завалила работой и не дает отдыхать? Бездействуй и плачь. Мачеха унизила и порвала платье твоей покойной матери? Может, пришло время послать мачеху к чертям и уйти? Да нет, лучше бездействуй и плачь. Да-да, дальше в сказке была фея и карета. Но в жизни к жертвам домашнего абьюза обычно приезжает одна и та же карета – карета скорой помощи. Если успеваешь, конечно.



**4. Надейся на чудо.** Работать? Да кому это надо! Ты лучше надейся на щуку или золотую рыбу, на оленя с серебряным копытцем и хозяйку Медной горы. В сказке это всегда срабатывает безотказно. А в жизни обычно приходит хозяйка без Медной горы, и все накрывается медным тазом.

**«Получается, сказки травмируют детскую психику?»** – растерянно произнесла моя подруга Настя и задумалась. И я задумалась. Во-первых, задумалась, зачем я в самый разгар вечеринки с друзьями вдруг начала рассказывать идею своей книги. А во-вторых... Мы все выросли на одних и тех же сказках, но кто-то из нас превратился в терпилу (типа Золушки), кто-то в геронтофоба (типа мачехи Белоснежки), а кто-то остался адекватной и психически здоровой личностью. Как так-то?

Дело в том, что сказка (сама по себе) не закладывает в человеке травму. Сказка может только закрепить имеющийся у человека паттерн поведения, зацементировать уже существующую травму, сделать ее частью характера человека. Это не сказка «привлекает» травму. Это уже имеющаяся психологическая травма «притягивает» к человеку соответствующие сказочные сюжеты, которые человек диагностирует как родные и близкие. Немудрено. Если девочка с детства растет под гиперопекой матери, сидит дома, как Рапунцель в башне, ей будут нравиться именно такие истории: «Наивная неопытная девушка связалась с хулиганом и сбежала из дома».

**«Я не такая!»** – обязательно скажет кто-то из читателей этой книги.

Да, безусловно. Мы все такие, одна ты не такая. На тебя единственную никак не повлияли сказки из детства. Именно поэтому ты сейчас читаешь книгу сказок. Хотя,

возможно, ты права, ты другая. Может быть, тебе в детстве перед сном родители читали не сказки, а «Основы ядерной физики» и «Тригонометрию» за 11-й класс. Ты не ассоциируешь себя ни с одной принцессой и ни разу не влюблялась ни в книжного персонажа, ни в героя из фильма. Ты – уникальна. Уникальность твоя заключается в том, что ты умудряешься врать самой себе и истинно верить в свою ложь. Хотя, возможно, ты действительно обладаешь аналитическим умом, живешь в мире цифр, и в твоей голове нет места для фантазий. В таком случае эта книга станет легким и веселым чтивом для тебя. Ты будешь ловить себя на мысли: «Ох, какие бывают глупые эти женщины, у которых есть воображение и которые могут внезапно влюбиться в мудака, а потом страдать».

Ты адекватная, ты не такая. А вот я как раз такая. Как только я научилась складывать слоги в слова, а слова в предложения, начала читать сказки. Я прочитала все, что могла в домашней библиотеке, и перекинулась на школьную, а затем и на районную. Я, как эпистолярный пожар, поглощала книги одна за другой, попутно влюбляясь в каждого принца. А ведь принцы (все без исключения) – потенциальные клиенты психдиспансера: от абьюзера Адама до инфантильного Эльфа из «Дюймовочки». Поэтому никто из моего окружения не удивился, когда, достигнув половозрелого возраста, я вдруг начала с завидной регулярностью влюбляться в мудаков. Головой-то понимала, что мне нужно жить с адекватным парнем, иногда даже пыталась встречаться с таким. Но мне было с ним безумно скучно и беспросветно.

И каждый раз, как только я видела на горизонте загадочную мудацкую морду, я сразу же наотмашь влюблялась. Чем загадочнее и мудачее была эта морда, тем сильнее меня затягивало. Вся моя молодость и часть зрелости прошла под эгидой: «Влюбись и страдай. И его заставь страдать». Если я не страдала в отношениях, мне казалось, что в этих отношениях нет любви. Обычные человеческие отношения, в которых оба супруга уважают и любят друг друга, я называла «унылым сожительством».

Как понять, адекватная ли ты женщина или классическая Принцесса? Понять несложно, а вот принять этот факт будет задачей не из простых. Итак, ты классическая сказочная Принцесса, если:

**1. Едва познакомившись с женщиной, ты уже наделяешь его какими-то свойствами.** Например, симпатичный парень придержал тебе дверь на входе в метро, а ты уже мысленно вышла за него замуж и родила пятерых детей. Потом в вагоне метро ты ему улыбалась, и он тебе тоже. Ты мысленно родила ему еще шестерых детей. А потом он вышел на своей станции, а ты продолжаешь ждать, когда он найдет тебя и предложит быть его женой. И так уже четыре года.

**2. Если человек плохо с тобой обращается, его надо расколдовать.** Твой мужчина избил тебя. Но, вместо того чтобы собрать вещи и съехать от этого морального урода за тридевять земель или хотя бы к маме в Саратов, ты начинаешь искать причину его такого поведения. И оказывается, у него был очень суровый отец, вся причина в его отношениях с родителями, это травма детства. И ты вдруг понимаешь, как ему плохо и что его никто не любит, поэтому он такой злой. И начинаешь свою миссию: спаси чудовище от гибели. Причем своя гибель тебя волнует существенно меньше. Хотя она существенно реальной. Если честно, среди нас нет «заколдованных» людей. Мы все разные, и ты либо принимаешь человека таким, какой он есть, либо уходишь от него.

**3. Ты ждешь вмешательства волшебного наставника.** В личной жизни полный караул. Подруги советуют завести анкету на сайте знакомств. Но ты не

заводишь и на улицу не выходишь. В клубы не заглядываешь. А если кто-то пытается с тобой познакомиться, ты говоришь: «Отвали!» А вечером ноешь подругам, мол, «почему я до сих пор одна?» Потому.

**4. Ты ждешь, что зло будет наказано.** Так всегда бывает в хороших фильмах и сказках. Я несколько лет ждала, что мой самый главный бывший скажет: «Я ушел тогда, потому что мать мне наговорила про тебя всякого. А вчера она во всем призналась. Прости, что я в тебе сомневался. Вернись, я брошу всех своих шлюх...» Или что-то подобное скажет. И вернется ко мне. И все будут счастливы. Ну, кроме его шлюх, конечно.

**5. Ты ждешь начала жизни.** Ты, конечно же, живешь, но как бы не на полную катушку. А на полную катушку ты начнешь жить, когда похудеешь (выйдешь замуж, устроишься на работу, вставишь себе зубы и сиськи – и так далее, и тому подобное).

Если вы узнали себя хоть в одной из этих ситуаций, вы – сказочная Принцесса. Как и я. Вы всегда ждете чего-то волшебного, надеетесь на Фею Крестную и живете в ожидании чуда. Эта книга как раз для таких, как вы. И как я. В этой книге 18 сказок. 18 принцесс. 18 синдромов, один страшнее другого. В психологии же – как и в сказке: чем дальше, тем страшнее.

*«Я не любила в детстве сказки, с принцессами себя не ассоциировала. Я больше фильмы смотрю, я адекватная просто, наверное»,* – сказала Машка, пожала плечами и отхлебнула растворимую бурду из пластикового стаканчика.

Я знаю Машку с первого курса педагогического университета, адекватностью там и не пахнет. С каждым своим парнем Машка знакомится по одной и той же схеме. В клубе Машка отрывается как в последний раз, она – душа компании (потому что обычная жизнь ей скучна и однотипна: проверь тетради, заполняй журнал, готовь конспект урока). Но, как только какой-нибудь парень западает на нее, Машка сбегает домой, оставляя парня в недоумении. Тот ищет ее по соцсетям и находит. Влюбленные счастливы. Время от времени. Конец.

Ничего не напоминает? Мне очень сильно напомнило до боли знакомый сюжет, поэтому я поинтересовалась у Машки, а какие фильмы у нее самые любимые. Ответ меня не удивил: «Красотка», «Госпожа горничная» и прочие. Все эти фильмы объединяет одно: в их основе сюжет про бедную, но хорошую Золушку, которая отжигает на балу и влюбляет в себя Принца. Поэтому, если вы думаете, что у вас нет шаблонного поведения, вспомните все свои любимые фильмы и сериалы. В общем своем смысле это все тоже сказки.

В этой книге (отнюдь не сказочной, а основанной на ряде научных исследований) я расскажу вам об удивительном влиянии сказок на жизнь взрослых женщин. О том, как сказки не позволяют нам жить полной жизнью, заставляя играть свою роль по одному и тому же сценарию. Сразу оговорюсь, термин «сказка» я буду использовать в самом общем смысле. Сказка – это не просто жанр устного народного творчества. **Сказка – это эпическое, преимущественно прозаическое произведение волшебного, героического или бытового характера.** Сказку характеризует отсутствие претензий на историчность повествования, нескрываемая вымышленность сюжета. То есть все произведения, которые включают в себя воображаемые понятия – драконов, вампиров, леших и истинную любовь и честных политиков, – это сказки.

Все сказки заканчиваются пресловутым словом «конец», которое, очевидно, олицетворяет невероятно восхитительную жизнь и после этого слова. Конец.

Потому что все самое интересное уже произошло: злодей наказан, принцесса спасена, принцу вернули его облик, мачеха припозорена, брюхо волка вспорото. Ура, товарищи! Конец. И романтические барышни, закрывая книгу, расплываются в блаженной улыбке: дальше у них будет все хорошо. Но адекватных людей интересует именно это «дальше». Как дальше Золушка жила с Принцем, с этим футфетишистом? Была ли потом у Белоснежки фобия, связанная с красными яблоками? Как быстро у волка зарубцевался шрам на брюхе и он снова начал караулить маленьких девочек на тропинке?

Но слово «конец», как верный стражник, защищает дальнейшую жизнь сказочных персонажей, не пуская нас вглубь истории. В этой книге я проведу вас за кулисы сказки, чтобы вы смогли рассмотреть всю неприглядность судеб главных героев. Чтобы вы не думали, что какая-то «истинная любовь» вас защитит от обычной бытовухи, как одноразовая маска от коронавируса. Кроме этого, мы рассмотрим психологические проблемы каждой Принцессы и каждого Принца. Не для того, чтобы поглумиться над ними. А для того, чтобы (даже если вас угораздило вляпаться в сказочно ужасные отношения) вы знали, как из них выпутаться. Или хотя бы на что рассчитывать дальше.

**Рассмотрим 18 самых ярких сказочных героинь с их психотравмами и сомнительными избранниками (которые тоже, если честно, не вполне здоровы).** Восемнадцать проблемных девушек расставлены по мере возрастания у них предприимчивости: от самых инфантильных и безынициативных терпил (типа Золушки и Дюймовочки) к самым активным девчонкам (типа Фионы и Мулан).

Начнем с самых безвольных девочек: **Золушка, Спящая Красавица.** Дальше познакомимся с инфантильной **Дюймовочкой.** Потом удивимся удачливости взбалмошной и недаленовидной **Красной**

**Шапочки**, которая тоже не особо отвечает за свои поступки и ведет себя как ребенок. Далее посмотрим, как дела у **Белоснежки** – любительницы руководить птицами, зверьем и гномами, для которой принц нужен больше как атрибут состоявшейся жизни. За ней следом идет такая **Герда** в приступе неадекватного спасительства и жертвенности. Потом **Жасмин**, **Ариэль** и **Рапунцель**. У каждой свой синдром, но их объединяет бунтарский дух и неумная жажда деятельности, они все улучшают свою жизнь, но не в ту сторону. Все эти героини мне импонируют, они уже не так безвольны, как, например, та же Спящая Красавица, которая (по факту) ничего собой толком не представляет (всеми талантами ее наделили феи) и большую часть сказки тупо лежит бревном поперек кровати. Следом появляется **Белль** – умная и свободолюбивая девушка со стремлением к самообразованию, готовая жить с чудовищем, лишь бы не среди тупых людей. **Мальвина** – эта училка уверенно марширует следом в поисках своего придурковатого тупицы. Далее познакомимся с умной женщиной, психологом по образованию, **Харли Квинн** в ее острой фазе эротомании (это когда тебе кажется, что кто-то тебя очень сильно любит, а ему на самом деле ему на тебя очень сильно пофиг). Далее наш парад Принцесс продолжает **Эльза** из «Холодного сердца» с ее зашкаливающим тревожным расстройством. Следом идет **Джувельетта**, молодая, но активная бабенка, которая поперла против воли своих родителей, лишь бы связаться с первым встречным нарциссом и бабником. **Василиса**, она же Царевна-Лягушка, женщина с множеством талантов, обладательница невероятной красоты и синдрома, который заставляет ее постоянно сбегать от своего мужчины. Казалось бы, можно уже на этом месте остановиться и понять, что все героини сказок – нездоровые женщины, но так интересно посмотреть, кто там дальше. Знакомьтесь, **Злая Королева**, она же мачеха Белоснежки в диком припадке геронтофобии. Далее от бедра вышагивает **Фиона**, которая выбрала стать людоедкой, лишь бы не быть женой неадекватного лорда Фарквуда. И замыкает наше сказочное парадное шествие

**Мулан** – феминистка, которая доказала, что у профессии нет гендера, и замутила с военным, естественно, красивым-здоровенным, как завещала группа «Комбинация», решившись на служебный (во всех смыслах этого слова) роман.

*«Наташ, ну так нельзя! В сказочных Принцессах есть и хорошие черты, а не только синдромы!»* – наигранно возмутилась Лена.

Конечно, есть. Золушка – трудолюбивая, Белоснежка – коммуникабельная, Белль – умная и начитанная. Но хорошие качества и положительные черты характера вы легко видите сами (если сами не видите, вам родители и учителя «разжуют» мораль каждой сказки). А вот отрицательные черты и влияние этих самых черт на жизнь увидеть могут далеко не все. А уж тем более понять, как от этих проблем в реальной (а не сказочной) жизни избавиться, – это доступно людям с психологическим и медицинским образованием, с которыми я периодически консультировалась по мере написания этой книги. Консультировалась в основном, чтобы убедиться, что я еще не поехала крышей, потому что в одночасье нашла у себя все 18 синдромов. В большей или меньшей степени каждая из Принцесс оставила отпечаток на моей психике. Именно поэтому, когда меня спрашивают, кто твоя любимая Принцесса, я судорожно начинаю перебирать всех.

Еще раз на всякий случай повторю: в каждой из этих сказочных героинь есть хорошие качества, но все они перекрываются главным синдромом (у каждой он свой). Да и термин «синдром» в своей книге я употребляю не для того, чтобы поместить этих героинь из сказки в психбольницу. Нет. Я не врач, я не имею права ставить диагнозы. Синдром в данной книге – это условное обозначение совокупности характерных для того или иного персонажа качеств. Заодно разберем, как можно обуздать своих внутренних демонов (если ситуация не слишком запущенная, не спешите бежать к психологу).



**«Ну ок. Натах, вот я – мужик, мне можно читать эту твою книгу?» – спросил Игорь и, поймав удивленный взгляд Лены, добавил: – Да, я вообще много книг читаю!»**

Этот вопрос я слышу от мужчин после выхода каждой моей книги. Как будто мужчины дико боятся, что после прочтения книги о женщинах они сказочным образом обратятся в женщин. Так же часто бывает, да? Читаешь женский роман – превращаешься в женщину. Читаешь «Преступление и наказание» – превращаешься в убийцу старух. Смотришь детский мультфильм «Свинка Пеппа» – превращаешься в свинью.

Такая схема?

Нет, товарищи мужчины, все не так работает.

Читать эту книгу мужчинам можно и нужно, если эти самые мужчины хотят лучше понимать женщин. Согласитесь, жизнь станет гораздо проще, если при первом знакомстве с девушкой вы будете знать, чего от нее ожидать. Да, можно напрямую спросить: «Скажи, а какие конкретно психологические травмы у тебя есть?» Не факт, что девушка вам честно ответит на этот вопрос (она ведь и сама не в курсе, возможно). Зато факт, что ваше свидание очень быстро закончится.

Гораздо уместнее спросить, какая сказка или фильм ей нравится больше всего. А потом проанализировать ответ. Не для того, чтобы в духе пикап-манипуляций начать общаться с ней, согласно запросу ее психотипа. А для того, чтобы не удивляться, что эта девушка с рюкзаком «Frozen» ведет себя как типичная Эльза: постоянно отталкивает тебя, стремясь остаться в одиночестве. А оставшись в одиночестве, очень скучает по тебе. А когда ты опять приезжаешь к ней, она в очередной раз гонит прочь, потому что тревожное расстройство подсказывает ей: «Лучше и не влюбляться, чтобы не страдать, когда влюбленность закончится».

Каждая из нас бессознательно выбирает свой сценарий сказки, которого впоследствии и придерживается. И выбирает раз за разом однотипных принцев. На других она

просто «не западает». Она, конечно, может нечаянно и за нормального мужчину замуж сигануть, однако скучно ей будет в таком замужестве, глаза у нее не горят. Один глаз в постоянном поиске налево глядит. И, как только в поле зрения попадет тот самый «типажный» парень, Ее Принц, она уж не упустит возможности в него втрескаться по самые женские уши.

**«Поэтому, если у меня родится дочь, я ей буду запрещать читать сказки!»** – самоуверенно заявил Миша, залпом влил в себя бутылку светлого фильтрованного и гордо улыбнулся. Настя кинула на него снисходительный взгляд и тоже улыбнулась, но такой улыбкой, с которой обычно стареньким людям прощают энурез или еще какую-нибудь слабость.

Уважаемые родители, на правах кандидата педагогических наук могу сказать, что запрещать ребенку читать сказки и смотреть мультфильмы – тоже перебор. Шарлотта Бюлер, специалист детской психологии, изучала роль сказки в развитии ребенка и пришла к следующему выводу (и многие другие психологи и педагоги в этом вопросе с ней согласны): сказки важны для развивающегося индивидуума. Сказки учат ребенка, воспитывают его. Со временем ребенок обязательно начнет отделять вымысел от реальности. А чтобы он научился это делать, беседуйте с ним после просмотра каждого фильма или прочтения сказки. Интересуйтесь, что понравилось и почему. На кого ваш ребенок хочет быть похожим. Такая родительская позиция гораздо лучше, чем тотальный запрет.

Я не считаю, что сказки нужно отменить или переделать. Нет. Я считаю, нужно относиться к сказкам как трюкам на скейтборде, которые вы смотрите в интернете: наслаждайтесь зрелищем и ни в коем случае не пытайтесь это повторить в домашних условиях. Потому что если вы собираетесь взять эти сказочные паттерны и перенести их в реальную жизнь, если вы собираетесь вести себя как сказочная Принцесса, то в очень скором времени у вас будут сказочные проблемы. Это все, что у вас будет из сказочного.

А, нет, не все. И еще у вас будет сказочный придурок  
под боком до самой смерти.

Вот теперь все!

Итак, жили-были...

## 2 Золушка



Золушка долго смотрела вслед мачехе и сестрам, а когда карета исчезла за поворотом, девушка закрыла руками свое чумазое от золы лицо и горько заплакала. Вдруг над ее ухом раздался звонкий, как колокольчик, женский голос:

– Что с тобой, дитя мое? – спросила незнакомка.

Золушка еще раз внимательно посмотрела на роскошную даму с какой-то блестящей указкой в руке и только хотела возразить, мол, какое я вам «ваше дитя», как вдруг ее озарила догадка:

– Крестная! Милая крестная, знала, что ты не бросишь меня! Я так хочу на бал! – воскликнула Золушка, просияв.

– На бал? Зачем тебе на бал?

Золушка оторопело посмотрела в глаза Феи Крестной в надежде, что это была какая-то шутка. Ведь все знают: Крестная должна быть понимающей и доброй. Это Мачеха – злая, а Крестная – добрая. Так в любой сказке. Сейчас Фея рассмеется звонким смехом и подарит ей, бедной сиротинушке, карету и туфли. Но Фея не смеялась и ничего не дарила. Поэтому Золушка растерянно поправила свой замызганный фартук и немного смущенно проямлила:

– Ну, вы ведь видели, как издеваются надо мной мои сестрицы и мачеха... Разве это честно, что они уехали на бал, а я сижу тут в куче золы...

– Ну, вообще, конечно, не особо честно... – Фея поковыряла волшебной палочкой в зубе, задумалась, а потом внезапно предложила: – Ну хочешь, я их верну обратно. Один взмах палочкой – и у их кареты отвалится колесо. Или лошадь подохнет... Вернутся все по колению в дорожной пыли, под утро, пешком. Так честно?

– А вы точно **добрая** фея? – Золушка уже перестала рыдать и с удивлением смотрела на Крестную. – Вы же вроде должны мне по сказке подарок сделать, который изменит мою жизнь к лучшему!

– Мышьяк могу достать, надо? Траванешь мачеху, жизнь сразу к лучшему изменится. Адвоката могу посоветовать по наследству: отсудишь часть дома или денежную компенсацию...

– Вы вообще меня не понимаете. – Золушка замотала головой и опять начала всхлипывать. – Все издеваются

надо мной много лет! Я не хочу адвоката. Я хочу замуж за Принца... Мне нужна карета!

– Тпру... Осади коней, моя хорошая. Тебе не карета, тебе мозги нужны, – резонно заметила Крестная.

– Мозги? – Золушка оглянулась, пытаясь понять, из чего Крестная будет творить волшебство. – Из тыквы?

– Мозги из тыквы у тебя уже есть, мой дружок! Сейчас мы, если ты не против, попробуем наколдовать тебе мозги из мозгов. Вот я взмахну палочкой, и ты перестанешь мечтать о Принце, и...

Крестная уже было взмахнула волшебной палочкой, как Золушка пала навзничь, схватив своими чумазыми ручонкам подол юбки крестной:

– Нет! Пожалуйста, пощадите! Не надо этого... Я хочу оставаться в сказке...

– Милая моя, ты понятия не имеешь, чем на самом деле закончится эта сказка, – начала было Крестная, но Золушка ее перебила.

– Я знаю: произойдет что-то невероятное и волшебное! Я предчувствую великое счастье!!! – затараторила девушка.

Крестная бессильно опустила руки перед юношеским восторгом, «великим счастьем» и жаждой приключений. Она легким движением руки стряхнула со своей юбки золу, которой Золушка заляпала ей весь подол в своем истеричном припадке, и спокойно произнесла:

– Пусть все будет так, как просишь ты. Но помни, Золушка...

– Да-да-да, я помню, ровно в полночь волшебство закончится, и все станет таким, как было, – нетерпеливо перебила Золушка.

– Это естественно. Но запомни еще вот что: как бы ни сложилась твоя жизнь после свадьбы с Принцем, ты сама это выбрала. Поняла? Вот, подписывай договор аренды волшебства. Проверять будешь?

– Я как бы юридически не особо подкована, – легкомысленно пожала плечами Золушка.

– Почему-то я не удивлена... Тогда просто подписывай вот тут...

– Кровью?

Крестная всплеснула руками и закатила глаза:

– Да ты, верно, прикалываешься надо мной! Я тебе дьявол, что ли? Я что, похожа на демона из преисподней? Я добрая женщина, по воскресеньям в церковь хожу! На вот, чернилами подписывай...

А потом был бал.

И Принц влюбился в Таинственную Незнакомку и повсюду ее искал. И доскакал до дома Золушки. Как все удивились, когда туфелька пришлась впору грязной замухрышке! Но тут Золушка достала из кармана вторую хрустальную туфельку – совсем такую же, как первая, только на другую ногу – и надела, не говоря ни слова. В эту самую минуту бедное платье Золушки превратилось в великолепный наряд, еще краше, чем на балу. Только тут обе сестрицы поняли, кто была та красавица, которую они видели во дворце. Они кинулись к ногам Золушки, чтобы вымолить себе прощение за все обиды, которые она вытерпела от них. Золушка простила сестер от всего сердца – ведь она была не только хороша собой, но и добра. И Золушка вместе с Принцем умчались во дворец. А через несколько дней сыграли пышную свадьбу.

КОНЕЦ

\* \* \*

С того удивительного дня прошло уже три года, но Золушка помнила все, как будто это было вчера. Все чаще и чаще она вспоминала слова Крестной о том, что эта сказка ничем хорошим не закончится.

Да, ей пока здесь неуютно, в этом огромном дворце, где каждый встречный смотрит на нее как на самозванку.

Ну еще бы: нищая сирота теперь стала первой леди королевства. Золушку не покидало чувство, что Принцу следовало бы выбрать кого-то из знати... Но она старалась отгонять от себя тяжелые мысли, что она тут никому не нужна, что ей здесь не место, что ей просто повезло тогда с этим башмачком. И что если бы Принц не поклялся «жениться на той, кому в пору придется эта туфелька», то свадьбы и вовсе бы не было.

«Прекрати, хватит себя накручивать, – вдруг сама себе сказала Золушка. – Ты – жена Принца. Он любит тебя. Поэтому сейчас ты поднимешь подбородок повыше и будешь чувствовать себя королевой в этом дворце!»

Лакей спешно отворил перед ней дубовую дверь в покои, Золушка влетела в покои, да так и осталась стоять на пороге. Ее любимый был еще не одет к балу. Более того, он был практически раздет. Более, чем более того, он был раздет... не один. На краю кровати сидела полуодетая Гризельда. Она насмешливо смотрела на свою опешившую сводную сестру и неторопливо застегивала корсет. Звенящую тишину прервал Принц:

– Да-да, вот такой я подлец.

Золушка открыла рот и поспешно произнесла:

– Все в порядке. Я не злюсь. Любимый, нам нужно к гостям... Давай помогу.

Золушка подошла к Гризельде и ловко завязала ленту подъюбника у той за спиной. Гризельда самодовольно хмыкнула. Внезапно Принц опустился на край кровати, обхватил голову обеими руками и раздраженно произнес:

– Какая же ты хорошая! Как ты все это терпишь... Такая добрая, учтивая... идеальная жена! А я вот, смотри, мразь какая... Еще и с твоей сестрой...

– Нет, что ты! Ты у меня хороший. А это... это мужская сущность... Я должна быть благодарна, что ты у меня такой... такой... ненасытный...

– Что за чушь. Ты несешь какой-то бред. Как можно быть такой ... никакой!



– Я люблю тебя, – словно заклинание произнесла Золушка. Как будто три этих слова должны были обнулить все ее переживания. Как будто после произнесения этого волшебного заклинания все станет вновь таким, как прежде. Но ничего не стало как прежде. Наоборот, эти три слова магическим образом подействовали на Принца и тот совсем перестал подбирать слова:

– Че ты ждешь? Ты ждешь от меня ответной фразы? Просто я вот не знаю, люблю ли я тебя... Как вообще можно любить человека, которого ты видел один раз на балу? Я даже не знал тебя! Я взял тебя в жены, потому что в пору пришлась эта долбаная туфелька! Я видел тебя один раз! Один раз! И то, возможно, это была не ты. Я даже лица той девушки с бала не помню. Блин, да я живу, возможно, с абсолютно чужим мне человеком! Не прикасайся ко мне! – вдруг истерично взвизгнул принц, когда Золушка протянула к нему руки.

Золушка так и осталась стоять с протянутой рукой, когда взлохмаченный Принц, на ходу застегивая мундир, вылетел из опочивальни. Гризельда разгладила бархат на своей юбке и снисходительно произнесла со знакомой интонацией. Именно такие ноты Золушка много лет слышала в словах мачехи:

– Как тебе это удастся: даже выйдя замуж за Принца, остаться жалкой замухрышкой. – Она подхватила пышные юбки и устремилась к выходу. Перед дверью остановилась, повернулась к Золушке и добавила: – Постель перестирай, чушка несчастная.

А Золушка осталась стоять в звенящей тишине. Слезы горячими струйками безостановочно катились по щекам, неустанно капая на кружевной воротник. Если бы сейчас здесь очутилась Фея Крестная, Золушка бы загадала только одно: умереть и ничего не чувствовать.

**ПОЛНЫЙ КОНЕЦ**

**Синдром Золушки**

В психологии существует такой термин, как «синдром Золушки». Это целый комплекс расстройств, в основе которых жертвенность и пассивный характер. Золушка никогда не начнет сама активно действовать. Она всегда будет терпеть и ждать. Ждать, что кто-то другой ее спасет: Принц, Фея, на худой конец мыши. Еще одна особенность синдрома Золушки – стремление пустить своему избраннику пыль в глаза на первом свидании, прикинувшись кем-то получше.

Золушка в детстве зачастую бывает беспроблемным ребенком. Часто родители про нее говорят: «Проблем с ней не знали, никаких кризисов не было: ни кризиса трех лет, ни подросткового. Очень послушный ребенок!» Ребенок очень послушный, потому что все, что он делает, – это старается угодить. Это единственный навык, который Золушка успешно вращивает в себе.

**В любви.** Терпила та еще. Терпит все: неуважение, измены, абьюз, игнор, насилие – все вытерпит, но из плохих отношений не уйдет. Потому что страдать – это благо (так она думает). Ведь чем больше страдаешь, тем быстрее любимый увидит, что так нельзя измываться над живым человеком, и попросит прощения. Не попросит. У таких терпил обычно прощения не просят. Ведь ни один боксер не просит прощения у боксерской груши.

**На работе.** Типичная Золушка, как в сказке Шарля Перро, не любит привлекать к себе внимание. Если Золушка работает в офисе, она делает всю самую грязную и неблагодарную работу, она всегда за кадром. Начальство не ценит ее трудов, потому что банально не видит, что она делает. Коллеги и друзья с радостью забирают лавры и выдают ее труд за свой. А что же Золушка? Правильно!

Золушка заткнулась и молчит. А ночами плачет в подушку от несправедливости жизни.

**В дружбе.** Рядом с Золушкой всегда есть Фея. Чаще всего это активная и уверенная в себе подруга. Эта подруга помогает Золушке в самую трудную минуту, благодаря этой подруге у Золушки появляется хоть какой-то шанс быть замеченной. Но подруга не может быть рядом каждую секунду. Поэтому Золушка неизбежно вновь оказывается по уши в проблемах. Ведь постоять сама за себя она просто не в состоянии.

**В семье** Золушка (вы сейчас удивитесь) тоже ждет. Терпит и ждет. Золушка никогда не скажет открыто о том, что ее беспокоит. На вопрос мужа, все ли в порядке, Золушка обычно говорит, что все в порядке, и тяжело вздыхает. Чем изрядно удивляет, тревожит и бесит мужа.

Когда Золушка приходит к психологу, дабы проработать свои травмы и поставить съехавшую кровлю на место, она не намерена работать. Она и не будет работать. Она опять будет ждать. Ждать, что психолог, как сказочная Фея, взмахнет рукой – и жизнь Золушки в один миг наладится. Вот такая удивительная девочка.

### **В кого обычно влюбляется**

**В Принца.** На меньшее Золушка не согласна. Она мечтательна и инфантильна. Верит, что чем больше она страдала, тем богаче и красивее должен быть Принц. Поэтому страдать Золушка старается «прямо побольше». И если получилось так, что ее никто не угнетает, Золушка сама начинает провоцировать людей на абьюз либо

распускать слухи о том, как ей сложно живется и работается.

Принца Золушка встречает обычно на какой-нибудь вечеринке, где она ведет себя нехарактерным для себя образом. Перед тем как связать свою жизнь с Принцем, Золушка не пытается его узнать поближе (зачем это надо, когда можно напридумать, какой он великолепный). Стоит ли говорить, что отношения, которые начались с вранья в пьяном угаре вечеринки, обычно заканчиваются ничем? Стоит? Тогда скажу: при знакомстве не изображайте из себя невесть кого, особенно если планируете с этим человеком жить «долго и счастливо».

В реальной жизни Золушки ждут своего Принца всю свою жизнь. Даже когда Золушка выходит замуж, она не перестает ждать Принца. Если муж оказывается деспотичным и грубым, Золушка просто диагностирует в нем мачеху. И продолжает страдать и ждать. Роль Принца в такой ситуации достается любовнику, который «спасает» Золушку. Время от времени.

### **Как с этим жить**

Синдром Золушки характеризуется чувством беспомощности и перекладывания ответственности на других. Вы до конца жизни будете ждать Крестную, которая вас спасет, но ни разу не оторвете свою пятую точку и не сделаете решительный шаг прочь от мучений.

Для начала определимся, как получить синдром Золушки. В наследство вам его никто не оставит, это не сахарный диабет (хотя проблем от синдрома Золушки ничуть не меньше). Однако, если у вас есть родственники с нестабильным душевным состоянием, вы в группе риска. Поэтому рассмотрим прочие способы, как «подцепить» именно этот модный нынче синдром.

**1. Болезнь или травма.** Девочка в детстве тяжело заболела или получила травму, и в этот период родственники стали относиться к ней максимально услужливо, со всей заботушкой и нежностью. У девочки закрепились формулы: хочешь внимания – будь убогой, ущербной, будь жертвой.

**2. Гиперопека.** Родители опекали дочь как могли. Брали на себя все сложные задачи. В итоге дочь выросла неприспособленной к жизненным трудностям, зависима от помощи извне.

**3. Пропаганда.** В ряде учений жертвенность рассматривается как благое качество. Поэтому нет ничего удивительного, что человек, который растет и впитывает такие ценности, старается страдать в жизни как можно больше. Чем больше страдаешь, тем больше потом тебе будет награда.

**4. Черда тяжелых событий.** Заметим, не одно. Не два. А черда. Когда тяжелые, стрессовые ситуации следуют одна за другой, человек может потерять веру в свои силы и начать роптать на обстоятельства и окружающих людей. С годами эта позиция жертвы укрепляется, становится удобной и единственно возможной.

Синдром Золушки в настоящее время стал весьма популярен, люди, пораженные данным синдромом, множатся в геометрической прогрессии. Для паникеров сразу скажу: нет, это не заразно. Он не передается воздушно-капельным путем. Нельзя, пообщавшись с подругой, заразиться от нее данным синдромом. Если у вас есть синдром Золушки, будьте уверены, что вы его приобрели не при рождении, а в процессе своего

взросления. Жертвы данного синдрома в большинстве своем – женщины, подростки и малообеспеченные граждане. Редко – мужчины. Собаки и кошки – вообще почти никогда. Эти вообще всегда в порядке, если есть еда и хозяин рядом. Кошкам даже можно и без хозяина.

Чтобы преодолеть синдром Золушки, для начала необходимо **диагностировать у себя это синдром**. Загибайте палец каждый раз, если для вас это характерно.

**1. Пессимизм.** Паталогический и несгибаемый. Все, что происходит вокруг Золушки, – это караул, жуть, тьма, тлен и прочие синонимы конца света. «Все беспросветно, но это еще не конец, ведь дальше будет еще хуже!» – вот главный девиз любой Золушки.

**2. Эгоцентризм.** Речь не о здоровом эгоизме (я заслуживаю лучшего обращения), а о болезненном эгоцентризме (меня все гнобят, прям все). Если Крестная попытается возразить, сказав, что на самом деле гнобят далеко не все, – Золушка зальется слезами и скажет: «Вот и ты тоже меня гнобишь!» У Золушки свое, жертвенное, восприятие действительности. Все, кто не согласен с ее мировоззрением, – тоже враги.

**3. Все вокруг виноваты.** Золушка никогда не признает своих неудач. Она найдет, на кого свалить вину: на злую мачеху, на плохих сестер, на смерть матери, на мироустройство Вселенной. Но выразить открыто свое негодование Золушка побоится. Будет просто ныть.

**4. Ненависть к успехам других.** «Потому что нефиг своими успехами и радостью затмевать мое горе!» Более того, на проблемы других ей тоже наплевать. Думаете, Золушка хоть раз спросила у мачехи, что та пережила, когда потеряла мужа и осталась одинокой вдовой с двумя дочерьми на выданье без приданого? На какую сделку со своей совестью, возможно, пошла мачеха, выходя замуж за Золушкиного отца, чтобы обеспечить себя и своих детей?

Нет, что вы. В сказке об этом ни слова. «Мачеха – плохая, а я – страдалица». Все в черно-белом цвете, без полутонов.

**5. Потребность в похвале.** Несмотря на позицию «ниже плинтуса», Золушке нужно, чтобы ее хвалили и замечали все, что она делает. Если ее не хвалят долгое время, то пышным цветом расцветает комплекс неполноценности: «Я самая несчастная!»

**6. Постоянное нытье.** Жаловаться – не мешки ворочать. Золушка обожает понуть. То мышам пожалуется на свою жизнь, то Крестной, то просто сидит в золе палкой ковыряет, сопли глотает. Оторвать свою пятую точку и пойти что-то делать – зачем это, на это же куча сил и времени уйдет. А вдруг ничего не получится? Эти силы и время же можно потратить на нытье. Нытье-то явно получится.

**7. Попытки вызвать жалость.** Одеться похуже, вымазаться в золе, спать на полу у камина, питаться объедками и обо всем этом рассказать Крестной, которую видит впервые в своей жизни, – это любая Золушка любит. Спросить же у Крестной, не задолбалась ли та творить свои фейские дела, – этого Золушка не будет делать: ей, как мы помним, пофиг на проблемы других.

**8. Безотказность.** Какой бы унижительной ни была просьба, Золушка выполнит ее, потому что просто не умеет отказывать. Не научена. Не может. Сама от этого страдает, но выполняет все, что у нее попросят окружающие. Потому что до истерики боится оказаться ненужной.

Загнули больше трех пальчиков? Ух ты! Вы еще туфельку не теряли, сбегая со вписки?

Психиатры уже давно выявили, что **люди с синдромом жертвы – отличные манипуляторы**. Найдя своих Фей Крестных, эти Золушки безбожно их эксплуатируют, играя на тонких струнах их душ. Перекладывание вины на обстоятельства и злых мачех – тоже весьма продуманный ход. Окружающим действительно начинает казаться, что Золушку надо спасти и защитить. Но это ошибка. Спасательство только усугубляет синдром, засасывает жертву еще глубже в ее жертвенное болото.

Действовать нужно ровно наоборот. Если вы хотите выбраться из этой жертвенной ямы, **договоритесь со своим близким окружением, родней и друзьями, чтобы они ни в коем случае не велись на эти манипуляции и не подпитывали вашу жалость к самой себе**. Если вы вдруг начинаете жалеть себя и говорить, какие все вокруг твари, ваша близкая подруга должна мягко, но уверенно отвести вас от края этой пропасти, куда вы вот-вот опять упадете.

Мы с Иркочкой сидели в летнем кафе. Точнее, мы сидели, а потом Ирка встала на дыбы. Внешне она так и осталась сидеть на деревянной скамейке «Макдональдса», но внутри нее все просто вскипело, и она вдруг произнесла:

– Наташ, мы не виделись с тобой шесть лет! У тебя хоть что-то хорошее произошло за это время?

Внешне я осталась невозмутимо сидеть за столиком кафе, но внутренне я похоронила свою подруженьку Ирку. У себя в фантазиях я стояла у ее могилы вся в красивом черном платье и говорила: «Ира всегда меня унижала, говорила очень обидные слова, мол, я такая убогая, и нудная, и невеселая. А невеселая я, потому что мой муж делает мою жизнь невыносимой, он унижает меня, говорит плохие слова мне...»

– Ты че там себе думаешь? – неожиданно хохотнула Ирка, заметив, что я зависла. – Че лицо такое скорбное смастерила? Хоронишь кого-то, что ли, мысленно? Не меня ли?



– Просто, Ир, понимаешь, они все меня используют, – начала я, но осеклась, увидев поползшие навверх Иркины брови.

– Используют? – с иронией спросила Ира. – Как ты меня сейчас, например? Я не для того получила диплом психолога, чтобы два часа кряду сейчас слушать о твоём синдроме жертвы.

Я скривила лицо в тщетной попытке заплакать, но почему-то рот предательски расплылся в кривой улыбке:

– Я че, жертва?

– Блин, Краснова, а кто ты? Ты два часа жалуешься, как все на тебе едут на работе, как муж свалил на тебя все домашние дела, как дети не помогают, как мать ругает тебя. Ты им всем хоть раз сказала, чтоб они слезли с тебя?

– Нет... Ну это потому что... потому что...

– Потому что ты привыкла ныть и жаловаться. А решать что-то в своей жизни ты не привыкла, да?

После этого мы еще несколько часов кряду обсуждали синдром жертвы, потом вспоминали преподавателей из нашего университета, потом гуляли. Я не буду врать, что после этого разговора я вдруг чудесным образом перестала быть жертвой. Не перестала. Но постепенно я перестала получать удовольствие от своего нытья. Когда поняла, что в своих припадках гундежа я выгляжу не великомученицей, а противной нудной теткой, жаловаться захотелось реже.

Спору нет, манипулировать людьми, прикидываясь жертвой, – позиция удобная. Отказаться от нее мне было крайне сложно. Это ж надо на себя ответственность брать! Это надо новые модели поведения пробовать. Это ж надо уметь отказывать людям, когда они пытаются на тебя навьючить работы, как на осла. Не знаю, есть ли люди, которые полностью уничтожили в себе жертву, мне лишь

удалось сильно придушить это жертвенное начало в себе (что существенно облегчило мне жизнь). Если вы тоже не знаете, как перестать быть терпилой вроде Золушки, вот вам несколько действенных советов от моей Ирки.

**1. Говорите с собой.** Нет, это не первый шаг к сумасшествию. Это первый шаг к самопознанию. Признайтесь себе, что вы – жертва. Поймите: не мир виноват в ваших страданиях, а вы сами. Будут эмоции, слезы, истерика, злость, всплывут старые обиды и воспоминания. Вытаскивайте это все, как старое грязное белье из корзины, и выбрасывайте. Чтобы все это не лежало там у вас в душе и не воняло, отравляя вам жизнь. Нет, не надо это все отстирывать. Выбрасывайте старые и привычные паттерны поведения и заменяйте их на новые.

**2. Измените стиль своей речи.** Я никогда не замечала, какой раболепской была моя речь до одного момента. Однажды (я этим не горжусь) я решила сделать аудиозапись своего разговора с начальницей. На тот момент мне казалось, что моя начальница – конченный абьюзер и мерзкая мачеха, которая заставляет меня работать сверхурочно. Я включила диктофон на телефоне, положила его в карман и вошла в кабинет к начальнице. Мы разговаривали минут пятнадцать. Я говорила, что ухожу в отпуск в августе, а начальница говорила, что нужно работать весь август вплоть до моей смерти. Я настаивала на своем (как мне казалось). А начальница заставила меня взять отпуск в сентябре.

А потом я пришла домой и прослушала эту запись. В какой-то момент мне показалось, что моим голосом говорит рабыня Изаура. Я не верила, что это я что-то

мямлю и невнятно излагаю свои желания. Если коротко, то диалог был такой:

– Здравствуйте. А в августе я вам сильно на рабочем месте нужна?

– Да, Наташ, если ты сможешь быть в августе на работе, ты нас всех сильно выручишь.

– Ну тогда... Я тогда ... В отпуск-то мне когда идти? – На этом месте мой голос слегка задрожал.

– Когда тебе нужен отпуск, тогда и оформим. Хочешь, в сентябре?

– А в августе...

– Можно и в августе. Мы кого-нибудь на замену поставим.

– Не, не надо на замену... я сама в августе поработаю...

Последите за собой, как вы отпрашиваетесь у мужа на вечеринку, как вы просите у начальства повышения, как вы требуете заменить бракованный пиджак в «Заре». Если вы умеете вежливо и уверенно сказать фразы «любимый, завтра до 23:00 я буду с девочками в караоке „Сопрано“» или «добрый день, я хочу вернуть костюм, у него брак по швам», я вам завидую. Я так никогда не умела. Но я учусь.

**3. Читайте книги по данной проблематике.** Книга психотерапевта Уэйна Дайера «Как избавиться от комплекса жертвы» вам в помощь. Видео на ютуб-каналах психотерапевтов – тоже неплохое подспорье.

**4. Обратитесь к психотерапевту.** Возможно, будут предложены различные методы: когнитивно-

поведенческие (чтобы выявить деструктивные установки), психодрама (поможет вам увидеть неэффективность роли жертвы, подобрать новые способы взаимодействия с людьми), арт-терапия (пишете картины, музыку, сценарии, реализовывайтесь).

Это все, что касается первой части синдрома Золушки. **Вторая часть синдрома – это постоянное стремление выглядеть лучше, чем мы есть.** Особенно это выражается на первом свидании. Врать не буду, сама так делаю. Потом страдаю. Тоже сама.

Мы все время на первом свидании, чтобы понравится. И не только мужчине. Я на прошлой неделе записалась на педикюр в новый салон, а накануне вечером дома распарила себе стопы, поскребла их теркой для пяточек, подстригла ногти на ногах, подпилила... В общем, сделала себе педикюр. Бесплатно. Чтобы на следующее утро пойти к мастеру и сделать этот же педикюр, но за 1200 рублей. Если мою книгу читает мужчина, он на этом самом месте, скорее всего, покачает головой и задаст адекватный вопрос: «Зачем делать педикюр перед педикюром?» А если рядом с этим мужчиной окажется женщина, она с насмешкой ответит ему: «Как это зачем? Чтобы не пугать мастера по ногтям своими культияпками неухоженными!»

Мы, женщины, так делаем, стараемся казаться лучше, чем мы есть на самом деле. Мы делаем уборку в квартире перед приходом клининговой компании. Мы загораем в солярии, перед тем как поехать загорать на пляже. Мы осматриваем свои гениталии, перед тем как пойти к гинекологу, который будет их осматривать. Зачем? Чтобы «быть на высоте». Мы на первое свидание приходим в утягивающем белье, накладных ресницах и без видимых психологических проблем. Чтобы опять-таки «быть на высоте». Мы не задумываемся, что эту пресловутую высоту нужно будет потом постоянно держать. А это

сложно. Особенно сложно поддерживать легенду, что у тебя кукушка еще не съехала, когда у твоей кукушки намечается кругосветное путешествие, она уже купила билеты и просто ждет подходящий момент, когда можно поехать.

Итак, о чем не нужно врать на первом свидании. Да, я знаю, что хочется понравится мужику. Но зачем вам нравиться мужчине, которому вы настоящая не нужны? Чтобы жить в вечном стрессе? Чтобы никогда в жизни не узнать, каково это – жить с мужчиной, который любит именно тебя, а не вымышленный образ? Если для этого, продолжайте рассказывать небылицы. Но если хотите встретить не Принца, а хорошего мужчину, не врите по поводу следующих пунктов.

**1. Вес.** Об этом врут более 33 процентов девушек на первом свидании. Речь не о цифрах, естественно. Потому что редкий мужик на свидании вдруг спросит: «А сколько в тебе кило?» Мы врем иначе: корсет под бандажное платье, и вот ты уже не «модель плюс сайз», а сухощавая самка богомола. Зачем это делать – не ясно. Разным мужчинам ведь нравятся разные женщины: кому-то – пышные, кому-то – худые. Чем всю жизнь втягивать во время секса живот, найдите того, кто скажет: «Самое милое – это девушка с животиком». Вот с ним и живите. А самки богомолов пусть живут с богомолами.

**2. Хобби.** Не знаю, зачем мы это делаем, но мы на первых свиданиях скрываем свои хобби и увлечения. Особенно, если эти увлечения странненькие. Ну, например, у женщины хобби – езда на велосипеде по дну болота в маске с трубой. Звучит как диагноз, но есть люди, которые соревнуются в этом виде спорта. Соревнования проходят в Уэльсе. Если вы заинтересовались этим делом, то ставьте на свой велик утяжелители, чтобы велосипед не всплывал, и покупайте билет в Великобританию. Скрывать свои увлечения – глупо. Если у вас есть хобби –

первым делом расскажите о нем. Если мужчина испугается, вам такой трус не нужен. Вам нужен смелый и сильный. Который, если что, будет доставать вас со дна болота, когда вы на велосипеде там застрянете. Он будет хохотать и считать вас самой необычной женщиной в мире. А еще есть шанс, что его хобби совпадает с вашим. Круто ведь!

**3. Сексуальный аппетит.** Эта беда пришла вместе с сексуальной революцией. В одночасье стало модным всегда хотеть секс. И мы начали врать, чтобы выглядеть соблазнительней в глазах своего визави. Правда, у этого вранья есть последствия. Зачем врать мужчине, что тебе нужен секс каждый вторник, если секс тебе нужен каждый вторник 29 февраля високосного года? Чтобы показаться тигрицей? А потом такая тигрица вписывается в этот цирк под названием «семейная жизнь» и начинает прыгать в горящий обруч по три раза за ночь. Потом плачет у психолога, потому что не хочет отдавать супружеский долг. А этого долга супружеского набежало за год столько, что муж скоро вызовет секс-коллекторов. Если у вас слабая половая конституция, если вы не хотите много секса, найдите такого же не особо интересующегося сексом мужчину. Для начала прекратите врать о своих желаниях. В мире полно других удовольствий, кроме возвратно-поступательных движений.

**4. Половые партнеры.** Вот удивительный мы, женщины, народ: количество половых партнеров мы приуменьшаем, а сексуальный аппетит преувеличиваем. Дошло однажды до того, что я, в припадке лживой откровенности, выдала своему визави: «Я секс люблю капец как! Могу с утра до ночи им заниматься. Но секса у меня еще не было никогда... Но, когда он будет, я прям буду очень часто...» После этого парень на меня так посмотрел, что стало очевидно: если секс у меня когда-то и появится, то не с ним.

Давайте серьезно, вопрос о том, сколько у вас было половых партнеров уместен, если его задает ваш гинеколог. Во всех других случаях подобный вопрос выявляет не особо адекватного и не сильно уверенного в себе мужчину. На этот вопрос за всю свою жизнь я нашла только два приемлемых ответа:

**«Если бы я знала, что встречу такого мужчину, как ты, я бы ни с кем не стала встречаться».** Ответ в стиле пикап-мастера. Сказанная с правильной интонацией, эта фраза возводит вашего мужчину на пьедестал. С которого ему будет очень больно падать, когда он через несколько месяцев узнает, что вы замужем. Прости, Андрей.

**«Я девственница!»** – произнесла я и наигранно-застенчиво поправила воротничок платья. Мой парень приподнял бровь и уточнил: «Девственница в разводе с двумя детьми?» Я для пущей убедительности вытаращила глаза и заговорщицки прошептала: «У нас в Челябинске просто такая радиация, что я еще и летать умею!» А потом мы смеялись. А потом катались по Челябинску. А теперь он мой муж. Но об этом я расскажу попозже.

В общем, о стремлении выглядеть Принцессой на первом свидании: вся эта мишура мешает вашему новому мужчине увидеть вас, поэтому по возможности будьте собой на первом свидании. Чтобы не пришлось потом всю оставшуюся жизнь играть какую-то дебильную роль и держать какую-то планку. Тем, кто сейчас хочет поспорить со мной, встаньте в планку и постоит так минут 10. Хотите, чтобы вас так трясло всю жизнь? Вот и я не хочу.

\* \* \*

Синдром Золушки, хоть звучит красиво, выглядит совершенно мерзко. **Хорошие новости:** он поддается корректировке. **Плохие новости:** Золушка сама должна захотеть измениться и начать что-то делать. **Средние новости:** если вам максимально комфортно в костюме жертвы и притворщицы, если вы считаете, что он вам к лицу, то никто не заставит вас этот костюм снять. Шоу маст, как говорится, гоу он! Играйте дальше, пока не упадете совершенно без сил.



### 3. Спящая красавица



И вот наконец он вошел в комнату с раззолоченными стенами и лепным, в золотых завитушках, потолком. Вошел и остановился. Полог постели был откинут, а в подушках покоилась прекрасная юная Принцесса лет шестнадцати (если не считать того столетия, что она проспала). А если считать, то девушке было лет 116. Но

Филиппу было некогда считать, он не математического склада ума был, да и не для того Принцы появляются в сказках, чтобы считать. Филипп невольно закрыл глаза: красота Авроры так сияла, что даже золото вокруг нее казалось тусклым и бледным. Дрожа от восторга, он приблизился к ней, опустился на колени и поцеловал.

Принцесса проснулась, открыла глаза и взглянула на своего избавителя.

– Ах, это вы, Принц? – сказала она. – Наконец-то! Долго же вы заставили себя ждать!

«Это вместо спасибо или что?» – подумалось Принцу. Принц сам был молод и наивен. Он не понимал, что существуют капризные Принцессы, которые, если их долго не спасать, могут и начать возмущаться. Да так сильно, что тебя самого надо будет спасать. Но он так заворожен был ее красотой, что открыл свой царственный рот и молвил:

– Будьте моей женой, Спящая Красавица!

– Аврора! – поправила его Принцесса. – Меня зовут, как утреннюю зарю.

– ... и как крейсер, – тихо добавил Принц.

– Что?

– А я Филипп, – уже громче сказал Принц.

– Мне не очень нравится ваше имя, – хмыкнула принцесса.

– Главное, чтобы вам нравилась моя фамилия. Ведь вам ее носить до конца жизни, – резонно заметил Филипп.

Аврора снисходительно улыбнулась, ей нравился этот симпатичный парень. Вдруг весь замок – от флага на башне до винного погреба – ожил и зашумел. Но Аврора и Филипп ничего не слышали. Они смотрели друг на друга и не могли наглядеться. Аврора даже позабыла, что ничего не ела уже целый век, да и Принц не вспоминал о том, что у него с утра не было во рту маковой росинки. Впереди у них была вся жизнь.

## КОНЕЦ

\* \* \*

Аврора потянулась в постели, приподнялась на локтях и вдруг произнесла:

– Господи... я такая несчастная. Ты совершенно ничего не делаешь, для того чтобы я была счастливой...

– Аврора, если честно, я устал. Ты постоянно чем-то недовольна. – Филипп встал с постели и подошел к окну. – Я делаю все, что ты хочешь! Вот уже семь долбанных лет!

– Я ничего не хочу... – устало прошептала она.

– Вот! А я ничего и не делаю, – поддакнул он. – Аврора, родная, что происходит, скажи честно.

Аврора упала в подушки, театрально сложила на груди руки и уставилась в потолок:

– Я не чувствую жизни. Все хорошо, но как-то... никак. Помнишь, семь лет назад ты нашел меня вот такой? Я вот так и лежала, как труп... Когда ты увидел меня спящей, что ты подумал?

– Что «вот бы она всегда молчала, как сейчас», – неудачно пошутил Филипп. – Прости, родная. Просто ты так достала своим унылым настроением. Чего тебе не хватает? Деньги – есть. Власть – есть. Любящий муж – есть. Дети тоже имеются. У тебя есть все! Но взять любую крестьянку – она в сотню раз счастливее тебя.

– Вот и спи с этими вшивыми крестьянками своими, – огрызнулась Аврора. А потом помолчала и тихо добавила: – А я вот думаю: я тогда от твоего поцелуя проснулась или все-таки умерла?

В тишине раздались шаги. Это Филипп вышел из спальни, оставив ее одну. Аврора еще минуту помолчала и прошептала:

– Лучше бы, наверное, умерла.

## ПОЛНЫЙ КОНЕЦ

### Синдром Спящей Красавицы

Успешные, состоявшиеся в карьере и материально обеспеченные женщины, но с неустроенной личной жизнью – вот словесный портрет всех Спящих Красавиц. Половина пациенток психотерапевтов – это они. Как говаривал мой дед: «Чем дальше от столицы, тем счастливее девицы». Действительно, чем ближе к столице, тем больше женщин с синдромом Спящей Красавицы.

**В жизни.** Спящая Красавица, на первый взгляд, живет полноценной жизнью: у нее хорошая работа, адекватные дети и любящий муж. Только вот радости в ее глазах почему-то не видно, нет в них жизни. Такое ощущение, будто Спящая Красавица все делает на автопилоте, сомнамбулически, потому что «все так живут». На вопрос – «а чего она хочет от жизни?» – Спящая Красавица обычно отвечает невнятно, либо не отвечает вовсе. Потому что она не хочет ровным счетом ничего.

**В семье.** Спящая Красавица рождает ребенка, так как втайне надеется, что этот ребенок придаст ее жизни смысл. Поступок максимально инфантильный и глупый, но Спящей Красавице этого не понять. Ей постоянно нужен кто-то, кто пробудил бы ее ото сна, вывел на настоящие чувства и яркие эмоции.

**На работе.** Весьма успешна в социальной жизни и на работе, поскольку свою личную жизнь сублимирует в творчество. Никаких инновационных идей от нее не ждите, но свои обязанности выполняет с желанием и рвением. Дослуживается до высших чинов, если полностью посвящает себя карьере.

**В любви.** Не получает удовольствия ни в постели, ни в общении с мужем. Мужа выбирает как человека, «который разбудит в ней безудержную бестию». Но муж – обычный мужчина. Он не будильник. Никого он будить не должен. И не будит. Спящая Красавица разочарована и либо ищет другого мужчину, либо смиряется и с головой уходит в работу.

### **В кого обычно влюбляется**

Выходит она замуж за любого, кто решится подойти к ней. За любого, на чьи плечи Спящая Красавица возложит задачу «пробудить ее ото сна». Обычно – за «подходящего мужчину». «Подходящестъ» вычисляется общественными мерками: он должен быть на три года старше, на три сантиметра выше и на три слова реагировать стандартно: «Я тебя тоже».

Ни о каком желании речь не идет. Обычно это либо брак по залету (все равно мы бы поженились, а тут я как раз забеременела), либо по приказу общества (часики-то тикают). Ее отношение к мужу и любовью-то назвать сложно. Это скорее хорошее расположение в знак благодарности.

### **Как с этим жить**

Прежде всего, расскажу, как я сама заполучила этот замечательный синдром.

Мне было 13 лет. Умные психологи поговаривают в своих таких же умных, как и они сами, кабинетах, что **синдром Спящей Красавицы зарождается еще в период женской инициации девочки** (появление месячных). Если месячные приходят поздно, грудь не растет и вообще все происходит как-то коряво по сравнению со сверстницами, девочка начинает отрицать свою женственность. Вот так и говорит себе: «Я просто не женщина. Я и не хочу быть женщиной. Останусь вот такой... куницей». Потому что именно на куницу я в то время и была похожа: тяжелый зад, умный взгляд и кривоватые зубы.

Машка зашла в класс, аккуратно пристроила свой аппетитный зад на школьный стул и, наклонившись ко мне, тихо прошептала: «У тебя нет с собой ваты?» Я посмотрела на нее с завистью. У Машки были месячные. А ведь ей всего 13 лет. Ей всего 13 лет, но она уже счастливая обладательница груди второго размера, месячных и волосатых подмышек. Да. Это тоже важно. Волосатые подмышки для нас, «недодевушек», были очевидным показателем сформированности и полноценности женского организма.

Больше всего меня бесило даже не наличие этих бонусов у моих подруг, а то, как цинично они жаловались на их присутствие. Обычно в туалетной комнате передо мной раскрывался целый театр жалоб.

– Блин, девчонки, большая грудь – это так неудобно. Невозможно рубашку застегнуть, пуговица вон торчит... И парни все вон постоянно смотрят мне на грудь. Бесит уже.

– И не говори, Настюх. А перед месячными грудь еще и увеличивается. Как с этим жить вообще...

– Да! И губы опухают, как будто я вчера целовалась весь вечер... А я и целовалась весь вечер... С Пашкой,

прикинь, мои родаки даже не знают...

А я стояла и смотрела сначала на Настю, потом на Машу, потом на Настину грудь, потом на Машину. Я дико хотела, чтобы у меня тоже начала развиваться грудь, а не комплекс неполноценности. Я хотела, чтобы у меня заколосились везде волосы, где они и должны колоситься у нормальной половозрелой женщины. Чтобы я вместо несуразной кривоzubой куницы вдруг стала нормальной женщиной.

Я не знала, как заставить волосы под мышками расти. Зато я слышала мамину историю про тетю Марину, которая однажды «побрила волосы на руках, а наутро у нее выросла на руках черная щетина, в сто раз больше волос, чем было!» Этой историей наша мама – женщина с богатым воображением, педагог по натуре и профессии – запугивала меня в пропедевтических целях. И я решилась на эксперимент: найдя папину бритву, я заперлась в ванной и побрила себе свои лысые тринадцатилетние подмышки. Ну как «побрила», я просто провела бритвой по абсолютно гладкой поверхности подмышечных впадин. Радостно шмыгнув к себе в постель, я закрыла глаза и мечтательно улыбнулась: завтра я проснусь оттого, что черная щетина подмышек так сильно отрастет, что руки даже опускаться полностью не будут!

На следующее утро я проснулась, и руки у меня опустились в прямом и фигуральном смысле: бритье подмышек вообще никак не спровоцировало рост волос. Этот лайфхак не сработал. Поэтому, девочки, если вы слышали истории, которые начинаются с интригующего «она побрила свои брови (ресницы, башку)», а заканчиваются

вдохновляющим «и на утро у нее волосы были еще гуще, чем были», не верьте ни единому слову!

В тот день я опять сидела на литературе, и мне не нравилась литература – мне нравился Пашка. А Пашке нравилась Настя. А Насте нравился Макс, а Макс вообще не понятно, кто нравился. А мне, ясное дело, это все не нравилось вообще. Я смотрела в учебник по литературе за 7-й класс и завидовала Ассоль. Ее тоже за человека не считали, смеялись над ней. Наверное, у нее тоже были безволосые подмышки и бессисечная грудь. И тем не менее она встретила своего Грэя, и он изменил всю ее жизнь.

«Я также когда-нибудь встречу Того Самого, и вся моя жизнь круто изменится. Ведь во всех книгах счастье улыбается самой сирой и убогой девчонке. А это, как ни крути, я». Я еще раз на всякий случай обвела взглядом весь наш класс, чтобы убедиться, что я действительно тут самая убогая.

– Краснова, ты чего там вертишься? Следующий фрагмент читает Краснова, – назидательно произнесла Людмила Ивановна.

– Так, – случайно, как говорят люди, умеющие читать и писать, – Грэй и Ассоль нашли друг друга утром летнего дня, полного неизбежности, – начала читать я с нового абзаца, радостно улыбаясь своим мыслям: «Я точно так же, как и Ассоль, встречу своего Принца, и он заберет меня из этого убогого 7 „А“ класса».

И начиная с этого момента я начала ждать Того Самого, чтобы он изменил мою жизнь и меня. В этом и состоит основная проблема женщин с синдромом Спящей Красавицы: ждать спасителя. Спящей Красавице (особенно, если ей уже за 30) нужно осознать одну простую истину: физиологически она уже является «взрослой», ответственность за ее «пробуждение» лежит исключительно на ней самой. Это только в сказке Аврора спит сто лет и за это время не стареет. А женщина с синдромом Спящей Красавицы за все годы своего «спанья» стареет еще как! Главная отличительная



особенность женщин с синдромом Спящей Красавицы состоит в том, что, будучи физиологически «взрослыми», они остаются «детьми» психологически. Поэтому первым шагом к «пробуждению» должно быть осознанное желание повзрослеть. Чего у меня, к сожалению, не было. Ни в 13 лет, ни в 26, ни в 35.

Спящая Красавица живет не своей жизнью. Она пытается выполнить некий усредненный жизненный сценарий, «написанный» для нее другими людьми. Чаще всего речь идет о родительской семье, хотя бывает и так, что она пользуется образцами, которые предлагают глянцево-журнальные, фильмо- и массово-культурные источники. Она поступает так, как нужно другим, потому что, как надо ей, она не знает.

Для начала пойдем, есть ли у вас синдром Спящей Красавицы. Вот приблизительный перечень характерных паттернов поведения для женщины, которая живет не своей жизнью.

**1. Хочется критиковать.** *Всех и вся. Неважно, кого: подругу, телезвезду или просто вымышленного персонажа из сериала. Критика накрывает, как девятый вал Айвазовского, оглушает и лишает способности двигаться.*

– Блин, Анька уже пятого ребенка рождает. Она что, не в курсе, что в 1564 году изобрели презервативы? Капец, – пробурчала я и продолжила скролить ленту Инстаграм.

Меня почему-то тревожил тот факт, что моя одноклассница не останавливается и продолжает производить детей в неограниченном количестве. Олеська смела колбасные обрезки со стола и ловко скинула их в пакет «Зара», который заменял в ее квартире мусорную урну.

– У нее уже мальчик, девочка, мальчик, мальчик... Она что, надеется, что родит что-то кардинально новое? Самосвал? – Я высказала все, что накипело, отхлебнула из стакана морс и перешла на другой аккаунт.

Олеська подцепила ногтем кусок вареной колбасы, что-то промурчала и впилась в этот розовый кусок зубами. Мне вдруг стало неловко от всего вышесказанного мною, я замолчала и отложила свой телефон в сторону. Мой взгляд легко скользнул по столу и остановился на новом номере глянцевого журнала. На меня с обложки, улыбаясь, смотрела Джениффер Энистон. А рядом с ней красовалась цитата: «Мне не нужны дети, чтобы чувствовать себя полноценной женщиной!»

– Не хочет детей! Да в детях смысл жизни! Совсем эти актрисы с ума сошли все. – Я прихлебывала морс и возмущению моему не было предела. – Детей надо рожать, а не в фильмах своих сниматься. Что у людей в голове!

Олеся сидела молча и, наверное, думала то же самое: «Наташа, что у тебя в голове? Ты секунду назад осуждала женщину за рождение детей. А сейчас ты ополчилась на женщину, которая не хочет рожать детей. Что происходит, Наташа?»

А происходило вот что: Наташа не понимала, что она сама хочет от жизни. Поэтому вышла замуж и родила двоих детей. И продолжала не понимать. И осуждать всех, кто живет жизнью, которая отличается от ее собственной.

**2. Скучно.** *Скучно на работе. Скучно на отдыхе. Скучно в кино. Скучно в бассейне. Скучно с друзьями. Скучно без друзей. Скучно. Просто скучно и все тут.*

– Я хочу домой, мне здесь не нравится, – протянула я, схватив за рукав мужа.

– Ты прикалываешься, что ли? Мы сюда приехали, потому что ты сказала, что тебе надоело сидеть дома. – По лицу мужа было видно, что никуда уходить из караоке он не собирается.

– Тогда весели меня, чтобы мне не скучно было, – капризно заявила я и улыбнулась.

– Сама себя весели. Здесь все сами себя веселят, – растерянно произнес мой муж.

– Потому что они все здесь алкаши. А я не пью, ты знаешь. Мне здесь не весело! – начала терять терпение я и включила «функцию номер 1 Спящей Красавицы»: критиканство.

– Не хочешь веселиться, вали домой, – вдруг так запросто решил назревшую проблему мой муж и отчалил к столику, за которым уже кто-то заказал кальян.

И я уехала домой. И дома мне было (угадайте как?) скучно. Все верно.

**3. Бесит чужой энтузиазм.** *Говорят, что скука – это подавленная агрессия. Действительно, на скучной работе начинают бесить коллеги, начальник и ежедневные*

*обязанности, в скучной жизни начинают бесить дети, муж, друзья.*

Инна вдруг хлопнула в ладоши и радостно сообщила:

– А на выходных мы все поедem на сплав, жить в палатках будем, круто?

«Ну здорово, сначала ты поехала крышей, а сейчас еще и на сплав», – подумала я, а вслух уточнила:

– А можно без меня?

Инна помолчала, а потом растерянно ответила:

– Да мы на тебя особо и не рассчитывали. Ты никогда с нами не едешь... Но, если хочешь, погнали, ты не представляешь, как там будет круто! Это единение с природой!

– У меня на выходных единение с кроватью и «Нетфликсом» запланировано, – отвякалась я. А про себя подумала, как меня бесят эти энтузиасты, которые живут какой-то «типа яркой жизнью» и заставляют меня думать, что моя жизнь – это унылое говно. А еще я подумала, что я дорого бы дала, чтобы испытать такое яркое опьянение своей жизнью, которое на постоянной основе испытывала моя подруга.

**4. Статус – главный критерий.** *Поскольку у женщины с синдромом Спящей Красавицы нет ни малейшего понимания, что ей нужно в жизни и от чего она получает удовольствие, она делает все, чтобы общество ей аплодировало. Женщины, живущие не своей жизнью, стараются достичь всего, что навязывает им общество: выйти замуж, родить детей, получить статусную работу, иметь много денег, завести кучу друзей, каждый*

*день заниматься сексом (хотя среди таких женщин очень много асексуальных). По итогу все, что мы имеем, – внешняя идеальность и внутренняя опустошенность.*

– Вы красивая, молодая, успешная телеведущая областного канала, менеджер хоккейного клуба. У вас любящий муж. Чего вы еще хотели бы добиться в жизни? – Журналистка задала вопрос и замолчала в ожидании, видимо, какого-то невероятного ответа. А я сидела напротив нее и не знала, чего хочу. Более того, я не знала даже, хочу ли я того, чего уже добилась. Нужен ли мне муж или я его завела, чтобы получить одобрение общества. Хочу ли я быть менеджером хоккейного клуба? Быть телеведущей? Я действительно всего этого хотела? Или я нахапала всего, что смогла, чтобы общество мне сказало: «Да, теперь ты молодец!»

Проснуться, найти себя в этой жизни – это непростая и масштабная задача. К психологам часто обращаются клиенты с запросом «Все, вроде, хорошо, но чего-то не хватает» или «У меня все есть, но ничего не радует». Под этими жалобами нередко скрывается именно отсутствие собственных желаний и ориентиров в жизни. Обычно поиски смысла советуют начать с того, чтобы вспомнить, что раньше доставляло удовольствие, казалось осмысленным и важным. Может быть, с самого детства.

Я вошла в кабинет психолога и замерла на пороге. Добродушная женщина мягко сказала:

– Выбирайте любое кресло и располагайтесь.

Кресел было два. Вопреки моим стереотипам, в которых присутствовали «кресло для психолога» и «кушетка для пациента», в кабинете стояли два абсолютно одинаковых кресла. И фикус в плетеном горшке. Но садиться на фикус не хотелось совершенно. Я, как осел, вперила свой взгляд в одно кресло. Потом перевела взгляд

на другое кресло. Психолог, видя мою беспомощность, задала вспомогательный вопрос:

– Вам какое больше нравится?

– Мне они вообще не нравятся, – капризно сказала я и собралась плакать. Я знаю это свое предистеричное состояние, когда вдруг начинает казаться, что вся жизнь рухнет из-за какой-то сущей ерунды, из-за какой-то последней капли чаша моего терпения переполнилась и сейчас польются слезы. Психолог была женщиной с мозгами и дипломом 1982 года (а тогда их выдавали только людям с мозгами), поэтому она показала на одно из кресел и сказала:

– Вот это **очень** удобное кресло. Обычно в него садятся...

Я сразу ей поверила и села в это кресло. Фикус облегченно вздохнул.

– Ну, рассказывайте, зачем вы ко мне пришли, – мягко начала наш диалог психолог.

– Все че-то ходят к психологам, – начала мямлить я. – Вот я тоже решила походить. Может, поможет.

– Поможет в чем? – продолжала тянуть информацию психолог.

– Да у меня особо нет никаких проблем, не подумайте. У меня все отлично... Просто... Просто... Я так устала жить, – сказала 34-летняя я.

Слезы сами покатались по щекам, я едва успевала их смахивать ладонью. Психолог принесла коробочку салфеток и тихонько поставила их передо мной. И я, продолжая наматывать сопли на кулак, начала рассказывать с самого начала. Как в детстве я хотела уметь петь, как мама, и как мечтала вырастить грудь пятого размера, как у моей мамы, но ничего не получилось. Ни стать певицей, ни вырастить грудь. Фикус снова приуныл.

А через час я высморкалась и вышла из кабинета с осознанным желанием: купить фикус высотой в полтора метра, чтобы в плетеном горшке обязательно. И купила.

Он до сих пор стоит в квартире у мамы. И грудь пятого размера тоже у мамы. И умение петь – тоже у моей мамы. Но эти факты сейчас не мешают мне жить счастливо. Время от времени.

Иногда у меня бывают сложные моменты, тогда я приезжаю к маме, наливаю чай и иду на балкон рассказывать фикусу, как у меня дела. Фигус всегда выслушает и поймет.

Если у вас ощущение, что вы живете не своей жизнью, поговорите. Можете с фикусом, можете даже с собой. Вспомните, чем вы хотели заниматься в детстве. Попробуйте сделать что-то, чтобы порадовать себя, а не общество. Может так произойти, что вы, как и я когда-то, вдруг разведетесь с мужем, потому что поймете: вы никогда не хотели быть с ним рядом. Или уволитесь с высокооплачиваемой работы, потому что для вас находиться там просто невыносимо. Уберете на полку диплом о высшем образовании, забудете про кандидатскую степень и уволитесь из школы. Произойти может что угодно. Но когда вы начнете заниматься тем, что вам нравится, то сразу почувствуете, что у жизни есть вкус. Жизнь вообще вкусная штука, смею заметить. И есть ее нужно с аппетитом.

\* \* \*

Синдром Спящей Красавицы – самый часто встречающийся синдром среди успешных женщин. Вы такая не одна. **Хорошие новости:** многие женщины «просыпаются» после 35 лет, когда еще добрая часть жизни впереди и можно этой жизнью насладиться на полную катушку. **Плохие новости:** некоторые не просыпаются, так и «умирают во сне». **Средние новости:** в состоянии сна вы выглядите приемлемо и «хорошечно», общество одобряет.

#### 4. Дюймовочка



– Что с тобой, милая Ласточка? Наверное, ты замерзла. Сейчас я тебя обогрею и принесу немножечко зерна. – Дюймовочка засуетилась вокруг замерзшей птицы так, как будто та была ей единственным родным и близким существом.



Всю зиму Дюймовочка ухаживала за Ласточкой, а по весне птица встрепенулась и сказала:

– Спасибо тебе, добрая девочка. Если я могу что-то сделать для тебя, скажи мне, я непременно сделаю!

– Сегодня меня выдают замуж за старого слепого крота... – начала Дюймовочка и заплакала.

– Ну не плачь. Что-то хорошее в нем наверняка есть. Я видела одного крота, он приходил сюда, такой сытый и лощеный, и он разрешил мне жить в его норе. Это, наверное, и есть твой будущий муж?

– Фу, да. Это он... Но не хочу за него замуж! – капризно сказала Дюймовочка и высморкалась в фату.

– А за кого ты хочешь?

– Я не знаю... Я хочу идеального жениха, – мечтательно сказала Дюймовочка. – Чтобы он был достоин меня, понимаешь? И выйти за него замуж хочу, ничего не делать хочу, порхать с цветка на цветок круглый год.

– Мне кажется, я где-то видела такое, – задумчиво произнесла Ласточка. Еще пару секунд она что-то вспоминала, а потом радостно воскликнула: – Послушай, я отвезу тебя в страну эльфов! Думаю, ты там найдешь своего идеального.

Дюймовочка, не раздумывая, прыгнула на спину Ласточке, и они полетели. Они летели долго, пока наконец леса и поля не сменились душистыми цветочными лугами. Повсюду порхали какие-то неведомые существа с прозрачными крылышками.

Ласточка подлетела к цветку и приземлилась на лежащую рядом корягу. Прекрасный Эльф в золотистой короне, который порхал неподалеку, не на шутку перепугался. Ведь он был такой маленький, а ласточка такая большая! Зато как же он обрадовался, когда Ласточка улетела, оставив на цветке Дюймовочку! Никогда еще он не видел такой красивой девочки одного с ним роста. Он низко поклонился и спросил, как ее зовут.

– Дюймовочка! – ответила девочка.

– Милая Дюймовочка, – сказал Эльф. – Согласна ли ты быть моей женой, королевой цветов?

Дюймовочка поглядела на красивого Эльфа. Ах, он был совсем не похож на глупого грязного сынка старой жабы и на слепого крота в бархатной шубе! Эльф напрягся от повисшего в воздухе неловкого молчания.

– Если вы не согласитесь быть моей женой, это разобьет мне сердце! Ах, я умираю! – И Эльф притворно повалился на бок, схватившись рукой за сердце.

– Да! Я согласна! – радостно воскликнула Дюймовочка.

И все эльфы вокруг захлопали крылышками в знак одобрения и наивысшего счастья.

КОНЕЦ

\* \* \*

Дюймовочка ждала Ласточку целое лето. Вот наступит осень, и Ласточка обязательно полетит обратно в теплые края и заглянет к своей маленькой спасительнице, к своей Дюймовочке. Поэтому Дюймовочка приходила на это самое место каждое утро. И каждый вечер. Она сидела в сердцевине цветка, который рос у той самой коряги, и ждала. И вдруг однажды она услышала над головой знакомое щебетание.

– Ласточка, милая Ласточка, унеси меня отсюда! – Дюймовочка вскочила на свои тоненькие, как спички, ножки и воздела ручки к бело-черной птице.

Ласточка приземлилась на корягу, наклонила голову набок и резонно произнесла:

– Слушай, моя хорошая. Я ж тебе не «Аэрофлот», я не могу туда-сюда мили наворачивать. Тем более тебе же нравился этот малахольный с крыльями...

– Не мил он мне более, Ласточка. Лучше уж с кротом в подземелье, тот хотя бы содержал меня и кормил. А этот что? Чуть какая проблема, так он сразу в обморок падает. Это разве нормально для мужчины?

– Ты пойми, маленькая глупая девочка, тут тебе не касса в «Пятерочке»: возврат оформить не получится. Ты выбрала себе мужа? Выбрала. Теперь живи с ним.

– Но Ласточка! Я так не хочу! – Дюймовочка капризно топнула ножкой. – Я королева цветов! Я достойна лучшего в этой жизни!

– А я всего лишь птица, не понимаю эльфийского языка. Все, аривидерчи, Королева Гладиолусов!

И Ласточка, взмахнув крыльями, устремилась подальше от любовных проблем маленькой наивной девочки. Потому что у птиц другие приоритеты. Птицы любят волю и чирикать. А наивные девочки любят связываться с инфантильными мальчиками.

## ПОЛНЫЙ КОНЕЦ

### Синдром Дюймовочки

Основная проблема Дюймовочки – мой любимый, родной инфантилизм, который все время мешает принять верное решение. Этот же инфантилизм (поведение и мировоззрение как у ребенка) заставляет Дюймовочку перебирать женихов в поисках идеального.

**В любви.** Дюймовочка, как заядлый инфантил, имеет ряд требований к своему мужчине. Он должен быть обеспеченным, интересным в общении, с чувством юмора, с машиной, с квартирой, без детей от первого брака (лучше вообще без браков за плечами), высокий, спортивного телосложения, верный, ответственный, порядочный. На логичный вопрос: «А что ты можешь

предложить такому мужчине?» – Дюймовочка обычно отвечает: «Лучшие годы своей жизни, всю себя». Что там за лучшие годы у нее и чем они отличаются от ее худших годов – понять сложно, да и не нужно. Ясно одно: все, что может предложить Дюймовочка, – это свои запросы, капризы и требования.

**В семье.** Ведет себя как капризный ребенок. Если ты не пришел ночевать домой, Дюймовочка никогда не скажет прямо: «Родной, меня это тревожит. Не делай так, пожалуйста». Наоборот, она заткнет свое ротовое отверстие и будет дуться. Молчать и переживать. И жаловаться подругам, маме, ласточке, черту лысому с горы. Всем. Но тебе не скажет ни слова. Очень по-детски, не правда ли? Не обозначить свои границы, а потом ненавидеть за то, что ты эти границы нарушаешь. Это и есть инфантилизм.

**В жизни.** Дюймовочка – растерянное и милое создание, которое обычно заявляет: «Я не знаю, кого ищу, но вот этот мне не подходит, потому что у него есть ряд недостатков». Милая моя, у нас у всех есть «ряд недостатков». И мы все как-то уживаемся друг с другом. Но Дюймовочка этого не понимает, ей нужны идеальные отношения, поэтому она раз за разом выходит из отношений, чтобы тут же влипнуть в новые. Тоже (вот это сюрприз!) неидеальные. Дюймовочка никогда не бывает одна. Ее, как знамя полка, один мужик передает другому.

**На работе.** Более бесящей работницы, чем Дюймовочка, и представить себе сложно. Если нужно принять какое-нибудь решение, она впадает в ступор. Если нужно договориться с коллегами или заказчиками, Дюймовочка ждет, что все решится само собой. Если нужно признаться, что сделка сорвалась из-за нее, она все отрицает, обвиняет всех, кроме себя, плачет. Дюймовочки умудряются бесить на работе буквально всех: и начальство, и коллег. Если Дюймовочку уволить, ничегошеньки не изменится. Фирма будет работать с той же эффективностью, а может, даже лучше.

### **В кого обычно влюбляется**

Типичная Дюймовочка заводит отношения со всеми подряд и предсказуемо разочаровывается. Обычно первый ее парень – это «сын маминой подруги», потом (в противовес первому) какой-нибудь «плохой парень», потом «зажиточный папочка», а потом уже и не понять, кто есть кто. Дюймовочка всегда рассчитывает на инициативу от мужчины. Сама она ни за что не сделает первый шаг, будет стоять, хлопать ресницами и благосклонно принимать знаки внимания. А через какое-то время сбежит из этих отношений.

Рассмотрим женихов Дюймовочки подробнее, ибо среди них есть ряд мужских типажей, которые меня изрядно веселят.

**Жених № 1 – жабий сын.** Ленивый, туповатый маменькин сынок, мужчина-тряпка, подкаблучник. По сути, он тоже не особо хочет жить с Дюймовочкой, но слово матери – закон, против мамы лучше не квакать.

Неплохой вариант для Дюймовочки, ведь в их семье не было бы никаких проблем: все решала бы мама-жаба. Но Дюймовочка капризно задрыгала своими спичечными ножками и запрыгнула на другого жениха.

**Жених № 2 – майский Жук.** Это голимый тусовщик: веселится со всеми насекомыми, живет одним днем, яркий и импозантный. Вот с этим товарищем Дюймовочка была не прочь остаться. Оно и понятно: у них много общего. Они оба не думают о завтрашнем дне и сильно зависят от мнения общества. Кстати, Жук – единственный, от кого Дюймовочка не ушла, он сам ее бросил. Потому что ее не принимало его окружение, да и такая инфантильная особь ему успела наскучить за один день.

**Жених № 3 – Крот.** Полевая мышь, возомнив себя Розой Сябитовой, вдруг решила свести двух идеально подходящих существ: тихую и безынициативную Дюймовочку и зажиточного Крота. Крот, если честно, хоть и инвалид по зрению, но завидный жених. Богат, умен (он ученый, если кто-то забыл), солиден и слеп (гуляй сколько влезет, он не увидит). Многие женщины остановили бы свой выбор на этой заманчивой кандидатуре. Многие, но не Дюймовочка. Эта накануне свадьбы прыгнула в птичий экспресс и свалила в закат, как героиня Джулии Робертс в фильме «Сбежавшая невеста».

**Жених № 4 – Король Эльфов.** Это копия Дюймовочки, у них масса схожих черт: он тоже туповатый романтически настроенный инфантил (влюбиться в

первую встречную и сразу же предложить ей зарегистрировать отношения в загсе, даже не узнав друг друга, – это верх безрассудства). Сердце любимой он «завоевал» шантажом и манипуляцией: «Если вы откажетесь быть моей женой, я тотчас же умру!» Есть нехилый шанс, что каждый раз он будет угрожать своей смертью: «Если ты не согласишься на анальный секс, я вскрыю себе вены на пятках». В этом весь Король Эльфов. И больше мне сказать о нем нечего.

Не знаю, на что рассчитывала Дюймовочка, но по итогу она выбрала самого непригодного для семейной жизни мужика. Самого. Любой из перечисленных лучше инфантильного Эльфа. Жабосын, Тусожук, Бизнескрот – они все лучше Короля Эльфов.

Кстати, те, кто читал сказку (а не смотрел мультик), помнят, что в конце Король Эльфов сказал что-то вроде: «Дюймовочка – имя-то какое стремное. Я буду называть тебя Майя!» Если честно, когда я перечитывала эту сказку в 41 год, я изрядно подофигела от такого поворота событий. Если бы Дюймовочка не была инфантилкой, она, безусловно, парировала как-нибудь: «В таком случае я буду тебя звать Валера». И реально бы еще недели две-три ради прикола звала его Валерой. Но, как мы помним, Дюймовочка инфантильна и зависит от мнения других людей. Если Эльф сказал ей, что ее имя стремное, значит, имя надо менять. Поэтому Дюймовочка с радостью забыла свое прежнее имя и позволила называть себя именем Майя. Да, как пчелку Майю. Возможно, эта пчела – бывшая Короля Эльфов. Но это уже лично мои домыслы.

А вот вам реальный факт: два инфантильных человека никогда не построят крепкую семью. Влюбленность живет

три года (это максимум), поэтому через три года (а может быть, и раньше) Дюймовочка и Король Эльфов, феерично капризная, разругаются и расстанутся. А в графе «причина развода» укажут пресловутые «непримиримые разногласия». Потому что указывать реальную причину развода – «два туповатых капризных человека не умеют договариваться» – будет стыдно. А вот и хорошие новости. Бабочки (а эти крылатые эльфы весьма схожи по описанию с чешуекрылыми) живут до двух лет. Поэтому у Дюймовочки и Эльфа есть нехилая вероятность любить друг друга до гробовой доски.

Совет им да сельсовет!

Но если вы не принадлежите к отряду чешуекрылых и страдаете от синдрома Дюймовочки, то через два-три года ваша семейная лодка банально разобьется о быт. Поскольку ваш Король Эльфов – капризный мальчик, а вы – капризная девочка. Договариваться и решать вопросы вы не умеете, зарабатывать денежку оба тоже не умеете, а создавать проблемы как раз, наоборот, умеете. Это и станет причиной вашего расставания.

### **Как с этим жить**

Как вы поняли, синдром Дюймовочки базируется на старом добром инфантилизме. Во-первых, разберемся в терминологии. Что такое инфантильный человек? Инфантил – это, по сути, ребенок, который не может решить свои взрослые проблемы. Не путайте умение «слушать своего внутреннего ребенка» с инфантильностью. Сравните.

**Костя, 35 лет.** Разбирая вещи на чердаке дачи, нашел воздушного змея. Часа два кряду бегал по поляне, как ребенок, смеясь и дурачась, с этим змеем. **Это – умение радоваться жизни,** умение прислушиваться к своему



«внутреннему ребенку», умение получать удовольствие от жизни.

**Саша, 32 года.** Уволился с работы, потому что ему там было «невесело и надо каждое утро просыпаться рано». На вопрос беременной жены, как теперь оплачивать коммуналку, Саша обиделся, уехал к своей маме, а с женой не разговаривал несколько дней. **Это инфантилизм.**

**Сергея, 40 лет.** Из вредности платит бывшей жене алименты наличкой: каждый месяц разменивает 7525 рублей мелочью и приносит ей мешок монет. **Это инфантилизм с элементами долбоебизма.**

С терминологией разобрались, теперь перейдем к интересному.

Если вы инфантилка, не переживайте сильно. Женский инфантилизм не только не пугает, но даже умиляет. «Ути, какая принцесса капризная у нас тут сидит на кухне, губки надула, почему обиделась, не говорит!» – вашему мужику даже весело с вами будет поначалу. Мужской инфантилизм уродлив и заметен, как Квазимодо на соборе Парижской Богоматери. Женский инфантилизм – как ромашка на лугу: да, сорняк, но так органично порой выглядит, просто чудо чудесное! Поэтому женский инфантилизм не только не порицается обществом, но даже поощряется. Особенно мужчинами. Ведь это так удобно, когда твоя жена как ребенок, без тебя никуда.

Чтоб вы понимали, насколько странными бывают проявления инфантилизма, вот вам три инфантилки. Сами решайте, классно ли быть инфантильной всю жизнь.

**Инна. Яжмать. 36 годиков.** У Инны в семье три ребенка. Точнее, четыре, потому что у нее есть еще и она сама, которая ведет себя как ребенок. Старшему сыну 14 лет, и он воспитывает остальных детей: следит, чтобы они покушали, чтобы жопы у всех были сухие и чтобы все легли вовремя спать. Инне дети нужны периодически, когда надо снять сторис для интернета, в которых она в истеричном припадке материнской заботы целует всех своих детей и говорит всем, как она их любит. Как только камера выключается, материнство Инны выключается тоже.

Яжматери – это инфантильные существа. Для них дети – это игрушка, которую нужно показать всему миру. Инструмент, с помощью которого можно чего-то добиться: «Пропустите меня без очереди, видите, я с ребенком! Или вы хотите, чтобы ребенок страдал тут в очереди?.. Дайте две пачки ментоловых сигарет, девушка...» – это типичная фраза инфантильной ЯЖМАТери.

**Рита. Залетная. 22 года.** В 17 лет Рита забеременела от своего парня Сашки. Он был таким же инфантильным и бездейным, поэтому родители Риты и Саши сговорились и поженили этих двух семнадцатилетних детей. Через 9 месяцев у этих детей родилась дочь.

Проблемы начались, когда (вопреки ожиданиям мамы) Рита продолжила жить той жизнью, которой жила до рождения ребенка. Рита отказалась кормить ребенка грудью (поскольку бухать на ГВ нельзя), дома Рита

появлялась, чтобы поспать, но потом и ночевать перестала приходить: «Тут маленький ребенок орет, мешает спать». В общем, ребенка сейчас воспитывают родители Риты. А Рита продолжает веселиться и гулять. Сейчас уже она гуляет без Саши, поскольку из-за своей обидчивости, неумения договариваться и принципа «вокруг меня весь мир кружит» в этом году она со своим мужем развелась.

**Наташа. Типа Писатель. 41 год.** За всю жизнь у Наташи было столько парней, что их, как оказалось, хватило на целую книгу, где каждая глава – это имя бывшего. С мужьями у нее тоже не складывалось: дело всегда заканчивалось неприятным разводом. Неприятным, потому что смотреть на то, как Наташа возмущается: «Я идеальная! Как меня можно было бросить!» – было крайне неприятно. В том числе и самой Наташе.

Если спросить у этой Наташи в 36 лет, почему не сложились ни одни отношения, она бы сказала: «Потому что они все мудаки!» Вот в этом вся Наташа. А потом Наташа осталась без мужчины почти на 3 года. Наташа читала книжки и включала голову. Не часто. Но этого хватило, чтобы перебрать свою жизнь по кусочкам и заметить это удивительное инфантильное качество, которое можно выразить в одной фразе: «Я – центр Вселенной, мне все должны!» Сейчас Наташа поспокойнее, Наташа пишет эту книгу для таких же Наташ, как и она сама.

Я не видела ничего дурного в инфантилизме. Как каждый человек, я не хотела превращаться из веселого ребенка в хмурого и загруженного взрослого. Поэтому после получения паспорта начала отчаянно цепляться за детство. Каждый из нас хочет взять с собой во взрослую

жизнь кусочек детства, какие-то детские качества: искренность, открытость миру, отходчивость и жизнерадостность. «Остаться в душе ребенком», – так говорят многие, те, кто не хочет превращаться в грустного взрослого. Но вместо этих замечательных детских качеств инфантил берет в свою взрослую жизнь совершенно другие: капризность, нежелание брать на себя ответственность, подростковый эгоцентризм и прочие отвратительные характеристики.

Еще раз успокою всех читательниц, инфантильность у женщин менее заметна, чем у мужчин, так считают ученые. Точнее, она заметна, инфантильных барышень видно издали, просто к женскому инфантилизму социум привык. Капризная, не умеющая решать свои проблемы барышня до возникновения феминизма вообще была идеалом.

Как понять, что ты инфантильна?

### **Признаки женского инфантилизма**

*(Все диалоги выполнены профессионалами, то есть мной, повторять в домашних условиях не рекомендую)*

**1. Боязнь ответственности.** Инфантилка не любит, когда ее просят сказать решающее слово, когда развитие ситуации зависит от нее.

– Ты сама, Наташ, куда хочешь поступать?

– Куда скажешь, туда и поступлю, мам.

**2. Неумение достойно принимать критику.**

– Наташ, в целом, сценарий хорош. Но конец нужно переписать.

– Вам надо, вы и переписывайте! Тоже мне, переписыватели собрались!

– ...?

### **3. Эгоизм.**

– Я просто хочу, чтобы он любил меня!

– Наташ, вы с ним расстались год назад. У него новая баба из параллельной группы. Он тебе никто, бывший...

– Это МОЙ бывший. И он должен любить МЕНЯ! Я что, многого прошу, что ли?

**4. Доверчивость.** В силу доверчивости инфантильные личности становятся жертвами мошенников и насильников.

– Наташ, ты че сейчас-то реवेशь. Нафига ты пошла к нему в квартиру?

– Он сказал, что если я не захочу, то ничего не будет...

– А ты захотела?

– Он почему-то не спрашивал...

**5. Страх одиночества.** Инфантилки испытывают потребность всегда находиться рядом с сильной личностью. Часто инфантильные барышни финансово зависимы от своего мужчины.

– Он мне изменяет, постоянно! Когда я на съемках, он спит с бабами. Я больше не могу так...

– Так уходи от него!

– И остаться без мужика в 35 лет? Дура, что ли? Я потерплю.

## **6. Эмоциональность и спонтанность, слабый самоконтроль и саморегуляция, непосредственность и бестактность, демонстративность в поведении.**

– Наташ, выйди хоть на минуточку, поздоровайся с гостями. Там все родственники собрались. Твой день рождения все-таки...

– Добрый вечер, гости! Просто меня мама попросила вас поприветствовать. А теперь я пойду и продолжу читать книги, там персонажи поприятнее вас будут.

Мама, почти плача:

– Наташа... Зачем ты так?

## **7. Инфантилки категорически не умеют предвидеть развитие ситуации и предположить возможную реакцию человека на ту или иную ситуацию.**

– Я думала, что приду домой с букетом, муж поймет, что за мной ухаживает другой мужчина, и сам станет трепетней ко мне относиться.

– А он?

– А он сказал: «Вот и вали к своему любовнику!» – и ушел из дома.

– А любовник твой что сказал?

– А его у меня нету...

**8. Инфантильные девчули поверхностны и непоследовательны в суждениях, не склонны к философствованию.** Их понимание ситуаций незрелое, как у маленького ребенка.

– Я так хочу за него замуж!

– Натах, а зачем тебе замуж? Ты готовить не умеешь и не любишь, детей ты рожать больше не хочешь, жить с мужиком ты тоже не хочешь, чтобы он шастал по квартире каждый день. Так?

– Да...

– Нахера тебе замуж?

– Ну просто хочу!

Встречаться с инфантильной женщиной – как сплавляться по горной реке в одном тазу без весел и надувного жилета – весело и волнительно. Жить с инфантилкой семейной жизнью – как пытаться надеть брюки через голову – совершенно невозможно. Поэтому таких барышень мужчины зачастую выбирают в любовницы, но крайне редко в жены. А если и выбирают, то в скором времени сбегают от них.

Кстати. Психологами инфантильность рассматривается как стойкое нарушение эмоционально-волевой сферы. Это я вам говорю на тот случай, если вы в 40 лет носите свою инфантильность

напоказ, как красивую брошь. И гордитесь, что вы такая особенная, такая вся «сорокалетняя девочка». Нет, вы – не особенная. Вы находитесь в огромном стаде милых овечек. Вами легко управлять, но с вами совершенно невозможно работать или жить.

**«Просто я молода душой!»** – так обычно говорит моя тетка. Моей тете Марине уже ближе к 70, но она до сих пор не знает, как оплачивать коммунальные счета. Не знает тетя Марина и что делать, если у нее вдруг заблокируют карту, на которую ее муж ежемесячно перечисляет часть своей зарплаты, «чтобы Мариночка не забивала свою хорошенькую голову работой».

Однажды я видела, как тетя Марина плачет из-за того, что «продавец в магазине абсолютно по-хамски себя повел, как мне это пережить». Дело было в том, что тетя Марина, подойдя к мясному прилавку, стояла, «наверное, минут пять целых, пока продавец обслуживал предыдущего покупателя». Видимо, на появление тети Марины продавцы должны реагировать как на пожар: бросать все свои дела и мчаться гасить ее потребности. «Он видел, что я стою и жду его, неужели я многого прошу?» – вопрошала тетя Марина и заламывала свои белые аристократические руки. Я смотрела на нее и понимала, что я (скорее всего) являюсь точной ее копией. И что лет через 20 и стану такой же тетей Мариной, если не отделаюсь от своей инфантильности.



Женщине сложнее избавиться от инфантильного поведения, потому что образ капризной Принцессы поощряется: этих персонажей полно в сказках, песнях и фильмах. Общество говорит инфантильной женщине: «Ты капризная сука? Это нормально!» И мне было нормально. А когда возникали проблемы, я обычно говорила: «Люди вокруг жестокие и тупые. Это у них проблемы, а не у меня». Как я стала самостоятельной адекватной женщиной? Я родила двойню. Это отрезвляет. Когда у тебя появляются дети, ты автоматически начинаешь принимать решения, брать ответственность, контролировать свое поведение. Я родила сразу двоих, и за первый год материнства я стала старше на жизнь. Взросление произошло быстро и болезненно. Из инфантильной Принцессы я превратилась в злую Королеву (злую – от недосыпа и постоянных стрессов).

А мой тогдашний муж тоже поменялся. За семь лет брака из инфантила он превратился в лысеющего инфантила. По факту, на момент развода у меня было три ребенка: двоих я родила сама, а третьего мне родила свекровь. Поэтому развод был вынужденной мерой, чтобы вернуть старшего ребенка его законной матери.

**Как избавляться от инфантильности**, если вы не хотите рожать двойню и следовать моему примеру? Отходим от инфантильности не сразу, чтобы голова не закружилась, а маленькими шажочками. Вот некоторые из них.

### **Принимайте самостоятельные решения.**

Я знаю, это сложно, но нужно принимать решения без опоры на окружающих. Для начала пойдите в магазин и купите платье для себя, не советуясь с мужем. Не надо отправлять ему фотографии себя в наряде с подписью: «Какое лучше взять?» Какое лучше взять, знаешь только ты. Это твое решение. Твой выбор. Выбери платье и носи его. Если муж выскажет свое непрошеное мнение из серии: «Что это за шлюшьи обноски на тебе?» – читай следующий пункт.

### **Отстаивайте свой выбор.**

Твой выбор и твое мнение основаны на твоих желаниях, не бойся отстаивать свою точку зрения. Как дома, так и на работе. Люди ценят женщин, которые не боятся обосновать свой выбор. Поэтому на вопрос: «Что это за шлюшьи обноски на тебе?» – отвечай уверенно: «Хотела устроить ролевою игру сегодня с тобой. Ты играешь? Или мне поискать нового игрока?»

Круто, если ты умеешь отстаивать свой выбор с юмором, изобретательно закладывая метафоры. Если нет, то хотя бы не огрызайся, как бомж, у которого пытаются отобрать краюху хлеба. Лучше просто промолчи, игнорируя замечания.

### **Стройте планы.**

Нежелание строить планы – признак инфантильности. Начните с малого: составьте список дел на завтрашний день.

1. Составить список.
2. Порадоваться, что составили список.

3. Вычеркнуть два первых пункта.

4. Похвалить себя.

Пока так. Потом списки будут посложнее, конечно.

### **Обустраивайте свою территорию.**

Если пока нет возможности съехать от родителей, обустрой свою комнату так, как хочешь именно ты. Хотя, если честно, 25-летняя женщина, которая живет с дееспособными родителями и требует к ней относиться как к взрослой, – никакая не взрослая. Это просто стареющий ребенок.

### **Зарабатывайте.**

Женщина, которая просит у мужа или у родителей деньги на маникюр или стрижку, – это инфантильная особа. В этом есть своя прелесть (если писать об этой женщине пьесу или стихи), но в жизни такой женщине будет весьма непросто лавировать между своими потребностями и невозможностью их немедленной реализации.

### **Решайте свои проблемы сами.**

Тут сейчас возмутятся Принцессы, мол, с каких щей я должна решать свои проблемы сама! Ведь для этого есть мой мужик! Нет. Мужчина не для этого. Мужчина – это не решатель ваших проблем и не улучшатель вашей жизни.

Открою вам секрет: если мужчине нравится решать ваши проблемы, то ему нравится не вы, а эти самые проблемы. Решая проблемы, он чувствует себя таким важным и крутым. Но, как только проблем станет меньше, его интерес к вам поугаснет. А если на горизонте замаячит Принцесса с большими проблемами, ваш Принц устремится к ней.

И еще: это, безусловно, удобно, как только возникают проблемы, бежать с ними к родителям или мужу. Но если родители или муж станут решать абсолютно все ваши проблемы, они не будут воспринимать вас как личность. Они будут воспринимать вас как несмышленного ребенка. И на ваше: «Я с подругами в караоке» – они резонно заметят: «Там опасно, после 19:00 ты должна быть дома!» А что вы им на это скажете? Что вы взрослая и сама можете справиться с проблемами, которые щедро наваливает жизнь? Дак вы ж не умеете!

Я не уговариваю вас превратиться в мужика в юбке. Нет, оставайтесь женщиной. Но если вдруг вам срочно понадобилось собрать шкаф из ИКЕИ или починить кран дома, а муж в это время на работе, вы не растеряетесь. Потому что знаете, как заказать мастера на дом, чтобы он все починил. Это и есть адекватный взрослый подход к решению проблем. А капризничать в трубку: «Ну котик, мне наплевать, что у тебя важное совещание, у нас тут кран течет, срочно приезжай!» – это поведение глупого ребенка. Хоть и сорокалетнего.

И последнее. Чтобы избавиться от синдрома Дюймовочки, договоритесь с вашим близким окружением. Дайте им четкое задание: не поощрять ваш инфантилизм. Если у них это, конечно, получится. И если они заинтересованы в том, чтобы вы выздоровели. А то ведь

так удобно: управлять ребенком, коим вы по факту и являетесь.

\* \* \*

Синдром Дюймовочки – как бантик на макушке: на шестнадцатилетней девочке смотрится мило, на сорокалетней тете выглядит немного странно и навевает опасения за ее психическое здоровье. **Хорошие новости:** женская инфантильность не порицается обществом и нравится мужчинам. **Плохие новости:** инфантильные женщины нравятся тем мужчинам, которые любят относиться к женщине как к вещи. **Средние новости:** вы можете стать самой любимой вещью своего мужа, он даже вами хвастаться будет.

## 5. Красная Шапочка



Красная Шапочка весело перешагнула порог и зашла в избушку. Что-то на кровати зашевелилось и хриплым голосом из-под одеяла приказало:

– Положи-ка, внучка, пирожок на стол, горшочек на полку поставь, а сама приляг рядом со мной!

Красная Шапочка брезгливо поморщилась, бабка-то совсем плоха стала. Не зря мать так беспокоилась. Девочка резво запрыгнула на высокую бабкину постель с краю, свесила ноги и с интересом принялась разглядывать бабулю. Бабка, наоборот, ничем особо не интересовалась, сжалась в комок, намотав на себя шаль, только глаза светились нехорошим светом, и в полутьме избушки она была похожа на большую сову. Что-то сильно тревожило Красную Шапочку, но она не могла понять, что именно. Вдруг из-под одеяла вынырнула волосатая лапища и потянулась к девочке. Ноги Красной Шапочки в момент стали ватными, а к горлу подкатила волна тошнотворного ужаса. Тихим шепотом Красная Шапочка произнесла:

- Бабушка, почему у вас такие большие руки?
- Это чтобы крепче обнять тебя, дитя мое.
- Бабушка, почему у вас такие большие уши?
- Чтобы лучше слышать, дитя мое.
- Бабушка, почему у вас такие большие глаза?
- Чтобы лучше видеть, дитя мое.
- Бабушка, почему у вас такие большие зубы?
- А это чтобы скорее съесть тебя, дитя мое!

Красная Шапочка закричала. Ее любимая бабушка в одночасье из хворой старушки превратилась в огромного разъяренного Волка. Волк зарычал, осклабив окровавленные клыки и кинулся на девочку. Что было дальше, Красная Шапочка не помнила, потому что силы покинули ее и она безвольной куклой упала на дощатый пол избы. А когда очнулась, в избе пахло свежей кровью и алкоголем, тоже свежим. Красная Шапочка знала этот запах, она частенько угощалась чем-то крепким, что мать хранила за всем своим скарбом на кухне. Кое-как повернув голову, Красная Шапочка увидела коренастую фигуру мужчины. Мужик, держа наперевес топор, свободной рукой открыл бабкин сервант, ловко хозяйничая и гремя бутылками.

– Очнулась? – ехидно спросил он, заслышав шорох, и, не дожидаясь ответа, опрокинул в себя стакан чего-то янтарного.

– Очнулась, – пробормотала Красная Шапочка и вновь провалилась в забытье.

КОНЕЦ

Плечистый дровосек сидел на завалинке и протирал свой топор какой-то найденной в доме ветошью. Красная Шапочка тихо под села на нижнюю ступеньку и произнесла:

– Спасибо.

Дровосек насупился и молчал. Красная Шапочка набрала в легкие побольше воздуха и уже погромче сказала:

– Спасибо тебе, добрый человек, еще раз. Так?

– Это второе спасибо за неделю. Не слишком ли тебе плевать на свою жизнь, девочка? – Дровосек вскинул бровь и посмотрел на разорванную юбку Красной Шапочки. Она тихонько поправила подол и замолчала.

Дровосек неодобрительно покачал головой, а потом заботливо добавил:

– С тобой все в порядке? Он тебя не тронул?

– Да вроде как... немного оцарапал в этот раз. – Красная Шапочка приспустила рубашку с плеча, обнажая три яркие царапины.

– Шрамы останутся, – со знанием дела заключил Дровосек, выбросил окровавленную ветошь в кучу сухих веток у крыльца, а потом произнес, внимательно глядя в глаза Красной Шапочки: – Таким маленьким и беззащитным девочкам надо сидеть дома. А не по лесам шастать. Волков полно. А я не всегда буду рядом.



Красная Шапочка безразлично посмотрела в сторону чащи. Аккуратно нацепив на макушку свою вельветовую шапочку алого цвета, она откинула светлую прядь волос со лба и уверенно произнесла:

– Я не боюсь волков!

– А надо бы. И твоя мама, я думаю, как раз об этом тебя и предупреждала. Не связывайся с волками.

Красная Шапочка криво ухмыльнулась, натянула рубашку на поцарапанное плечо и процедила сквозь зубы:

– Маме плевать на меня. Она меня отправила одну через лес! А тебе я так скажу: я уже взрослая, и теперь я сама буду решать, с кем мне встречаться в этом лесу. Адьос!

Договорив эту фразу, Красная Шапочка легко вскочила на ноги, подхватила пустую корзинку и, как ни в чем не бывало, пошагала обратно домой. Через лес. Дровосек недовольно хмыкнул, покачал головой, неохотно встал с завалинки, закинул топор на плечо и поплелся за ней.

**ПОЛНЫЙ КОНЕЦ**

### **Синдром Красной Шапочки**

Красная Шапочка – это магнит для плохих парней, провокатор с элементами нимфомании. Она превосходно знает, что в жизни существуют такие места, в которые ходить не нужно, и такие люди, с которыми знакомиться не надо. Но именно по этим местам она ходит и с этими людьми она общается. Почему? Потому что ей кажется, что уж с ней-то ничего плохого не случится.

Красной Шапочке нравится нравиться мужчинам, нравится их провоцировать. Она с удовольствием общается с нехорошим Волком, угощает его пирожками, рассказывает, как добраться до дома бабушки. С таким же удовольствием она потом зовет дровосеков. Иногда создается ощущение, что все это она делает назло своей матери. Мол, отпустила меня в лес, во взрослую жизнь, вот и получай. Отсюда вытекают все поверхностные

знакомства. Если нужно ехать к непонятному знакомому ночью на неведомую дачу, Красная Шапочка уже сидит на пассажирском сидении вся в предвкушении приключений.

**В семье.** Мама Красной Шапочки часто повторяет, что кругом полно маньяков, рассказывает всякие ужасные истории, читает новости о том, как была зверски изнасилована какая-то девушка. Маме кажется, таким образом она программирует Красную Шапочку на избегание опасности. Так и есть. Красная Шапочка формирует в голове свои установки, что маньяк – злой и страшный. Поэтому, когда она видит учтивого Волка (который еще и мило беседует с ней), у нее просто-напросто не складывается картинка. Она не может отличить добро от зла, опасность от безопасности.

**В сексе.** Красная Шапочка из тех, кто никогда не пользуется презервативом с новым знакомым, даже зная печальную статистику по заболеваемости СПИДом и другими модными нынче болезнями. Беспечная, как птица в небе, она уверена: «Уж со мной-то такого не произойдет». Пока будет сидеть перед кабинетом венеролога с ложноположительным тестом на ВИЧ, она, конечно, помолится всем богам и поклянется впредь никогда не заниматься случайным сексом с незнакомцем без средств защиты. Но, как только окажется, что она здорова, в этот же вечер пойдет в бар, выпьет за здоровье. И переспит с незнакомцем. Тоже за здоровье. Без презерватива, естественно.

**В жизни.** Сесть в машину к незнакомцу, потому что «ну он очень хорошим показался» – это легче легкого. Тот факт, что Красные Шапочки доживают до преклонного возраста, а не погибают от рук извращенца – это чудо чудесное, чистая случайность. Если вам удастся поговорить по душам со взрослой, угомонившейся Красной Шапочкой, вы услышите ворох историй, по каждой из которых можно написать если не книгу, то заявление в полицию точно.

**В дружбе.** У каждой Красной Шапочки есть свой дровосек. Это чаще всего бойфренд или хорошая подруга, которые выручают Шапочку из самых страшных и безвыходных ситуаций. У некоторых Красных Шапочек целая команда дровосеков, которые просто в нужный момент активизируются и отправляются ей на помощь.

**На работе.** Работает Красная Шапочка постольку поскольку. Не особо впахивает. Не доводит ни одно порученное дело до конца, отвлекаясь на все подряд. Ни разу еще Красная Шапочка не «донесла корзину до бабушки»: то бабку съели, то пирожки птицы поклевали, то у корзины дно отвалилось. Виноваты все, кроме самой Красной Шапочки, естественно. Это отголоски пофигизма, которого у этой девчонки тоже хоть отбавляй.

**С детьми.** Это добрые матери. На детей у них обычно времени нет, потому что даже после рождения детей интересности в их жизни не заканчиваются. Если повезет, Красная Шапочка выйдет замуж за Дровосека и он будет

тянуть лямку спасителя всю свою оставшуюся жизнь. Потому что влипнуть в истории Красная Шапка будет с ненулевой вероятностью. С возрастом истории будут повторяться реже, количество их снизится, но зато качество существенно повысится. С детьми, кстати, тоже будет сидеть Дровосек.

Красная Шапочка удивительным образом выбирается из любой передраги. Вокруг нее страдают все: Серый Волк, Бабушка, родственники, вовсе не знакомые люди, все! Кроме Красной Шапочки. Эта всегда, как птица Феникс, жива и здорова! У нее, как у кошки, девять жизней. Если Красная Шапочка вдруг разоткровенничается и расскажет вам все свои истории, вам покажется, что она прожила не одну, а все эти девять жизней. Каждая из которых могла закончиться летальным исходом из-за ее любопытства, наивности и безудержного стремления к опасности.

### **В кого обычно влюбляется**

В Волка. Только в Волка, от которого за версту несет опасностью. Ни одна Красная Шапочка не влюбится в Дровосека. Хотя головой она понимает: без Дровосека ей в этом мире не выжить. Но, даже начиная жить с этим своим хорошим, сильным, добрым спасителем, она не перестает влюбляться и влипать в истории с Волком. Сколько волка ни корми, он все равно в лес смотрит. Сколько Красную Шапочку ни люби, она все равно на Волка смотрит. И больше мне сказать об этой женщине нечего.

А, нет, есть еще кое-то. К Дровосеку Красная Шапочка может испытывать такую особенную любовь. Любовь-благодарность. Но страсть и пресловутые бабочки в животе вызывает только мерзопакостный Волк. И ничего мы с этим поделать не можем. Поделать с этим может только психотерапевт, но к нему редкая Красная Шапочка

пойдет, потому что «нафиг надо тратить час в неделю на этот бесполезный треп, когда можно за этот час уехать на попутках в Пятигорск». И вообще, если откровенно, редкая Красная Шапочка захочет променять свою интересную, полную приключений жизнь на «тухлое говно» (так обычно они называют нормальные спокойные отношения в обычных семьях).

### **Как с этим жить**

Основная проблема женщины с синдромом Красной Шапочки – влюбленность в плохих парней. Почему девушки влюбляются в плохих парней? Журнал *Evolutionary Psychology* провел исследование, согласно которому 80 % девушек испытывают симпатию к «плохишам». 80 % ... Оставшиеся 20 % – это, наверное, маленькие девочки и 90-летние дамы. Практически всех половозрелых девушек тянет к плохим парням. На подсознательном уровне женщинам такие представители сильного пола кажутся более brutальными, сексуальными и интересными. Да, многие из нас западают на «плохих ребят».

Если мою книгу читает мужчина и возмущается, мол, я плохой, но девочки на меня не клюют. Ребят, научитесь отличать «плохого парня» от «хренового». У плохого парня есть масса опасных увлечений, хреновому парню мама запрещает иметь опасные увлечения. Поэтому, если в вас не влюбляются повально глупенькие барышни, возможно, вы не плохой парень, а просто хреновый. Все. С парнями обсуждение закончилось. Перейдем к девушкам с синдромом Красной Шапочки.

Психологи называют непреодолимую тягу к «плохим парням» синдромом Бонни и Клайда. В отдельных случаях синдром может проявляться через любовь к преступникам, но зачастую это все-таки влечение к грубым, хулиганистым, независимым и сильным мужчинам. Психологи, как обычно, уже провели всяческие исследования на эту тему и выяснили, что (если говорить о сексуальных фантазиях) фантазии о насилии занимают у

женщин первое место. Не надо думать, что женщина в реальности хочет быть изнасилована. Нет. Насилие – это преступление, не надо об этом забывать.

Но фантазии о насилии посещают изрядное количество женщин. Когда грубый мужчина грубыми руками грубо берет и наигрубейше трахает – на это мы, женщины, любим посмотреть в фильмах и почитать в женских романах. Почему? Психологи посоветовались и решили, что все дело в нашем с вами воспитании. Когда женщине с раннего детства внушают постыдность, а то и табуированность сексуального влечения, то подобные фантазии о насильственном сексе с «плохим парнем» становятся некой лазейкой для ее нереализованной сексуальности, позволяют убежать от ответственности и переложить всю вину за влечение на мужчину. Мол, «невиноватая я, он сам пришел».

Женщин и впрямь привлекают отрицательные герои. Не врите мне, что никто из вас никогда не влюблялся в отрицательного персонажа. Ты никогда не хотела, чтобы Драко Малфой покатал тебя на своей метле? Не мечтала, чтобы Деймон впился тебе в шею своими вампирскими зубами? Не сожалела, что Локи сейчас в Асгарде, а ты в Челябинске, и поэтому вы не можете быть вместе? Ну, значит, ты одна из нас всех не подвержена синдрому Красной Шапочки и западаешь только на хороших парней типа Тора, Гарри Поттера и Стефана Сальваторе. Можешь эту главу пропустить.

А тем девочкам, которые залипают на нарциссов, макиавеллистов, психопатов и социопатов, могу посоветовать читать эту главу как можно внимательнее. Пробежимся по терминологии, чтобы понимать, кто есть кто. Ну и чтобы можно было изощреннее оскорблять людей, навешивая на них ярлыки, конечно же. **Нарцисс** весьма склонен к доминантному поведению, он всегда будет сверху, он наслаждается своим превосходством над всеми. **Макиавеллист** будет манипулировать и использовать силу, чтобы добиться желаемого. **Психопат** непробиваем, как скала, расчетлив и не способен к сопереживанию; прибавьте сюда еще его асоциальное

поведение. **Социопат** не идет на контакт с людьми, молчалив, держится пугающим особняком среди обычных парней.

А теперь представьте мужчину, который объединяет в себе все эти четыре расстройства личности. Выраженность их не должна достигать клинического уровня, конечно, потому что в таком случае этот мужик был бы уже на полном пансионе в психдиспансере. Представьте себе такого самоуверенного, беспощадного, порывистого и дерзкого парня. Он не будет ныть, не будет часами ждать вашей благосклонности. Он будет загадочно молчать весь вечер, потом сорить деньгами, ни на секунду не задумываясь о завтрашнем дне, а потом просто возьмет и украдет вас прямо из-под носа у вашего обалдевшего от всего этого цирка обычного мужика. Представили себя героиней крутого фильма о любви? Вот так Красные Шапочки и влипают в опасные отношения с плохими мальчиками.

Итак, почему женщинам (не всем, конечно, но некоторым точно: 80 %, не забывайте) так сильно нравятся бэдбои?

**1. Жажда приключений.** Вчера он импульсивно полез в драку из-за того, что кто-то толкнул тебя в баре. Сегодня вы с ним едете в травмпункт накладывать гипс на его сломанную руку. Завтра он делает татуировку во все предплечье с твоим именем. Послезавтра клянется умереть, если ты не станешь его женой. В четверг он пропал, как и все твои сбережения и мечты на счастливую жизнь с Ним.

Психолог Дэвид Шмитт из университета Брэдли в Иллинойсе провел эксперимент, в котором участвовали 35 000 женщин из 57 стран. Анонимно девушки признавались: наиболее привлекательными им кажутся антисоциальные личности, которых характеризует нарциссизм, импульсивное поведение в сочетании с бессердечием, склонность к обману и использованию других в своих целях. В общем, конченые твари нам нравятся, судя по этому эксперименту. Спасибо, Дэвид.

**2. Природный инстинкт.** По своей природе мы (женщины) ориентированы на альфа-самцов, это мы уже знаем. Мы западаем на таких мужчин с сильным характером, которые нас могут защитить, на вожаков в стае. Иногда мы путаем силу с агрессивностью. Бывает. Каюсь. Нам кажется, что плохой парень может нас защитить гораздо лучше, чем добродушный хороший мальчик. Иногда мы напрочь забываем, что та агрессия, с которой наш мужчина набрасывается на своих врагов, может быть обращена в нашу сторону.

**3. Исключительность.** Если я стала подругой плохого парня, значит, я особенная. Ведь он такой весь тоже особенный. Ну, предположим, из его особенностей – трудный характер и незнание этикета. Плохой парень не может существовать рядом с адекватной женщиной. Адекватная женщина попросту не захочет терпеть его закидоны. Из-за этого плохие парни ищут добычу «попроще». Поэтому, если ты оказалась подругой плохого парня, гордиться тебе особо нечем. Ты просто из категории добычи «попроще».



**4. Уверенность в себе.** Хороший парень семь раз отмерит, пока соберется резать. Плохой скажет: «Ты будешь моей, хочешь ты этого или нет», как отрежет. И ты растаешь. Потому что мужская уверенность – это то, на что мы тоже ведемся.

**5. Вызов обществу.** «Да, это он с другими такой плохой. А я его перевоспитаю».

Ну да, конечно. Держи свой диплом воспитательницы.

**6. Хороший секс.** «Чем хуже парень в жизни, тем лучше он в постели». Наблюдение из серии: «Чем дольше женщина не убирает квартиру, тем мощнее у нее оргазмы». Если вам не во что верить, верьте в эту галиматью, я вас не отговорю. Но, если есть в вас капля интеллекта, не принимайте все поговорки за чистую монету. На самом деле не все плохие парни хороши в постели, если мы говорим непосредственно о технике. Но секс для женщины начинается не в постели, а в ее голове (я не про оральный секс). Я про то, что для женщин важно, что она себе в головушке своей надумала возбуждающую историю еще до начала соития. Хороший мальчик особо ничего в голове у женщины не набудоражит. Зато плохой так дико на эмоциональных качелях прокатит, что женщина еще до постели начнет вся в предоргазменных судорогах биться.

**7. Яркие эмоции.** С плохим парнем точно не будет скучно. Скандалы, интриги, расследования – он все это вам предоставит в полном виде. После общения с каким-нибудь психопатом ты будешь смотреть криминальные новости и зевать, до того скучно будет смотреть сюжеты об убийствах.

**8. Семейный сценарий.** Если девочка с детства привыкла видеть нездоровые отношения, она будет эти отношения искать, когда вырастет. Если ваш отец гулял, а мать плакала и прощала его всю свою жизнь, скорее всего, вы найдете своего бабника, за которым будете бегать и страдать.

**9. Плохие парни умеют добиваться женщин.** Вот тут я скажу вам умную мысль, только вы не обижайтесь. Итак, мысль звучит следующим образом: **если мужчина добивается женщины, он психически нездоровый человек, маньяк и псих.** Нормальный мужчина, получив один раз отказ от женщины, перестанет ее донимать и отступит. И подкатит к другой женщине. К той, которой он симпатичен. **Мужчина должен ухаживать за женщиной, а не добиваться ее.**

Спорим, сейчас эта мысль пошла вразрез со всеми фильмами о любви, которые вы когда-либо видели? А как же герой Гослинга в «Дневнике памяти», который насильно навязал себя понравившейся девушке. Который фактически силой и шантажом заставил ее пойти с ним на

свидание, хотя она этого категорически не хотела. И таких сюжетов – тьма. И все эти сюжеты разместили у мужчин в головах одну мысль: если женщина не хочет быть с тобой, добивай ее, дожимай, вынуди ее быть с тобой, это и есть истинная любовь. Нет. Это и есть истинный психоз.

Ухаживать – это не «добиваться». Ухаживать – это когда мужчина предлагает женщине свое общество и она принимает его, вот тогда мужчина начинает, как павлин, распускать хвост, вышагивая на своих куриных ножках вокруг симпатичной самочки. И это нормально: женщина хочет этого мужчину, мужчина хочет эту женщину, просто перед сексом они немного играют. Это ухаживание: оба участника секса согласны на него. Но, когда мужчина добивается женщины, которая говорит ему «нет», – это по факту эмоциональное насилие, мужчине нравится получать то, что ему не дают. Не стоит удивляться, что, как только он добьется своего, он успокоится и отстанет от вас. Вы же больше не сопротивляетесь.

Соседский кот принес к подъезду полудохлую крысу. Крыса была небольшого размера, но дюже неприятная, с розоватым хвостом и желтыми кривыми зубами. Она почти не шевелилась, когда кот принес ее и положил на асфальт. Я сидела на скамейке и, затаив дыхание, наблюдала за ними. Больше всего я боялась, что крыса внезапно оживет, кинется на меня и загрызет. Кот сел рядом с добычей и начал намывать довольную морду, как вдруг мерзкое крысиное отродье натурально воскресло и, неестественно мотнув головой, на трех лапах поскакало в мою сторону. Я взвизгнула. Передо мной начала проноситься вся моя жизнь: вот я родилась, вот в школу иду, вот поступила в универ, вот крыса несется на меня. Кот моментально пресек этот диафильм о моей жизни: он в два прыжка настиг крысу и впился ей в спину. Что-то неприятно хрустнуло.

В течение получаса крыса еще несколько раз пыталась сбежать. Но, как только она шевелилась, кот включался в эту игру. Бездыханное же тело крысы его вообще не интересовало. Как и я Макса.

Наши отношения с Максимом были похожи на эти игрища кота с полудохлой крысой. Каждый раз, когда я пыталась «выйти из игры», Максим включал режим повышенной активности: он дарил цветы, писал нежные смски, целовал в шею так, что мои коленки начинали дрожать. Конечно, я к нему возвращалась. Как только мой Макс осознавал, что я никуда не рыпаюсь, он терял ко мне всякий интерес. Мог неделями не звонить и не писать. Меня как будто не было, я, как эта крыса с желтыми кривыми зубами, лежала на асфальте жизни и мечтала сдохнуть.

Я в тот вечер просидела до темноты на этой скамейке у подъезда, глядя на дохлую крысу. Иногда заглядывала в телефон, чтобы проверить, не писал ли мне Макс. Макс не писал. Я вспоминала нашу с ним историю любви, и меня душили слезы, до того мне было жаль все это потерять.

Мы познакомились с ним, как в кино. Я сидела с подругами во внутреннем дворике университета. Стоял жаркий май, и мы с девчонками на большой перемене выбежали на улицу и расселись на лавочке, подставив солнцу свои довольные морды. Он подошел и поздоровался с Анькой. Потом поздоровался с Олей. Потом посмотрел на меня, усмехнулся и сказал:

– Привет, моя будущая девушка.

Это был заученный подкат, который, видимо, обычно срабатывал. Поэтому я, надменно вздернув подбородок парировала:

– Привет, мой будущий никто.

Забегая вперед, могу сказать, что именно так все через год и произошло: я стала ему девушкой, а он стал мне никем. Он ухаживал за мной год. Ровно год он провожал меня до трамвайной остановки после пар, он бросил курить и материться. Но я была непреклонна. «Я никогда не буду с тобой!» – смеясь, повторяла я каждый раз, когда он на прощанье пытался меня поцеловать. А потом я сдалась. Так ведь во всех романтических историях: хорошая девочка сначала отвергает хулигана, а потом у них любовь до гроба. После первого поцелуя все пошло под откос. Я стала ждать его смс, но они приходили все реже и реже. До остановки я шла частенько одна. Номинально у меня был парень. А по факту – нет.

«Удали мой номер и не пиши мне! Все кончено!» – написала я ему. Перечитала. И дописала еще: «Если ты не понял, то это я тебя бросаю, потому что мне надоели эти твои постоянные отговорки. Мы как бы вместе, но как бы не вместе. Все. Ты мне никто. И я тебе тоже. Прощай!»

Через минуту он позвонил:

– Где ты сейчас?

– Я где надо! – резко отозвалась я.

– Понял. Никуда не уходи с факультета!

Через 10 минут он уже стоял передо мной с букетом цветов. Цветы были такие мерзкие, но Макс был таким кайфовым! Он доказал, что он любит и не хочет меня потерять. После этого мы были счастливы неделю. Потом еще раз 30 расставались и сходились. Финальный раз я уже даже и не вспомню.

Поэтому, если вы задаетесь вопросом: «Мой парень три года бегал за мной, как собака, а когда я согласилась быть с ним, у него пропал интерес. Почему?» – возможно, и мозгов у него столько же, сколько и у вышеупомянутой собаки. Ему нравится не вы, а бегать. Пока он бегал, у него вырабатывались эндорфины, когда бег прекратился, эндорфины тоже перестали действовать на мозг. Вся эта история не про любовь. Потому что любящий мужчина не будет вас заставлять что-то делать против вашей воли. Поэтому на всякий случай напоминайте себе: если вы отказали мужчине, а он продолжает настаивать на близости, он просто пытается удовлетворить свои потребности, а на ваши потребности он только что наплевал. Потому что ему на вас пофиг.

**Чтобы минимизировать синдром Красной Шапочки**, нужно, во-первых, **понять сценарий, по которому движется вся ваша жизнь**. А она движется либо линейно, либо по развернутому в спираль треугольнику Карпмана.

*Линейный вариант развития событий:* вы западаете на Волка (плохого парня), его изгоняет из вашей жизни Дровосек (хороший парень). Вы находите себе нового Волка № 2, которого изгоняет новый Дровосек № 2. И так, пока волки не закончатся.

*Вариант развития событий по Карпману:* вы западаете на Волка (плохого парня), вам плохо, грозит

опасность, вдруг появляется Дровосек № 1 (хороший парень), который изгоняет Волка. Вы в благодарность начинаете жить с Дровосеком № 1, находите в нем темную сторону (благо она есть у всех), начинаете видеть в Дровосеке Волка, страдаете, приходит новый Дровосек № 2 (хороший парень) и спасает вас от Дровосека № 1. Вы в благодарность начинаете жить с Дровосеком № 2. Который впоследствии тоже станет играть роль злого Волка... И так можно играть до конца жизни. Или пока дровосеки не закончатся.

Во-вторых, при помощи терапии или диалога с самой собой, **уберите этот романтический флер с термина «плохой парень»**. Плохой парень – это не самый крутой мужчина, посмотрите внимательнее фильмы. Обычно самый опасный парень – это маленькая девочка, которая испугалась жизни и окружила себя, как броней, всеми своими комплексами и невротами. Самый крутой парень в реальной компании – это не особо многословный тип, который следит, чтобы ты не упала под стол в алкогольном опьянении. Но это я поняла только к 40 годам, когда вдоволь нагулялась по лесу с волками.

Нравятся ли мне сейчас плохие парни? Нет, с ними плохо.

Нравятся ли мне хорошие парни? Тоже нет, с ними скучно.

Плохие парни могут вести себя только плохо. Хорошие парни могут вести себя только хорошо. Я не испытываю тяги ни к тем ни к другим. Мне нравятся умные парни. Умный парень может говорить матом, а может высокопарно размышлять о поэзии, в зависимости от того,

что требуют от него обстоятельства. Умный парень может уважительно открыть мне дверь, а может безо всякого уважения прижать меня к стене и абсолютно беззастенчиво впиться в мои губы поцелуем. Я обожаю умных парней. И вам советую на них обратить свое внимание. Они крутые.

\* \* \*

Все мудрые женщины – это случайно выжившие девочки, поэтому не переживайте за негативный опыт, он нужен нам всем, чтобы формировать свое мировоззрение. **Хорошие новости:** удачно пережитый роман с плохим парнем дает иммунитет на всю оставшуюся жизнь... **Плохие новости:** ... или зацикливает внимание на мудаках как единственно возможных вариантах мужчин в жизни. **Средние новости:** вы не можете выбрать, в кого вам влюбляться, но вы можете выбрать, с кем вам жить.



## 6. Белоснежка



Так хороша и мила была спящая мертвым сном Белоснежка, что Принц не выдержал и поцеловал ее. Вдруг Белоснежка вздохнула и открыла глаза:

– Где я? – испуганно спросила она.

Принц немедля ей все рассказал. А потом добавил:

– Ты мне милее всего на свете, пойдём вместе со мною в замок к моему отцу, и будешь ты моею женой.

Белоснежка тотчас же согласилась, и отпраздновали они пышную и великолепную свадьбу. На праздник была приглашена и Королева, мачеха Белоснежки. Злая Королева приехала во дворец в хорошем расположении духа, но её настроение моментально испортилось, как только она увидела невесту. Конечно же, Королева узнала свою ненавистную падчерицу в подвенечном наряде.

Белоснежка секунду оторопело смотрела в глаза Королеве, гостям даже показалось, что Белоснежка вновь вкусила отравленное яблоко: кровь отлила от её лица. Но тут Белоснежка сделала глубокий вдох, ударила в ладоши и приказным тоном скомандовала:

– Предложите танцевальную обувь для моей любимой мачехи!

Два гнома невесту откуда уже несли железные ботинки, держа их кузнечными щипцами. Издалека казалось, что сделаны ботинки были из красной парчи, но, подойдя ближе, становилось ясно: это докрасна раскаленные железные сапоги. Эти сапоги были поставлены для Злой Королевы на горящие угли. И плясала в них Королева, пока наконец не упала мертвая наземь. А свадьба продолжалась три дня и три ночи.

И Принц с Белоснежкой с тех пор жили долго и счастливо.

КОНЕЦ

\* \* \*

Белоснежка стояла в тронной зале, держа перед собой тяжелое Зеркало в позолоченной раме, и любовалась, как когда-то три года назад это делала Злая Королева. Наконец, оторвавшись от разглядывания себя, Белоснежка произнесла:

– Что не так, Фердинанд? Я не красивая, что ли?

– Конечно, ты красивая. Ты самая первая красавица в королевстве. Тебе Зеркало об этом каждый день говорит, сама же все знаешь...

– Или я по дому мало делаю?

– Снежка, прекрати. Все убрано, все идеально. Все постирано, поглажено...

– Верно. Все ты правильно говоришь... Или тебя отправить в Сараево, принц Фердинанд, как твоего тезку? А? Шучу-шучу... В чем проблема опять у нас? Почему лицо у тебя такое недовольное? Ужин был невкусный?

– Ужин вкусный. Ты – идеальная! Проблема не в тебе, проблема во мне. Я больше не могу так... Отпусти меня.

– Отпустить тебя? – тихим эхом произнесла Белоснежка и положила Зеркало на стол. – Куда тебя отпустить? Мы идеально подходим друг другу. Ты – молодой Король, я – молодая Королева, мы оба идеальны! Какие проблемы, о каких проблемах ты вечно мне говоришь? Единственная проблема, которая была, – моя злая мачеха. Я распорядилась ее убить. Какие еще у тебя проблемы?

Фердинанд внутренне содрогнулся при воспоминании о том, как жестоко была казнена на их свадьбе Злая Королева.

– У нас проблемы в... постели, – наконец выдал из себя Фердинанд и осекся. – Мы почти не спим друг с другом после свадьбы.

– Хм. Странно. Я сплю.

– Вот в этом-то и проблема. Ты постоянно спишь. Я захожу в спальню, а ты уже спишь... – начал было Фердинанд, но Белоснежка его оборвала.

– Я вообще-то работаю, не забывай, родной. У меня королевство. Им кто-то управлять должен, не думаешь об этом?

– Снежка, я все понимаю. Просто хотелось бы, чтобы этим королевством лет через 20 управлял наш наследник.

Но он вряд ли появится... Я про то, что... Ну, как бы в нашем дворце хотелось услышать топот маленьких ножек...

– Гномов перевезти сюда предлагаешь? Дак я им предлагала, но они не поедут из своей норы.

– Я про то, что каждую ночь ощущение такое, что я труп бездыханный трахаю! – наконец выпалил Фердинанд и испуганно замолк.

Белоснежка возмущенно вскинула соболиные брови, хмыкнула и рассерженно вышла из зала. Фердинанд не тронулся с места. Он знал, что пройдет полчаса, Белоснежка вернется обратно, снисходительно улыбнется и сделает вид, что этого разговора не было. Как она сделала в прошлый четверг. Как она сделала в прошлом месяце. Как она сделала год назад. И он никуда не денется. Все будет так, как запланировала она. А она запланировала жить долго и счастливо и умереть в один день. По поводу «долго и умереть» – он не сомневался. А вот насчет «счастливо» его начали терзать смутные сомнения.

## ПОЛНЫЙ КОНЕЦ

### **Синдром Белоснежки**

Белоснежка – асексуал, она трудоголик и организаторша, секс для нее не просто не на первом месте, он даже не в десятке приоритетов. Принц ей нужен для полноты сказочной картины идеальной семьи.

Давайте будем честны: все мужчины, которых Белоснежка видела в детстве, – безвольные тряпки. Отец, который не мог защитить Белоснежку от нападков злой мачехи, просто наблюдал, как гнобят его дочь. Егерь, который повел Белоснежку в темный лес, чтобы ее там убить по приказу мачехи, тоже размазня инфантильная: убить – не убил, но и защитить не смог. Следует ли удивляться, что, насмотревшись на такие мужские типажи, Белоснежка разочаровалась в мужчинах и сама стала «мужиком в юбке»? Нет, не следует. Ах да, в ее жизни же

были еще семь мужиков, которые тоже не смогли защитить ее от отравленного яблока. Вот вам и весь секрет синдрома Белоснежки.

Такая реакция девочки очень адекватна: если мужчины не способны меня защитить, я сама стану тем мужчиной, который будет меня защищать. И пусть внешне Белоснежка выглядит мило, носит красивые платья и ободки, но в душе – это бой-баба, которая всех построит. Вспомните, как ловко она организовала семерых гномов. Она просто по-меладзевски красиво вошла в их грешную жизнь и сразу же всем раздала поручения. Всем. Не только людям, но и даже животным. Птицы, звери, насекомые – все попали под раздачу обязанностей. Весь лес пахал на милую девочку Белоснежку.

**На работе.** Вы заметите Белоснежку сразу. Неважно, сколько она работает в офисе – год или сутки, у нее уже есть достижения. Она уже всех построила и распоряжается, как начальник. Хотя, следует отдать должное ее природной хитрости, Белоснежка редко метит в ряды начальства. Ей очень импонирует роль серого кардинала: она руководит всеми, оставаясь в тени. В этом ее главное превосходство.

**Дома.** Все так же, как и на работе. Мужу будет казаться даже, что в доме хозяин он. Однако же, если вдруг его дражайшая половина сляжет в больницу, окажется, что все держалось на ней. Без Белоснежки он не может ровным счетом ничего: еду приготовить не смог, где заказать пожрать не знает, лег поздно, играл в приставку, работу проспал. Все. Пока Белоснежка лежала неделю в больнице, мужа уволили с работы, рыбки сдохли, квартира сгорела. Я сейчас, чтоб вы понимали весь ужас ситуации,

рассказываю историю своей одноклассницы Ирки, которая на неделю слегла с коронавирусом.

**В дружбе.** Хороший друг, удобный. Белоснежка всегда выручит, всегда поможет, все организует. Даже если у нее самой аврал на работе, она выкроит пару минут, чтобы организовать ваш день рождения. И день рождения, надо сказать, будет лучшим из всех тех, которые пытались организовать на протяжении своей жизни вы сами. Белоснежка – это хороший управленец.

**В сексе.** Вот единственная сфера жизни, в которой Белоснежка катастрофически некомпетентна. Как только дело доходит до секса, Белоснежка превращается в дохлого окуня. Почему так происходит, она объяснить не может. Парадокс в том, что организовать секс она очень даже может: снять бунгало на берегу лесного озера, обвесить все гирляндами, приготовить потрясающий ужин, надеть сексуальное белье, даже технически изобразить секс так, что диву дашься...

«Я даже горловой научилась делать, чтобы его порадовать, – сокрушается Ира. – Но весь секс получился, как будто я экзамен какой-то сдаю. Как-то без души что ли... Ему-то понравилось, вы не думайте, девчонки. Я не бревно. Просто... Я больше эмоций получила, когда мне удалось по бартеру бунгало оформить». Вот в этом и вся Белоснежка. Она скорее кончит от удачной сделки, чем от близости с мужчиной.

### **В кого обычно влюбляются**

Не могу сказать, что Белоснежки влюбляются в общепринятом понимании этого слова. Белоснежка скорее

позволяет себя любить, она как бы идентифицирует среди однотипных и не подходящих ей гномов «того самого» принца Фердинанда. Потому что только он способен разбудить ее женственность и сексуальность. Хотя бы раз. К тому же, кроме Фердинанда, никто не отважится подкатить к такой холодной Белоснежке.

Метафора с яблоком и вечным сном в сказке банальна и прозаична: Белоснежка не способна испытывать такие чувства, как любовь. Вожделение, желание она тоже не может испытывать. Все ее чувства – как в хрустальном гробу. Она безучастна.

Если Белоснежка не выбрала вас, вы автоматически пополняете ряды ее гномов, коих у нее тьма. Создается впечатление, что ей нравится эта коллекция. Отвечать взаимностью восхищенным гномам она не будет никогда, но их влюбленные взгляды тешат ее самолюбие. Иногда Белоснежка «теряет» какого-то гнома и очень страдает от этого.

«Охренеть! Он женился на какой-то девке с района! Это как так получается?» – Ирку просто трясло, когда она рассказывала про своего воздыхателя, который был влюблен в нее с 10-го класса нашей школы. Вова просто устал ждать и женился на какой-то девушке. В этот же день Вова перестал реагировать на Иркины просьбы «помочь с переездом» и «смонтировать видео». Просто Вова ушел из ее отряда гномов. И, я клянусь, в какой-то момент наша Ирка из Белоснежки превратилась в Злую Королеву. Поэтому мы все, затаив дыхание, ждали, когда Ирка возьмет отравленное яблоко и пойдет в сторону Вовкиного дома.

Особенно сложно приходится одинокой **Белоснежке 35+**. Как и любая сказочная Принцесса, она чувствует себя счастливой только в отношениях (даже Фиона не исключение). Достигнув высокого социального и материального статуса, Белоснежка начинает сама выбирать себе мужчин для непродолжительных связей и перестает стесняться этого. Тем более, характер у Белоснежки пробивной, и активничать ей не привыкать.

Если Принц все не находится, Белоснежка (памятуя извечный философский принцип перехода количества в качество) начинает заниматься коллекционированием мужчин. Белоснежка, в отличие от безучастной Золушки, никогда не будет сидеть сложа руки и нить, она регистрируется на нескольких сайтах знакомств, наприседает попу и начнет появляться на светских тусовках с упорством гепарда, выслеживая добычу. Вокруг такой Белоснежки всегда будет пара-тройка мужчин с намеком на отношения, но полноценные отношения Белоснежка заводить уже побоится. Да и не разрешено у нас многожество.

Обычно Белоснежка мечтательно заявляет: «Вот бы всех моих мужчин объединить в одного... Чтобы фигура как у Влада, а ум как у Пашки, а заработок как у Максима Витальевича... Вот за него бы я замуж вышла». Белоснежка – максималистка, поэтому иногда пытается из всех своих гномов создать одного принца. Из нескольких мужчин она стремится создать одного. Не всегда это получается. Точнее, никогда этого не получается, если ты не доктор Франкенштейн.

### **Как с этим жить**

Синдром Белоснежки базируется на двух понятиях: «асексуальность» (врожденная или приобретенная) и «стремление руководить». И если стремление руководить особо не мешает женщинам заводить семьи и счастливо жить (напоминаю, что семьи, в которых царит матриархат, распадаются значительно реже тех семей, где главой является мужчина), то асексуальность приносит серьезные неудобства.

В классическом понимании асексуалом называется человек, который совершенно не испытывает сексуального влечения на протяжении всей жизни или большей ее части. Принято считать, что это явление современной цивилизации. Раньше никого особо не волновало, хочешь ты секса или нет, хочешь ты замуж или нет, хочешь ты



рожать детей или нет. Если ты женщина, то хоти, и выходи, и рожай! И так до самой смерти.

Но все изменилось, когда сексологами стали изучаться вопросы сексуальности. И оказалось, что есть люди, которые не фанатеют от секса. Да, представьте себе. Асексуалы иногда занимаются сексом, но, если есть возможность избежать соития, поверьте, они его избегают. Асексуал придумает сто и одну причину, почему «не сейчас»: небритые ноги, болит голова, настроения нет, надо досмотреть сериал... Любой повод, чтобы не заниматься сексом, а просто полежать в обнимку, потереться носами и заснуть под любимый сериал.

Асексуал – это не отморозенный интроверт, который избегает людей. Отнюдь. Асексуалы могут быть веселыми, яркими, эмпатичными, они могут обожать поцелуи и обнимашки, прогулки под луной и всю прочую романтику. Но, как только вы начинаете стягивать с асексуалки трусы, она впивается в них, как засохшая гречка в поверхность кастрюли. Отодрать ее совершенно не представляется возможным. Создается стойкое ощущение того, что вас не хотят и вы не нужны. Вас хотят, вы нужны. Вот только секс не нужен. Асексуалу и без секса жить отлично.

Асексуалы способны испытывать влечение к другому человеку, однако оно не принимает сексуальную форму. В таком случае говорят о платонической любви. С другой стороны, большой процент асексуальных людей вообще не испытывает чувства возбуждения, и их это совершенно не беспокоит. Асексуалами могут быть также фригидные женщины и мужчины импотенты. Такие личности не испытывают никакого разочарования или сожаления по этому поводу.

Поэтому (я напишу это жирным шрифтом, чтобы вы увидели это) **если ты асексуальна, не хочешь секса и НЕ испытываешь чувства дискомфорта от отсутствия пениса в себе – ты нормальная! Это нормально – так жить.** Найди себе такого же асексуала, для которого секс – это не предел мечтаний. Для кого пообниматься и вкусно покушать на ночь – лучше любого оргазма.

А вот что ненормально: быть асексуальной, но выбрать себе сексуально озабоченного мужчину, который не представляет себе жизнь без сексуальных утех, и заставлять его жить с тобой без секса. А потом сильно удивляться, что он через год воздержания побежал налево. И вот уж тем более ненормально: заставлять себя заниматься сексом, если ты вообще не хочешь этот самый секс ни под каким соусом.

Асексуальность – это нормально. Не все любят секс. Я вот, например, не люблю оливки. Не надо мне говорить: «Ой, Наташа, ты просто не встречала вкусные оливки!» Я встречала всякие. И, оказавшись в Греции, я в каждом ресторане заказывала салаты, пытаюсь приучить, заставить себя полюбить оливки. Мне говорили: «С возрастом ты поймешь вкус оливок!» По итогу: мне 41 год, и я до сих пор не люблю оливки. Мне не стыдно это признать. Я не люблю оливки. Не потому, что у меня сломанные рецепторы вкуса или ротовое отверстие какое-то не такое. Просто. Я. Не. Люблю. Оливки. Вот и все! Вот и все!

С сексом может быть точно такая же история. Вы просто можете секс не любить и не хотеть. И жить превосходно без секса. И не обращать внимания на тех мужчин и женщин, которые заботливо вас пытаются запихать в карету скорой помощи, чтобы умный доктор полечил вас от недотраха. В конце-то концов, что это за болезнь такая – «недотрах»? Кому-то в местной поликлинике ставили такой диагноз? Назначали какое-то лечение? Выписывали лекарство перорально или вагинально три раза после еды? Никому. Поэтому спросите себя, любите ли вы секс или спокойно можете прожить без него.

– Я секс, если честно, не люблю. А оргазм – я вообще понятия не имею, что это! – расхохоталась Ирка, потом вдруг замолчала, подумала и добавила: – Но и жить с импотентом я не хочу! Это типа стремно, что ли...

Странно. Ведь пара, в которой женщина фригидная, а мужчина импотент – весьма логична. Им обоим секс не нужен. Их объединяют совершенно другие вещи, которые

приносят им удовольствие: путешествия, работа, друзья, ремонт, меценатство, да мало ли еще что! Если человек асексуален и при этом полностью доволен собой, своей жизнью, счастлив, то нет необходимости обращаться за помощью к врачу. Психологи утверждают, что асексуальные люди здоровы и лечить их не нужно.

**Но асексуальность бывает приобретенной, она бывает спровоцирована травмой детства.** И если ваша асексуальность доставляет вам дискомфорт, вот тут добро пожаловать с кровати супруга на кушетку к психологу.

Откуда берется синдром Белоснежки? Когда у девушки начинает проявляться ее женственность и сексуальность, возникают материнские запреты на их реализацию. Не обязательно жить со злой мачехой, чтобы заполучить этот синдром. Достаточно заботливой матери, которая объяснит своей дочери-подростку, что «секс – это плохо», «секс – это грязно», «удовольствие от секса получают только шлюхи». После такого секспросвета у девочки формируется ощущение, что секс – это мерзко и что хорошая девочка (а она ведь хорошая) должна получать удовольствие от других вещей: от работы, творчества, благотворительности, дружбы, воспитания детей и прочих радостей жизни.

При этом остается только два способа общения с мужчинами: либо дружеское или даже заботливое материнское общение путем обесценивания их мужского начала (как Белоснежка относится к гномам), либо эмоциональное замирание, «эмоциональный холод» (буду спать, а принц там сам пусть делает со мной что хочет), обусловленный страхом перед психологической близостью с мужчиной. И все бы ничего, да вот мужчине начинает в какой-то момент казаться, что он не желанен, что каждый раз он как будто «насилует» свою жену. А по-другому Белоснежка отдаваться не может. Только в позиции безучастного бревна.

Итак, с врожденной и приобретенной асексуальностью вроде все понятно. Но что делать женщинам с синдромом Белоснежки, которые при наступлении ночи стараются

уснуть быстрее своего мужа. Уснула – значит, сегодня секса можно будет избежать. Для начала разберемся, **куда и почему у женщин в браке вдруг пропадает желание заниматься тем, чем они до брака заниматься любили?**

**Почему у женщины пропадает желание заниматься сексом?**

**1. Физиология.** Для начала всегда убедитесь, что в основе вашей (казалось бы) психологической проблемы не лежит физиологическое заболевание. Проверьте щитовидку, гормональный фон. Например, дефицит гормонов во время менопаузы у женщины оказывает сильное влияние на ее сексуальное желание.

**2. Длительные отношения.** Клинический психолог Марта Меана говорит, что женщины теряют интерес к сексу из-за чувства ответственности и заботы в долгих отношениях, а также из-за рутины и обязанности секса. Как рассказывала моя подруга Аня: «Я просто перед сексом каждый раз убеждаю себя, что вот этот лысоватый мужик в постели – это не мой муж. Или что это мой муж, но мы еще не женаты с ним. Ну, короче, как только я сплю с ним не в обязаловку, у нас идеально все в постели!»

**3. Без оргазма мне не надо.** Самый неприятный для женщины вопрос (после вопроса про возраст) это: «Ты кончила?» Мы не знаем, что вам отвечать. Правду? Вряд ли вы готовы принять тот факт, что в половине случаев наш ответ будет отрицательный. Это не значит, что нам не нравится процесс. Это значит, что нам добыть оргазм не так просто, как вам, парни. Даже если вы очень стараетесь. Даже если **мы** очень стараемся.

Женский оргазм не предусмотрен природой. Так произошло, что, когда природа закладывала удовольствие от секса, она в мужчину заложила все это удовольствие полностью. На женщину не хватило. А зачем? Мужчина без оргазма не стремится к сношению (и к размножению), а миллионы женщин беременеют, рожают, воспитывают совершенно здоровых детей, не имея оргазма, а порой и не подозревая о наличии чего-то подобного.

Мужской оргазм весь одинаковый: это даже на электроэнцефалограмме видно хоть при мастурбации, хоть при сексе. Женский же чрезвычайно разнообразен – он психологичен. Мужчина может себе подобрать препараты, от которых у него появится эрекция для достижения оргазма. Таблетку для женщины придумать нельзя. Поэтому, когда пациенты говорят, что главное – довести партнершу до оргазма, сексопатологи говорят: «Вы ставите невыполнимые цели!» Этого даже сексопатолог не может сделать.

**4. Стресс и тревога.** Не путайте стресс с кратковременной опасностью. Опасность подстегивает организм, происходит впрыск адреналина в кровь, сердце женщины начинает биться с невыносимой скоростью. После такого женщина на радостях и кончить может. А вот затяжной стресс убивает всякое желание.

**5. Коронавирус.** По некоторым данным, после перенесенного коронавируса, у людей отмечалось снижение желания. А поскольку женщина – тоже человек,

следовательно – не удивляйтесь, если вы какое-то время после выздоровления будете держаться от своего мужа на расстоянии в 1,5 метра.

**6. Оральные контрацептивы.** Да, представьте себе, ОК не так безопасны, как нам рассказывают «гинекологи» из рекламы по телевизору.

**7. Отсутствие прелюдии.** Если эту книгу читают мужчины, вам будет интересно услышать такую мысль. Ее произнесла моя вышеупомянутая подруга Аня. И после ее фразы Катька сказала: «Вот бы всем мужикам это объяснить!» Мы сидели на диванчиках в затрапезном кафе, тусовка клонила к закату, поэтому мы с девчонками уже начали говорить на совершенно интимные темы.

Аня отхлебнула пива и вдруг сказала:

– Просто мой думает, что прелюдия – это две минуты до начала полового акта, понимаете?

Катька вузов не заканчивала, поэтому уверенно сказала:

– Не понимаю. Но ты продолжай.

– Прелюдия – это весь день. Весь день до секса – это прелюдия. Его утренняя смска: «Еду на работу, руки пахнут тобой» – это прелюдия. Его звонок днем в рабочий перерыв, который начинается с фразы: «Тут в столовке какой-то гуляш отвратительный. Я не стал есть. Скучаю

по тебе и твоим фрикаделькам... я не про эти фрикадельки... хотя по этим скучаю еще больше!» – это тоже прелюдия. Он сделал крюк и заехал за мной вечером на работу – это прелюдия. Дома дал возможность понежиться в ванной – это тоже прелюдия. И когда после всего этого у нас происходит секс, я кончаю моментально, потому что прелюдия, девочки, длилась 12 часов!

Катка прекратила лениво размазывать остатки чизкейка по тарелке и не отрываясь смотрела на Аню. Аня залпом закинула в себя остатки пива и добила:

– А эти пресловутые их две минуты перед сексом – это не прелюдия, это издевательство. Они машину дольше прогревают, чем свою бабу, перед тем как ехать на ней!

И Катка, которая вузов не заканчивала, секунду сидела в оцепенении, а потом восторженно произнесла:

– Вот бы всем мужикам это объяснить!

### **Что может повысить либидо**

Доказано, что хорошо на женское влечение влияет **горький шоколад**. В нем содержатся вещества, которые улучшают кровообращение.

**Вино** отлично усиливает желание женщин. Особенно это касается сухого красного. Оно оказывает такое же действие, что и шоколад. Однако злоупотреблять им и накушиваться до поросычьего визга не стоит, а то эффект будет прямо противоположным.

Хорошо раскрепощают женщин **красные цвета** любого оттенка, поэтому мужчина может приобрести для себя одежду с красным отливом. Или поклеить в спальне красные обои и постелить красные шелковые простыни. Но это уже по желанию.

**Уверенный в себе обаятельный мужчина с чувством юмора** тоже неслабо усиливает желание женщины. Но его достать намного сложнее, чем плитку шоколада или красные обои.

\* \* \*

Синдром Белоснежки – это приобретенная асексуальность, которая лечится на консультации у сексолога. **Хорошие новости:** синдром излечим. **Плохие новости:** хороших специалистов, которые помогают женщинам принять свою сексуальность, – мало. **Средние новости:** нет секса – нет и ЗППП.



## 7. Герда



– Я должна спасти Кая, понимаешь? Его насильно у себя держит Снежная Королева. Она заколдовала его, осколок зеркала попал Каю в глаз и сердце, и он бросил меня. Но я расколдую его своей любовью, спасу его...

– Похоже, кто-то во френдзоне, – расхохоталась Маленькая Разбойница. Она хохотала бессовестно и залиvisto тем самым заразительным хохотом, слушать который без улыбки уж совершенно невозможно. Хохотала так, что через секунду все в этой маленькой лачуге начали похихикивать.

Герда нахмурила свои светлые бровки и прошептала:

– Он меня любит...

– Стопудово! Именно поэтому живет сейчас у другой женщины, – резонно заметила Маленькая Разбойница, достала охотничий нож, ловко отрезала шмат хлеба и кинула Герде.

Герда схватила краюху хлеба, но не стала есть, а отчаянно сжала его побледневшими от волнения пальцами и с придыханием выпалила:

– Она очень плохая! Вы не представляете, на что способна эта Снежная Королева! Она его похитила...

Маленькая Разбойница перочинным ножиком залихватски откинула челку со лба и резко наклонилась к Герде так, что та непроизвольно отшатнулась.

– Мне-то можешь не врать. Сама ж нам щас рассказала, как он привязал свои санки к ее саням. Сам! Никто его не заставлял. Или не так все было? А?

– Вы или помогаете мне спасти Кая... – начала опять Герда.

– Я помогаю тебе спасти **тебя**, дура! Он выбрал другую женщину. Все. Точка.

– Вы не понимаете, он не хотел... она такая ... она старше его...

– Вот повезло! Опытная, – снова залилась смехом Разбойница. – Слушай, жалко мне тебя. Ты ради его спасения, смотри, что делаешь. А он ради своего спасения что делает?

Герда опустила взгляд и тихо, но решительно произнесла:

– Он ждет меня. – И почему-то заплакала.

– Ждет? Он че, блин, принцесса? Ждет! – Маленькая Разбойница раздраженно фыркнула. А потом резко встала и подошла к лежавшему на полу Северному Оленю.

– Терпеть не могу, когда хнычут, – сказала Маленькая Разбойница. – Вали к своему Каю. Вот тебе еще два хлеба и окорок, чтобы не пришлось голодать.

И то и другое было привязано к Оленю. Маленькая Разбойница отворила дверь, перерезала своим острым ножом веревку, которою был привязан Олень, и сказала то ли ему, то ли самой себе: «Надеюсь, я делаю доброе дело».

Когда Герда вбежала во дворец Снежной Королевы, Кай сидел на ледяном полу, бледный и холодный. Его ресницы подернулись инеем, а губы были синие, словно у мертвеца. От мертвеца его отличало только то, что он изредка шевелился, двигая кусочки льдинок. Льдинки лежали перед ним и упорно не хотели складываться в ту картину, которую пытался собрать Кай.

Герда подбежала к нему и обняла. Горячо. Искренне. От всего сердца. Кай отстранился и хмуро посмотрел на бедную девочку.

– Кай, родной. Это я, твоя Герда. Я спасти тебя пришла, Кай! – зашептала она и дрожащими от волнения руками обняла его за шею. Кай даже не пошевелился. Он так и остался сидеть на ледяной полу и смотреть на проклятые льдины.

И тогда Герда заплакала; горячие слезы ее упали ему на грудь, проникли в сердце и растопили осколок. Кай взглянул на Герду и вдруг залился слезами, он плакал так сильно, что осколок вытек из глаза вместе со слезами.

Тогда он узнал Герду и обрадовался:

\* \* \*

Солнце уже садилось за горизонт, и Герда начала волноваться. Она очень тревожилась, когда ее Кай куда-то

без нее отлучался. Ей казалось, что он опять привяжет свои санки к чьей-нибудь карете и умчится на край света. Даже если было лето и совершенно никто не ездил на санях. Вот и сейчас. Уже вечереет. А Кая нет дома. Вдруг дверь хлопнула, в квартиру ворвался Кай и, как в горячке, начал собирать вещи.

– Что происходит... Кай? Ответь мне, что случилось! – Герда почуяла что-то неладное.

– Я уезжаю. Мне дали работу на Северном полюсе. Такой шанс выпадает раз в жизни. Но самолет через полтора часа, нет времени, – в запале проговорил он.

– Не уезжай... – тихо прошептала Герда. Ее голос вдруг задрожал, а глаза наполнились слезами.

– Ты дура, что ли? Я тебе говорю: карьеру еду строить, а ты опять ревешь!

И вдруг Герда заплакала навзрыд. Она старалась держаться, старалась быть сильной и уверенной, но у нее не получалось. Она надеялась, что слезы, как и в прошлый раз, вернут ей ее Кая. А он как будто смотрел и не видел. Как будто слушал и не слышал. Он как будто опять заполучил ледышку вместо сердца. И Герда не выдержала:

– Когда ты пропал в тот раз, я отдала свои новые красные башмачки речке, чтобы она вернула тебя! Я босая шла по снегу! Я в метель мчалась к тебе на Северном Олене сквозь бесконечную зиму! Знаешь, как сердце мое колотилось! Как мне страшно было! Я вернула тебя к нормальной жизни! Я отказалась от всего ради тебя!

– А я тебя об этом просил? – вдруг тихо и холодно ответил Кай. Он прекратил паковать чемодан и теперь стоял и смотрел своими серыми глазами прямо Герде в душу.

И Герда замолчала. Ей нечего было сказать в ответ. Он ведь правда ее не просил. Последний аргумент застыл у нее на кончике языка, готовый сорваться в любое мгновение. Кай развернулся и вновь продолжил собирать свои вещи. Герда в последней попытке удержать

любимого бережно взяла с подоконника горшок с алыми розами. Теми, которые они с Каем много лет назад посадили. Герда протянула этот символ их вечной любви Каю как напоминание обо всем, что у них есть, разомкнула пересохшие от волнения губы и прошептала:

– Я тебя люблю.

– Это уже твои проблемы, – сказал Кай и ловко защелкнул замки чемоданчика.

Горшок выскользнул из негнущихся пальцев Герды и, ударившись о каменный пол, разлетелся на тысячи осколков. Ни один из этих пресловутых осколков не попал Каю в глаз, так бы он хоть на секунду ощутил ту необъятную боль, которая разливалась сейчас ядом по телу бедной девочки. Кай презрительно фыркнул, мол, вот ведь какая неловкая дура. И ушел. А Герда медленно опустилась на пол, да так и осталась сидеть, уставившись на глиняные осколки. Какое-то время она пыталась собрать слово «ВЕЧНОСТЬ» из букв «К», «О», «Н», «Е» и «Ц». Но вечность у них с Каем не сложилась. А сложилось другое слово, которое и характеризует всю ее жизнь.

**ПОЛНЫЙ КОНЕЦ**

### **Синдром Герды**

Герда – спасительница. Она скромная и мягкосердечная девочка, но при этом у нее железный характер, воля и умение убеждать. Она может убедить кого угодно: все сказочные персонажи вопреки здравому смыслу и своим желаниям вдруг стали помогать бедной девочке найти Кая. Она даже Кая смогла убедить, что она ему нужна (надолго ли?), тот аж заревел.

Спасительница – это всегда кособокая роль, она помогает человеку не потому, что тот попросил, а потому, что она воспринимает этого человека как ущербного, не способного самому себе помочь. В основе миссии Герды – не доброта, а снисхождение и жалость.

**В жизни.** Герды спасают всех и всегда. В этом их жизненное предназначение. Спасают собачек и кошечек, подруг, родню и своего мужчину. Мужчина у Герды всегда неполноценный: либо алкоголик, либо наркоман, либо игроман. На полноценного мужчину у Герды душа не поднимается.

**На работе.** Сесть на шею Герде очень легко, достаточно придумать какую-то душещипательную историю, в которой ты – жертва. А еще лучше – похвали Герду за то, как быстро она справляется со своей работой, и скажи, что равных ей нет, пусть научит тебя, убогую, как так работать. А потом медленно отходи в сторонку и смотри, как усердно Герда делает всю твою работу за тебя.

**В любви.** Чем более ущербный мужик, тем активнее Герда будет его спасать. Герда обожает связаться с брошенным мужиком. Она будет его обхаживать, кормить, тешить его эго, говорить, что его бывшая неправа и что он самый лучший. А когда мужик восстановится и уйдет от нее (а так это обычно и бывает), Герда найдет еще более обездоленного мужика.

Классно, если у мужика такая проблема, от которой невозможно излечиться: алкоголизм, наркомания или импотенция. Тогда Герда будет спокойна, ведь он в ней всегда будет нуждаться. И поэтому она до конца жизни обеспечена «работой». Это ли не счастье! Спойлер: нет, это не счастье.

**В дружбе.** Герды чаще других попадают во френдзону или оказываются в отношениях со своим бывшим. Оказавшись во френдзоне, ни одна Герда не признается себе, что «ну что ж, с этим у меня ничего не выйдет». Герда скажет: я должна сделать все, чтобы завоевать его сердце. Тот факт, что воевать с ней никто не хочет, ее не волнует.

Ни одна Герда не поверит в эту фразу: если в отношениях сложно, то это не твои отношения. Герде чем сложнее, тем лучше! И (что самое парадоксальное) отношения, которые достались Герде через страдания и боль, она ценит больше всего. Хотя по факту эти отношения являются самыми ненужными для ее мужчины (именно поэтому он так долго сопротивлялся), но спасительница Герда этого понять не в силах.

**С детьми.** Герды очень заботливые матери. Герда сделает все, чтобы ребенок сильно не уставал. Она выполнит за него всю домашку, потом в игровой форме ему все это объяснит, сложит портфель, сложит школьную форму, которую ребенок раскидал накануне. По итогу у Герды вырастает инфантильный и зависимый ребенок. Но Герда счастлива: ее дитя еще долго будет зависимым, потому что без ее помощи оно и шагу не ступит.

### **В кого обычно влюбляется**

Чтобы в полной мере ощутить свою нужность, Герды влюбляются в максимально больных мужчин. Мужчин, которых постоянно нужно спасать: от других женщин, от алкоголизма, от плохих друзей, от чего угодно. Своего Кая Герда априори признает беспомощным, убогим, неспособным противостоять действительности. Порой Кай вовсе не нуждается в помощи извне. Но ни одну Герду

это еще не остановило. Герда будет помогать до потери пульса.

Самый опасный вид Герд – это Герда, которая почувала, что ее любимый излечивается. Тогда она сделает все, чтобы он опять занемог и начал сильно нуждаться в ней. Чтобы она опять могла его спасти и быть нужной.

### **Как с этим жить**

Синдромом спасителя (или, как красиво формулируют англоязычные психологи, white knight syndrome) называется то самое навязчивое желание кого-то опекать, зачастую вопреки желанию спасаемого, а главное, в ущерб личным потребностям. **Жить с синдромом Герды – это погрязнуть в отчаянных попытках перевоспитать того, кто перевоспитываться совсем не хочет, и спасти того, кто не нуждается в спасении.**

Я не говорю, что помогать людям не нужно. Нужно. Но когда вас об этом просят и когда сам спасаемый человек пытается себя как-то спасти. Если ваш мужчина не испытывает дискомфорта и продолжает катиться по наклонной плоскости с горки, позвольте ему катиться. Он сам сделал этот выбор. Не мешайте ему. Не надо ему «саночки возить». А то нелогично получается: катается муж, а саночки ему на гору поднимает жена. Несправедливо.

Безусловно, в идеальном сказочном мире все друг другу помогают без причины, без мотивов и без выгоды (что весьма странно). В реальной жизни у каждого, кто кому-то помогает, есть свои мотивы и выгода (и это нормально): материальная или нематериальная.

У Герды выгода всегда нематериальная: «помощью» она тешит свое эго и добавляет в свою жизнь смысл. Женщина с синдромом Герды убеждена, что единственный



способ что-то получить в этой жизни – исполнять желания и просьбы других. Так объясняют основу синдрома спасительницы авторы исследования, подготовленного психотерапевтами французской бизнес-школы INSEAD и Европейской школы менеджмента и технологий. Зависимость от стремления помогать даже сравнивают с пищевой, алкогольной, никотиновой и наркотической зависимостью. Парадоксально, но спасительницу саму надо спасать.

Прежде чем объяснять, как лечить **синдром Герды, научимся его определять**. Прочитайте симптомы и отметьте те, что наиболее характерны для вашей жизни.

**1. Вы постоянно работаете над отношениями**, в то время как ваш партнер пальца о палец не ударил, чтобы сохранить ваш союз.

**2. Вы пытаетесь «переделать» своего мужчину**. Ну, не полностью, конечно. Частично. Ведь у всех есть недостатки, которые мешают жить, лучше от этих недостатков избавляться, правда ведь. Тем более, что **его** недостатки мешают жить **вам**.

**3. Вам кажется, что, если вы оставите своего мужчину, он непременно умрет**. Сопьется, скурится, страхается, сыграется в компьютерные игры, да мало ли еще что может произойти с человеком в этом жестоком мире, если он окажется без вашей заботы!

**4. После того как вы даете бедному денег или отвозите корм в приют для животных, вы ощущаете подъем самооценки**. Вам сразу же кажется, что вы (в отличие от тех, кто не помогает в этом мире другим) молодец. А все остальные – не молодцы.

**5. Если у вас нет ресурса (сил, денег, времени) и вы отказываете кому-то в помощи, вы не можете спать,**

**есть, жить спокойно.** Переживаете, что не смогли кого-то спасти.

**6. Если вы помогли человеку, а он не поблагодарил вас, вас это расстраивает.** Особенно если вы помогали ему в ущерб себе. Особенно, если он совсем не поблагодарил.

**7. Вам сложно найти время «для себя».** Просто заняться ничегонеделанием – это не для вас. Каждая минута вашей жизни – для чего-то.

**8. Вы чувствуете себя некомфортно, если приходится просить помощи у кого-то.** Это как-то нарушает ваше мировоззрение. Вы – сильная. Вы сама со всем справитесь.

**9. Вы чувствуете себя встревоженной и обеспокоенной, когда все хорошо и не нужно никого спасать.** Вы, получается, и не нужны этому миру.

**10. Иногда вы чувствуете гнев из-за того, что все время отдаете.**

**11. С тех пор как вы выросли, вы чувствуете на себе ответственность за функционирование и содержание своей семьи.** Маме всегда надо помочь, выслушать ее. Сестре нужно помочь с деньгами, она же младшая.

Чем больше пунктов оказались похожими на вашу жизнь, тем сильнее в вас развит синдром Герды. Вы стараетесь помочь всем. Единственный человек, которому вы так и не смогли помочь за все это время, – вы сами. Единственная адекватная помощь самой себе в этой ситуации – избавиться от неудобного синдрома, который отравляет вам жизнь.

**Шаг 1. Осознание проблемы.** Да, как с алкоголизмом. Главное – понять и принять тот факт, что с вами не все в порядке. Если вас это порадует, то с нами со всеми не все в порядке в той или иной степени. Признали наличие синдрома. Идем дальше!

**Шаг 2. Отслеживайте и контролируйте свою тягу к спасательству.** Психотерапевт и коуч Адам Мэтью Дэй на сайте для подбора консультантов Counselling Directory дает несколько советов, как это можно сделать.

- Ежедневно напоминайте себе о склонности спасать своего партнера, но делайте это без укора и самоуничижения.

- Постарайтесь отслеживать свои чувства и ощущения в теле в те моменты, когда вам хочется помочь, взять на себя чужую ответственность. На что похожи эти чувства? В какой момент и почему они возникают? Насколько они мощные?

- Попытайтесь не реагировать на эти порывы: встаньте ровно, не двигайтесь, сдерживайте свое побуждение вмешаться и позвольте человеку самостоятельно разобраться.

- Попробуйте проговорить или записать, что вы испытали, когда возникло стремление спасти, но вы подавили его.

- Спрашивайте себя, как вы хотите выстраивать отношения с партнером.

- Расскажите партнеру о том, какими вы хотите видеть ваши отношения, и с этого момента доверьте ему работу над ними и над вашими проблемами.

**Шаг 3. Научитесь в конце-то концов отказывать людям.** Вот это мне далось особенно сложно. Поначалу я отказывала с таким выражением морды, с которым обосратая собака смотрит на хозяина и просит не ругать ее.

Мне казалось, что человек, которому я отказываю, начнет плакать или гневаться. А он просто сказал: «Ок, без проблем. Тогда я сам сделаю». Я. САМ. СДЕЛАЮ. Представляете? И он взял и сделал. Он сам приготовил себе завтрак и даже не ругал меня. Вечером я спросила у него, не сильно ли он расстроился, что я не смогла приготовить ему яичницу. Он очень смеялся и сказал: «У мужчин тоже есть руки, и мы умеем делать ими себе завтрак. Я вообще люблю готовить». А теперь он иногда готовит завтрак мне. Так что я еще неплохо устроилась.

**Шаг 4. Не помогайте людям, если вас об этом не просили.**

От этой привычки я отучилась не сразу. Но были позорные ситуации, когда я говорила: «Наташа, как стыдно-то». Вот, кстати, одна из них.

Я вышла из супермаркета и увидела девушку в оборванных джинсах. Она сидела на ступеньках и зашнуровывала кеды. Кеды тоже были такие повидавшие виды, знаете. Летний ветер колыхал ее светлые нечесанные волосы. А рядом стоял бумажный стаканчик для мелочи. Я достала из кармана сдачу мелочью, которую мне дали в магазине, достала из сумки еще сто рублей и, подойдя к ней, кинула все это добро ей в стаканчик.

Вместо характерного удара о дно я услышала «плюх». В стаканчике был латте или что-то типа того. Я думаю, не надо описывать тот взгляд, которым на меня посмотрела девушка. Она даже ничего не сказала. Просто взяла стаканчик, бросила его в урну и пошла обратно в кофейню. Ветер донес до меня аромат ее духов. «Какие-то дорогие», – подумалось мне. С тех пор я не «помогаю» людям, которые меня о помощи не просят. Если вы еще занимаетесь подобной неблаготворительной «благотворительностью», почитайте рассказ О. Генри «Черствые булки», там одна сердобольная тоже села в лужу своей заботливой попой.

**Шаг 5. Дай человеку самому спастись.** Особенно не следует стараться помогать тем, кто хочет сам справляться со своей проблемой. Оставьте его в покое. Он справится. Решая его проблему за него, вы лишаете человека очень важного умения и опыта. Вы отнимаете у него возможность самому научиться выходить из сложных ситуаций.

Этот шаг мне сделать крайне сложно. Особенно, когда дело касается родных людей: детей, родителей и сестры. Хочется сразу же прискакать и все сделать. И я прискакиваю. И делаю. И потом клянусь себе, что «это в последний раз», дальше они будут решать свои проблемы сами. Конечно же, никто из них даже не попытается решить свою проблему самостоятельно, пока есть вариант решения этой проблемы через меня.

В общем, что я хочу сказать в конце этой главы. Если мечта вашей жизни – постоянно вытаскивать вашего Кая из замка Снежной Королевы – смело выбирайте образ Герды. Тем более, окружающие будут качать головами и умиляться картине: какая отважная женщина, всю свою жизнь выручает своего мужика. Вот ей, конечно, не

повезло. А ему, конечно, повезло: такую заботливую бабу нашел.

\* \* \*

Синдром Герды – излюбленный синдром русской женщины, которая, как военная медсестра, тащит на себе раненого солдата с поля боя. **Хорошие новости:** наверное, вам за это дадут медаль. **Плохие новости:** в большинстве случаев вам даже «спасибо» не скажут. **Средние новости:** прежде чем помогать людям, помогите сначала себе. Так будет правильнее.

## 8. Жасмин



– Теперь я твой хозяин, и я приказываю тебе уничтожить Султана и всю его семью! – победоносно закричал Джафар, повелевая Джинном.

Жасмин затрясло мелкой дрожью. Она пыталась держаться достойно, но силы ее покинули, и девушка

упала на колени.

– Ты еще пожалеешь, что отвергла меня, мерзкая девчонка! – расхохотался Джафар, бросив на Жасмин гневный взгляд. Он воздел руки к небесам и прокричал: – Теперь я самый могущественный в мире!

– Кхм... – откашлялся Аладдин. – Я бы так не сказал.

– Я тебя щас как стукну по башке, ты вообще ниче больше не скажешь, – прошипел в сторону Аладдина Джафар. – Зачем было портить такой эпический момент? Я – на коне, женщина, которая мне отказала, уже сожалеет о своем отказе.

– Я все понимаю. Но есть кое-кто повлиятельнее тебя – Джинн!

– Это поправимо. Ведь мое следующее желание: хочу стать джином!

Джафар помнил, что у него было еще одно желание. А вот чего Джафар не помнил: все джинны до единого – рабы лампы. И они подчиняются хозяину этой лампы. Поэтому в ту же секунду, как Джафар изрек свое пожелание, из ниоткуда возникла черная лампа и заточила его в свои недра.

Жасмин бросилась к Аладдину:

– Ты – мой герой! Если бы не ты, мы все погибли бы!

Аладдин улыбнулся и крепче прижал к себе Жасмин.

Султан, кряхтя, поднялся на ноги, подошел к Аладдину и промолвил:

– Самый настоящий герой! И не важно, принц ты или нищий, ты заслуживаешь того, чтобы взять в жены мою дочь!

**КОНЕЦ**

\* \* \*

– Что не так, Жасмин?



– Все в порядке.

– Ничего не в порядке. Я вижу, что ты злая какая-то уже несколько дней подряд. Я, если честно, заколебался следить за твоим настроением.

– Может, потому что мне до одури скучно в этом дворце! До свадьбы ты катал меня на ковре-самолете, мы путешествовали, а что сейчас?

– А сейчас нормальная человеческая жизнь.

– Да в жопу такую жизнь! Где эмоции? Где чувства?! Вспомни, как раньше мы воровали яблоки...

– Я воровал яблоки, чтобы не подохнуть с голоду, Жасмин, – резонно заметил Аладдин. – А сейчас я султан. И от голода мы явно не сдохнем.

– Да чтоб ты реально сдох! – с отчаянием выкрикнула Жасмин. – Я влюбилась в того обаятельного вора. Он украл мое сердце. А сейчас я вижу рядом с собой ленивого чинушу. Противно... Руки убрал!

И Жасмин брезгливо повела плечом, стряхнув с него ладонь мужа, и, гордо чеканя шаг, вышла из зала с твердым намерением больше никогда не возвращаться. На прощание она кинула через плечо:

– И не вздумай за мной идти!

Аладдин и не пошел. Жасмин остановилась в дверях, обернулась и неуверенно спросила:

– Ты не будешь меня останавливать?..

– Мне надоело тебя останавливать. И мне надоели твои вечные скандалы. Я устал. Сама играй в эти игры.

**ПОЛНЫЙ КОНЕЦ**

### **Синдром Жасмин**

Жасмин – адреналиновый наркоман. Строптивая Принцесса, которая не особо думает о последствиях: она ворует яблоки, прыгает на ковер-самолет к незнакомцу, сбегает из дому. Вся ее жизнь пронизана приключениями,

которые становятся возможными благодаря ее импульсивным поступкам.

Жасмин живет «по сердцу», она живет сегодняшним днем и не думает о завтрашнем (а следовало бы), влюбляется в преступника и вора лишь потому, что их объединило яркое приключение. Напомню: их двоих схватила стража и чуть не казнила на месте.

Жить с синдромом Жасмин сложно всем: и окружающим людям, и самой Жасмин. Плыть, спокойно сидя в лодке, по тихой глади озера жизни она не может, поэтому начинает эту самую лодку раскачивать. Успокаивается, только нахлебавшись воды и едва не утонув. Происходит всплеск адреналина, после чего у Жасмин наступает настоящий кайф. В следующий раз, чтобы испытать этот кайф, она раскачает лодку еще сильнее.

**В жизни.** Жасмин ищет ярких эмоций, она не может без переживаний. Если переживаний нет, Жасмин погружается в депрессию. Биполярное расстройство – вечный ее спутник. Взвинченность резко сменяется депрессией, в состоянии которой Жасмин разговаривает со своими домашними животными. Ее устраивает тот факт, что животное молчит и ничего не понимает, ей главное – выговориться.

Жасмин – гражданка с двойными стандартами. С одной стороны, она не хочет следовать советам отца. С другой стороны (как только начинаются проблемы), сыпет фразочками типа: «Да ты хоть знаешь, кто мой отец!»

**В семье.** Бунтарка. Бунтует против всего: против мнения родителей, против мнения общественности. Если

все дружно говорят Жасмин, что той пора замуж и детей рожать, она бунтует против подобного сексизма и натурально начинает бесогонить. Если же, наоборот, ей говорить, что не нужно пока выходить замуж, она начнет возмущаться и срочно найдет себе жениха.

**На работе.** Жасмин никогда не выберет себе скучную работу. Скорее всего, она будет связана с приключениями и путешествиями. На обычной рутинной работе Жасмин чахнет. Но! Если вдруг грянет кризис, Жасмин первая (и чаще всего единственная) начнет действовать и предлагать варианты спасения. Потому что адреналин запускает механизм, на котором едет вся жизнь Жасмин.

**В любви.** Наивна, поэтому верит в абсолютную любовь. Что такое любовь, зачастую не знает, потому что никогда в жизни никого отродясь не любила. Именно поэтому за истинную любовь она принимает мимолетную влюбленность, которая вспыхивает на почве опасной жизненной ситуации. Привет Артуру Аарону, который доказал, что лучший способ влюбить в себя женщину – это заставить ее испытать страх надвигающейся опасности.

### **В кого обычно влюбляется**

В любого (я повторю, чтобы вы запомнили это) **в любого** проходимца, с которым ее связывают яркие переживания. Проблема в том, что как только стрессовых ситуаций становится меньше, Жасмин лицом к лицу сталкивается с реальной жизнью. Она видит, что ее спутник жизни не особо подходит ей. За пеленой борьбы она этого не видела. А сейчас в тишине все стало слишком

явно: жених не соответствует ее требованиям. Захотелось опять чем-то закрыть это несоответствие. Нужна новая война, которая обеспечит ей прилив адреналина.

Жасмин всегда нужен внешний враг, чтобы побеждать его. Если же все тихо и гладко, Жасмин начинает направлять свои воинствующие порывы внутрь семьи. Если семьи у Жасмин нет, включается режим самоуничтожения: она начинает разрушать себя, уничтожая и без того шаткую психику.

### **Как с этим жить**

В науке термина «адреналиновая зависимость» не существует. Однако подобные феномены прослеживались на протяжении всей истории человечества. Дуэлянты, авантюристы, шпионы, флибустьеры и путешественники – все они испытывали неодолимую жажду к ярким ощущениям и действиям, непременно граничащим с опасностью.

Что такое адреналин, знает каждый. Адреналин вырабатывается в надпочечниках человека в качестве реакции на стрессовую, опасную, вдохновляющую или экстремальную ситуацию. Человек максимально активизирует свои ресурсы. Но кайф приходит позже. После адреналина в организм человека поступают эндорфины (гормоны радости). Вот ради очередной дозы эндорфина адреналиновый наркоман готов на все (как и любой наркоман).

Казалось бы, нужно говорить об эндрфиновой наркомании, но нет. Женщина с синдромом Жасмин не хочет получать эндорфины от занятий спортом, от шоколада или от секса. Она кайфует только от той дозы, которая получена через адреналиновый всплеск, через стресс и опасность. Если жизнь у женщины с этим синдромом обычная, ровная и спокойная, она сама организует себе стресс и опасность. Самый простой способ – ежедневные скандалы со своим мужчиной,

разборки и постоянные уходы из отношений. А после – бурные примирения. Двойной кайф.

Как заполучить этот удивительный синдром? Как и большинство наших проблем, она «родом из детства». Есть два способа заполучить синдром Жасмин, который заключается в адреналиновой зависимости.

**Способ № 1: гиперопека.** Родители чрезмерно внимательны к ребенку, но при этом ущемляют его свободу и не дают развиваться чувству ответственности.

**Способ № 2: гипоопека.** Родители практически не уделяют ребенку внимания, предоставив его самому себе. К гипоопеке мы можем также отнести весьма распространенную в наше время ситуацию, когда родители пропадают на работе, а ребенку дарят внимание в виде дорогих игрушек, не понимая, что ребенку нужны не дорогие конструкторы и куклы, а ласковые слова и объятия.

Оба этих стиля воспитания приводят к тому, что у ребенка не складывается ясного понимания себя, своих возможностей и их пределов, он вырастает с пустотой внутри, при этом не понимая, что с этой пустотой делать.

Часто эту проблему – пустоты и серости внутри – ребенок или подросток пытается решить с помощью экстремальных видов спорта, алкоголя и наркотиков, а также восполняя эмоциональный дефицит ссорами и скандалами с близкими.

А что такого ужасного в адреналиновой зависимости? Давайте посмотрим. Стремление получить яркие эмоции толкает человека на новые скандалы. Чем ярче скандал, тем круче примирение, которое идет следом. В следующий раз женщина с синдромом Жасмин закатит еще более яркий скандал. Она, как наркоман, будет увеличивать дозу, чтобы получить свой кайф. Партнер, если он сам не адреналиновый наркоман, очень быстро устает в таких отношениях.

Но, даже если оба партнера кайфуют от истерик, организм истощается. Долго ли проработает ваша машина, если ее ежедневно использовать на предельных скоростях? Скорее всего, она выйдет из строя. Так же дело обстоит и с нами. Мало того что после каждой адреналиновой встряски организму необходим отдых больше обычного. Так еще и переизбыток адреналина и кортизола приводит к необратимым последствиям в нашем организме. Повышенное давление становится для нас нормой, вырастает сахар в крови, снижается иммунитет, и это только начало. Чем продолжительнее человек находится в такой зависимости, тем больше вероятность подорвать свое здоровье. По своей молекулярной структуре адреналин схож с морфием: участвуют одни рецепторы. И так же, как и опиумная зависимость, адреналиновая дарит лишь кратковременную эйфорию, которая со временем приводит только к жажде новой дозы.

**Как понять, что вы – адреналиновая наркоманка?**  
Очень просто.

1. При отсутствии в вашей жизни опасности вы натурально впадаете в депрессивное состояние.

2. Если нужно сдать отчет (диплом, сценарий), вы пишете его всегда в финальный день сдачи. Так у вас всегда получается продуктивнее.

3. Сдаете экзамены, выступаете на сцене тем лучше, чем больше вас «трясет» перед выступлением.

4. Вырвавшись на «ленивый» отдых, начинаете на вторые сутки испытывать разочарование. Вам некомфортно. Вы записываетесь на все экскурсии и прыжки со всего, с чего можно прыгать и нельзя (тем более с чего нельзя). Отдыхать тихо-мирно не любите и не умеете.

5. Счастливая семейная жизнь – это слезы, сопли и любовь. А нормальное человеческое сосуществование – это эмоциональное болото, вы туда не хотите. Поэтому «увеселяете» жизнь своему мужчине по мере собственных возможностей: скандалами, ревностью и прочими причудами.

Любите ли вы театр так, как люблю его я? Я не о том театре, который начинается с вешалки, а заканчивается буфетом. Я о том театре, который знаком каждой истеричной женщине, который начинается с порога дома, а заканчивается в постели. А иногда и в постели театральное представление не прерывается, а продолжается второй акт. Тот театр, в котором ты и актриса, и режиссер, и каст-директор. А зритель – твой уже изрядно обалдевший от этих представлений мужик.

– Что не так? – Мой муж начинал терять терпение. За пять лет совместной жизни он научился чувствовать, когда назревал скандал. Даже не так. Не скандал, а СКАНДАЛ!

– Может, ты спросишь у своих друзей, с которыми сегодня тусил весь вечер, пока я тут одна укладывала детей спать? – Я решила пойти с козырей.

– Ты прикалываешься, что ли? – Мой муж, как и все мужчины, вдруг решил, что против скандальной бабы можно применить логику. – Наташ, ты **сама** меня отпустила на вечеринку. Вот смс, ты пишешь: «Заяц, ты бы не хотел поехать сегодня в караоке? А я бы с детьми как раз дома отдохнула». Ты меня попросила поехать и оставить тебя дома! Или это не ты писала? А, истеричка?

Мужики, если вы женаты на адреналиновой наркоманке, самое неправильное, что вы можете сделать в данной ситуации, – дать ей дозу. В этом случае для меня дозой был любой скандал, конфликт или ощущение опасности (да, это опасная ситуация: на меня в словесной битве нападает мой муж, до зубов вооруженный логикой и смской). На фразе, брошенной мне в лицо «А, истеричка?», в мой организм поступила доза адреналина. Я ощерилась, как гиена, оскалив зубы в победоносной улыбке.

Потом минут пятнадцать мы перекидывались фразами, как солдаты враждующих сторон обмениваются автоматными очередями из окопов. Потом муж замолчал. Но не потому, что я «убила его наповал своими доводами» (хотя именно так я это тогда и воспринимала). А потому что эмоционально умер. А я весь вечер ходила по дому в весьма приподнятом настроении. Еще бы, после всплеска адреналина нахлынули эндорфины, и мне похорошело.

В то время единственным способом хапнуть дозу хорошего настроения было устроить скандал. Кому? А кому могла? Детям? Нет, это негуманно. Родителям? Нет, это неблагодарно. Начальнику? Нет, это нерационально. Мужу? Отличный выбор, ведь мужья созданы для того, чтобы терпеть женские заскоки.

Нет, не созданы.

И в один прекрасный день мой благоверный собрал свои вещички и свалил к той, которая не выносит ему мозг



по пустякам...

Поверили? Ну вы как дети, честное слово. Мой муж нашел себе абсолютно такую же, как я: конченую истеричку, которую постоянно заносит на поворотах. Если он уйдет и от нее, он найдет себе еще одну адреналиновую наркоманку. Вот такая бесконечная карусель.

Как слезть с этой адреналиновой иглы и перестать быть «энергетическим вампиром» (так скандальных женщин называла моя бабушка) и «конченой» (так этих женщин называл мой дед). Для начала необходимо понимать, что происходит в организме. При адреналиновой зависимости мы получаем эндорфин постфактум: когда выделилось большое количество адреналина и его действие нужно как-то смягчить, организм продуцирует гормон счастья.

Вместо этого можно идти обходными путями (по сути, обманывать свой организм) – добиваться получения эндорфина напрямую, минуя огромные дозы адреналина. В этом помогут путешествия в новые места (не обязательно на другой конец света, а даже просто в соседний город), отдых на природе, активные занятия спортом, общение с людьми, встречи в клубах по интересам (я не просто так танцую танго в танцевальном клубе), овладение новой профессией, новыми навыками, чтение интересных книг, а возможно, даже написание своей (не для продажи, а для себя, для личного творчества).

Вот еще несколько способов, как прекратить делать из своей семейной жизни бразильский сериал, а из своего мужика спарринг-партнера для скандальных баттлов.

**1. Выясните, чего вам на самом деле не хватает.** Начать нужно с исследования пустоты внутри. Что там должно быть вместо нее? Чего именно нет? Когда впервые появилась эта пустота, с какими событиями вашей жизни это было связано? Неплохо было бы поговорить со специалистом. Только вот адреналиновый наркоман (как и любой другой наркоман) вряд ли пойдет к психологу с вопросом: «как избавиться от пагубной привычки». Все, что волнует наркомана, – где достать новую дозу. Дозу от переживаний, дозу счастья.

**2. Научитесь переключаться.** Как только вы понимаете, что вас «несет» и хочется вылить все эмоции на партнера, остановитесь и займитесь чем-то другим. Пробежите километр. У вас уменьшится запас сил, чтобы продюсировать домашний скандал, это раз. У вас появится время проговорить, от чего вас в этот раз «несет», это два. Пока бегаєте, поговорите с собой, вы успеете понять мотивы своих действий на предшествующем шаге и определить, действительно ли нужна эта погоня за очередной дозой адреналина.

**3. Подключитесь к спорту.** После занятий спортом в организм поступает изрядное количество эндорфинов. Этим объясняется хорошее настроение после тяжелой тренировки. Да, есть такой вариант, что вы подсядете на спорт. И будете посещать спортзал ежедневно. Ну, плюсов у этого больше, чем у ваших постоянных скандалов. От спокойной женщины со спортивным телом реже уходят, чем от психованной истерички. Тем более, если уйти от спортивной женщины, она ведь и догнать может. Не забывайте. А истеричка способна только сидеть на попе и плакать.

**4. Ешьте темный шоколад.** Шоколад содержит антиоксиданты, которые улучшают состояние организма в целом, вырабатывают эндорфины и серотонин, замедляют процессы старения в организме, защищают его от стресса на всех уровнях. Да, от шоколада толстеют. И что? Смотри пункт 3. Кроме шоколада, есть ряд продуктов: чай, клубника, бананы, авокадо, картофель, свекла, свежая кинза – все это тоже провоцирует выработку эндорфинов и помогает преодолеть стрессовые ситуации. Поэтому каждый раз, когда хотите наорать на своего мужчину, затыкайте себе рот картошкой. В переносном смысле, конечно же.

**5. Слушайте музыку.** Я сейчас не буду вам говорить, что Чайковский и Стравинский помогают чувствовать себя великолепно. Нет. Эндорфины вырабатывает в вашем организме только ваша **любимая** музыка. Пусть для кого-то ваша музыка «плохая» и «неправильная», для вас она может быть спасением. Например, моя подруга Катя, чтобы расслабиться и почувствовать умиротворение, слушает с утра «Кровосток». Пока едет в машине на работу, напевает: «А выбор снастей велик: нож, топор, пики, вилы. А когда держу ствол, мама – я рыбац-Люцифер!» А потом садится за рабочий стол, мило улыбается и говорит: «Наш банк очень рад, что вы выбрали именно нас!» Катя уже несколько раз становилась лучшим работником, потому что никому ни разу не нагрубила.

**6. Найдите новые занятия, которые помогут вам чувствовать себя «живой» и наполненной.** Самое главное, что должно быть во всех этих видах деятельности, – новизна. Любые новые впечатления, новая информация, новые навыки будут не только насыщать вашу жизнь, но и способствовать психическому здоровью, ведь эффект новизны тоже приводит к выбросу в кровь эндорфинов – гормонов счастья.

Что, собственно, я и делаю, когда пишу каждый год новую книгу. Это не столько способ заработать, сколько способ не начать эмоционально уничтожать родных и близких людей. Это способ занять себя чем-то интересным и общественно-полезным. Каждый раз, когда я сдаю рукопись в издательство, эндорфины накрывают мощной волной. А когда приходит гонорар, волна перерастает в цунами.

\* \* \*

Женщины с синдромом Жасмин весьма притягательны для мужчин: они непредсказуемы, эмоциональны и взбалмошны. **Хорошие новости:** мужчины будут искать встреч с вами. **Плохие новости:** жизнь с адреналиновой наркоманкой – сущий ад, из которого мужик бежит либо налево, либо на волю. **Средние новости:** от себя ты не убежишь, поэтому тебе придется обуздать этот синдром. И включать его только в ролевых играх.

## 9. Русалочка



Урсула прищурила левый глаз и склонила голову набок, пытаясь понять, какой размер ноги будет Русалочке впору. Наконец она разомкнула намалеванные алой помадой губы и как бы нехотя произнесла:

– Ну зачем тебе длинные? Длинные ноги – это признак слабой половой конституции. Принца будешь хотеть раз в год. Давай я тебе вот эти короткие присобачу?

– Не надо мне ничего собачить! Я хочу длинные стройные ноги...

– Ну да, ну да, ты права... – в задумчивости бормотала ведьма, продолжая нарезать круги, оглядывая Русалочку со всех сторон. – С короткими ногами ты-то принца будешь хотеть больше, а вот он тебя – наоборот... Слушай, деточка, а у нас в Атлантиде нет никого более-менее симпатичного, чтобы ты за него замуж собралась и избавила меня от этой грядущей войны с Тритоном?

Но, увидев надвигающуюся на Ариэль истерику, спохватилась:

– Только рыдать не вздумай! Мы под водой, слез твоих тут никто не увидит, и весь этот эпатаж романтический пропадет даром, а уровень соли мне здесь поднимешь. А я, между прочим, на бессолевой диете. Я, знаешь ли, похудеть стараюсь ко дню Нептуна.

Русалочка насупилась и молча буравила Урсулу взглядом. Наконец ведьма сдалась:

– Ну, че молчишь-то? Тебе голос вообще нужен, нет? Если не нужен, я его тоже себе заберу. – Урсула немного помолчала и добавила: – И Принца твоего тоже. Уж больно он тупой у тебя.

Русалочка сердито молчала и только изредка терла глаза.

– Ах, ты ж посмотри на нее! Все-таки ревешь, тебе нахаркать на мою диету. Ладно. Хочешь пари? Даю тебе один день. Если к закату Принц сделает тебе предложение... Блин, нет, он же туповат. Давай проще. Если принц хотя бы тебя поцелует, забирай навсегда и ноги, и голос свой, и принца. Но если нет...

– Я согласна!

– Долбаная любовь, че с бабами делает, а, ты посмотри!.. Ну подписывай вот тут... И вот тут...

– Это что?

– Это гарантия на ноги, вот, читай: «Ноги, две штуки, 36-й размер, кожа натуральная». Подпись ставь уже! Че ты как маленькая, честное слово! – воскликнула теряющая терпение морская ведьма. – А теперь слушай сюда, деточка. Я юридическую часть объяснять не буду, просто расскажу суть договора. Тут написано, что, если твой принц выберет другую, ты с последними лучами солнца превратишься в пену.

– Морскую?

– Нет, блин, для бритья! – хохотнула Урсула, сворачивая договор в рулон.

А потом была встреча с Принцем, а потом они сражались с Урсолой. А потом любовь победила, и Русалочка вышла замуж за Принца.

КОНЕЦ

\* \* \*

Ариэль нашла Эрика, задумчиво бродящего по берегу моря. Русалочка расхохоталась, подбежала и обняла его сзади:

– Вот я тебя и нашла!

Эрик устало вздохнул:

– И здесь ты меня тоже нашла...

– Что-то случилось, любимый? Ты в последнее время какой-то холодный. Я что-то не так делаю?

– Да я даже не знаю... Я иногда смотрю в морскую даль и думаю, что мы не должны быть вместе... мы такие разные. Ты – существо из другого мира, незнакомого мне.

– Я решила себе сделать грудь! – неожиданно выпалила Ариэль. – Ну, чтобы быть как все эти дамы из твоего мира. Я видела, как ты на разных девушек порой заглядываешься...

– Да не в груди же дело. Просто... Я как будто боюсь тебя. Ты чужая мне, понимаешь?

Русалочка убрала огненно-красную прядь со лба и растерянно произнесла:

– Как же так... А истинная любовь... Я же всем ради тебя пожертвовала: я отказалась от возможности жить, не зная горя, 300 лет вместе с отцом и сестрами. Я отдала свой прекрасный голос в обмен на прекрасные ноги!

– Если честно, обычные ноги...

– Какие были, такие и взяла! Натуральная кожа, если что... Ты вообще понимаешь, что каждый шаг на суше отзывается болью, как будто я шагаю по иглам! И все это я сделала, чтобы ты быть с тобой вместе!

– Зачем, Ариэль? Я же не просил...

– Но ты на меня так смотрел в то утро, когда я тебя спасла... там, на берегу... разве это была не любовь?

– Это была асфиксия! Я едва не утонул! Я вообще тогда не соображал! Ты блаженная какая-то, что ли? Ты каждый раз что-то в себе меняешь, мне этого не нужно! Как тебе еще объяснить, что мне просто странно жить с тобой! Я даже не уверен, что люблю тебя...

Где-то под пирсом кто-то смачно откашлялся. Эрик испуганно вскочил на ноги, сделал неуверенный шаг назад, но каблуки его туфель предательски увязли в мокром песке, и он шлепнулся прямо на задницу. Морская ведьма, покачивая широкими бедрами, вышла из-под пирса и направилась к берегу:

– Я как бы извиняюсь, господа, но хотелось бы у Русалочки узнать, оно того вообще стоило?

Урсула вышла на берег, пригладила серебристые волосы и застыла в морской пене, аки Афродита XXXL. Русалочка подняла на ведьму свои полные слез глаза и обреченно произнесла:

– Почему вы сразу мне не сказали, что этим все закончится?



– А ты бы поверила? – вопросительно вскинула бровь морская ведьма. – Ты бы отказалась от своей мечты? Ты бы прекратила грезить о своем Эрике?

– Нет... – тихо произнесла Русалочка. – Но ведь Эрик меня любит, так ведь, Эрик?

Принц, не вставая с берега, испуганно улыбнулся и поспешно закивал головой:

– Да-да, я ее люблю. А на вас, товарищ Ведьма, я хотел жениться тогда, потому что вы на меня заклятье наложили. Ракушку на шею повесили и худой прикинулись...

– Спасибо, заюш, это все моя бессолевая диета. Похудела на 20 кило, никакого колдовства. – Ведьма развернулась к Русалочке: – А к тебе у меня один вопросец: ты реально веришь в то, что мужчина страстно обнимал другую женщину, потому что его «околдовали»?

– Да.

– И ты хочешь жить с этим человеком?

– Почему бы и нет! – собрав остатки смелости и надежды дерзко сказала Русалочка.

– А я скажу, почему нет. Ты пошла на все эти жертвы ради ваших отношений. А что сделал **он**? Может, он пошел к колдуну и обменял свои ноги на хвост, а голос на жабры, чтобы дышать под водой и быть с тобой? Нет! Может, он **сейчас** хочет это сделать?..

– Зачем это? – поспешно вставил Принц. – Мы хотим с Русалочкой жить в богатстве у нас в королевстве, у меня вообще-то отец – король!

– Придурок ты тупой! – не выдержала Урсула и, обернувшись к Русалочке, добавила: – Я же говорила, что он тупой. Вот видишь, не подвело меня чутье мое женское.

Ведьма сделала микроскопическое телодвижение по направлению к Эрику, отчего Принц весь съежился:

– Родной мой, вообще-то у нее отец – Тритон! Он повелитель всего подводного царства! Сколько таких

королей, как твой отец, на земном шаре? Сотни! А Тритон один-единственный. Если он захочет, сровняет ваши королевства с землей! А вы что ему можете сделать, чтобы отомстить? Поссать в море? Ариэль, ты-то же опять молчишь?

– Просто... я люблю его. И я буду все делать для него, – тихо обронила Русалочка, нерешительно подползла к сидящему на песку Принцу и перекрыла его собой, как бы защищая от ведьмы.

– Что ты еще собралась для него делать? – оторопело произнесла Урсула.

– Сиськи... – тихо прошептала Ариэль. И поспешно добавила: – Если можно увеличить бы, я голос опять отдам...

– А мозги ты увеличить не хочешь? – с издевкой спросила Морская Ведьма.

– А можно? – встрял в разговор Эрик.

– Ну, знаете... совет вам да любовь, придурки. Вы стоите друг друга. Так вам обоим и надо. Главное – не размножайтесь, пожалуйста. – Морская ведьма развернулась и, подхватив подол черного, как самые темные морские глубины, платья, злобно почапала обратно в воду.

– А ноги надо вернуть? – нерешительно выкрикнула Русалочка ей вслед, почесывая бедро.

– Можешь себе оставить, – не разворачиваясь крикнула ведьма. – Мой запоздалый подарок на свадьбу!

– Спасибо, тетя Урсула, – проговорила Русалочка и медленно перевела свой взгляд на оторопевшего Эрика.

Тот нервно сглотнул и произнес срывающимся голосом:

– И родственники у тебя такие же конченые, как и ты.

**ПОЛНЫЙ КОНЕЦ**

## **Синдром Русалочки**

Русалочка – это женщина с ярко выраженной дисморфофобией (расстройство, при котором человек заикливается на непринятии какой-то части своего тела) и такой же ярко выраженной жертвенностью. Русалочка убеждена: если два человека не подходят друг другу, женщина должна сделать все возможное, чтобы «подойти». Мысль о том, что, если два человека катастрофически не подходят друг другу, то им не нужно создавать семью, ее не посещает. Потому что влюбляется Русалочка по-сказочному: до потери мозговой активности.

**В любви.** Русалочка – идеал самопожертвования. Она может стать любовницей и годами ждать, когда мужчина выполнит обещание оставить семью, но ожидание затягивается, а она впадает в зависимость от него и так и не устраивает свою личную жизнь. Чтобы привлечь внимание своего любимого, Русалочка начинает «улучшать» себя: записывается на танцы у пилона, откачивает жир с боков и закачивает этот жир в попу, увеличивает губы, идет на курсы оральных техник. В общем, все ради любимого. Нужно ли это любимому, она не спрашивает. Ей кажется, что нужно.

**В семье.** Самопожертвование лежит в основе материнских инстинктов у любой Русалочки. Она все делает ради детей. Ради детей она забывает на себя, на свою внешность и здоровье, на свои потребности и желания. Все ради того, чтобы дети были счастливы. По итогу дети, повзрослев, вырываются из этих удушающих объятий материнской любви и избегают дальнейших контактов с матерью. Русалочкино сердце (вновь) разбито.

Как так? Отдала детям всю свою жизнь, а они не оценили этой жертвы.

**В дружбе.** Дружит искренне и самозабвенно, для подруг готова сделать все и даже немножечко больше. Очень переживает, если подруги относятся к ней не так же. Очень в стиле Русалочки «уступить парня» подруге. Так бывает: две подруги влюбились в одного мужчину. И тут, казалось бы, спросите у парня, кто ему больше нравится. Но нет, Русалочка в порыве жертвенности обычно отходит в сторону и потом смотрит на подругу и своего любимого и страдает.

### **В кого обычно влюбляется**

Влюбляется обычно в человека, с которым ей невозможно быть вместе. Он либо женат, либо не готов к отношениям, либо другой национальности и вероисповедания. В общем, чтобы быть с Ним, Русалочка вынуждена перекроить всю себя.

Русалочку хлебом и червями не корми, дай влюбиться в безвольного мужчину, который сам не знает, чего хочет, и уж точно не хочет брать на себя ответственность. «Меня заколдовали», «я сам себя не помнил», «я не понимаю, как это произошло» – эти и другие веселые отмазки вы можете услышать от подобного мужчины, если его поймать на горяченьком.

### **Как с этим жить**

Жертвенность. Это качество раньше считалось показателем женственности. Если женщина способна ради своего мужчины терпеть боль, тяготы, невзгоды, она «настоящая женщина». Кто-то сейчас начнет листать книгу, пытаясь понять, чем жертвенность отличается от синдрома жертвы (характерного для Золушки). Не

листайте. Я коротко объясню. Синдром жертвы диктует такое поведение: «Если сложно, ничего не делай, просто ной и жалуйся». Жертвенность же, напротив, говорит: «Действуй, изменяй себя, положи свою тушу на алтарь своей любви, перекрой себя полностью!»

Ведические женщины (это те, которые «дышат маткой» и «вбирают энергию земли длинной юбкой в пол») совершенно запутали нас картиной женственности. Так, женщина должна ни свет ни заря вставать, радовать своего мужчину, готовить завтраки-обеда-ужины, убирать, рожать, воспитывать и все это – с улыбкой на лице. Даже если ей плохо. Все равно должна. Умри, но сделай. Будешь умирать, кстати, не забудь улыбнуться, чтобы оставить после себя симпатичный трупик, а не хмурое туловище.

По молодости и наивности я старалась максимально радовать своего парня (ведь в этом смысл моего существования). Нам обоим было по 20 лет, и показатель IQ у нас тоже был примерно на этой же отметке. Я просто старалась при Илье быть идеальной, жертвуя своим комфортом. Поэтому я за три дня до менструального цикла прекращала со своим парнем всяческое общение. Зачем показывать ему свои истерики, унылое настроение и прыщи по всему лицу, когда можно на неделю исчезнуть, а потом, как ни в чем ни бывало, появиться? У нас с ним все было идеально. А через полгода я его бросила. Потому что я живой человек.

Да, женщина (возможно, кто-то сейчас изумится) – это **человек**. А любой человек имеет право испытывать разные чувства и транслировать разные эмоции. Женщина не должна жертвовать собой. Особенно, когда эта жертва никому не нужна.

Считается, что жертвование собой во имя любимого – показатель женственности. В школе нам даже приводили в пример декабристских жен, мол, какие они настоящие женщины, поехали за своими мужьями в ссылку. Я, конечно, не историк, но не кажется ли вам, что мужья, возможно, были против такой жертвы. Может быть, даже кто-то из мужей говорил: «Люся, сиди дома, куда ты собралась! Дай мне с мужиками хоть куда-то съездить без тебя! Что за постоянный контроль!»

Или ситуация могла быть вот такая. Собрались жены декабристов, и одна какая-нибудь самая активная говорит:

– Товарищи женщины, я тут новости узнала и подофигела, если честно. наших мужиков отправляют в Сибирь. Это вообще знаете где? Вот и я не знаю. Но это где-то на краю света!

Тут какая-нибудь нерешительная барышня подала голос:

– А, извините, мы как же? Это, получается, мой благоверный там с крестьянками разными будет якшаться, а я, родовая дворянка, детей от него тут сама на себе тащить буду? Вот спасибо, не надо! Я тоже хочу в Сибирь!

– И я тоже!

– И я! Я и тут, в Питере его от баб еле-еле отгоняю, а там он совсем аки пес шелудивый загуляет! Я тоже за своим поеду! – оживилась молодая прелестница.

– А я тут останусь. Не слышали, что ли? Николай Первый своим указом царским запретил детей с собой в Сибирь увозить, – тихо произнесла Софья и замолчала. И все задумались. А Софья добавила: – Наша с мужем

любовь переживет эту ссылку. Письма буду ему отправлять...

*Историческая справка: Софья Бригген, жена декабриста Александра Бриггена, не смогла оставить детей, к мужу не поехала, но и развод не оформляла. Супруги долго жили перепиской. И Софья была одной из немногих женщин, которые дождались амнистии декабристов. Вот только за время, что супруги прожили в разлуке, декабрист в ссылке сумел нажить с гражданской супругой крестьянкой Александрой пятерых детишек.*

Поэтому я еще в школе сильно недоумевала, о каких таких жертвах идет речь? Был выбор: ехать с мужем или остаться. Были сопутствующие потери. Женщины просто сделали свой выбор. Кто-то впоследствии пожалел об этом. А зная человеческую сущность, пожалели там все: и те жены, которые остались, и те, которые уехали. Да и те, к кому приехали жены, тоже, небось, пожалели.

Но вернемся к жертвенности. Всегда ли жертвенность базируется на любви? Оказывается, нет. Часто основой жертвенности являются страх и неверие в собственные силы. Человек уверен, что он не достоин признания и любви, потому завоевывает их, принося в жертву себя, свои взгляды, свою жизнь. Более того, самопожертвование становится элементом манипуляции. Мы все с этим сталкивались. Каждый мужчина хоть однажды слышал в свой адрес: «Да я ради тебя...», и дальше обычно идет перечень всего того, что она ради него.

Женщина считает себя не настолько хорошей, чтобы рядом с ней мужчина был просто так, поэтому прилагает недюжинные усилия, приносит себя в жертву. Вокруг существует много примеров того, как мужчины не оценивают подобные жертвы. Но предателями их называть нельзя. Если женщина добровольно отказалась от чего-то (пожертвовала), то рано или поздно она услышит вопрос, зачем она это сделала, кто ее просил.

Парадоксально, но женщина, которая жертвует напрапалую, – эгоистична. Она ведет себя так, как считает верным, не учитывая мнение других людей. Кроме того, что она не интересуется, нужна ли ее жертва мужчине, она потом еще и требует благодарности за свои действия. Не получая этого, она чувствует дикую обиду. В итоге возникает ненависть к тому, ради которого совершалась жертва, кому она оказалась ненужной.

– Я ради тебя поехала сюда к твоим родителям на выходные в эту деревню, а ты даже спасибо мне не сказал, – обиженно зашипела я на своего мужа. Мне было до жути обидно, что мой мужчина не ценит этой жертвы.

Мой муж пожал плечами и сказал:

– Не надо было ехать.

– В смысле? Я ради тебя тут! Чтобы подружиться с твоими родителями и укрепить наши отношения, тупой ты, что ли? – не унималась я.

– Укрепила? – саркастично бросил мне муж, надел наушники и продолжил смотреть сериал в интернете и улыбаться. А я продолжила смотреть жизнь. И плакать.



Хотите принести себя в жертву – ваше право, это ваша жизнь. Но не ждите рукоплесканий и признаний за свои действия. Потому что, если вы ждете благодарности за свою жертву, – это не жертва вовсе. Это просто торгашество: ты – мне, я – тебе. Только вы очень плохой торгаш, который даже не интересуется у «покупателя», нужен ли тому этот ваш товар под названием «жертва».

Женственность не имеет ничего общего с жертвенностью, с ломкой себя, с переступанием через свои желания, свои эмоции и чувства. Женственность – это свобода быть собой. Такой, какой тебя создала природа. А природа нас создала разными. И вот сейчас мы переходим к **дисморфофобии**, которую формирует общество с его пресловутыми стандартами красоты.

Я была рождена в 1980 году, поэтому за свою жизнь я повидала несколько стандартов красоты: от челки с начесом и коричневых губ до натурэль во всем, от тощих параметров 90–60–90 до пышнозадых Кардашьян. Это все было модно. На моей памяти Памела Андерсон вшивала и вышивала себе силикон из груди несколько раз. Было бы проще вставить замок-молнию под грудь, чтобы варьировать пышность размеров.

Стандарты были разными, и всем им я пыталась соответствовать. Я старалась скрыть свою маленькую грудь. Неудачное выражение. Потому что скрывать-то ее и не надо было: ее и так никто не видел. Перефразирую. Я старалась скрыть ее отсутствие. Столько способов увеличить грудь, сколько знала я, не знал никто и никогда: контуринг; воланы и оборки в верхней части лифа; светлый верх, темный низ; свернутые рулоном носки,

запиханные в пуш-ап; собственно, пуш-ап и многие другие приبلуды.

В одежде моя фигура была приближена к совершенству: тонкая талия, объемная попа и грудь второго размера (по факту – нулевого). Я ходила по жизни, как Русалочка по суше: все вроде красиво, но по факту так неудобно, лямки китайского бюстгальтера впиваются в кожу, носки норовят выползти и испортить мне весь образ фем фаталь.

Я выглядела прекрасно, но чувствовала себя ужасно. Ужаса добавлял тот факт, что когда-нибудь (и я это понимала) у меня появится парень. И когда-нибудь (я это тоже понимала) дело дойдет до секса. И когда-нибудь (не на первом, а на пятом или сорок восьмом свидании) мой парень скажет мне: «Наташ, а почему мы занимаемся сексом в одежде? Снимай лифчик!» И тогда нам с ним придется расстаться. Потому что такого позора я не перенесу.

А потом у меня появился Миша. Все шло прекрасно, пока я вдруг не осознала, что дело идет к сексу. Он стягивал с меня джинсовку, а я ее обратно натягивала, потому что после джинсовки шла футболка, а под ней лифчик с носками, а под носками – ничего. И это «ничего» я показывать первому парню ой как не хотела, поэтому отдаляла этот момент оголения как могла.

– Мне нужно в ванную, – томно произнесла я, натягивая футболку чуть ли не до колен.

– Ок, – поспешно согласился Мишка. – Я пока шампанское в спальную перенесу и свечи зажгу.

«Зажги, конечно, при свечах все предметы меняют очертания. Возможно, при свечах мой нулевой размер будет выглядеть, как пятый», – с отчаянием подумала я и прошлепала босыми пятками по направлению к ванной комнате.

Там я включила душ, как будто струя воды могла скрыть мой вздох отчаяния, стянула с себя футболку, вытащила носки и сняла лифчик. Какое-то время я просто

смотрела на свое отражение в зеркале. На меня оттуда глядела 17-летняя девочка с глазами олененка Бемби и сиськами того же самого олененка. Только их было не шесть, как у олененка, а всего две.

В дверь ванной постучали:

– Наташ, все в порядке? – Миша, видимо, уже начал нервничать. – Я свечи зажег!

Я еще раз критично посмотрела на свои сиськи. А точнее, на их отсутствие:

«Может, сейчас начнется пожар, тогда я незаметно выбегу и смогу сохранить тайну своих призрачных сисек».

– Приходи в спальню, – еще раз напомнил Миша на тот случай, если я, очевидно, совсем тупая и не знаю, куда идти за сексом.

Я склонила голову на бок и начала вспоминать все позы, о которых я читала в «СПИДинфо» за апрель.

«Если женщина ляжет на спину, грудь сплющится и затечет в подмышки, значит, теоретически я смогу выдать свою плоскую грудь за растекшуюся... Фу, нет. Звучит мерзко. А если я буду сверху, тогда грудь будет удалена от его глаз. Соответственно, как и все удаленные предметы, она будет казаться еще меньше, чем вблизи... Так, стоп. А если он будет все время сзади, тогда он не сможет увидеть мою грудь вообще!» – победоносно умозаключила я и прикрыла кончиками пальцев соски.

«Если бы не соски, можно было бы подумать, что спереди у меня тоже спина», – зачем-то подумала я. Секса не хотелось совершенно. Хотелось домой и реветь.

– Наташ, если нужно полотенце, там на стиралке чистые лежат! – подкинул спасительную идею Миша.

Я радостно замоталась в чистое полотенце, подоткнула свободный конец в район сисек, имитировав их наличие, выключила душ и максимально загадочно выползла из ванной. Миша сделал шаг ко мне, я затаилась, крепко прижимая полотенце к груди. От волнения сердце бешено заколотилось, было слышно, как оно бьется о грудную

клетку. Мне казалось, что у женщин с пышной грудью не так слышно сердцебиение: сиськи, как глушитель, делают звук ровным и приятным. Мое же сердце стучало, как отбойный молоток. И нечему было заглушить этот стук.

Миша нежно и уверенно притянул меня к себе левой рукой, а правой попытался стянуть с меня полотенце. Я отчаянно вцепилась в махровый кусок обеими руками, отдаляя миг неминуемого позора: в коридоре горели не свечи, а лампа на 120 вольт. В этом освещении никак нельзя заголяться.

– Если ты стесняешься, не переживай, – вдруг вкрадчиво сказал Миша и добавил: – Я видел много разных сисек.

Много разных сисек. Они в ту же секунду заполнили собой мое воображение. Миллионы разнокалиберных сисек вихрем пронеслись по моему сознанию. Меня вдруг обдало жгучей волной негодования, смешанного со стыдом: то есть он видел, получается, и идеальную грудь. Получается, ему есть с чем сравнивать. Получается, он, как путешественник, видел много разных гор. Он покорял разные вершины. Он видел даже Эверест. Что он подумает, когда увидит мою Северо-Европейскую равнину? Вряд ли он восторженно скажет: «Как красиво, тут овец пасти можно!» Все это за секунду пронеслось в моей голове, и я сказала:

– Блин, я сейчас вспомнила... Мне маме надо помогать... Там с огорода папа огурцы привез, они в ванне дома лежат... Я твою ванну увидела и вспомнила... Я домой, наверное...

Не думаю, что Миша поверил в сказку про огурцы и ванну. Просто Миша был джентльменом. А еще Миша достаточно видел сисек, еще одна пара ему погоды бы не сделала. Поэтому он хмыкнул, что-то пробурчал и пошел

задувать свечи в спальню. Задувая свечи, наверное, он загадал желание. Которое сбылось только через полгода.

А мое желание сбылось только через 20 лет. Да, я устала пытаться принять себя такой, какая я есть, пошла к хирургу и сделала маммопластику. Как типичная Русалочка, я сделала это для того, чтобы привлечь к себе внимание моего мужчины. Как типичная Русалочка, я осталась после этого одна. А мой мужчина ушел к нормальной адекватной женщине с нулевым размером груди. Они поженились и уже лет 10 как перманентно счастливы.

А я осталась с носом.

Точнее, с сиськами.

А еще точнее, и с сиськами, и с носом. Нос я не переделывала. Он у меня идеальный. Потому что, в отличие от большинства неидеальных носов, мой нос не суется в чужие дела. Он просто растет на лице и радуется моему умению на нюх не переносить гнилых людей.

### **Как можно заполучить эту самую дисморфофобию.**

Ученые поговаривают, что существует генетическая предрасположенность к данному расстройству, но в подавляющем большинстве случаев дисморфофобия является не врожденной, а приобретенной. Конечно, очень важны психологические и социальные факторы: например, к дисморфофобии склонны люди сензитивные, интроверсированные, с низкой самооценкой.

А вот список фактов, которые могут эту дисморфофобию у вас вызвать: сексуальные травмы, факты насилия, факты критики и дразнения. Очень влияет стиль воспитания, который избрали ваши родители: если

акцент делался больше на внешний вид, а другие проявления игнорировались. И конечно же, не последнюю роль играет влияние медиа, которое везде транслирует идеальность. С каждого плаката на нас смотрят модели без недостатков: кожа без морщин, прыщей, пигментных пятен, волосков и пор. Такие стандарты красоты разовьют дисморфофобию даже у самого уверенного в себе человека.

От себя добавлю: фильтры и маски, которые мы используем в соцсетях, «улучшая» свое лицо, накладывают свой отпечаток на нашу самооценку. Пластические хирурги отмечают любопытный факт. Если раньше к ним приходили пациентки с просьбой сделать губы или нос как у знаменитостей, то сейчас самый частый запрос: «Сделайте мне губы и нос как у **меня** вот под этим фильтром в Инстаграме».

Как мы понимаем, подцепить дисморфофобическое расстройство в современном мире проще, чем поставить лайк. Кто-то написал под моей фоткой: «Рыло, как у свиньи», а следом 16 человек лайкнуло этот комментарий. И вот я уже сижу перед зеркалом, реву, хрюкаю и смотрю заплаканными глазюками (реально как у свиньи) на себя и думаю, что пора мне пастись в луга. А мне не пора в луга, мне пора избавляться от дисморфофобии. Как и многим из нас. Но сделать это непросто.

К специалисту идти стремно. Что я скажу? А вдруг он посмеется над моими проблемами? Что если он скажет: ваши страхи – это ерунда? Я жила с легким дисморфофобическим расстройством 20 лет. Иногда мне казалось, что у меня уродливый нос, иногда – что грудь выглядит отвратительно, а порой каждая часть моего тела казалась мне чем-то мерзким и убогим. В такие моменты хотелось запереться дома и никуда не выходить, чтобы не пугать людей.

Я не буду здесь опять писать, что «при таком расстройстве надо пройти лечение у психотерапевта», потому что это и так очевидно. Если вы не хотите жить из-за какого-то прыща – надо лечить не прыщ, а головушку

целиком. А потом можно и прыщ полечить. Про медикаментозные способы лечения я тоже говорить не буду. Зато я поделюсь несколькими годными мыслями, которые поселились в моей голове и позволили наслаждаться своим внешним видом.

**1. Обращайте внимание на комплименты.** Когда я присутствую на каком-нибудь торжественном мероприятии, ко мне подходят люди и говорят мне комплименты. Никто ни разу не подошел ко мне, чтобы сказать: «Наташ, очень некрасивый у тебя нос, как клюв у альбатроса. Я сначала думала, что это вешалка, хотела пальто свое повесить». Такого я не слышала ни разу.

**2. Выявите триггеры.** Попросту говоря, выясните, в каких ситуациях у вас появляется тревога по поводу своей внешности. Постарайтесь этих ситуаций избегать. Я недавно отписалась от паблика «Самые красивые девушки мира», потому что я невольно начинаю себя с ними сравнивать. И это сравнение всегда не в мою пользу. Вместо этого я подписалась на паблик «Забавные животные». Там я смотрю на жирного тюленя или носатого муравьеда и думаю: они такие хорошенькие. А я – тем более.

**3. Рассматривайте популярных актеров.** Детально. С пристрастием. Они – прекрасны, но у каждого есть ворох недостатков. Скарлетт Йохансон – кривые зубы. Меган Фокс – уродские большие пальцы-обрубьши. Джейсон Момоа – прекрасен, претензий нет никаких.

Поверили? Ага, конечно. Он, безусловно, прекрасен, но у него глаза изрядно косят. У всех есть внешние несовершенства. Мы все неидеальны.

**4. Покажите миру свой недостаток.** Я сфотографировалась с кривыми, как мысли политика, зубами и выложила эту фотку прямо в свою ленту с подписью «кривоzubка». И приготовилась умереть. Сейчас набегут ценители идеальной красоты и начнут говорить, что «надо ставить брекеты». Но больше половины комментариев были подбадривающие, от «у меня тоже кривые зубки» до «я даже не заметил недостатков, вы очень красивая женщина!».

**5. Обратитесь к психологу.** Кстати, не все психологи полагают, что хирургия и косметология – это зло. Иногда долгие годы психотерапии может заменить одна инъекция гиалуронки или пара шлифовок лазером. Можно всю жизнь ходить на курсы по принятию себя, убеждать себя в том, что нужно принимать себя такой, какая ты есть, пусть и с заячьей губой. А можно исправить эту губу за один прием под местной анестезией. Как Хоакин Феникс, например.

Сейчас, при уровне развития современной медицины, вы можете изменить все. Если вы будете чувствовать себя лучше с новыми губами, носом и грудью – ваше дело (и вашего терапевта). Делайте себя такой, какой хотите. Но, если вы делаете себя такой для своего мужчины, тут вам и терапевт не поможет.



\* \* \*

Если вы хотите перекроить себя полностью, чтобы удержать своего любимого, вы обречены. Лучше перекройте свое отношение к себе. **Хорошие новости:** в погоне за идеальным телом вы можете стать эталоном красоты. **Плохие новости:** а можете стать Александром Шпаком. **Средние новости:** всем окружающим, если честно, пофиг на вас и вашу внешность, они слишком заняты своей.

## 10. Рапунцель



Рапунцель хотелось кричать от негодования, она сжала свои кулачки и процедила сквозь зубы с откуда-то нахлынувшей злостью:

– Я уже взрослая, и ты не удержишь меня в своей темнице! Я хочу туда, где огни большого мира, и мой

Флинн отведет меня туда!

Матушка Готель, напротив, казалась спокойной и уравновешенной:

– Он не подходит тебе, родная. Оборванец, вор, плут. Ты едва его знаешь. И, если честно, я не собираюсь держать тебя здесь вечно. – Она достала расческу из комода и сделала шаг к Рапунцель.

– Стой, где стоишь!

– Доченька, я просто расчесу тебе волосы. Если ты выбрала его, пусть так и будет. Но негоже встречать жениха в таком растрепанном виде, – рассмеялась Матушка Готель.

Рапунцель доверчиво улыбнулась и села на деревянный табурет.

Флинн подбежал к высокой башне и прокричал:

– Рапунцель, проснись! Спусти свои волосы вниз!

Матушка Готель услышала голос юноши и злобно улыбнулась. У Рапунцель сердце сжалось. Она закричала:

– Флинн! Беги отсюда!

Но вместо крика раздалось неразборчивое мычание: матушка Готель каким-то одной ей известным образом заботливо наложила на свою воспитанницу заклинание, и бедная Рапунцель не могла и пальцем двинуть, застыв посреди комнаты. А между тем Флинн ловко вскарабкался по волосам Рапунцель в башню и, только спрыгнув с подоконника на пол, понял, в какую западню попал.

Матушка Готель в ту же секунду подскочила, вынула из складок своей юбки острый нож и несколько раз вонзила его в грудь Флинна. В ту же секунду все было кончено: Флинн упал на пол, как подкошенный. А Рапунцель вдруг вырвалась из пелены заклятья, подбежала к любимому и упала перед ним на колени:

– Флинн, прости. Прости, я не успела предупредить. Мама, за что ты так! – Девушка всхлипывала, прижимая к себе тело своего возлюбленного.

Матушка Готель бросила нож и невозмутимо пошла готовить себе успокаивающий отвар из свежих трав, ибо она что-то сильно разволновалась. Еще бы: убийство человека кого угодно выведет из состояния равновесия. Флинн, теряя сознание, провел рукой по золотистым волосам Рапунцель. Вдруг в ночном сумраке сверкнуло холодное лезвие ножа, и копна отрезанных золотых волос неслышно и легко упала на каменный пол.

В ту же секунду матушка Готель рассыпалась в прах. А Флинн вернулся к жизни. И взял Рапунцель в жены.

КОНЕЦ

\* \* \*

– Мама говорила, что ты не тот, кто мне нужен...

– Во-первых, не называй эту ведьму своей матерью, – начал было Флинн, но осекся. Потому что увидел гневный взгляд Рапунцель.

– Во-первых, – холодно произнесла Рапунцель, – не называй мою мать ведьмой. Она научила меня исцелять людей. А ты лишил меня этого волшебного дара. А во-вторых, мне уже осточертело жить с тобой и чего-то ждать. Ты обещал мне показать те волшебные огонечки... По итогу, единственный огонь, который я вижу, – это осточертевший уже семейный очаг!

На несколько минут в комнате воцарилось молчание. Флинн растерянно смотрел на Рапунцель, не зная, что сказать. «Неужели это конец?» – мелькнула у него мысль. Эта же мысль озарила лицо девушки, и она произнесла:

– Я очень устала. Я хочу свободы! А ты меня контролируешь постоянно!

– А как тебя не контролировать? Ты ж как ребенок! Ты вчера побежала за каким-то зайцем и заблудилась, я тебя еле нашел в этом лесу!

– Я просто хочу свободы! Хотя бы глоток!

– Подожди, – начал было Флинн.

– Нет. Это ты подожди. До встречи со мной у тебя была какая-то жизнь. Ты видел мир, ты общался с другими людьми. А я ничегошеньки не видела! Я сидела в заточении 16 лет! 16 лет!!! За убийство и то меньше дают!

Флинн улыбнулся:

– Я тебя обожаю! Мне нравится твое чувство юмора, Рапунцель. И ты мне нравишься. Лучше тебя никого не встречал, я клянусь!

Флинн подошел к Рапунцель и притянул ее к себе. Но та холодно отстранилась от него, подошла к окну и, глядя в темноту ночи, произнесла:

– Я бы очень хотела тебе сказать что-то подобное, но не могу. Я вот не знаю, люблю ли я тебя. Может, где-то там есть лучше, чем ты. Я ведь не видела никого, кроме тебя... Поэтому. Ты уж прости.

Рапунцель сняла тонкое золотое колечко и аккуратно положила его на край стола. Флинн сделал судорожный вдох и уставился на блестящее украшение.

– Ты очень хороший, ты найдешь себе кого-то... Кто будет тебя любить, а не...

– ... а не видеть во мне способ сбежать от матери. Я все понял, можешь не объяснять, – сухо сказал Флинн, положил свое кольцо на стол и вышел из комнаты.

А Рапунцель сделала глубокий вдох, заполнив свои легкие до отказа воздухом свободы, и на выдохе разрыдалась.

**ПОЛНЫЙ КОНЕЦ**

### **Синдром Рапунцель**

Основная проблема Рапунцель – все тот же инфантилизм и выученная беспомощность, основанные на гиперопеке. Всю жизнь девушка росла в высокой башне под присмотром матери. Рапунцель глупа и наивна. Еще бы. Ничего, кроме своей комнаты, она не видела. Девушка жаждет приключений и интересных событий, но

разочаровывается, поскольку жизнь не так прекрасна, если в ней нет опекающего взрослого.

**В жизни.** С самого рождения Рапунцель делает то, что разрешает и велит ей мать. До университета Рапунцель не встречается с парнями, потому что мама запрещает, переживая за нее. После университета Рапунцель выходит замуж, потому что мама сказала, что ей нужен зять. После замужества Рапунцель занимается сексом, потому что ее маме нужны внуки. В общем, мама руководит всей жизнью бедной Рапунцель.

**В любви.** Глупа до удивления. Может связаться с неподходящим человеком, абсолютно аморальным типом, потому что нет никакого опыта общения с мужчинами. А может случайно связать свою жизнь с приличным человеком, которого обычно не ценит. Есть старая присказка: «Чтобы ценить хорошего мужчину, нужно, чтобы жизнь тебя сначала помотала по всем мудакам». А такого опыта у Рапунцель, как мы понимаем, нет. Она растет в тепличных условиях, которые обеспечила ей ее мать. Поэтому вместо адекватной женщины в этой теплице вырастает овощ.

Обычно Рапунцель старается подобрать себе такого мужчину, который понравится матери. Если мать против нового избранника, Рапунцель расстанется с ним. Может, не сразу, но в скором будущем. Любимая фраза Рапунцель при ссорах: «Мама мне говорила, что ты плохой!»

**На работе.** Ничего не умеет. Умеет только делать вид, что работает. Все. Обычно на работу ее пристраивает мать. По знакомству. Если должность простая, Рапунцель может сносно работать. Если должность требует принятия решений и ответственности, ничего дельного от нее не ждите.

### **В кого обычно влюбляется**

В самого смелого парня, который способен преодолеть высокую башню, которую выстроила вокруг Рапунцель ее мать. Хороший адекватный парень не сможет жить в вечном соперничестве с тещей и рано или поздно сбежит. А вот отчаянный хулиган с легкостью ворвется в жизнь Рапунцель, наобещает ей всяческих «ярких огонечков», а потом разрушит ее правильный мир.

### **Как с этим жить**

Для начала определимся с понятием «гиперопека». Если вы порыщете по просторам интернета, сразу же наткнетесь на следующую трактовку этого термина. **Гиперопека** – тип детско-родительских отношений, характеризующийся повышенным вниманием, тотальным контролем действий, поступков ребенка. Родители расценивают многие ситуации как опасные для жизни, здоровья, стремятся ограждать, защищать детей, ограничивая их свободу, лишая возможности проявлять самостоятельность. Потому что «мама знает, как правильно».

Моя мама, педагог по образованию и по призванию, всегда знала, как правильно жить. Школа, секции, потом университет на бюджетной основе, потом аспирантура, потом достойная работа в системе образования. Такую жизнь для меня хотела мама. А значит, так хотела я. На

самом деле я ничего не хотела. Точнее, я хотела читать книги и чтобы меня никто не трогал.

– Не торопись быть взрослой, – тихо сказала мама, заплетая мне косу. – У тебя сейчас такой замечательный возраст!

Мне было 15 лет, и я не особо понимала, что такого замечательного в подростковом возрасте. Ну, кроме прыщей, эти-то были очень замечательные: их замечали все. Как любому подростку, мне было сложно любить свои 15 лет, я мечтала поскорее вырасти. Я хотела стать взрослой и красивой девушкой, чтобы у меня были кучи поклонников. Да, я бы их измеряла кучами, потому что поштучно посчитать их количество не смогла бы. Вот об этом я мечтала. И выйти замуж за Юрку очень мечтала. И нарожать ему несколько маленьких Юрок. И отрезать эти длинные волосы наконец-то уже. Вот об этом я всем мечтала, пока мама старательно затягивала мне косу.

Мама любила заплетать тугие косы, отчего у меня лицо всегда немного преображалось: глаза натягивались сильно назад, как у Беллы Хадид, от этого я становилась похожей на испуганного лисенка. И тут этот испуганный лисенок внезапно посреди плетения косы открыл свою лисью пасть и произнес человеческим голосом:

– А если я после школы замуж, например, выйду?

Мама хмыкнула и, не прекращая манипуляций с моими волосами, произнесла:

– Ну, если у тебя мозгов совсем никаких нет, то, конечно, выходи. Ты лучше скажи, ты всю геометрию на завтра сделала? Если да, принеси мне тетрадь, я проверю.

И я поплелась в комнату за тетрадь. А в голове придумывала свой хитрый лисий план. Я забеременею от Юрки, и тогда мама не сможет запретить мне стать его женой и свалить уже из этой двухкомнатной квартиры в неизведанный взрослый мир! Как забеременеть от Юрки, я не знала, потому что мы никогда даже не целовались. Только несколько раз гуляли, и он меня держал за руку. Но



забеременеть через рукопожатие было делом весьма непростым.

Прошло 10 лет, и я забеременела. Но не от рукопожатия и не от Юрки, а от другого хулиганистого пацана, которого нашла где-то на просторах жизни. И только тогда, в 25 лет, взрослая (внешне) и инфантильная (внутренне) Наташа вырвалась из-под гиперопеки матери и ворвалась в свободу. По крайней мере, территориально я жила далеко от мамы. По факту же я выглядела как неадекватная собака, которую хозяин, посадив на длинный поводок, вывел погулять. Мне казалось, я свободна. Хозяину казалось, что я бешеная и меня надо загнать обратно домой.

Гиперопека цвела пышным цветом и когда мне было 25, и когда мне стукнуло 34 года. Только я отвела своих детей в садик, позвонила мама:

– Ты детей в садик отвела?

– Да.

– Штаны какие надела им?

– Мам! Какие надо, такие и надела. – Я начала раздражаться то ли от недосыпа, то ли от вечного контроля со стороны матери.

– Ты мне тут не начинай выкобениваться! Сегодня прохладно, осень уже. Им подштанники надо пододевать!

– Днем обещали +15, в подштанниках будет жарко, – зачем-то начала объяснять я свои поступки, видимо, пытаюсь оправдаться и доказать маме, что я самостоятельная женщина и адекватная мать. В отличие от нее.

– Выйди на улицу, посмотри, какой ветер. Не жалеешь своих детей, так хоть меня пожалей. Я тебя столько лет

воспитывала, оберегала, а ты так со мной разговариваешь по-хамски!

– Потому что ты меня постоянно контролируешь! – вдруг возмутилась наконец я.

– Ой... Ой, с сердцем что-то, – послышалось на том конце трубки.

– Я сейчас приеду, помогу, – мне вдруг стало страшно, что с мамой что-то случится из-за того, что я не слежу за своим языком.

– Сиди уже! Ты мне и так «помогла»... – На том конце зазвучали гудки отбоя.

Я сидела посреди кухни, сжимая в руке телефон, меня душили слезы. Я опять почувствовала себя маленькой беспомощной девочкой. Так, наверное, себя чувствует собака, которая рванула на свободу, а ошейник больно впился ей в шею. Я поняла, что никуда не «вырвалась» и никакая «взрослая жизнь» у меня не началась. У меня в 34 года просто продолжалась жизнь девочки, заключенной в стены маминой гиперопеки. Вот такая вот 34-летняя девочка с лицом обиженной собаки.

Итак, если вы – обладательница синдрома Рапунцель, вам следует знать, чем страшна гиперопека для девушки.

**1. Трудность с социализацией.** Ребенок, который рос в режиме гиперопеки родителей (или родителя), впоследствии весьма сложно вливается в общество. Обычные ситуации вызывают у ребенка панику и замешательство.

– Але, мам. А что такое ЖЭК?

– Ой, Наташ, не вникай. Что там произошло у тебя в квартире, говори. Я сама сейчас разберусь.

А Наташе (на секундочку) 35 лет. У Наташи двое детей. И Наташа не знает, куда звонить, когда отключили электричество. Более того, когда пришла старшая по подъезду, 35-летняя Наташа сказала ей в замочную скважину: «Никого из взрослых нету дома, приходите завтра!»

**2. Развитие инфантилизма.** Под влиянием гиперопеки ребенок становится капризным, истеричным, тревожным, инфантильным. Отличительной чертой характера такого ребенка является эгоцентризм и уверенность, что все вращается вокруг него и люди чем-то ему обязаны.

А вот мой диалог с мамой на втором курсе университета, когда меня за неуспеваемость собирались отчислить:

– Наташ. Подойди к декану, скажи, что досдашь все долги...

– Ну мааам, как я скажу... Давай, ты скажешь?

Маман на секунду опешила, а потом резонно заметила:

– Я-то свое отучилась. У меня красный диплом. Бери себя в руки и завтра же иди к декану!

А назавтра моя мама пошла к декану с историей, что «Наташа болела этот семестр, она все сдаст».

Единственное, чем Наташа болела этот семестр, – это уверенностью в том, что ее не отчислят, потому что она же такая особенная.

**3. Неумение брать на себя ответственность.** Обычно родители говорили ребенку, что надеть, что сказать, как себя вести. Сам ребенок не умеет взять на себя ответственность за свои слова и поступки.

Тут я могла бы привести тьму примеров. Приведу лишь один. В 25 лет я узнала, что забеременела. Я села на диван и зарыдала. Беременность существенно усложняла мою сценическую деятельность и защиту диссертации. Я немного успокоилась и с претензией задала своей матери вопрос:

– Че делать-то?

Как будто это мама виновата, что я занималась со своим бойфрендом незащищенным сексом.

– Надо рожать, – уверенно сказала мама. А потом подумала пару секунд и добавила: – И выходить замуж. Он ведь отец детей. Он тебя любит.

Я высморкалась в рукав и проямлила:

– Я не хочу за него замуж...

– Ну мало ли, что ты там хочешь. Есть такое слово «надо». Выходи и рожай.

И Наташа вышла замуж. И родила сразу двойню, чтобы второй раз не стоять перед сложным выбором и не спрашивать совета мамы, что делать. А потом развелась. И не спрашивала ничьего совета. Потому что за семь лет

брака Наташа научилась брать ответственность за свои поступки на себя.

Я не буду рассказывать, как нужно было бы воспитывать меня, чтобы я не стала жертвой гиперопеки. Это никому не поможет: ни мне, ни моей маме, ни тем более вам, если у вас тоже синдром Рапунцель налицо. Лучше скажу, **что можно предпринять, чтобы из-под этой гиперопеки выйти.** Даже если вам сейчас 40 лет. Точнее, тем более, если вам сейчас 40 лет, а вы все равно чувствуете, как ваша мама то и дело дергает вас за поводок, и вы, скуля, прибегаете к ней. Сейчас с вами разберемся, как сбежать из этой высокой башни родительского контроля, не прибегая к помощи Флинна.

### **1. Признайтесь себе в наличии проблемы.**

Признание существующей проблемы – это уже половина пути к исцелению. Нет смысла менять жизнь и работать над собой, если вас все устраивает. Если вы головой понимаете, что вы под гиперопекой, но вам в таком положении удобно, вы ничего с этим делать не будете, поверьте мне. Даже если все это будет дико порицаться обществом. Вы начнете выбираться из этой ямы, только если вам станет максимально некомфортно.

### **2. Поговорите с родителем.** Это будет не один разговор. И не два. И даже не десять. Поймите, что ваша мама (или папа) воспримут ваши слова в штыки, потому что ваш «бунт» воспринимается ими как жуткая неблагодарность. «Я тебя растила, а ты вон что говоришь!

Пофиг тебе на мать твою, которая ночами не спала у твоей колыбели?» В кучу соберутся все родительские эмоции и чувства. Умейте отделить мух от котлет: «Мама, я тебя люблю и очень благодарна. Но со мной так разговаривать нельзя. Я взрослый человек».

Вам важно проявить терпение и настойчивость. А еще важно на момент этих разговоров быть действительно взрослым человеком. Потому что, если вы живете за счет родительской зарплаты на родительской жилплощади, все ваши «я вся такая очень сильно взрослая» выглядят очень сильно комично.

**3. Не ведитесь на манипуляции.** Гиперопекающая мать, которая понимает, что ее чадо уходит из-под контроля, превращается в ураган обвинений и шантажа. В ход пойдет все! От «получила от матери все, теперь бросаешь» до «я так и знала, что из тебя вырастет неблагодарная тварь». Имейте в виду, это говорит не она, а ее паника. Проще промолчать и уйти от конфликта, сказав: «Мама, я тебя очень люблю, но, пока ты в таком состоянии, не могу с тобой общаться».

Научитесь противостоять навязываемому чувству вины перед матерью.

**4. Вы – не часть матери, а самостоятельный человек.** У вас есть свои цели и задачи в жизни. Ошибки и промахи у вас тоже есть свои. Желания у вас тоже свои. Никто лучше вас не знает, чего вы хотите. Не позволяйте матери или обществу навязывать вам свои правила.

«Ты должна поступить в университет после школы!» А что, если не должна? Что, если ты должна поработать пару лет и только тогда (осознав, кем хочешь стать) пройти какие-нибудь обучающие курсы, возможно, в онлайн университете? «Ты должна родить к 25 годам трех детей». Или не должна. Тебе решать. «Ты должна к 23 годам выйти замуж». Тоже не факт. Хочешь ли ты вообще замуж?

Опять же, если вы ввязались в какую-то авантюру, а потом поняли, что не надо было отстригать эту тифозную челку, не надо наезжать на мать, мол, что же ты меня не отговорила. Ваша жизнь – ваша ответственность. За все свои решения отвечаете только вы.

**5. Простите мать.** Для каждого ребенка родители – это боги, они мудры и прозорливы, они знают, как жить правильно и как неправильно. Но вы уже взрослая женщина, пора понять, что боги живут на Олимпе, а ваша мать в Чебоксарах. Ваша мать – простая женщина, которая не всегда знала, как жить правильно. Если совсем честно, то никто не знает, как правильно, все живут как получается. Мать дала вам жизнь и воспитала как смогла. За что ей огромное спасибо. Дальше вы сами.

**6. Психотерапевт вам в помощь.** Зависимость от гиперопекающего родителя сродни любой другой зависимости. Иногда будет накрывать ощущение безысходности. Будут сомнения, мол, зачем я бегу на волю, ведь в тюрьме сейчас макароны... Под гиперопекой спокойно и уютно, вы прожили всю свою сознательную жизнь, не решая ничего существенного. Максимум, что вы выбирали, – это «что на ужин: котлетки или гуляш». Психотерапевт поможет в особо сложных ситуациях. Я не про те ситуации, когда вы не можете выбрать между котлетками и гуляшом, а когда накрывает ностальгия и хочется снова быть маленькой девочкой и ничего не решать. Психотерапевт поможет, но вы тоже должны стараться выйти из-под гиперопеки, без этого никак.

Пройти сепарацию от родителей – как переболеть ветрянкой, лучше всего в детстве. В три года. Тогда последствия будут минимальны. Тогда весь процесс пройдет легче и безболезненней. Но, если так произошло и вы обнаружили себя в 40 лет полностью зависящей от мамы и живущей по ее указке, у вас еще полжизни, которую можно прожить так, как хотите именно вы. Вашей жизни, не маминой. Мама пусть свою жизнь живет.

Но, даже если (так бывает) ваших душевных сил не хватает, чтобы разорвать эту изматывающую созависимость, основанную на материнской гиперопеке, радуйтесь, что вы не мужчина. Маменькиным сынкам гораздо сложнее жить в современном мире, чем созависимым дочерям. А вам можно прикинуться жертвой мамских терроров и рассказывать своим подругам, как «мать сосет из меня все соки!». И жить до конца жизни в башне матушки Готель и отращивать косу.



Ваша жизнь, ваш выбор.

\* \* \*

Обретя свободу, вы наконец-то почувствуете вкус жизни. **Хорошие новости:** вы начнете проживать свою жизнь, а не жить под диктовку родителей. **Плохие новости:** писать под диктовку всегда проще, чем сочинять свой текст. **Средние новости:** не важно, что вы пишете, диктант или сочинение, помните, что вы пишете для себя, а не на оценку. Поэтому пишите от души.

## 11. Белль



И Чудовище превратилось в прекрасного юношу с аристократической бледной кожей и светло-русыми волосами. Он открыл свои голубые глаза, и сердце Белль пустилось галопом.

– Я стал опять самим собой! Я вновь красив! – воскликнул Адам.

– Ты всегда таким был, – улыбнулась Белль, проводя рукой по густой гриве его волос, непослушно ниспадающих ему на плечи.

А в замке тем временем готовился царский бал по случаю возвращения хозяина. Люмьер безостановочно зажигал свечи, чтобы «все сияло», миссис Потт кружилась на кухне, пытаясь уследить одновременно за всеми кухарками и за всеми блюдами. Белль и Адам не могли налюбоваться друг на друга.

– Ты спасла меня, милая Белль. Я хочу, чтобы ты была счастлива... я сделаю все, чтобы ты была счастлива... Подожди здесь секунду...

Принц поднялся с мраморного пола и скрылся за дверью. Белль вздохнула и мечтательно подняла глаза в потолок. Может быть, оттого что она была так катастрофически счастлива, а может быть, оттого что она была паталогически невнимательна, Белль не заметила, как призрачная фигура в темном балахоне медленно отделилась от стены и поплыла к ней. Призрак протянул свои костлявые старушечьи пальцы к Белль и прикоснулся к ее запястью. И Белль в эту же секунду почувствовала, как ее покидает эйфория, покидает радость, покидает ощущение сказки...

– Тихо. Только не кричи. Я пришла тебе помочь, – неожиданно спокойно сказал «призрак», откинув капюшон.

– Вы... Вы та самая злая ведьма, – испуганно прошептала Белль, от негодования сжав кулачки.

– Да что ж вы за семейство такое, вам лишь бы оскорбить бедную чужестранку. А я, между прочим, волшебница. – Под капюшоном действительно обнаружилась вполне симпатичная дама лет 30–180 (у волшебниц возраст определить сложно). – Твой бойфренд меня один раз попытался унижить прилюдно. Напомнить,

что с ним произошло? Кстати, разреши узнать, ты серьезно хочешь связать с ним свою жизнь?

– Он изменился, – поспешно уверила ее Белль.

– Да, на какое-то время, безусловно, – утвердительно кивнула Волшебница, уселась на бортик фонтана, опустив босые ноги в кристально чистую воду.

– Навсегда! Он стал добрым, хорошим, любящим, заботливым... – начала перечислять Белль.

Волшебница усмехнулась, наклонилась и принялась мыть ноги в дворцовом фонтане, отчего вода сразу стала мутной:

– Не удивлена. У него сейчас мощный всплеск адреналина произошел. Догадываешься почему? Твой прежний жених из деревни – который качок этот туповатый – в Адама из арбалета стрелял пару часов назад, не забыла? Опять же, последний лепесток упал с розы, Адам думал, что он умирает, а тут вдруг ожил. Конечно, он сейчас не в себе... Он сейчас сдуру тебе и замуж предложит, – деловито закончила свою мысль Волшебница. Белль смущенно улыбнулась и прижала ладонь к пылающей от волнения щеке, как будто пыталась скрыть или унять тот жар, который окутал ее от одной только мысли, что она станет женой прекрасного Принца.

Ее мечты прервала Волшебница, которая, стоя у окна царской опочивальни, обтирала мокрые ступни о парчовые шторы:

– Фу, блин, зачем так много люрекса в этой парче, ничего ж не впитывает, лучше б бархат повесили... Белль, слушай, я добра тебе хочу, поэтому ты подумай, нужен ли тебе этот садист. А то, может, вернуться в деревню, выбрать хорошего парня. А это Чудовище пусть...

– Да он уже не Чудовище! – перебила Белль. – Я его исправила! Своей любовью и верностью! Своим самопожертвованием я сделала из Чудовища прекрасного Принца!

Волшебница нахмурила брови, как будто задумалась о чем-то. Потом быстрым шагом, решительно шлепая по мраморному полу босыми ногами, подошла к оторопевшей Белль и протянула ей розу.

– Нет-нет! – сдавленно запищала Белль, выбросив перед собой руку с растопыренными пальчиками, как будто пытаюсь защититься. – Не проклиняйте нас снова!

– Бери цветок, дура, – сухо произнесла Волшебница. – Слушай внимательно. Как только с этой розы опадет последний лепесток...

– Я так и знала, что это проклятье! Замолчите! Я не хочу это слушать! Оставьте нас в покое! – заистерила Белль, отпихивая обеими руками злосчастный цветок и саму Волшебницу. Но ее руки проходили сквозь мантию, как сквозь густой туман. Страх и ужас сдавили горло Белль, и она уже ничего не могла говорить, поэтому услышала последнюю фразу Волшебницы:

– ... я приду к тебе на помощь. Только когда последний лепесток опадет с этой розы. Помни.

Белль открыла глаза, вокруг не было ни души. Вода в фонтане сверкала своей чистотой, шторы благородно ниспадали по обе стороны распахнутого окна. «Это какая-то реакция на стресс, наверное», – подумалось ей. Белль решительно поднялась с мраморного пола, легким движением руки расправив складки платья. Алая роза упала ей прямо под ноги, Белль переступила ее и направилась к выходу.

– Белль, любовь моя! – В комнату вбежал разгоряченный Принц, держа одну руку за спиной. Он легко и непринужденно опустился перед ней на колени и протянул кольцо. – Позволь мне задать тебе один вопрос...

– Да! Я согласна!

Красавица Белль и Принц Адам в этот же вечер обвенчались и стали мужем и женой.

КОНЕЦ

\* \* \*

Белль опустила ложку и исподлобья взглянула на своего супруга, доедавшего суп:

– Хватит чавкать, – вдруг вырвалось у нее.

– Я всегда так ел, не забывай, – отозвался Адам, и кусок мяса вывалился у него изо рта прямо на белоснежную скатерть. Белль сжала ложку так, что костяшки ее пальцев побледнели.

– Ты так ел, когда был в образе Чудовища, смею напомнить. А сейчас ты вроде человек. И изволь себя вести по-человечески, а не как свинья! – последние слова Белль фактически плюнула ему в лицо.

Адам молча встал и подошел к жене:

– То есть я не человек?

Белль тоже встала. Она была ниже ростом, но даже с учетом этого умудрилась смотреть на своего благоверного сверху вниз:

– Ты бы был человеком, если бы не кутил каждую неделю, нажираясь на своих пирах, как тварь!

Она бы и дальше продолжала отвечать Адаму словесные оплеухи, но мощная пощечина остановила поток оскорблений, который лился из уст Белль. Отлетев к стене, она больно ударилась головой о мраморный подоконник. Голова трещала. Мысли путались. Слезы сами хлынули из глаз.

– Как ты достала своим ревом! И своими претензиями! Сирота, блин! Лучше бы я тебя тогда прибил, когда ты за папашкой своим прискакала, мразь! – И Адам размашистыми шагами вышел из зала. Слуги наконец осмелели и повылезали из своих углов. Миссис Потт подбежала к Белль, пытаясь поднять ее с пола, но все ее попытки не увенчались успехами. Ноги Белль подкашивались и дрожали.

– Доченька, прости его. Он не со зла... Он просто... такой... Вспыльчивый немного... Ну, ты сама знаешь... –

пыталась защитить своего хозяина розовощекая кухарка.

Белль знала. С каждым годом она знала это все лучше и лучше. Больше она не позволит ему использовать себя, как боксерскую грушу. Хватит с нее! Вытирая рукавом слезы, Белль бежала в кладовку. Туда, где она четыре года назад спрятала злосчастную розу. Теперь этот подарок не казался ей проклятьем, он казался ей единственным возможным способом спастись. Роза стояла в старой вазе на нижней полке, четыре лепестка опали и сухими корками валялись на пыльном полу кладовки. Четыре года. Четыре лепестка. Чтобы упал последний лепесток нужно еще лет 30... Тогда придет спасение в виде женщины в черном плаще с капюшоном. Не исключено, что с косой. Белль затрясло то ли от холода, то ли от страха.

Она схватила розу и вдруг застыла. Неужели она, такая умная, начитанная женщина, не сможет избавить своего мужа от этого садистического поведения... Дрожащими пальцами она то сжимала стебель розы, то отпускала его вновь. Не замечая крови от шипов на своих руках, она судорожно продолжала повторять про себя: «Когда упадет последний лепесток».

– Белль! Ты где? Прости меня... – раздался рык по всему замку. Белль притихла. Шаги вдруг зазвучали где-то совсем близко, и в дверном проеме показалась взлохмаченная голова Адама. Секунду он смотрел на нее, потом на розу в ее руке. Вдруг лицо его исказилось от ненависти:

– Ах ты мразь! Ты ведьминское отродье! Тебя прибить мало!

Он выволок ее из каморки, как котенка. Эта роза – предвестник беды. Он помнил цветок в мельчайших подробностях. Все просьбы Белль отпустить ее он уже не слышал. Пытаясь защититься, она выставляла вперед свои тощие руки. Удары сыпались, как дождь. Белль закрыла глаза и почему-то подумала: «Хорошо, что этого не видит мой папа». Принц схватил розу и сжал ее в своей руке так сильно, как будто хотел придушить Белль, но решил

сначала продемонстрировать всю свою силу и ненависть на цветке. Он разжал ладонь, и все лепестки один за другим упали на пол...

– Тихо. Только не кричи. Я пришла тебе помочь. – Белль услышала знакомую интонацию рядом. Она открыла глаза и увидела ту же самую картину, что и четыре года назад, когда ее Адам умчался куда-то за кольцом. Волшебница откинула свой черный капюшон и еще раз повторила:

– Я пришла тебе помочь.

Белль всхлипнула и дрожащим голосом произнесла:

– Вы мне помогли. Спасибо...

– Белль, любовь моя! – в комнату вбежал разгоряченный Адам, держа одну руку за спиной. Он легко и непринужденно опустился перед ней на колени и протянул кольцо. – Позволь мне задать тебе один вопрос...

– Давай останемся друзьями, – неожиданно для себя растерянно вымолвила Белль.

Прекрасный лик Адама вдруг исказился гримасой отвращения:

– Какими друзьями? Че ты несешь?.. То есть я, Принц, стою сейчас на коленях перед тобой, деревенщиной, а ты мне вот такое говоришь? – внезапно выдал он. – А гостям мне что сказать, которые сейчас в замок съезжаются на нашу свадьбу? Что мне отказала какая-то баба из села?

Принц еще что-то говорил вслед. Но Белль уже не особо слушала, ибо с каждой минутой она уходила все дальше и дальше от этого прекрасного Принца, который так и остался Чудовищем, несмотря на все свои визуальные трансформации.

**ПОЛНЫЙ КОНЕЦ**

**Синдром Белль**



На поверхности проблема такова: Белль – классическая жертва стокгольмского синдрома. Волевая и умная Белль вынуждена оставаться в заброшенном замке со своим похитителем, пока не влюбляется в него. Но Белль не так проста, поскольку в этих абьюзивных отношениях она выступает не только в роли жертвы, но и в роли палача. вспомните хотя бы момент, когда она наотрез отказывалась разделять трапезу с Чудовищем, если он не станет есть по-человечески: вилок и ложкой. То есть она, по сути, не принимала Чудовище таким, каким оно было, а лепила из него то, что ей хотелось. А это эмоциональный абюз. Вот такая сказочка про двух абюзеров: одного явного, а другого скрытого.

Все мы знаем, что насилие и абюз – это плохо, наверное, не нужно об этом говорить. Но немногие из нас знают, что чаще всего эмоциональным абюзом мастерски пользуются именно женщины, прикрывая это заботой, как гололед прикрывает пушистый снежок.

Увидеть и осудить физический абюз – легко. Синяки, побои, раны – это все свидетельство физического насилия. А вот заметить, что в паре есть эмоциональное насилие, крайне сложно. Тут нужно быть вхожим в эту семью, чтобы заметить, как жена, например, говорит мужу: «Ты где? Когда будешь? Включи фейстайм, я посмотрю, с кем ты!» Да это ведь элементарная забота, скажете вы. Да это ведь эмоциональное насилие чистой воды, скажет вам психолог.

**В жизни** Белль умная, сдержанная (при посторонних) женщина. С родными Белль тоже весьма сдержана и мила. Только вот родные почему-то чувствуют себя тяжело и депрессивно рядом с Белль.

**В семье.** С детьми Белль зачастую тоже включает режим абьюза. От нее можно услышать фразы: «Пока ты живешь в моей квартире и я покупаю тебе еду и одежду, замолчи и делай, как я сказала» или: «Меня родители тоже ремнем били и ничего, нормальным человеком выросла». Хотя по вопросу нормальности Белль есть сомнения.

**В любви.** Белль неинтересно ломать слабого парня, этого любая сломает. Она обычно выбирает себе «настоящего мужчину»: сильного, brutального, волевого, самостоятельного льва и делает из этого льва мяукающего котенка. Надо отметить, иногда этот котенок выпускает коготки. И какое-то время Белль залечивает свои раны. А через неделю или месяц все повторяется по тому же сценарию.

### **В кого обычно влюбляется**

Волевая, умная, начитанная и смелая, Белль всегда найдет самый «крепкий орешек», самого сложного персонажа. Чем больше у парня загонов, проблем и страхов, тем лучше. Этот сценарий повторяется в каждом втором сериале для подростков и каждом третьем фильме для них же: в центре внимания хорошая героиня, которая влюбляется в агрессивного парня и излечивает его своей любовью. Это, конечно, чушь, но всем так нравится смотреть, как лютый бабник вдруг становится верным мужем, а задира и драчун превращается в миротворца.

В жизни такой сценарий является временным. Чтобы понравиться Белль, грубый Адам может на время стать шелковым, но по прошествии некоторого времени он устает играть эту роль. И вновь становится собой – жестоким животным.

### **Как с этим жить**

Для начала поговорим о физическом абьюзе (поскольку он обычно на виду), а во второй части главы затронем абьюз эмоциональный (он часто в семьях не заметен и считается нормой, хотя нормой не является).

Почему умные женщины связываются с опасными абьюзерами, которые колотят этих умных женщин по их умной голове? В основе этой сказки лежит неправильный (с точки зрения психологии) принцип: «Если женщина любит мужчину достаточно сильно, она может изменить его». Это ядовитое убеждение проникает в самое ядро нашей психики. Поэтому, когда близкий нам человек поступает или чувствует не так, как нам хочется, мы начинаем искать способы изменить его поведение (хотя подавляющее большинство из нас даже не психологи и понятия не имеют, как это сделать).

«Измени его темную натуру силой своей любви!» Это транслируется нам в глянцевах журналах. Каждая пятая статья говорит о том, как «замотивировать мужчину», «изменить его отношение», «заставить мужчину». По факту, все эти статьи являются руководствами по манипуляторному воздействию на мужчину, по дрессировке мужчины. Проблема в том, что мы, женщины, в основе своей не дрессировщицы. Я, например, настолько далека от дрессуры, что даже своего пса не могу отучить поглощать куски фекалий, которые он находит на улице. С чего я взяла, что у меня получится отучить моего мужчину, например, быть грубым? Почему я считаю, что, прочитав в журнале «Лиза» статью «Как отучить мужчину от рукоприкладства», я тотчас же пойду и надрессирую своего мужчину?

Я вот не видела ни одной женщины, которая, не окончив цирковое училище, вдруг прочитала статью с ярким названием «Как приручить льва» и такая: «Пустите меня в клетку к этому хищнику, я сейчас его приструнять буду!» Нет таких дур. А приструнять абьюзера и насильника – это мы всегда горазды! Это мы любим и практикуем. После этих приструнений мы, правда, начинаем скрывать страшные шрамы на теле и психике,

которые получили в процессе страшной дрессировки. Но это мелочи.

**Кто чаще всего вступает в отношения с домашним тираном?** Факторы опасности, по мнению психологов, таковы: низкая самооценка, подавленная воля, неумение принимать взвешенные решения, покорность, мученичество, стремление «нести свой крест». То есть, если ваши родители «постарались» и воспитали терпилу, то в обозримом будущем вы найдете себе свое Чудовище, которое будет продолжать их славный труд (а именно добивать вас).

«Но Белль не такая! Она сильная, она не мученица, она умеет принимать взвешенные решения!» Ну да, конечно. А кто принял «взвешенное решение» остаться в заточении с Чудовищем, отпустив на волю отца? Взвешенным ли это было решение? Думаю, не особо. Ни один родитель не хочет видеть, как умирает его ребенок. А именно это и сделала Белль: отдала свою жизнь за жизнь отца. На этой почве, вернувшись в город, отец (как мы помним) сильно захворал и стал мучительно умирать.

Почему Белль так поступила? Потому что иначе она не может. Она так воспитана. Да, она читала книги, но вряд ли среди них были книги по психологии или УК РФ, благодаря которым она бы знала, что насилие – это преступление. Скорее всего, она читала женские романы, в которых говорится, мол, бьет, значит, любит. С такой жизненной позицией у нее гарантированно любовь будет до гроба. До ее гроба, естественно.

«Я-то умная, я никогда не вступлю в отношения с абьюзером», – так думает каждая вторая из нас. И так думала, конечно же, я, когда меня угораздило влюбиться в обычного дворового парня. Сейчас я понимаю, что мой так называемый «ум» и самоуверенность сыграли со мной злую шутку. Если бы я опиралась только на инстинкты,

которые говорят: бьют – беги, я бы сбежала после первой же пощечины. Но я же «умная», поэтому я подумала, прижимая ладонь к пылающей щеке: «Ого, у него, наверное, было тяжелое детство. Его, наверное, били родители. Ему не хватало любви и ласки...» И далее самое банальное, что могла сказать себе молодая 18-летняя девочка, которая училась в университете на психолога: «Я исправлю это. Моя любовь покажет ему, как прекрасен мир без насилия». И мы продолжили встречаться. Как прекрасен мир без насилия, он так и не узнал, потому что с завидной регулярностью у нас вспыхивали скандалы, мы ругались, ссорились, расходились, дрались. А потом как ни в чем ни бывало продолжали жить в сказке под названием «Красавица и Чудовище».

Почему жертва физического насилия не уходит от своего партнера? Ей некуда идти? Друзья, давайте ответим себе честно: если женщина хочет спасти свою жизнь, она сбежит из лап Чудовища в никуда. Так Белль и поступила в первый раз, помните? Но потом она вдруг «разглядела» в Чудовище человека. Он извинился! И она начала его «исцелять» своей заботой и любовью. Несите носовые платки, я прослезилась.

Абьюзер извинился. Круг насилия замкнулся. Если вы такие же наивные, как Белль, я вам напомню, что после каждого акта насилия наступает так называемый «медовый месяц». Тиран просит прощения, кается, клянется, что «лучше я себе руку отрежу, чем подниму ее на тебя, Наташ!». Он даже зачем-то достал раскладной ножик, чтобы я, очевидно, поняла, что он готов прямо сейчас отсечь себе левую конечность, если я того пожелаю. Я отчетливо помню, что в тот момент подумала, а как он собирается отрезать себе руку этой туристической приبلудой, которая состояла из пивной открывашки, маникюрных ножниц и штопора? Но он уже театрально упал передо мной на колени, и я его простила. И

попросила не отрезать руку, потому что «как же ты меня из загса на руках понесешь». И он засмеялся, обнажив свои идеально ровные зубы с острыми клыками. А я не засмеялась, потому что у меня были кривые зубы. Я просто растянула губы в довольной улыбке.

Как дура наивная, я простила его. И сломанный свой мизинец ему простила. Ведь это он просто переживал за наши отношения, поэтому он мне сломал палец!

Правильный ответ: НЕТ.

А сейчас он стоит передо мной на коленях, обнимает мои ноги и клянется в вечной истинной любви. Неужели мне жалко ради любви какого-то мизинца. Неужели любовь не стоит этого?

Правильный ответ: НЕТ.

Больше такого не повторится. Потому что моя любовь его спасет.

Правильный ответ: НЕТ.

Меня спасло только то, что этот мой сильно любимый человек внезапно сел в тюрьму и на несколько лет пропал из моей жизни. Если бы этого не случилось, я бы и дальше прощала бы ему все: побои, ревность, сломанные пальцы.

Он так или иначе бы оказался в тюрьме, возможно, за то что прибил бы меня в конце концов. Поэтому напомним самой себе (и вам всем) еще раз: физическое насилие, побои и тиранья в отношениях – это плохо!

– Ужасно, Наташ. Я бы никогда не позволила своему мужчине так с собой обращаться! – Марина сказала это и поджала свои тонкие губы, услышав мой рассказ о сломанном пальце и психике. – Насилие в семье – это самое ужасное, что может происходить... Мой муж пару раз замахнулся на меня, дак я его сковородой так отходила, он потом долго зубы свои по полу собирал! Я против домашнего насилия!

Марина замолчала. И мы все тоже. Анька прикусила губу, чтобы, видимо, не сболтнуть лишнего. А Олеська вдруг выдала:

– То есть ты тушишь пожар бензином?

– При чем тут пожар? – повела плечом Марина.

– Да при том. Марин, очнись, вы с мужем заходите домой, как в гребаный октагон! Ты его бьешь, Марин! Это и есть домашнее насилие! – вдруг прорвало Аньку. Анька не была сильна в метафорах, зато в праведном гневе могла рубить правду матку в глаза.

Марина сделала глубокий вдох и со знанием дела произнесла:

– Я не бью своего мужа. Я его воспитываю. Потому что он кинестетик, он по-другому не понимает.

Дальше мы допивали кофе молча. Потому что мало ли, мы тоже не все понимаем. Я вот, например, не понимаю Маринкину теорию, и я тоже кинестетик. Вдруг Марина носит сковородку с собой, и мне решит «объяснить» все так, чтобы я поняла?

Сразу расскажу тем дамам, которые выражение «домашнее насилие» расшифровывают так: муж бьет свою жену. Нет. Это частный случай. Когда жена бьет мужа – это тоже домашнее насилие. Когда родители бьют ребенка – это тоже домашнее насилие. Когда взрослая дочь отнимает у престарелой матери пенсию – это тоже насилие. Когда муж запрещает жене брать деньги из семейного бюджета – это насилие. Когда жена «не дает» мужу, пока он не сделает так, как надо ей, – это тоже форма домашнего насилия.

Когда я прочитала подробную статью о модном сейчас слове абьюз, я сильно удивилась. Потому что единственное насилие, которое я знала, которое «плохое и терпеть которое не надо», – это физическое насилие. Его увидеть очень легко. А вот как быть с экономическим насилием, психическим насилием, сексуальным? Все эти формы мы воспринимаем обычно как норму. Ну а что такого: муж запрещает жене носить слишком короткие юбки. Или жена запрещает мужу ходить на тусовки с его друзьями. Это же забота.

Это такая же забота, как из змеи скакалка. Внешне, конечно, любая змея выглядит как скакалка, но попробуй попрыгать через это пресмыкающееся и поймешь, в чем разница.

Итак, самое интересное, **как понять, не абьюзерша ли ты**. Загибай пальчик на своей изящной руке, если следующие факты для тебя характерны.



**1. Ревность.** Абызерша очень ревнивая, контролирующая, проверяющая. Если ты часто звонишь своему парню, чтобы узнать, где он, с кем он, когда он домой, просишь включить камеру, чтобы проверить, а не врет ли он, прислушиваешься к голосам на заднем плане – загибай пальчик.

**2. Собственность.** Абызерша считает партнера своей собственностью, хочет, чтобы супруг соответствовал ее желаниям. Если ты говоришь мужу, что ему надеть и с кем дружить (потому что его прежние друзья позорят вашу семью, а ты все делаешь из благих побуждений) – загибай пальчик.

**3. Извиняются те, кто не прав.** Абызерша никогда не извиняется, она просто не может быть не права. Если единственное извинение, которое можно услышать от тебя: «Извини, но ты сам меня вынудил так поступить», – загибай еще один пальчик.

**4. Виноват партнер.** Если абызерша себя чувствует плохо, или ее дела идут не очень, или ее пробил понос – виноват всегда ее партнер, а не она. «Зачем ты купил эту шоколадку! Я поела ее, и теперь придется в спортзале на час дольше пахать!» Если ты валишь вину на своего мужика, потому что «он психически устойчивее, он вывезет», – загибай пальчик.

**5. Возбуждение от скандалов.** Абьюзерша от скандалов и допросов испытывает натуральное психологическое возбуждение: настроение улучшается, как после занятий спортом. Мужик, как выжатый лимон, а его супруга после скандала – как кошка после сметаны: мурлычет себе что-то под нос и радуется жизни. Есть такое? Загибай свой коготь.

**6. Ударить слабого.** Абьюзершу легко вычислить по ее обращению с официантами, стюардами и прочим «обслуживающим персоналом». Ведет себя свысока, может задолбать просьбами переделать блюдо. Но не потому, что ей невкусно, а потому, что «это дорогой ресторан, здесь должны на каждый мой шорох реагировать». Узнала себя? Загибай палец.

**6. Выбирай.** Абьюзерши обожают ставить своего партнера в ситуации сложного выбора: выбирай, я или твои друзья, я или твоя мама, я или твоя работа. Если ты кайфуешь, когда мужик доказывает, что ты – самое ценное, что есть в его жизни и он все готов бросить ради тебя, – загибай чертов палец!

Когда, отвечая на этот простой тест, я загнула пять пальцев и остался еще один вопрос, ответом на который было мое «да, я такая», я оцепенела. Сказать, что было неприятно, – ничего не сказать. Было ощущение, что кошки не только поскреблись у меня на душе, но и нагадили туда. Я сидела и смотрела на свой сжатый кулак.

Хотелось стукнуть им того, кто был виноват во всех моих семейных проблемах. Но инстинкт самосохранения подсказывал, что бить себя – не выход.

Я прошла этот тест через семь лет после развода. И с тех пор у меня нет вопросов, почему мой муж разлюбил меня и ушел, оставив одну с двумя маленькими детьми. Он не бросал. Он просто спасал себя. Он сбежал, как Белль, спасаясь от Чудовища, которое так и не превратилось в прекрасного Принца. И сейчас это Чудовище допишет главу, сделает выводы и спокойно перелистнет страницу. Чего и вам советует.

\* \* \*

Создавать семью на базе взаимного абьюза – это как разводить костер на пороховой бочке: очень волнительно и может рвануть в любой момент. **Хорошие новости:** лучше быть счастливой одинокой женщиной, чем чьей-то побитой женой. **Плохие новости:** если уйти от абьюзера, но не лечить свою голову, то следующий мужчина тоже будет абьюзером. **Средние новости:** зато все будет как в сказке.

## 12. Мальвина



Мальвина заламывала себе руки, переживая. Час назад Буратино вприпрыжку убежал на пруд и до сих пор не вернулся. И теперь она, бедная, должна идти и искать его. Ведь без нее он, безусловно, сгинет. На пруду было темно и пахло сыростью. Больше всего Мальвина не хотела запачкать свои белоснежные туфельки и панталоны. Но надо было выручать этого деревянного мальчишку.

– Деточка моя, что тебе нужно? – прозвучал откуда-то скрипучий старушечий голос.

– Ой. А вы кто? – Мальвина нахмурила свои кукольные бровки и начала вглядываться в сумерки.

– Затянулась бурой тinou

Гладь старинного прудаааа...

– Ой, а можно без песни? У меня не так много времени, чтобы все это выслушивать. Просто по-человечески скажите, кто вы.

– Ну коли так. Хм. Я – черепаха Тортилла. Живу тут, на пруду, уже 300 лет. А вы, юная леди, кто такая? И почему так поздно изволите ходить по берегу?

– Ох... Я – Мальвина. Просто тут такое дело... Вы Буратино не видели? Это такое как бы дерево. Но как бы человек. Человек-дерево. Бревно жизнерадостное такое в полосатом колпаке... Не видели? – начала путаться в описании Мальвина.

– Был тут один шутник. Ключ ему подарила.

– Зачем вы это сделали?! И где его теперь искать? Он теперь пойдет по всем каморкам! Да что б вас! – Мальвина в сердцах топнула ножкой. Брызги грязи жирным слоем легли на юбку и кружева белоснежного платья Мальвины. – Ну капец!

– Юная леди, можно я вам дам свой старческий совет?

– Ну давайте, хуже уже явно не будет. – Мальвина села на камень и принялась оттирать подол когда-то белоснежных подъюбников.



– Ой, извините, – испуганно пробормотала Мальвина и принялась, щурясь, всматриваться в темноту. Из темноты, как боярыня Морозова на санях, на огромном листе кувшинки выехала черепаха Тортилла.

– А, это ты... Девочка с ... **Фиолетовыми** Волосами?

– У нас в бухгалтерии все так красятся. Не надо тут мне говорить, как я должна или не должна выглядеть, – поспешила оправдаться Мальвина в попытке защититься.

– Целых семь лет... Я думала, ты сломаешься раньше...

– Я сильная. – Сказав это, Мальвина вздернула подбородок. Видимо, так она себе казалась еще сильнее.

– Как ваши детки поживают? – осторожно поинтересовалась Черепаха.

И тут неожиданно Мальвина опустилась на илистый песок у самой кромки воды и тихо-тихо заплакала. Она не рыдала, не было ни звука, ни всхлипа. Просто слезы катились по щекам, и Мальвина не могла их остановить. Сначала она стирала каждую слезинку, не давая ей докатиться до подбородка, а потом просто бессильно уронила голову в ладони и прошептала:

– Я больше так не могу...

Черепаха не задавала вопросов. Она просто ждала. А Мальвина просто плакала. И плакала. И плакала. И наконец сквозь слезы заговорила:

– Я пашу в этом долбаном театре, как папа Карло, образно выражаясь. Дети не видят отца, потому что у него то гастроли, то он с Дуремаром по пиявкам каким-то шастает, пиявки сосут... все деньги высосали уже. Дети отца не видят. Он постоянно по камеркам чужим шарахается... Как его исправить? Как его заставить быть взрослым?

Мальвина наконец-то подняла опухшее от слез лицо и посмотрела на едва различимое во тьме испещренное глубокими морщинами лицо черепахи Тортиллы. Та

вздыхнула и произнесла то, что Мальвина знала уже и без нее:

– Никак.

**ПОЛНЫЙ КОНЕЦ**

### **Синдром Мальвины**

Мальвина по своей сути – невротичка с замашками воспитателя. Убеждена, что она одна такая умная и сильная. Верит, что способна любого мужчину воспитать, а если надо, то и перевоспитать. Выскочка, которая (надо отметить) обладает действительно преподавательским талантом и терпением. Мальвины всегда выбирают туповатого весельчака из толпы унылых и заумных Пьеро.

Частые фразы, которые можно услышать от Мальвины:

«Я – идеальная, а тебя мы исправим!»

«Не делай так больше никогда!»

«А я же говорила!»

**В семье.** Мальвина в высшей степени организованная особа, аккуратна до остервенения, педантична сверх меры. Серьезна настолько, что навевает тоску. Красавица, помешанная на чистоте и уюте. Обожает делать замечания типа «Буратино, не ковыряйте в носу», «Буратино, идите чистить зубы» или того хуже: «Мальчик, вы сделали уроки?». В семье Мальвина устанавливает матриархат. Либо явный, либо закамуфлированный под заботу.

**На работе.** Очень любит доминировать. Если вы обратитесь к Мальвине с просьбой помочь, она сначала



отчитает вас, мол, «как так, не знать таких банальных вещей». А потом, конечно, поможет. Главное – переждать вот эту минуту нравоучений. Поймите, Мальвине это нужно для ее больной самооценки.

**В любви.** Легко падает в обморок, но в сложных ситуациях берет себя в руки и показывает и сильный характер, и чудеса смекалки. Очевидно, Буратино ей сильно нравится, но вдобавок Мальвина видит в нем прекрасный экземпляр для применения своих недюжинных способностей воспитательницы.

Жизненное кредо Мальвины: «Казаться, а не быть». Ей без разницы, что чувствует каждый член ее семьи. Главное, чтобы со стороны ее семья выглядела образцово-показательно.

### **В кого обычно влюбляется**

Мальвине рядом позарез нужен блаженный дурак. Если он при этом еще и весьма отважен и безрассуден, можете не заворачивать в подарочную обертку – она его заберет и так.

Строгая училка со склонностью к менторским нотациям ко всем, кто ее окружает. Несчастный Пьеро любит ее, но не находит взаимности. Думаю, из-за того, что он слишком верен Мальвине и своему чувству любви. Женщины с синдромом Мальвины таких «любовников» держат обычно в запасе, на всякий случай. Но даже в период безрыбья Мальвина не позарится на Пьеро. Скорее она будет жаловаться ему на жизнь, мол, не осталось нынче мужиков нормальных. А Пьеро будет слушать в тихой надежде, что ему сейчас перепадет. Не перепадет. В

таких нудных, как товарищ Пьеро, Мальвины не влюбляются. Мальвина с ненулевой вероятностью встретит в своей жизни развеселое бревно в виде Буратино и свяжется обязательно с ним. Потом будет жаловаться и страдать, но бревно из своих рученок не выпустит. Пилить его будет ежедневно. Но не разведется.

Любит ли Мальвина Буратино, вопрос сложный. Буратино нужен ей больше для самореализации, для проявления своих менторских качеств. Так что, можно сказать, что Мальвина не особо любит Буратино, хотя сильно к нему привязана. Причем чем бедовой и беспомощней Буратино, тем сильнее на его фоне расцветает синдром Мальвины.

Буратино, конечно, обладает рядом неприятных качеств: он ленив, непослушен, разгильдяй, наивен, любит прихвастнуть. Но он обаятелен до дрожи в коленях, добр, великодушен, не мелочится, друзьям отдаст последние деньги (и мошенникам тоже). Ищет легких путей заработать («Сейчас стану тик-токером, и деньги повалятся с неба!»), учиться категорически не хочет. Авантюрист и оптимист. Мальвины влюбляются только в таких. Все адекватные парни, не склонные к инфантилизму и дурноватости, – идите мимо, вам тут не рады.

### **Как с этим жить**

В российских семьях, как показывает мой эмпирический опыт, матриархат цветет пышным цветом. Причем удивительная особенность: сами люди, которые живут по этой семейной модели, отрицают, что власть в их семье сосредоточена в женских руках. Но со стороны очевидно: в данной семье правит женщина. Такие отношения между женщиной и мужчиной больше напоминают отношения между мамой и сыном-подростком:

– Я хочу кушать.

– Я устала.

- Я голодный.
- Ладно, что приготовить тебе?
- Котлетки.

Если бы я не сказала, что такой диалог происходит между половозрелым мужчиной и его женой, можно было бы подумать, что общаются ребенок и мама. Ты голодный, а жена устала? Дай ей отдохнуть, закажи доставку из ресторана. Или сам себе пожарь эти котлетки. Или «Доширак» завари. Нет, есть мужики, которые инфантильно будут требовать их обслужить, даже если жена валится с ног от усталости.

Женщины с синдромом Мальвины в семейной жизни – это сильные и упрямые женщины, чаще всего семейный бюджет сосредоточен в их руках.

– Наташ, ну не Толику же доверять деньги! – Настя выпучила на меня свои голубые глаза и застыла в ожидании ответа.

Ответ последовал незамедлительно:

– Ну это же как бы его деньги. Ну, точнее, он зарабатывает эти деньги. Ты же не работаешь... – начала сбивчиво бормотать я.

Настя пресекла мои мысли своим резонным:

– Моя работа – это решать, куда нужно тратить эти деньги. Иначе, ты его знаешь, он все спустит на свои развлечения, не дотянув до конца месяца!

– Но ведь он взрослый человек...

– Наташ, это сорокалетний ребенок, он на работе, может, и гений, а в плане жизни тупой! А я, как ты видишь, наоборот – в жизни умная, а на работе этого не понимают. – Настюха махнула рукой куда-то в сторону. В

ту сторону, в которой, наверное, находилась ее бывшая работа, откуда ее попросили по собственному желанию.

Настя и Толя живут вместе со второго курса университета. А это (дайте посчитать) почти 20 лет. Сказать, что у них нестабильные отношения я не могу. Отношения максимально стабильные: Настя стабильно забирает всю зарплату Толика, выдает ему ежедневно какие-то незначительные суммы на обеды в столовке. Тоже стабильно.

– Я сначала ему на бензин выдавала, но этот паразит в значку ныкает эти деньги, а сам на маршрутке ездит. Офигеть, да?

Я на всякий случай кивнула головой. Мол, да, офигеть. И Настя, заручившись моим кивком, продолжила:

– Пару раз я это заметила. Все, говорю, хватит, котик. Доездила. Теперь я сама заправляю нашу машину.

За 20 лет эта пара ни разу не была на грани развода, хотя пилит его Настюшка регулярно. То он не надел шапку, то не закрутил тюбик зубной пасты, то закрутил, но не тюбик, а роман с какой-то бабой из «Тиндера». И Настя поучает его. Удивительно, но, даже когда Настя нашла эту гнилую переписку мужа с какой-то Аннет, она не закатила ему скандал, не вышвырнула его с вещами. Она с умным лицом прочитала ему лекцию о том, как его родителям будет стыдно, если вся эта история вскроется. И Толик устыдился невероятно, как семиклассник, чья мама нашла у него под кроватью порно-журнал, и удалил «Тиндер» со всем его содержимым. Ладно хоть телефон свой не разбил, чтобы доказать жене, как сильно он сожалеет о своем поступке.

Подобный брак обречен на долголетие. А Толик обречен прятать от жены заначку и своих баб. Но благодаря легкому характеру Толика он не переживает из-за этого. Он вообще не умеет переживать. Детей Настя заводить не хочет. Да и зачем они ей. У нее есть Толик – великовозрастный ребенок, инфантильный до предела. Он всегда будет с ней, всегда будет в ней нуждаться.

«Еще детей я не потяну, – смеясь говорит Настя. – Мне Тольки вон хватает». Это, конечно, шутка. Но, как мы с вами знаем, в каждой шутке есть доля шутки. По сути, Настя стала для своего мужа матерью. Заботливой, строгой, опекающей. Только вот секса у Насти уже лет 10 как нет. Потому что хотеть мать нельзя, это уже инцест какой-то. А как увидеть в Насти женщину, Толя не знает. Да и Настя не знает.

Понять, что у вас синдром Мальвины, очень просто. Берем карандашик, читаем пункты и обводим цифру, если узнали себя по описанию. Прямо в книге черкайте, не стесняйтесь. Что говорите? Нельзя писать в книгах, это некультурно? Вы меня сейчас поучать вздумали? Отлично, у вас уже один балл! Начинайте с «+1».

Погнали!

**1. Вы постоянно контролируете действия своего мужчины.** Не потому, что он тупой, просто так надежнее, вы лучше держите в голове план действий. «Не забудь заехать сегодня после работы к своим родителям, ты им обещал», «поздравь своего начальника, у него сегодня день рождения», «ты принял свои таблетки?» – вы делаете это практически на автопилоте. Вам несложно, а он лишний раз не напрягается, что может что-то забыть.

**2. Часто делаете за своего мужчину то, что он сделать не способен.** Если нужно забронировать отель, то это делаете вы, потому что ваш мужчина не умеет правильно говорить, чтобы выбить бонусы. Если нужно собрать шкаф из ИКЕИ, то процесс контролируете вы, потому что он обязательно что-нибудь напутает и соберет вместо шкафа стул (или велосипед, сядет на него и свалит из-под вашей гиперопеки). Если нужно послать к чертям его надоедливую бывшую, то это **вы** берете **его** телефон и блокируете ее во всех мессенджерах. Потому что он не сможет все правильно сделать, ему надо помочь.

**3. Вы часто советуете своему мужчине, как ему правильнее жить свою жизнь.** Если он планирует купить мотоцикл, вы обязательно с любовью скажете: «Ты че, умирать собрался? Куда в твоём возрасте мотоцикл! Купи себе нормальную машину, переживи кризис среднего возраста достойно!» Просто вы знаете лучше, как ему прожить свою жизнь.

**4. Если ваш мужчина что-то сделал сам, вы в лучшем случае промолчите, а в худшем случае покритикуете.** Просто вам со стороны виднее, как надо было правильно запланировать его день рождения. А так он всех пригласил в ресторан без детской комнаты, а у всех друзей есть дети. Поэтому все ваши друзья так и не смогли полностью расслабиться и насладиться вечером. И в следующий раз день рождения своего мужчины будете планировать **вы сами**. Так лучше.

**5. Когда вы уезжаете куда-то надолго, вы запасаете своего мужчину провизией и чистыми вещами.** Ведь он не умеет готовить и стирать. Оставшись без вас на неделю, он, наверное, помрет от голода или запаха грязных носков.

**6. Когда ваш мужчина покакал, он кричит вам из туалета: «Я все!» – и вы бежите подтирать ему попку.** Шучу-шучу. Но если вы ответили на этот вопрос утвердительно, а ваш мужчина полон сил и здоровья, то на предыдущие вопросы вы могли и не отвечать. У вас явно синдром Мальвины.

**7. «Что бы ты без меня делал!»** Эта фраза часто срывается с ваших уст, потому что вы искренне недоумеваете, как бы ваш ненаглядный прожил без вас даже день.

Чем больше цифр вы обвели, тем голубее у вас волосы, мои хорошие. Если обведено больше половины, вы скорее опекающая мать, чем любящая жена. Ваш мужчина либо изначально был инфантилом, либо стал таковым, проживая с вами на одной территории. А как тут не расслабить булки, когда есть возможность впасть в детство и обожать свою женщину за то, что она все делает за тебя.

Как женщины приобретают синдром Мальвины, вечно опекающей и контролирующей менторши? Я знаю три способа.

**Способ № 1.** Женщина с детства видела такую схему построения семьи. Ее мать полностью или частично контролировала ее отца. Девочка приняла эту модель как наиболее комфортную и, повзрослев, построила свою семью на этом же принципе.

**Способ № 2.** Женщина почему-то думает, что любовь мужчины можно заслужить только вселенской опекой, заботой и служением этому мужчине. Тем более, об этом твердят ведические психологи и коучи, вот женщина и взвалила на себя все функции матери, забыв о том, что мать у этого мужчины уже есть. Ему бы жену.



**Способ № 3.** Женщина искренне верит (причем небезосновательно), что таким образом она привяжет к себе мужчину, подчинит его себе. Мужчина никуда не сможет от нее уйти, если она окружит его заботой, опекой и контролем. Так и есть, мужчина, как маленький ребенок, держится за юбку этой женщины и боится отпустить.

Вообще, союз инфантильного Буратино и властной Мальвины весьма жизнеспособен. Думаю, каждая из нас вспомнит семьи своих родителей или бабушек и дедушек, где такие отношения процветали и считались нормой. Единственная побочка у этих отношений такая: мужчина начинает относиться к своей жене как к матери, то есть любить-то любит, а хотеть-то не хочет. И женщины с синдромом Мальвины зачастую оказываются на кушетке психолога с вопросом: «Я хочу, чтобы мой мужчина был мужчиной, чтобы он брал на себя ответственность. **Я хочу быть слабой женщиной** рядом со своим мужчиной. Но не могу. Если я не буду все контролировать, вся наша жизнь покатится под откос...»

И еще один страшный симптом синдрома Мальвины – **эмоциональное истощение**. Оно рано или поздно появится, если женщина, как ломовая лошадь, везет все на своем горбу.

### **Стадии эмоционального истощения (или выгорания, как сейчас модно это называть)**

**1-я стадия** – «Я сама все сделаю, не надо мне помогать».

**2-я стадия** – «Почему я все делаю сама, никто даже не предлагает помощь, ну ничего, доживу до ночи, там отдохну».

**3-я стадия** – «Даебвашумать! Вы что, не видите, что я тут подыхаю от навалившейся работы!»

**4-я стадия** – «Я ничего не хочу, дайте мне спокойно умереть».

Самые опасные – 3-я и 4-я стадии. Если появляются мысли о самоубийстве, нужно обращаться к специалисту или в службу доверия. Эмоциональное истощение, если оно не перешло в затяжную депрессию (когда женщина даже зубы почистить не может себя заставить), лечится без медикаментов. Если чувствуете, что уже не вывозите эту телегу с грузом обязанностей, выпрягайтесь из нее и побегайте по полю свободной лошастью. Да, за это время телегу присобачат к другой кобыле. Но возможно, вы поймете, что бегать по полю без телеги значительно легче и интересней. И что телеги – это вообще не ваше. А скакать – это прям ваше!

Думаю, на этом месте вы уже сами понимаете, как можно избавиться от синдрома Мальвины и выйти из роли опекающей мамыши. Но я все-таки выпишу основные пункты.

**1. Не делайте то, что мужчина может сделать сам.** Особенно, если вы заняты другим делом. Не надо все бросать, чтобы срочно приготовить своему благоверному чай. Поверьте, он сам это сделать в состоянии.

**2. Не исправляйте.** Если ваш муж погладил свою рубашку, а вы заметили, что на рукавах есть заломы, не надо «доглаживать». Это его выбор – ходить в полуглаженной рубашке.

**3. Не подстраховывайте.** Если ваш муж в очередной раз «забыл заработать деньги» (а у меня бывали и такие ситуации), не нужно занимать денег, чтобы «как-то

выжить». Раз уж ваш благоверный завел свою семью в такую ситуацию, пусть он сам ее оттуда и выводит.

**4. Не жалеете своего мужчину.** Мужчину надо уважать, а не жалеть. Жалость – убогое чувство.

**5. Верьте в своего мужчину.** Если у него что-то не получилось, сорвалась сделка или уволили с работы, не включайте режим пилы, подождите. Лучше подбодрите его и покормите.

Безусловно, есть такие экземпляры, которых невозможно перевести из режима «маменькин сынок» в режим «взрослый мужчина». Если ваш мужчина – инфантильное существо, у вас два выхода: входная дверь и смириться. Роль доброй и заботливой мамочки для своего мужа – не самая стремная роль. Особенно если вы асексуальны и секс вам изначально был не сильно-то и нужен.

\* \* \*

Синдром Мальвины – не самый редкий на постсоветском пространстве, когда «мужчина голова, а женщина шея». **Хорошие новости:** мы живем в XXI веке, где у мужчины есть своя шея, а у женщины – своя голова. **Плохие новости:** иногда голова просто есть. Чтобы есть. **Средние новости:** в кризисные моменты женщины очень быстро начинают эту голову включать, чтобы выбраться из сложной ситуации.

### 13. Харли Квинн



Во время сеансов опасный психопат вел себя как паинька, источал обаяние и пытался смутить женский разум знаками внимания и рассказами о своей трудной судьбе. Харли знала это. Знала, что он ненормальный. Что нельзя ему доверять. Она глянула на часы. «Через минуту опять начнется это психопатическое безумство», –

подумалось ей. И впрямь, не прошло и минуты, как в кабинет завели Его и бросили прямо на железный стул перед ней.

– Ну, давайте, миссис Квинзел, спросите, как у меня дела. Что у меня нового. Ведь так много нового может произойти с человеком в одиночной камере тюрьмы.

– Вы не в тюрьме, это во-первых... – вежливо начала Харли.

– Мы опять на «вы»? – наигранно обиделся Джокер и улыбка с его лица исчезла. Но через долю секунды радостный оскал опять озарил его лицо.

«Какой же он придурок. Невыносимо просто, – думала Харли, глядя на жеманные выкрутасы своего подопечного. – Хотя. Если бы это было и правда невыносимо, я отказалась бы от пациента. Такое ведь бывало: тяжелый пациент, не поддающийся терапии, – все, до свидания. Я не волшебница, я не могу вылечить всех».

Но с этим почему-то все было иначе. С этим хотелось говорить, спорить. Когда заканчивалась консультация, сердце Харли сжималось от тоски. Так, может быть, это и есть пресловутая любовь... Да бред! В психологии нет такого понятия, как «любовь». Есть другие понятия: серотонин, адреналин, дофамин и прочие... А любовь – ее не существует. Хотя, когда он смотрел на нее так, как сейчас, она переставала верить в психологию и начинала верить в чудеса.

– Ты умрешь за меня? – внезапно спросил Джокер, и его глаза вдруг стали серьезными. Улыбка часто пропадала с этой наглой морды, но она всегда поблескивала в его глазах. Это всегда означало одно: он просто издевается. Но сейчас... Он был серьезен, как никогда.

– Не страшно умирать, если видишь в этом смысл, – спокойно ответила Харли, стараясь словами заглушить свое бешено бьющееся сердце.

Джокер прищурил левый глаз, криво усмехнулся:

– Вы волнуетесь, доктор? Или больны? – И тут же пояснил: – У вас очки запотевают, значит, температура тела превысила норму. А может, вы возбуждены?

Харли резко сняла очки и максимально уверенно сказала:

– По больнице грипп ходит какой-то. Новый штамм. Мы опять перешли на «вы»?

– Бог мой, без очков у вас взгляд как у новорожденного котенка. Вы хоть видите меня? Давайте, я подсяду поближе. – Джокер резким телодвижением пододвинулся вместе со стулом к Харли. Она замерла, сжав в руке очки так, что дужка выгнулась в другую сторону. – Или мне еще поближе подойти?

Джокер встал в полный рост и, наклонившись, навис своей фигурой над Харли так, что его нос почти касался ее носа. Джокер смотрел ей в глаза так, как только он умеет смотреть, как будто он смотрит в самую душу ее, в самое сердце. Ее сердце предательски пропустило один удар, а потом опять пустилось вскачь.

– О боже мой, как ты... как ты хороша! – прошептал он и его зрачки расширились до величины радужки. Такое Харли видела только у наркоманов, сидевших на психостимуляторах.

Она не отшатнулась. Не нажала на тревожную кнопку. Не сделала ничего, чтобы остановить его намерение. «Если он собрался меня убить, пусть убивает», – пронеслась в голове Харли сумасшедшая мысль. Джокер склонился над ней и впился своими губами в ее губы.

«Что будет дальше, уже не важно. Дальше – хоть конец света. Он – мой! А я – его. Навеки. Даже дольше, чем навеки!» – это последнее, что выдал мозг Харли перед тем, как отключиться.

КОНЕЦ

\* \* \*

Харли смотрела на свое отражение в зеркале. Вдруг отражение улыбнулось ей и произнесло:

– Он больше не вернется...

– Заткнись! Заткнись, тупая дура! – зашипела Харли своему отражению. Отражение криво усмехнулось и продолжило:

– Все, что он любит, – это игры со смертью, аплодисменты толпы и мучения других людей. Он никогда не был твоим полностью...

– Он мой! Навсегда! Мой пуддинг! Просто у него сложное детство. Его отец...

– Ты знаешь, что этого не было. Он соврал. Его отец не издевался над ним. Этого не было никогда. Как и его любви к тебе. Прости...

– Любит меня больше жизни и вернется за мной!

– Он использовал тебя, чтобы выбраться из тюрьмы. Больше ты ему не нужна!

– Заткнись! – В доли секунды бита рассекла воздух и обрушилась вместе с гневом Харли на старое трюмо. Осколки, красиво переливаясь и сверкая, разлетелись по дощатому полу. Но Харли продолжала истерично добивать своего невидимого врага, нанося удары битой по всему, до чего могла дотянуться. Наконец в изнеможении она остановилась и вперила взгляд в пустоту. Примерно такая же пустота была у нее в душе, только глубже и беспросветнее.

**ПОЛНЫЙ КОНЕЦ**

### **Синдром Харли Квинн**

Похоже, что Харли страдает эротоманией – одержимой любовью к кому-либо в сочетании с иллюзорным представлением, что эта любовь взаимна.

### **В кого обычно влюбляется**

В того, кто никогда не ответит ей взаимностью. Чем недоступнее объект влюбленности, чем невозможнее любовь, тем лучше. Харли сама придумает, как объект ее вожделения влюблен в нее, в воображении создаст идеальную картинку семьи. Но по итогу все закончится в дурке.

Джокер на проверку оказывается законченным психопатом. Он мастерски манипулирует чувствами Харли, не дает ей успокоиться и забыть свою влюбленность. Если углубляться в диагноз, то Джокер по своей сути – одержимый всевозможными бредовыми идеями социально-опасный тип. Садист. Крайне абьюзивный тип. Причем абьюз как физический (рукоприкладство), так и эмоциональный («любишь – докажи, прыгни в котел с кислотой»).

Когда Харли включает свой мозг, она понимает, что ее благоверный никогда ее не любил. Но это так неприятно осознавать, что проще опять выключить мозг и продолжать верить в то, что «он любит меня, просто ему нужно время».

### **Как с этим жить**

Тысячи фанаток, преследующих поп-звезд, искренне полагают, что тайно любимы ими. Также и Харли считает, что любима Джокером. Что ж, остается только пожалеть ее. Я знаю, о чем говорю: влипала в такие истории. Мне везло, что все эти истории не длились долго: моя страсть внезапно вспыхивала и так же внезапно гасла. Историй, описывающих мою эротоманию, тьма. Расскажу самую стыдную из них.

Мне было 30 лет, когда я оказалась на концерте одного известного певца. Чтобы никого тут не смущать, не буду называть его имени. Назовем его Дима Б. или Билан Д. Пусть интрига повиснет в воздухе. Хочу, чтобы вы все



сейчас недоумевали, а что это за певец, про которого Краснова тут нам историю рассказывает? Не Леонтьев ли? Нет, не Леонтьев.

Каким-то чудесным образом я оказалась прижатой толпой к оградке, к той самой оградке, которая отделяет сцену от беснующихся фанатов. Я стояла и слушала, и смотрела, и подпевала, и редела (в основном потому, что кто-то из толпы постоянно наступал мне на ноги и пихал локтем), в общем, вела себя как адекватная фанатка. И тут вдруг в какой-то момент мой кумир весь в лучах славы и поту начинает петь песню «Невозможное возможно» (нет, блин, это не Раймонд Паулс! Хватит угадывать! Слушайте дальше мою историю!), и его взгляд падает на **меня**. И этот самый взгляд держится на мне всего секунды 3–4, но эти секунды пришлись как раз на строчки:

– Где тебя искать, прошу, ты мне ответь,

В какие города мне за тобой лететь...

«В Челябинск! Я из Челябинска!» – едва не выкрикнула я, но вовремя остановилась. А он пошел петь свою песню в другую часть зала. Но мне этого хватило. Я стояла, и мне казалось, что весь пяти тысячный зал мне завидовал. Как будто Дима на глазах у всего Челябинска сделал мне предложение! И я стояла не дыша. В основном потому, что толпа сзади продолжала меня прижимать к оградке и мои ребра просто зафиксировались в скукоженном состоянии на весь остаток концерта. Я стояла и пыталась поймать его взгляд еще раз, но он не смотрел на меня больше.

«Это потому, что он стесняется! Он и так выдал свои чувства. Теперь он будет избегать зрительного

контакта», – подумала взрослая адекватная замужняя женщина.

А потом я поехала домой. Дома я просмотрела все Его клипы, представляя, естественно, что все свои песни он поет для меня. В папку «ДИМА» сохранила около 50 разных фотографий с его различных фотосетов, чтобы потом каждый день пересматривать их. Я сделала несколько коллажей, где я вся в фате стою рядом с Димой, типа мы поженились. А потом я легла спать с невероятным чувством эйфории, что сейчас где-то там, в Москве, Дима засыпает, вспоминая прекрасную незнакомку в футболке «Dolce&Gibbona». Он засыпает и думает: «Я найду тебя, и ты станешь моей навеки!»

А потом наступило утро, я продрала свои глаза, собрала детей в садик, заварила чай, открыла компьютер и офигела от содержания папки «ДИМА» и папки «ДИМА\_СВАДЬБА». Папку «Дима\_секс» я даже не открывала. Мне резко стало стыдно, как если бы я голая вошла в автобус. Все папки и фотографии я удалила в корзину и более на концертах Билана я замечена не была. Потому что не была. А не потому, что я вся такая, как ниндзя, незаметная и шустрая, пробираюсь на концерты и сижу там в клубах дыма. Я просто забыла про свою одержимость этим человеком. Вот такая любовная эйфория была у меня длиною в день. А теперь представьте, что есть люди, которые страдают по объекту своей любви не день, не год, а всю свою жизнь. Натурально едут крышей на почве влюбленности.

Синдром Харли Квинн, эротомания, одержимость другим человеком, патологическая влюбленность в околоспсихологической литературе называется **синдром Адель**. Этот синдром назван в честь дочери великого Виктора Гюго – Адель. На всякий случай уточню: это не выдуманная история, а реальная жизнь влюбленной до безумия девушки. До 30 лет все у Адель было в порядке:

красивая, умная девушка, талантливая пианистка, она пачками отвергала ухажеров. А ухажеры, как в фильме «Девчата», падали и сами в штабеля укладывались. Но в какой-то момент, а точнее в 31 год, адекватность Адель начала сбивать, и девушка влюбилась в офицера Альберта Пинсона.

Я бы могла сейчас наврать вам и описать этого офицера как благородного военного, красивого и смелого, сексуального, как из песен Аллегровой. Но нет. Это был обычный человек. Две руки. Две ноги. Два глаза. Но в этих глазах не горела страсть к Адель. Только это его отличало от всех других мужчин. И достижений-то у офицера Пинсона никаких не было, он ничего не завоевал (ну, кроме сердца Адель Гюго). Забегая вперед, скажу, что самое яркое его достижение – это тот факт, что в него была влюблена дочь Гюго. Все. Вот таким был это легендарный (по восприятию Адель) офицер Пинсон.

Но для Адель он был всем: смыслом жизни, центром Вселенной, воздухом, Небом и Землей, Дьяволом и Богом. Вот до чего девка влюбилась! Верить в то, что Пинсон не любит ее, она напрочь отказывалась. Более того, начала следить за ним, чтобы никакие другие девки не протиснулись в его жизнь. Пинсон был в шоке: потому что он-то как раз, наоборот, старался, чтобы как можно больше девок протиснулось в его жизнь. Адель и слышать этого не хотела.

Чтобы любимый был счастлив, она погасила все его долги, подстроила свою жизнь под его уклад, даже нанимала ему проституток, чтобы те скрашивали ему досуг (к проституткам Адель не ревновала). А когда Альберт уехал в Канаду, Адель своровала у матери драгоценности, продала их и тоже рванула вслед за любимым. Гуляя по Канаде, Адель всем врала, что она – невеста Пинсона, что они помолвлены, но родители против, поэтому они вынуждены скрываться, и что у нее и Пинсона родился мертвый ребенок... Короче, в ней вдруг проснулся креативный продюсер передачи «Мужское и женское», и она безостановочно изобретала истории одну

интересней другой. Своим враньем Адель разрушила репутацию Пинсона, но ей уже было плевать.

Гадский Пинсон никак не желал быть рядом с Адель, всячески пытаясь скрыться от ее. Адель даже нанимала гипнотизера, чтобы тот внушил ее любимому какие-нибудь чувства. Но, кроме чувства жалости, никаких чувств в офицере гипнотизер пробудить не смог. Более того, после гипноза Пинсон заявил, что нашел себе нормальную девушку, которую и возьмет в жены. Адель ни секунды не колеблясь, повелела своим адвокатам сварганить и прислать документ, согласно которому Пинсон оказывался женат. Был скандал, и свадьба Пинсона расстроилась. Пинсон тоже расстроился.

Когда Пинсона перевели в Индию, Адель опять кинулась за ним. Там, вся нечесаная и потрепанная, больше похожая на уличную кошку, чем на талантливую пианистку, она шаталась по улицам, называла себя мадам Пинсон и говорила, что они с Альбертом давно уже женаты.

В 42 года ее насильно вернули домой во Францию и поместили в психиатрическую клинику. Она провела свою оставшуюся жизнь в психлечебнице, умерев в 84 года. Но, даже умирая, она произносила имя своего любимого.

Самое страшное в этой истории, что это не сказка, не фильм. Это реальная жизнь. Одна загубленная жизнь (если не считать жизни ее родителей, которые не знали, как помочь дочери). Но в этой истории шикарно раскрывается типаж Харли Квинн – уперто влюбленной в своего мужчину сумасшедшей (в данном случае это не обзывательство, это диагноз).

Девиз Харли Квинн по жизни: «Я люблю этого мужчину и ничего с этим поделать не могу. И не хочу. Нет, отвлекаться я от своих страданий тоже не хочу. Он меня унижает, но лишь бы был рядом!» Харли нужно страдать и преследовать своего возлюбленного. Самое удивительное, что подобный типаж женщин никогда не бывает в отношениях. Если случится чудо и объект преследования ответит ей взаимностью, Харли очень быстро охладает и перестанет хотеть близости. Такое вот проклятье.

Как понять, что вы обладательница синдрома Харли Квинн? Вот вам основные признаки одержимости:

- преследование человека без его желания;
- равнодушие ко всему происходящему вокруг, кроме своей любви;
- нелогичные и безрассудные поступки;
- отсутствие интереса к другим лицам;
- навязчивость по отношению к возлюбленному;
- склонность к мученичеству и саморазрушению;
- потеря аппетита;
- плохой сон или его отсутствие;
- неряшливость и неопрятность;
- самопожертвование;
- отказ от любимого хобби;
- мысли о суициде, шантаж;
- фетишизм;
- вера в иллюзию и самообман, а не фактам объективной реальности;
- частая смена настроения от депрессии до эйфории;

- постоянные мысли и разговоры об объекте своей любви;
- кардинальное изменение уклада жизни;
- сведение всех социальных контактов к минимуму;
- игнорирование рутинных дел;
- частые одинокие прогулки;
- невозможность сконцентрировать внимание;
- сосредоточенность мыслей на любимом человеке;
- неординарные действия и нестандартные поступки;
- отказ от сексуальной жизни;
- плохое выполнение служебных обязанностей.

По мере развития синдрома Харли Квинн признаки проявляются все ярче и ярче. Все, что волнует одержимую женщину, – это объект ее вожделения. Понимать, что шансов на жизнь с ним нет, женщина категорически не может. Отрицает свою одержимость и говорит, что это и есть «истинная любовь». А все романтические фильмы о больных взаимоотношениях (где влюбленные не могут жить друг без друга) подпитывают ее уверенность в этом.

Как лечить синдром Харли Квинн? Для начала **прекратите называть свою одержимость любовью**. Это не любовь. Это болезненная зависимость. Как от наркотиков, от курения, от алкоголя. Только наркотик, алкоголь и сигарета в одном флаконе – это и есть ваш объект вожделения. То есть вам нужно избавиться не от любви, а от вредной привычки. Так ведь сразу понятней становится, что вы избавляетесь не от «возвышенного чувства, посланного вам небесами», а от привычки, которая гробит ваше здоровье. И к любви все это отношения не имеет.

Эротоманию вообще стойко связывают с шизофренией и не менее стойко рекомендуют при ее лечении аналоги препаратов антишизогенного действия. Кроме этого, если вы страдаете по какому-то персонажу, **неплохо было бы начать посещать психотерапевта**. Может быть, ему удастся разобраться, что заставляет вас погружаться в этот мучительный синдром. С самой Харли этот фокус едва ли пройдет, так как психологическое образование у нее есть и, соответственно, опыт, как вести себя с психиатрами при лечении, – тоже. А вот вам сессия с терапевтом может помочь. Скорее всего, конечно, терапевт скажет, что у вас в детстве был холодный отец и вам катастрофически не хватало его внимания и любви. Но это уже его дело, что он там скажет. Мое дело сказать вам, что вам необходима помощь извне, если сами вы со своей одержимостью справиться не можете.

Кроме этого, **посмотрите фильмы на эту тему**: «История Адели Г.» (1975) и фильм с Одри Тоту «Любит – не любит» – как раз о девушках с эротоманией. Возможно, увидев себя со стороны, вы отрезвеете.

Если вы работаете на одной работе со своим Джокером, **увольнитесь**. Я вам клянусь, здоровье дороже. Ну или хотя бы уйдите в отпуск, чтобы какое-то время его не видеть, а теплое морюшко с белым песочком, наоборот, – видеть. Может, отпустит.

**Выбрасывайте все вещи, которые напоминают вам о вашем Джокере.** Просто сжигайте, разрезайте его вещи, удаляйте фото и видео со своего смартфона. Пока вы каждый день смотрите и вздыхаете, проку от лечения нет.

**Не ходите в те места, в которых вы можете встретить его,** измените свой маршрут, смените город (особенно, если вы давно хотели сменить свой ареал обитания), сейчас самое время. Сделайте так, чтобы вы встречались со своим Джокером как можно реже. В идеале – никогда.

**Вспомните или узнайте о недостатках своего объекта вожделения.** Может быть, он ест козявки. Или ссытся в постель. Согласитесь, сохнуть по мужику, который ест козявки и ссытся в постель, хочется уже поменьше. Вообще, подговорите подруг приносить вам только такие новости. Мол, слышала, а твой попал в рейтинг «самые короткие письки Москвы»? Вот такие новости пусть подруги тебе подвозят.

**Найти себе новое хобби.** Нет, обкидывать его дом собачьими какашками – это не хобби, это административное нарушение. Займитесь чем-то интересным вам, у вас же есть какой-нибудь талант? Да, поначалу вы будете думать так же, как я: «Вот я стану знаменитой, как Селин Дион, и он приползет ко мне на коленях!» А я ему скажу: «Мая харт вилл, конечно, го он, но уже визаут ю, придурок!» Ну или что-то в этом духе скажу. Потому что, когда я стала популярным стендап-



комиком, мне как-то сразу расхотелось, чтобы Дима Билан, например, приползал ко мне на концерт на своих коленях. Это стало неактуальным.

Пусть просто приходит. Я ему всегда рада. Как-никак, плюс 3000 рублей в кассу.

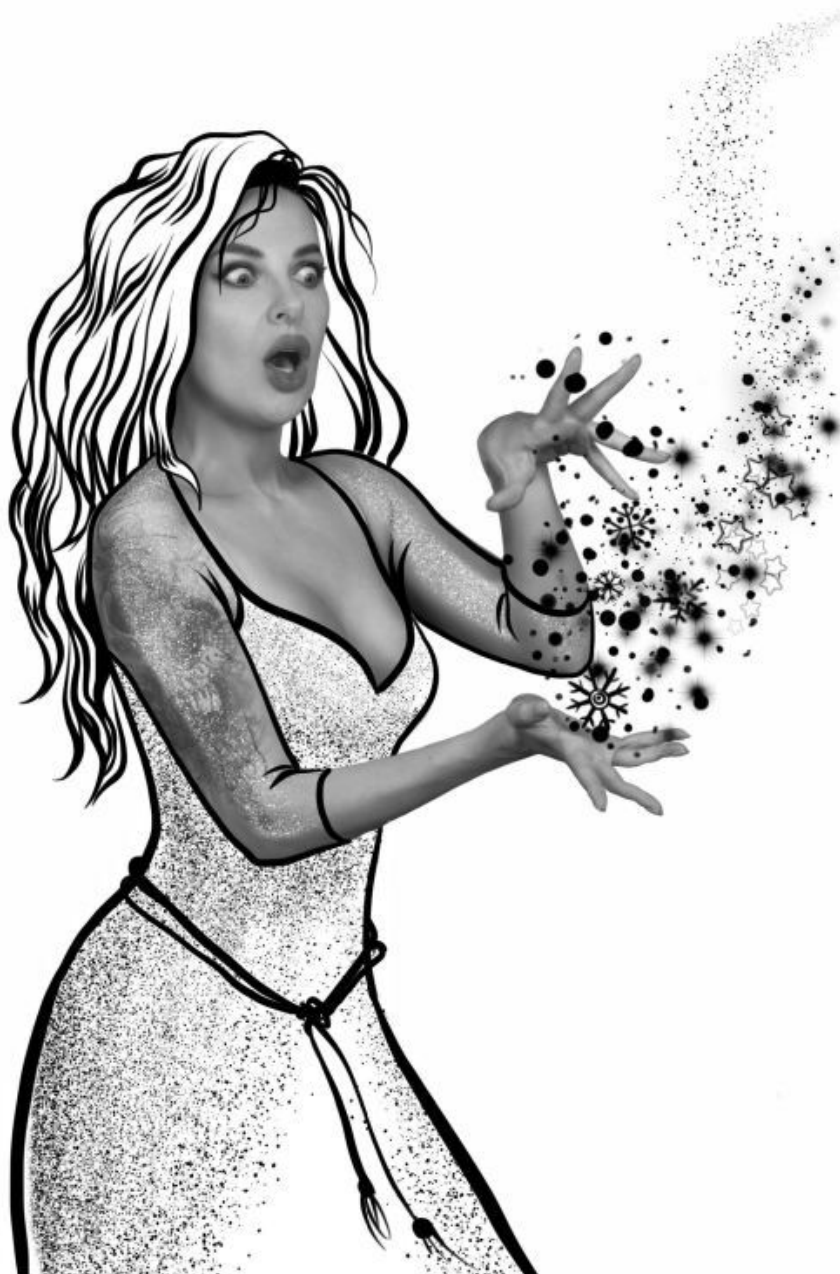
А вот этот способ поможет трудоголикам: **загрузите себя работой**. Либо спортом. Пусть ваши достижения приносят вам кайф. Этот кайф заменит то удовольствие, которое вы получали, когда виделись с объектом своей одержимости.

**Заведи себе собаку или кошку**. Говорят, собак заводят те, кто хочет, чтобы их любили. А кошек те, кто хочет кого-то любить. Заведи и кошку, и собаку. Чтобы наверняка. И попугая.

\* \* \*

Синдром Харли Квинн в той или иной степени характерен для каждой из нас. Особенно, когда мы не можем забыть своего самого офигенского бывшего. И нам кажется, что он до сих пор нас любит. **Хорошие новости**: к старости начинаешь забывать даже свое имя, не то что бывших. **Плохие новости**: можешь забыть своего бывшего и нечаянно опять покатить к нему знакомиться. **Средние новости**: в старости он уже будет выглядеть не очень, поэтому на одержимость пусть не рассчитывает.

## 14. Эльза



– Она поправится, – сказал дед Папи, бережно передавая Королю и Королеве их дочь. Анна, казалось, спала, хоть и дыхание было едва заметно. Веяло холодом.

– Получается, когда моя сестра очнется, она забудет про мою магию, – наконец вымолвила напуганная

происходящим Эльза.

Король опустился перед Эльзой на колени и взял ее холодные ладони в свои теплые руки:

– Так будет лучше, – сказал он.

Эльза оторопело посмотрела вокруг, как будто пытаюсь найти поддержку среди троллей. Главный Тролль подошел к ней и произнес:

– Послушай меня, Эльза, твоя магия будет расти. В ней много красоты и много опасности. Учись управлять ею. Страх – твой главный враг. Как только страх овладевает тобою, твоя сила становится разрушающей, – сказал дед Папи.

Эльза стояла посреди толпы троллей и нервно поглаживала кончики пальчиков. Наконец Главный Тролль не выдержал и обратился к Королю:

– Вам бы ее психологу показать, – неуверенно начал он. – Или неврологу. Мы-то просто тролли, у нас нет соответствующих медицинских полномочий. У нее же шок, видите. Надо ее из этого состояния как-то вывести...

– Ты меня сам сейчас выведешь, – нервно заговорил Король. – Мы где, по-твоему, находимся? В сказке или в клинике Джона Хопкинса?

Все тролли на лугу наострили и без того острые уши и стали прислушиваться к диалогу, который пышным цветом расцветал на лугу. Заметив это, Король зашептал еще тише, отчего его голос стал походить на шипение змеи:

– Слышь ты, мохнатыш, у меня сегодня одна дочь чуть не убила вторую. А у меня королевство, понимаешь ты или нет? Мне такие дворцовые перевороты нафиг не нужны, пойми меня...

Эльза испугалась и прижалась к отцу. Король потечески погладил ее белокурую голову, встал с колен и громко во всеуслышание заявил:

– Мы защитим нашу дочь, а пока – запрем ворота, сократим прислугу, ограничим общение с людьми. И о ее способностях не узнает никто, включая Анну, – решительно закончил Король.

Так они и сделали, во дворец ворота были закрыты, прислуги стало меньше, а Эльзу поселили в отдельную комнату.

А потом Эльза выросла и сбежала из дворца, оставив Анну одну. И во всем королевстве началась зима. Когда Анна пришла к сестре, та прогнала ее и нечаянно смертельно ранила ее своим холодом. Анна заболела и начала погибать. А там еще и дворцовый переворот начался.

В общем, долго рассказывать, но если вкратце, то: Анна, замерзая, подставила свое тело под удар меча, чтобы спасти свою сестру. Эльза увидела это, кинулась на ледяное тело Анны и заплакала. Слезы растопили лед, и Анна ожила.

И во всем Эренделле наступило лето.

Вот, что с людьми делает любовь!

КОНЕЦ

\* \* \*

– У тебя будет ребенок? Получается, я стану тетей? – Эльза прижала руку к груди, пытаясь унять сердцебиение.

– Да! Или дядей! – восторженно добавил снеговичок Олаф. Но, увидев вопросительный взгляд Эльзы, он осекся и полупшепотом добавил: – Мы же не знаем, мальчик там внутри твоей сестры или девочка...

– Не тупи, – сказала Эльза и похлопала Олафа по его отмороженной голове.

– Эльза, приходи к нам почаще! А еще лучше переезжай жить обратно, в наш дворец. Твою комнату мы быстро приготовим, – с готовностью отозвалась сестра.

Эльза нахмурилась, как будто вспомнила что-то неприятное. Она привычным движением подтянула свои длинные изящные перчатки и произнесла:

– Я не буду приходить. Это опасно. Я лучше вообще никогда не увижусь с вами. Пока. Это опасно для малыша. Я ведь могу его убить. Я ведь чудовище. Без меня всем лучше.

– Чудовище – это как в «Красавица и Чудовище»? – радостно переспросил Олаф, пытаясь понять, куда Эльза собирается уходить, ведь праздник только начался.

– Что ты такое говоришь, Эльза... – попыталась остановить свою сестру Анна.

Но Эльза метелью выскользнула из тронного зала, оставив после себя облако снежинок.

## ПОЛНЫЙ КОНЕЦ

### Синдром Эльзы

Эльза страдает тревожным расстройством личности, чувствует себя неполноценным элементом общества. «Отпусти и забудь», – поет уверенно Эльза. Парадоксально, но сама Эльза ничего не может ни отпустить, ни забыть. Все свои детские травмы тащит во взрослую жизнь, оборачивая их в ворох тревог и страхов. Очевидно, корни тревожного расстройства Эльзы берут начало в детстве (травма ее сестры). С тех пор Эльзу будет крыть постоянно. Ей будет казаться, что, если она счастлива, значит, пропустила какой-то лютый караул, который происходит прямо сейчас в ее жизни. И скоро всем крышка. Быть счастливой в таком режиме просто невозможно.

**В любви.** Как только вступает в отношения, ее воображение живописно рисует, чем эти отношения

закончатся. Ей повсюду мерещатся измены, предательства, злые языки и подлые люди.

**В работе.** Выбирает профессии, в которых не придется работать в коллективе. Если все же предстоит работа в команде, старается сделать свою работу быстро и тихо. С людьми контактирует неохотно. Если можно позвонить, а не встречаться с заказчиком, обязательно выберет «позвонить». Если можно написать смс, а не звонить, напишет смс. Если можно не писать смс и не общаться, будет рада как никогда.

Эльза всегда старается остаться наедине с самой собой. Если приходит в новую компанию, всегда ожидает худшего: что ее не примут, что она окажется изгоем. По факту изгоем себя она делает сама. Живет в постоянном ожидании отвержения.

**В семье.** На постоянной панике, что с кем-то может что-то случиться. Транслирует свои страхи родным, чем со временем начинает изрядно бесить.

### **В кого обычно влюбляется**

Да ни в кого. Вся в панических приступах. Ей и влюбляться-то некогда. А если уж и влюбится в парня, то панические припадки начнутся с новой силой:

«А вдруг он меня бросит?»

«А вдруг он все еще любит свою бывшую, а со мной живет из жалости?»

«А что, если его КамАЗ собьет?»

«А что, если не собьет?»

И все в том же духе.

Сами понимаете, эти припадки напрочь лишают Эльзу мыслить здраво, и Эльза, по своему древнему обычаю, сбегает в закат, «на ледяную гладь, где страхам дней минувших меня уж не достать». Конец цитаты. По итогу, из любых отношений Эльза сбегает и оказывается в одиночестве.

### **Как с этим жить**

Синдром Эльзы (ощущение, что «так страшно жить»), или тревожное расстройство, накрывает человека обычно в тот момент, когда у этого самого человека все хорошо, спокойно и есть время подумать. Когда у женщины с синдромом Эльзы в жизни реально происходит что-то катастрофическое, ей некогда страдать, она действует. В этот момент адреналин, поступая в кровь, помогает ей выполнять такой объем работы, который не под силу и самому сильному человеку. Но, как только начинается затишье, Эльза начинает придумывать себе проблемы. И у нее, надо отметить, это отлично получается.

Прежде чем начать выяснять, как бороться с тревожным расстройством, выясним, зачем нам вообще нужна тревога.

**Случай № 1.** Я однажды в адекватном возрасте заглянула в костер. Ну, надо было посмотреть, готова ли там картошка. Картошка там была не готова, а вот мои брови с ресницами приготовились очень быстро. Впоследствии они, конечно, отросли (росли они гораздо дольше, чем готовилась эта злосчастная картошка), но мне

хватило одного этого инцидента, чтобы впоследствии испытывать смутный страх перед огнем. Больше я в костры не заглядываю. Первое время даже близко к ним не подходила. Издалека палочкой тыкала в тлеющие угольки и побаивалась. Вот это хороший страх, это правильная тревога.

Смею вас заверить: тревога и страх – очень нужные чувства, которые нам подсказывают, как функционировать в тех или иных условиях, чтобы после этого еще долго и благополучно функционировать.

Но иногда случается, что страх и тревога парализуют человека, хотя видимой причины не было. Опасности на горизонте нет. Враги не наступают. А человека трясет от страха, ладошки потеют, тошнота подкатывает, дыхание затруднено. Бывает, мы что-то где-то услышали, а наш мозг сам раскатал эту новость до проблемы вселенских масштабов.

**Случай № 2.** Несколько лет назад от рака умерла моя одноклассница. Молодая женщина без видимых проблем со здоровьем вдруг начала чахнуть и сгорела за несколько недель. Страшно. Я после этой новости перестала спать. Ложилась в постель, складывала руки на груди и мне казалось, что в такой позе меня скоро и похоронят. Я переворачивалась на бок, и мне начинало казаться, что именно в такой позе делают кольпоскопию, чтобы обнаружить рак матки. Я переворачивалась на живот лицом в подушку, и мне казалось, что я щас задохнусь и на моих похоронах кто-нибудь из одноклассников скажет: «Надо же, какая тупая смерть».

Всю следующую неделю я сдавала анализы. Анализы оказались в норме. Тут бы мне и успокоиться, но внутри меня кто-то голосом Эльзы прошептал: «Это конец...» Я запаниковала еще больше: врачи ничего не нашли, а мне плохо, ведь именно так в фильмах и происходит. Главному



герою становится все хуже, а врачи разводят руками и говорят, мол, ничего не понимаем, чудеса какие-то. Точнее, не чудеса, а наоборот. Античудеса. Так и говорят: «Вот вам справка и диагноз: античудеса. Идите куда-нибудь и расколдовывайтесь сами!»

На нервах я перестала спать, есть, потеряла около четырех килограммов (что логично, если не есть) и впала крайнюю форму истерики. Потому что где-то науглила, что один из симптомов рака – это потеря массы. Не знаю, чем бы дело закончилось, если бы я не влюбилась. И сразу тревога куда-то испарилась. Но об этом клиническом случае я расскажу попозже.

Вот эти тревога и страх – они «плохие», вредительские, они мне не друзья, я бы даже сказала. В том и особенность тревожного расстройства, что с самим человеком еще ничего не случилось, реальной опасности нет, а человек уже ждет самого худшего, видит в ситуации только риски и напрочь забывает о своем успешном опыте в решении самых разных проблем. Волнение мечется внутри тела, внимание цепляется то за один повод для тревоги, то за другой, без паузы и передышки. Воображение начинает создавать образы бесконечной вереницы бедствий и опасностей. Главное содержание этих образов – ощущение беспомощности перед неотвратимой бедой. И самое печальное, что все это может превратиться в твердое убеждение: мир полон опасностей, а я слишком слаб, чтобы защитить себя от них.

Все время, вся энергия, все силы уходят на эти страхи. Тут и реально можно концы отдать. Ну на крайний случай подхватить какую-нибудь болезнь, ведь все болезни, как мы знаем, от нервов. Только сифилис от удовольствия. А в условиях пандемии мы тут реально все стали заложниками синдрома Эльзы. Нам всем на постоянной

основе начинает мерещиться конец света. **В таком крайнем случае надо идти к специалисту.**

Именно благодаря этому тревожному расстройству я начала посещать психотерапевта. Нашла самого лучшего: его отец был психотерапевтом, его дед был психотерапевтом, его прадед был психотерапевтом, его прабабка была прабабкой (тут никакой интриги, раньше женщины не особо реализовывались в профессиональной деятельности). Но если бы феминизм зашагал по стране на 100 лет раньше, то, безусловно, его прабабка была бы тоже психотерапевтом.

Итак, проревев всю ночь накануне консультации, я собрала себя в кучку и поехала... к 10 часам на радиостанцию, чтобы презентовать свою новую книгу. Спросите, зачем. Затем, чтобы хотя бы в этот эфирный час не думать о своей неминуемой смерти. После этого я еще раз поревела и поехала к психотерапевту в надежде на то, что он даст каких-то сильнодействующих таблеток и моя тревога волшебным образом исчезнет. Мне казалось, что, как только я перешагну порог психотерапевтического кабинета, я начну рыдать и биться в истерике о подоконник. И, увидев все это, терапевт скажет: «Можно, в вашу честь я назову новый синдром?» – и сделает мне укол успокоительного. И насыплет в кулечек таблеток разных от умственного помешательства.

Как все было на самом деле. Я подошла к дубовой двери и постучала. Никто не открыл. «Блин, капец, он забыл про встречу, он уехал и оставил меня наедине с моей тревогой, которая меня сейчас сожрет, и бомжи найдут мое бездыханное тело здесь, в московской подворотне...» Примерно на втором круге паники мне

открыли дверь. Передо мной стоял рыжеволосый Сэм Хьюэн из сериала «Чужестранка», только одет он был не в ирландский килт, а в деловой костюм: идеально выглаженные брюки, рубашка и жилет. Да, у вас есть время, чтобы загуглить, что за Сэм Хьюэн такой.

Кайфовый, правда ведь?

Сейчас со страниц своей книги я хочу задать вопрос Минздраву РФ. Скажите, пожалуйста, зачем вы выпускаете таких красивых врачей? Вам что, сложно какой-нибудь визуальный ценз установить? Введите правило какое-нибудь: «Сильно красивым врачам даем диплом об окончании вуза, но не рекомендуем практиковать». Нам, пациентам, дико неудобно рассказывать о своих проблемах красивым врачам. Ни одна женщина не хочет садиться на кушетку к такому психологу, на лицо – да, хочет. На кушетку – нет.

В секунду я забыла все свои проблемы, зато вспомнила, как Тайра учила меня через экран телевизора улыбаться глазами. Я, как в романтической мелодраме, перешагнула через порог максимально медленно, в слоумо, заправила непослушную прядь волос за ухо и овечьим голосом проблеяла: «Я раньше никогда не была у психолога. Научите меня, что надо делать...»

Если вкратце, то наш диалог выглядел так:

– Наталья, рассказывайте, что вас беспокоит, вы хотели мне рассказать о каких-то проблемах...

– Да у меня вообще никаких проблем нет. Живу полной жизнью: хочу – какао пью, хочу – колбасу ем.

– Понятно. А ко мне зачем пришли?

– Просто рассказать про это все.

Я еще несколько раз приходила к нему на консультацию. Но каждая консультация напоминала больше кособокое свидание, где женщина из кожи вон лезет, чтобы понравиться, а мужчина ей говорит: «Не надо меня называть на „ты“, это противоречит врачебной этике». На этом все и закончилось. Какой я из этого могу сделать вывод: состояние влюбленности делает человека воистину бесстрашным. Поэтому **одним из способов прекратить тревогу может стать банальная влюбленность**. Пусть даже в человека, который никогда не ответит взаимностью. Да хоть в героя сериала. Главное, чтобы ваши панические атаки сошли на нет.

А теперь серьезно.

**Как лечить синдром Эльзы, который по факту является стандартным тревожным расстройством?**

1. С точки зрения когнитивно-поведенческой терапии, самое важное для человека, страдающего тревожным расстройством, – это перестроить мышление (как будто это так просто!), изменить убеждения и научиться жить по-новому. Но все же попытайтесь это сделать самостоятельно или при помощи специалиста, если случай запущенный.

- Замечайте свои мысли, выписывайте их на бумагу и проверяйте их адекватность, переформулируйте свои мысли на более позитивные. *Например, если вас укусил комар и вы теперь боитесь что-нибудь подхватить, представьте, что, возможно, вы станете человеком-комаром и вас сыграет в фильме Том Холланд.*

- Управляйте своим вниманием, замечайте в жизни что-то хорошее. Оно, блин, есть, просто мы в силу своего пессимизма и жизненного опыта, ставим акцент только на негативных новостях. Жизнь не черно-белая. У жизни есть и другие цвета. *Не работает лифт – отлично! Вместо*

*тренировки поднимусь к себе на девятый этаж. Попа будет как у Дженнифер Лопес.*

- Не знаю, как вы это сделаете, но нужно научиться переносить неопределенность. *В условиях пандемии я не знаю, есть ли будущее у моей профессии стендап-комика или мне нужно успокоиться и не ездить по городам. Я не знаю, что будет дальше, поэтому сейчас временно нашла себе онлайн работу.*

- Навык решения проблем формируется в детстве. У нас, паникеров, он, видимо, не сформировался. Не беда, формируем этот навык во взрослом возрасте! Человек – это самое обучаемое существо на планете. И еще дельфины. И еще собаки. И они, как мы видим, не переживают по пустякам.

2. С точки зрения системной семейной терапии, нужно с помощью системной расстановки выяснить, чьи тревоги и страхи вы повторяете, и передать их как груз в то время и пространство, где они возникли и где они были адекватны, отдать предкам.

Например. Если вас накрывает паника по поводу того, что часики тикают, а вы к своим 30 годам еще не замужем, поймите происхождение этого страха. Это раньше, когда женщина не могла сама себя содержать, ей нужно было, пока она еще свежа и красива (или просто свежа, тут кому как повезет), найти себе кошелек и кров в виде мужчины. Сейчас многие женщины не просто хорошо зарабатывают, а сами могут содержать мужчину. В такой реальности женщина может наслаждаться жизнью до старости и не переживать о каких-то там часиках. Если нужно, она купит себе APPLE watch, они не тикают, они электронные.

3. С точки зрения телесно-ориентированной терапии, важно найти в теле место, где хранятся страхи. Это очень часто выглядит как мышечный спазм, блок или зажим. Достаточно хорошенько растянуть, размять, согреть или привести в движение эту область тела, чтобы высвободилось огромное количество энергии, возникли телесные образы, которые очень легко можно преобразовать в более комфортные.

Но это нужно к телесно-ориентированному специалисту ходить. Я в этом мало что понимаю, но одно знаю точно: после развода у меня образовался зажим в шее. Остеопат развел руками, сказал, что «надо чаще проминать». А телесно-ориентированный психолог улыбнулась, потрогала мои плечи, шею и задала всего один вопрос: «А сколько человек сейчас финансово зависит от вас, ну, образно говоря, сколько их сидит на вашей шее?»

В общем, любую тревогу можно нивелировать и преобразовать в спокойное чувство осознанности. Опасностей в жизни хватает, но переживать из-за каждой мелочи и раздувать из каждой тревоги повод для паники – не стоит. Я вам говорю как конченная паникерша.

\* \* \*

Синдром Эльзы не так страшен, если вы по натуре интроверт и не любите общество. **Хорошие новости:** если вы интроверт, вам явно хорошо наедине с самой собой. **Плохие новости:** вы никогда не будете наедине, рядом с вами всегда будет тревога и страх. **Средние новости:** и моя книга, если захотите.

## 15. Джульетта



Джульетта

Как, ты уже ушел?

Возлюбленный, супруг мой, друг мой нежный!

Смотри же, шли мне вести каждый час.

В одной минуте – много, много дней.

Как по такому счету я состарюсь,

Пока опять Ромео я увижу!

**Ромео (внизу)**

Прости! Ловить я буду каждый случай,

Чтобы послать тебе привет, мой ангел.

**Джульетта**

Ты думаешь, мы свидимся еще?

**Ромео**



Уверен я; и будут дни печали

Служить предметом сладостных бесед.

КОНЕЦ

\* \* \*

(Да, мы все знаем, что в финале они убились, но, чтобы вам неповадно было романтизировать всякую чушь, давайте представим, что обоим удалось откачать и они поженились.)

*Раннее утро. Едва просыпаются птицы в саду. Ромео возвращается домой. Джульетта с новорожденным ребенком на руках встречает его у двери.*

**Джульетта**

И где ты был?

**Ромео**

А хрен ли не в стихах?

**Джульетта**

Я амфибрахием тебе как вдарю,

В момент поймешь, что рифма есть и ритм.

**Ромео**

Прости, любовь моя, я с мужиками был...

Я каюсь. Пил. Гуляли... Я один гулял.

**Джульетта**

Ужели ты один?

А волос на плече откуда рыжий?

**Ромео**

Я не могу сказать тебе.

Но бабы ни при чем.

**Джульетта**

Да чтоб ты проклят был, осел вонючий!

Я родила тебе троих детей!

А вместо благодарности ты ревностию мучишь...

**Ромео**

Ну не реви... Постой. Ну вот...

Заколебало все ваще!

Да лучше б я Тибальтом сдох тогда,

Чем ежечасно от твоих нападок душных.

**Джульетта**

Дак я душна?

**Ромео**

Душна ты, как июль!

И мне тебя совсем не жаль...

**Джульетта (перебивая)**

А у тебя короткий, как февраль!

**Граф Капулетти (входит)**

Когда же вы заткнетесь оба!

На весь дворец с утра до ночи ор,

Где пресловутая любовь до гроба?

**Джульетта (обиженно)**

Парис был явно лучше.

**Граф Капулетти (сердито)**

Терпи теперь, какой уж есть!

**Ромео (с улыбкой)**

А вы суровый тесть...

## **Граф Капулетти (уходя)**

А ты мудака вонючий!

## **ПОЛНЫЙ КОНЕЦ**

### **Синдром Джульетты**

Синдром Джульетты заключается в следующем интересном эффекте: ее любовь вспыхивает лишь тогда, когда в отношения вмешивается третья сила, которая категорически против подобных связей. Это может быть кто угодно: ее семья, семья ее парня, любовница парня, ее новый ухажер. Как только появляется человек (или группа людей) и говорит: «Джульетта, тебе не следует влюбляться в него», будьте уверены: именно в него она и влюбится.

Джульетте по книге даже 14 лет еще не исполнилось. Она молода и наивна. В реальной жизни женщине с синдромом Джульетты может быть и 20, и 35, и 48. От других женщин ее отличает абсолютная эмоциональная незрелость и нездоровое упрямство. Джульетта никогда не общалась с мужским полом, она верит в абсолютное добро, Деда Мороза, честных политиков и истинную любовь.

Тот факт, что Ромео вступает в отношения, где его заведомо ждут только неприятности и страдания, убеждает Джульетту, что он искренне ее любит. Для нее он готов пожертвовать многим. Она и не подозревает, что эти жертвы он приносит вовсе не ради нее, а для восстановления своей пошатнувшейся самооценки. В наши дни это остается главной проблемой для эмоционально нестабильных людей, вступающих в

отношения с нарциссами: в результате они становятся жертвами этих нарциссов, иногда уничтожая и их самих.

**В любви.** Чем больше людей против того, чтобы любовь Джульетты существовала, тем ярче сияет это чувство. Самый классический вариант – отношения с женатым. Потому что в данной ситуации против подобных отношений все: жена любимого, семья Джульетты, да и все общество в целом. Впрочем, и сама Джульетта порой сопротивляется и ненавидит эту порочную связь.

Отношения с учеником, однополая любовь, влюбленность в преподавателя – все, что не одобряет общество, Джульетту увлекает сверх нормы. Как только Джульетта говорит себе: «Наташа, тебе нельзя в него влюбляться», она в тот же момент начинает испытывать сильнейшее возбуждение.

**На работе.** Бесплезное существо в период влюбленности. Ни о чем думать не может, все из рук валится, вся погружена в свои переживания. Но вполне работоспособна вне любовных переживаний. Если усомниться в том, что она способна сделать такой объем работы, она докажет, что может еще и не так. Выполнит и перевыполнит. Стахановец.

**В дружбе.** По наивности своей доверяет тем, кого называет друзьями. Иногда оказывается преданной. Чему изрядно изумляется: как так, ведь друзья не предают.

Предают. Но не все. И не всех. Но такую размазную наивную, как Джульетта, грех не предать.

**С детьми.** Для детей она больше друг, чем мать. Играет, читает, носится с ними. Но авторитетной роли не играет. Для ее детей отец – значимая фигура, а «мама красивая».

### **В кого обычно влюбляется**

Влюбляется Джульетта в не самого порядочного и законопослушного товарища, а в самовлюбленного нарцисса и задиру. Короче, чем больше у него будет недостатков, тем сильнее общественность и родители будут против, тем ярче разгорится ее влюбленность. Плюс ко всем его недостаткам (а точнее, жирный минус, а не плюс): Ромео – бабник. Вспоминаем начало повести: Ромео влюблен в Розалину, влюблен сильно, наотмашь (он по-другому, видимо, не умеет). Розалина отвергает Ромео, чем еще больше разжигает любовь в его сердце. Он тайком пытается увидеть Розалину на собрании, устроенном Капулетти. Там и встречает Джульетту.

И тут наш герой делает нарциссический перенос: он «забирает» свою любовь у одной девушки и «отдает» ее другой. Если честно, ему плевать, какую из них любить. Просто Розалина не вовлеклась в эту игру, а Джульетта по глупости и молодости повелась на речи сладкоголосого Ромео. И на поцелуй, который состоялся на второй минуте их знакомства. Есть ощущение, что Ромео посещал какие-то курсы древнего пикапа.

Если бы и Джульетта отвергла Ромео, то он (уж будьте уверены) нашел бы себе еще одну девушку, или ввязался в дуэль, или ушел на войну, или еще придумал бы что-нибудь, чтобы потешить свое эго.



Но, как мы знаем, Джульетта не отвергла Ромео. И все для них закончилось печально. Однако, смею предположить, что, если бы эти двое не почили на смертном одре, их ждала бы унылая участь многих семей, которые застраиваются на эмоциональной незрелости женщины и мужском умении обольщать.

Не прошло бы полгода, как Ромео бы уже стоял под чьим-то балконом, сгорая от страсти. Не думаю, что супруги Капулетти спокойно бы переносили тот факт, что их дочери постоянно изменяет отпрыск ненавистной семьи Монтеки. И вражда бы возгорелась с новой силой. И трупов было бы куда больше, чем по итогу в трагедии Шекспира.

### **Как с этим жить**

Синдром Джульетты, когда женщина влюбляется только в тех, с кем нельзя быть, – это ад адищенский. И сейчас мы спустимся в эту самую преисподнюю.

Как работает эта карусель? Фенилэтиламин – нейромедиатор опасности и любви. Чем опаснее отношения, чем больше людей против отношений, тем они интереснее и ценнее. Вспомните хоть один романтический фильм про любовь, в котором не было бы противников этой любви. Вспоминайте. Вот, я вам даже пустое место тут оставляю, чтобы вы вписали название этого удивительного несуществующего фильма.

---

---

Фильма, в котором встретились два человека, он ей сказал: «Я тебя люблю!» в начале фильма. А она ответила: «Я тебя тоже», они поженились, и никто не был против: ни родители кого-то из них, ни их бывшие, ни обстоятельства. И счастливые влюбленные родили детей,

и с теми тоже было все в порядке. Их не перепутали в роддоме. У них не обнаружилась опасная болезнь. Их не похитили. И с ними со всеми весь фильм было все в аб-со-блядь-люот-ном – порядке! И все бы любили друг друга. И фильм закончился бы на пятой минуте.

Ну что, вспомнили хоть один фильм с таким приторно-сладким сюжетом? Нет? Правильно. Потому что такого тотального счастья в фильмах не бывает. Абсолютное счастье в фильмах никого не интересует. В большинстве любовных романов все построено на преследовании влюбленных. Как только влюбленных начинают преследовать, их любовь (которой, может, изначально и не было) многократно усиливается. И начинаются слезы, сопли, тайные свидания урывками, счастье, горе и любооооооооовь. Скучно не бывает.

Опять же, не будем забывать **закон конфликтологии: чем сильнее становится внешний конфликт, тем сплоченнее становится группа.** Все замечали, что при появлении внешнего врага отношения в компании становятся крепче? Замечали? Ах вы ж мои наблюдательные! Молодцы.

Да что там отношения в компании! Когда что-то запрещают, мне сразу становится это очень сильно надо. Далеко ходить не будем за примером. Вчера меня каким-то ветром занесло в ЦУМ. Я бродила по залам ЦУМа, как по музею, удивляясь экспонатам и ценам на эти самые экспонаты. И вдруг мой взгляд упал на босоножки с длинной шелковой лентой, которая обвивалась вокруг щиколотки манекена.

«За такую цену можно не просто босоножки, а новые ноги себе купить!» – насмешливо с издевкой пробубнила я себе под нос, а вслух сказала: «А можно примерить?»

Босоножки сели на меня, как на корову седло. Сразу стало заметно вальгусную деформацию стопы

(выпирающую косточку), а благодаря ленте вокруг щиколотки ноги стали выглядеть в два раза короче. Я выглядела как Гимли из «Властелина Колец», собирающийся на войну с орками.

И тут вмешался консультант. Вопреки всем законам торговли, она открыла свой прехорошенький ротик и честно промолвила:

– Девушка, к сожалению, это не ваше. Вам бы более закрытую обувь...

Внутри меня что-то вспыхнуло и ослепило на секунду. Мне вдруг сразу стало надо эти туфли. Но внешний вид моей ноги больше напоминал палку докторской колбасы, перетянутой шпагатом. Я сомневалась. Мои сомнения прервал голос самоуверенной дамы, заглянувшей в магазин:

– Ой, какие изящные! А можно мне такие примерить? – дама тыкала своим маникюренным пальцем в уже **почти мои** босоножки.

– Эта модель осталась в одном размере, и это единственная пара, – вздохнула консультант.

А дальше произошло то, что является нарушением всяческих границ: новая покупательница стала натуральным образом раздевать меня глазами. Я много раз видела, как это делают мужчины. Они беззастенчиво ощупывают взглядом и медленно мысленно начинают снимать с тебя вещь за вещью. Дама взглядом сняла с меня босоножки и этим же взглядом стала смотреть на свои ноги. Я поняла: мысленно эта тетка уже обувается в мои сандалии!

– Картой можно расплатиться? – по-деловому выдала я и, хромая, продефилировала к кассе.

– У вас пятка висит, – заметила дама.

«А у вас второй подбородок», – мысленно сказала ей я и глазами отвесила ей пощечину.

Эти босоножки до сих пор стоят в моем гардеробе рядом с пышным платьем в горох, которое я не могу надеть, потому что в нем тупо не могу впихнуть себя за руль машины, чтобы хоть куда-то поехать.

С мужчинами в моей жизни дела обстоят точно так же. Если вы хотите, чтобы я начала встречаться с каким-нибудь конкретным мужчиной, просто скажите мне: «Наташ, ну этот мужчина явно не для тебя. Вряд ли у вас с ним есть будущее». Через год я буду его женой, клянусь вам.

Я, конечно, шучу. За 41 год я научилась управлять этим синдромом Джульетты. Но все равно при запрете у меня внутри что-то щелкает и сразу хочется заполучить то, что мне иметь никак нельзя. Если вы мне запретите получать Нобелевскую премию, через несколько лет я изобрету средство от облысения или еще что-то дофига важное и в конце концов буду стоять с пресловутой медалью в руке. Но и вы тоже можете научиться укрощать своих внутренних демонов. Главное (как и с каждым синдромом) осознать, что у вас есть такой паттерн поведения, и признаться себе в этом. Вы хватаетесь за все запретное. Ок. Такая вот у нас особенность. Обхитрите свой мозг: запрещайте себе то, чего вам нужно добиться.

Синдром Джульетты – как огонь. Если вы умеете им управлять, он будет вам служить, обогревать и освещать ваш путь. Но если вы оставите его без присмотра, он спалит вашу жизнь дотла. И, уже стоя на пепелище, вы дадите себе зарок никогда и ни при каких обстоятельствах не давать этому синдрому командовать вашей жизнью.

А теперь про любовников. **Женщина с синдромом Джульетты первая в очереди на любовные треугольники.** Причем она может обнаружить себя только в двух углах: любовница женатого мужчины или замужняя женщина с любовником. Третий вариант – обманутая жена – это не ее епархия, это роль для какой-нибудь терпилы типа Золушки или спасительницы типа Герды. Джульетта, даже если окажется в роли обманутой жены, быстро выйдет из этой пьесы, это не ее формат.

А сейчас, если мою книгу читает мужчина, я расскажу, как быстро и легко толкнуть свою женщину в объятия любовника. Если на горизонте женщины с синдромом Джульетты появился какой-то харизматичный друг, запрещайте ей с ним общаться. Ревнуйте. Делайте сцены ревности как можно более омерзительными и унижительными. Делайте так, чтобы она поняла, что вы – плохой, а тот ее новый друг – хороший. И самое главное, обозначьте свою позицию: «Я против вашего с ним общения!» Все, вуаля! Ваша женщина уже влюблена в нового друга и избегает близости с вами. Изменит она вам или нет – это вопрос ее воспитания и жизненных установок. Но мечтать о нем она будет. Это точно.

Отдельная история – **роман с женатым мужчиной.** Я говорю не про те отношения, в которые вы сначала влипаете, как муха в мед, а потом узнаете, что ваш возлюбленный давно и наглухо женат. Здесь все понятно – обман и все тут. Нет, я говорю про отношения, в которые

осознанно и намеренно шагнула, зная, что объект моего обожания ни разу не холостой. Каюсь, но не сожалею.

Предыстория. Я знала Его со времен университета. Мы вместе участвовали в студенческих шоу, вместе выступали на сцене, вместе бухали за сценой после выступления. А потом судьба нас разнесла в разные стороны. Мы встретились с Ним где-то в Москве. На улице. На обычной улице. В Москве. Два человека из Челябинска. Из маленького такого Челябинска. В огромной такой Москве.

– Офигеть! Пойдем быстрее, я угощу тебя самым вкусным пивом, которое ты когда-либо пробовала, – с запалом сказал Он.

С руки поймал какую-то машину, мы запрыгнули внутрь и поехали куда-то, он один знал куда. Даже водитель, время от времени глядя в зеркало заднего вида, спрашивал: «Дальше куда? Под мост или проезжаем поворот?» А Он довольно улыбался, махал рукой и повторял: «Да-да, правильно едем». А потом мы пили пиво, смеялись, ели чесночные сухарики и рассказывали, что нового у нас произошло за эти почти двадцать лет.

– Я после универа как-то выпала из социума, – удивлялась я, вспоминая. – Знаю только, что Кирилл стал начальником в какой-то логистической компании. Остальные... даже не знаю, где они, что с ними...

– Да тебе не до нас было, ты вон какая стала. Тебя все парни сейчас хотят. Я видел твою фотку на обложке журнала «Максим». Краснова, ты офигенская женщина! Ты уже, наверное, наглухо замужем? – хохотал Он.

– Да какое там, – махнула рукой. – Я со своим хоккеистом разошлась. У нас с ним менталитеты не

сошлись. И чувство юмора разное...

– Ха, зато со мной одинаковое! Помнишь, как мы номинацию провели, нас потом хотели отчислить? – вдруг вспыхнул Он.

Румянец залил мое лицо, я вспомнила, какой стиль повествования выбрала. Тогда все вплоть до ректора схватились за сердце. В ту секунду я посмотрела на Него и подумала, а что, если мне с ним замутить? От нечего делать. Но никакой влюбленности я к нему не испытывала. Абсолютный ноль. Я относилась к нему как другу, как к брату. Никаких бабочек и других насекомых в животе. Ни-че-го.

– Да они бы меня не отчислили, – нахмурившись, произнесла я и рассмеялась.

– Если бы тебя поставили на отчисление, я бы отчислился вместе с тобой, – хохотнул Он и опрокинул в себя остатки бокала.

– О! А давай найдем в интернете всех наших! – вдруг блеснула у меня в голове пьяная идея. Я начала одну за другой забивать в поисковик фамилии и как ребенок радовалась, увидев знакомые полысевшие и забуревшие лица парней. Потом перешла на девчонок.

– О! Оля недавно родила! Наша Оля, помнишь ее? Блин, капец, она красивая какая стала. Точнее, она и была красивая... Дак это уже третий у нее ребенок! Я даже не знала, что она замужем! Офигеть! Я, видимо, плохой друг. Передавай всем приветы, если увидишь их...

– Оле сегодня передам. Ты, кстати, приходи к нам в гости. Мы в Кузьминках живем, – сказал Он. Потом увидел мое удивленное лицо и осторожно добавил: – Мы с ней поженились почти сразу же после университета. Ты не знала?

– Дак ты, получается... Ты женат?

– Да.

– И у тебя есть жена?

– Ну, слово «женат» означает наличие жены, – попытался разрядить обстановку Он.

В этот момент я сказала себе: «Наташа, тебе нельзя быть с Ним!» И в ту же самую секунду синдром Джульетты ответил: «Поэтому именно в него мы и влюбимся, да, Наташ?» А дальше начался ад. Я вернулась домой и пересмотрела все фотографии, которые смогла найти у Оли в соцсетях. А Оля их постила с завидной регулярностью. Вот Он присутствует на родах жены. Вот он держит в руках новорожденную дочь. Вот собаку завели. Не жизнь, а реклама майонеза какая-то. Я выключила телефон и разревелась.

Почему-то мне позарез понадобилось быть именно с Ним – с человеком, который из всех моих друзей, знакомых и даже малознакомых людей подходил мне меньше всего! Мой телефон завибрировал и замолк. Я устало смахнула вверх, и фенилэтиламин скакнул до отметки «максимум».

«Привет, я знаю, что так нельзя. И я женатый человек. Но сейчас уже три часа ночи, а я не могу уснуть и думаю о тебе. Можно я позвоню?»

А потом были бесконечные разговоры по ночам. Бесконечные смски днем. Бесконечные и бесполезные. Мы оба знали, что нам нельзя заводить отношения. И вот именно это «нельзя» подогревало мой постоянно нарастающий интерес. Я жила без него 20 лет, и мне было хорошо. Это самое «хорошо» закончилось в тот момент, когда мне Его стало нельзя.

Продолжения у этой тягомотины нет. Я могла бы придумать это продолжение ради красивой истории для



моей книги, но я пишу здесь правду. А правда в том, что я просто его заблокировала. Во всех соцсетях закинула в ЧС и перестала брать трубку, если мне звонили с незнакомых номеров. Усиленно начала заниматься спортом, налегла на вкусную еду. В общем, делала все, чтобы мой организм не офигел от нехватки долбанного фенилэтиламина.

Именно вот эта тройка: дофамин, серотонин и фенилэтиламин заставляет вас чувствовать легкое головокружение, бабочек в животе и желание получить еще одну порцию этого кайфа.

Поэтому каждый раз, когда я влюбляюсь в неподходящего мужчину (гулящего, женатого, пьющего, абьюзивного или еще какого-то из плеяды мудаков), я не говорю себе: «Тебе нельзя в него влюбляться». Потому что при таком подходе именно в этого проходимца я и влюблюсь. Я говорю себе: «Это всего лишь реакция твоего организма на фенилэтиламин». А когда я влюбляюсь в хорошего парня, говорю себе: это судьба, это начертано тебе на роду, это твой человечек, бери его и уноси к себе в нору. Конечно, не конкретно так говорю. Другими словами. Но смысл такой.

\* \* \*

Если ты – обладательница синдрома Джульетты и влюбляешься только в тех, в кого нельзя, запрети себе влюбляться в того хорошего парня, который уже третий год ухаживает за тобой. **Хорошие новости:** ты в него сразу же влюбишься. **Плохие новости:** их нет. **Средние новости:** твой муж не оценит этой хитрости.

## 16. Царевна-Лягушка (Василиса)



Когда пир был уже на исходе, Иван-царевич улучил минутку и побежал домой. Разыскал лягушечью кожу и спалил ее на огне.

Приехала Василиса Премудрая домой, хватилась – нет лягушечьей кожи! Бросилась она искать ее. Искала, искала

– не нашла и говорит Ивану-царевичу:

– Ах, Иван-царевич, что же ты наделал! Прощай, ищи меня за тридевять земель, за тридевять морей, в тридесятом царстве, в семидесятом государстве, у Кощея Бессмертного. Как три пары железных сапог износишь, как три железных хлеба изгрызешь – только тогда и разыщешь меня...

Сказала, обернулась белой лебедью и улетела в окно.

Долго ли, коротко ли, а пришел Иван-царевич к избушке. Стоит та избушка на курьих ножках, кругом себя поворачивается.

Говорит Иван-царевич:

– Избушка, избушка, повернись к лесу задом, ко мне передом!

Избушка по его слову повернулась к лесу задом, а к нему передом. Вошел Иван-царевич в избушку и видит: лежит на печи баба Яга – костяная нога.

Увидела она царевича и говорит:

– Зачем ко мне пожаловал, добрый молодец? Волей или неволей?

– Ах, баба Яга – костяная нога, ты бы меня накормила прежде, напоила да в бане выпарила, тогда бы и выспрашивала!

– Да ты че, поганец, охамел, что ли? Ты как со старшими разговариваешь, ирод ты поганый!

– Да я как бы... это... по сказочным правилам же так надо общаться с тобой... с вами... ой, с Вами. – Мозг у Ивана-царевича вдруг начал дико сбоить, как будто вся матрица сказки рассыпалась на ячейки.

Баба Яга ловко спрыгнула с печи, одернула свои цветастые юбки и направилась в угол избы разгребать утварь.

– Я вот чего хотел: мне бы жену свою, Василису, спасти, – уже менее уверенно попытался продолжить

диалог Иван-царевич.

Баба Яга на секунду прекратила шуметь горшками, замерла. Иван почувал, что сейчас произойдет что-то нехорошее. Тревожные мысли роились у него в голове. «Сейчас эта ведьма накинется на меня и загрызет... или изнасилует. А потом загрызет. Хоть бы сразу загрызла...»

– Кому ты нужен, худосочный! У тебя мяса на один зубок, а уж про секс-то я и думать не думаю лет двести как, – проворчала бабка, доставая из вороха скарба чугунную сковородку. – Яичницу жрать будешь, придурочный?

– Я не придурочный. Просто надо ж предупреждать, что вы мысли, ну, того... читаете... А если читаете, зачем спрашиваете про яичницу, сами же прочитали уже, что я голодный. Я третий железный хлеб изгрыз уже, – начал зачем-то ныть Иван-царевич.

Баба Яга зашоркалась у печи, изба наполнилась ароматными запахами еды. Через минуту перед Иваном на столе уже стояла тарелка с яичницей и ломоть свежего хлеба. Бабка пристроилась на углу стола и уже по-доброму спросила:

– Что, любишь ее, поди?

– Кого? – переспросил Иван, впиваясь зубами в хлебную краюху.

– Яичницу, кого! Ты и впрямь тугодум! Василиску свою любишь?

– Стал бы я за нелюбимой по лесам шастать. Стало быть, люблю...

– А вас, героев, черт поймешь. Вам лишь бы подвиги совершать. А зачем... Ради кого... Василиса твоя кинула тебя, к Кощею улетела давеча. Если ты думаешь наивно, что он ее силой у себя удерживает, то вот уж нет. Василиска-то колдунья первого порядка, она может хошь от кого уйтить...

– Я спасу ее! Только скажите, где смерть Кощеева! – вдруг от сытости в Иване как будто решительности

прибавилось.

– А ты прям точно Иван-царевич, а не Иван-дурак? А то вы все для меня на одно лицо...

– Знаете что, хватит! Я спасу ее! Она с ним не по любви! Она с ним из-за... из-за...

– Ну, заканчивай фразу, – ехидно усмехнулась старуха. – Из-за денег? Из-за власти? Из-за обязательств? Из-за чего вдруг молодая женщина бросает своего мужа и улетает к любовнику?

Иван вскочил с лавки, как ошпаренный, и хрипло проговорил:

– Знаете что, это все не по сказке! Быстро мне все рассказывайте про яйцо и прочую требуху, я убью этого вашего Кощея, и мы с Василисой будем жить счастливо!

– Как скажешь. Смерть в игле. Игла в яйце. Яйцо в утке. Утка в зайце. Заяц в сундуке. А сундук на дубе том. Все. Выметайся из моей хаты.

Уже в дверях Иван обернулся и виновато промямлил:

– Вы это... не держите на меня зла...

– Что ты, родной! Хороший ты человек. Хоть и придурок. Жалко мне тебя... Поэтому вот, держи.

И Баба-Яга протянула Ивану старый потрепанный клубочек.

– Это чтоб к Кощею привел?

– К Кощею тебя твоя ненависть и униженное самолюбие приведет. А это, чтобы ты ко мне дорогу нашел, если твоя Василиса опять в лебедь белую через три года обернется и к другому Кощею улетит.

Иван судорожно сжал клубочек и процедил сквозь зубы:

– Их что, блин, несколько, что ли?

– Все. Вали отсель. А то вдруг твоя наивность заразная. А мне еще только ее не хватало подцепить. Тьфу-

тьфу, брысь отсюда!

А потом все было как сказке.

Иван-царевич разбил яйцо, достал иглу и отломил у нее кончик. И только отломил – умер Кощей Бессмертный, прахом рассыпался.

Пошел Иван-царевич в Кошечьи палаты. Вышла тут к нему Василиса Премудрая и говорит:

– Ну, Иван-царевич, сумел ты меня найти, теперь я весь век твоя буду!

Выбрал Иван-царевич лучшего скакуна из Кошечьей конюшни, сел на него с Василисой Премудрой и воротился в свое царство-государство.

КОНЕЦ

\* \* \*

Иван-царевич сидел в царских покоях, обхватив голову обеими руками, словно если бы он отпустил руки, голова бы рассыпалась прахом, как три года назад Кощей Бессмертный.

«Что я сделал не так? Кожу я ее лягушачью больше не трогал. Голос на нее не повышал. Всего ей было в достатке: еда заморская, одежды царские, почести небывалые... Неужто старая карга права была...»

Иван метнулся к сундуку, практически выломал замок, откинул крышку и достал маленький сморщенный клубочек. Несколько секунд он оторопело смотрел на этот комочек шерсти, не зная, что с ним делать. И вдруг яростно сжал шерстяной мяч в кулаке и, размахнувшись, кинул его в стену.

– Да чтоб тебя, сучий ты сын! – раздался недовольный старческий голос. Клубок разросся до размера барсука, барсук медленно разогнулся и теперь Иван отчетливо видел перед собой свою старую знакомую. Баба Яга недовольно шмыгнула своим бородавчатым носом и произнесла:

– Ну что ж. Не буду злорадствовать. Просто скажу: смерть нового Кощея в булавке, булавка в авокадо, авокадо в еноте...

– Не надо мне этого ничего... Авокадо – это вообще кто? – вдруг Иван почти шепотом простонал: – Ты мне скажи, что опять я сделал не так? Почему она так поступает? В прошлый раз она ушла, потому что я ее кожу лягушачью сжег. В другой раз она ушла, потому что я громко чавкал. В этот раз я даже не знаю... Дышал, наверное, как-то не так...

– Ваня, ты хоть и царевич, а дурак редкостный. Не в тебе дело, а в ней. Ты нафига связался с колдуньей этой? Вон, на братьев своих посмотри: один замуж взял боярыню, другой купчиху. Обычных баб взяли в жены, понимаешь, Вань? Живут, детей воспитывают. А ты?

– У меня стрела туда воткнулась...

– А нехер втыкать свою стрелу подряд во всех, Ваня! Голову-то тоже включай. А то ишь, стрелой он вздумал соображать своей... Тьфу, что за молодежь пошла! – зафыркала старая ведьма, но вовремя осеклась. – Ладно. От меня-то чего щас хочешь?

Едва шевеля бледными губами, Иван-царевич произнес:

– Что мне с ней теперь делать?

– А я почему знаю...

– Дак это ж ВАША дочь! – наконец не выдержал Иван.

– Дак это ж ТВОЯ жена!

И Баба Яга растворилась в воздухе, оставив после себя взвесь пыли. А Иван-царевич вновь взял меч, котомку и отправился в путь. За своей Василисой.

**ПОЛНЫЙ КОНЕЦ**

**Синдром Василисы**

Василиса – женщина в гордыне – типичная жертва неравного брака. Сразу оговорюсь, неравный брак – это не разница в возрасте или доходах, а разница в уме, социальных и прочих навыках и умениях. Когда молодая девушка без денег выходит замуж за богатого старика – это не неравный брак, это скорее деловая сделка. Зачастую весьма равная. Девушка своей молодостью платит за блага, которые становятся доступны благодаря деньгам и положению в обществе ее мужа. На мой взгляд, неравный брак – это пара, в которой один супруг обладает всеми возможными ресурсами и достоинствами, а второй супруг просто Виталик. Ну или Толик. У этих бесхребетных особей сотни имен, всех и не упомнишь.

Василиса осознает, что она в разы круче своего мужа (если честно, то так оно и есть). Давайте вспомним, что может Василиса. Превращаться в лягушку, лебедя или прекрасную девушку, сшить за ночь рубашку для царя (да такую, что все ахнули от восторга), приготовить пирог невероятной красоты и вкусноты. Василиса может взмахом руки наколдовать озеро, а взмахом другой руки – белых лебедей. Василиса может все. Вспомните, что может и делает Иван-царевич в любой критической ситуации? Правильно. Ни-блин-чего! Он просто горюнится. Сидит и горюнится. Вот это функции у мужика! Горюнится и уповаet на мудрость своей жены – это все, что делает Иван. Беспольный кусок мяса, если честно. Хоть и царевич. И даже тут: он самый младший из сыновей, следовательно, самый обделенный по правам наследования престола.

У Василисы три сущности, в которых она живет: человеческая (это понятно, это, собственно, девушка Василиса), животное начало (лягушка) и духовное тело (волшебница). Когда Иван спалил ее животную сущность, то есть по факту запретил ей вести себя согласно инстинктам (возможно, отказал ей в сексе), Василиса взбунтовалась и съехала с хаты.



**В семье.** Василиса – это женщина, которая чувствует себя «ценнее» и «значимее» на рынке отношений, чем ее муж. Обычно такая женщина уверена, что она имеет право на измену, а ее муж такого права не имеет. Она имеет право взъерепениться, а ее муж – нет.

**В любви.** Чаще всего Василиса позволяет себя любить, но не любит сама. Ей так удобнее и комфортнее. Поэтому скорее выйдет замуж за влюбленного в нее парня, чем за мужчину, в которого влюблена.

**На работе.** Нет такой работы, которую бы Василиса не смогла сделать. Все, за что она берется, чудесным образом получается. Профи в любой сфере. Критику слышать не хочет. Хочет слушать только восхищение и ничего более.

**В дружбе.** Помогает друзьям, как будто кидает милостыню нищему. Все время немного свысока. Если друг скажет, что ему не нужна такая надменная помощь, Василиса обидится, как будто ей опять шкуру лягушачью подожгли, уйдет и более ничего общего с этим товарищем иметь не будет. На этом ее дружба и закончится. Хотя... если этот друг попросит у нее прощения (за что бы?), Василиса отгаает и, конечно, вернется.

### **В кого обычно влюбляется**

Чаще всего Василиса находит себе Хорошего Парня, прям такого Славного Малого. Готового за ней идти хоть

на край света. А именно туда ему и придется периодически ходить, чтобы «спасать» свою любимую. В какой-то момент этот Славный Парень начинает чувствовать себя хозяином положения (напрасно) и начинает ей что-то запрещать. И тут Василису накрывает. Она в бунтарском припадке уходит из отношений. Может не уйти, но начать изменять.

Удивительно, но после первой же измены, этот Иван-царевич не разрывает отношения. Наоборот, он начинает доказывать своей избраннице, что он лучше Кощея. После победы Ивана-царевича в семье на время воцаряются мир и идиллия. До следующего припадка гнева или депрессии у Василисы.

Василиса не любит Ивана-царевича. Не любит она и Кощея. И себя она по факту тоже не любит. Любит соперничество. Любит, когда два мужчины за нее сражаются. Это добавляет ей значимости в своих собственных глазах. После победы ей кажется, что она любит победителя. Но это чувство очень быстро улетучивается, и наступают опять серые и пресные будни. И Василиса в который раз начинает искать Кощея.

### **Как с этим жить**

Василиса – удивительная женщина, способная одной попой усидеть на двух стульях. Причем обставляет этот момент так красиво, что и изменой-то не назовешь. Иван-царевич *вынудил* ее улететь к другому. Нет, друзья, не будем перекладывать с больной головы на здоровую. Василиса могла остаться, но не осталась.

«Но, Наташа, Иван ведь сжег ее кожу лягушачью. Она не могла жить дальше без кожи лягушачьей!» – обязательно произнесет сейчас вслух кто-то из вас. Серьезно? А что, Кощей выдал ей новую кожу лягушачью по приезде? Нет. Она просто у него жила, как Джиган на

югах: на чиле, на расслабоне. Ее финт ушами просто для того, чтобы «наказать» Ивана. Чтобы больше он не запрещал ей ничего.

Василиса может заставить мужиков за ней бегать. Я мечтала стать Василисой с самого детства. Но стала ею к 30 годам. Я была замужем, с престижной работой, хорошей зарплатой и двумя детьми. Все было идеально. Именно так идеально, как бывает в начале какого-нибудь сериала вроде «Почему женщины убивают». До убийства, слава Богу, дело не дошло. Дело благополучно разрешилось разводом.

На момент развода у меня был муж, любовник (чтобы муж не особо расслаблялся) и еще один любовник (чтобы первый любовник не особо расслаблялся). А еще была дикая неудовлетворенность своей жизнью. Вот до чего я дошла в своей неумной гордыне. Да, я сама подала на развод, потому что устала тянуть весь дом на себе. Еще один интересный момент: я подала на развод не для того, чтобы получить развод (хотя такой исход был бы самым логичным). Я подала на развод, чтобы **заставить своего (тогда еще) мужа забегать, начать что-то делать**. Но мой тогдашний муж за восемь лет общения со мной так уже устал бегать, что просто махнул на всю мою сказочную жизнь рукой. И был, между прочим, прав. А я осталась вся такая идеальная и сильная женщина – одна. Точнее, вдвоем со своей гордыней. Точнее, вчетвером с гордыней и двумя маленькими детьми.

Итак, принцессы, что такое гордыня и почему она вам обязательно сломает вашу жизнь. Гордыня – это излишнее чувство собственного превосходства, завышенная самооценка, надменность, ощущение того, что вы лучше многих женщин. Ой, да что я такое говорю: многих... ВСЕХ! Вы лучше ВСЕХ женщин! И если девичья гордость – это положительное качество, то бабская гордыня – это качество сомнительное, чаще отрицательное. Как понять, есть ли она у вас?

**1. Я всегда права.** Если я не права, то это не я. По любому вопросу есть всегда два мнения: одно – мое, другое – неправильное. Эти и другие подобные мысли роятся в голове женщины, объятай гордыней.

**2. Высокомерие, снисходительность.** Если ваша подруга спрашивает, как делать стикеры в Инстаграме, вы закатываете глаза и показываете ей, как именно делать, со словами: «Как это можно не знать, это же элементарно!» Хотя час назад вы сами ни черта не знали и так же, тупо тараша глаза, спрашивали у сисадмина на работе.

**3. Покровительство.** Люди не должны забывать, что вы для них сделали. Поэтому вы периодически напоминаете: мол, «будь благодарен за тот репост, который я сделала, чтобы ты победил в голосовании». Если вы что-то подарили подруге, например наушники, каждый раз как бы невзначай интересуйтесь: «Как тебе **мой** подарок?»

**4. Подобострастие.** Человек с гордыней всегда свысока смотрит на тех, кто ниже по социальному статусу. Но если рядом окажется более статусный человек, горделивец будет перед ним пресмыкаться аки уж.

**5. Самодурство.** Если что-то идет не так, как того хочется человеку с гордыней, он демонстративно встает и громко говорит: «Я просила латте с миндалем, а не с фундуком! Все! Я не буду делать маникюр себе в таком месте!» Бесплезно бежать за ней и говорить, что «мы латте уже переделали». Она – самодур. Ей главное – красиво психануть. Просто отпустите ее, она сама не ведает, зачем все это творит.

**6. Нарциссизм.** Горделивой женщине весьма важно, что думают о ней другие. Она тщательно изучает все комментарии под своими публикациями и придирчиво анализирует все слухи о себе, которые удастся собрать. Как жук-навозник, она скатывает всю собранную информацию в один большой ком и любит ее им.

**7. Отказ от помощи.** «Нет, не надо сидеть с детьми, я сама», – ответила я и повесила трубку. Просто если мама мне будет помогать, то получится, я не сама вырастила двух замечательных детей, а мне помогали. Получается, я не самая-самая?

**8. Неумение прощать.** Сжег кожу лягушачью? Нет тебе прощения! Я ухожу! Разбил кружку мою любимую? Я уезжаю к любовнику! Забыл поздравить меня с днем строителя, хотя я уже который год строю из себя черти че? Я подаю на развод!

**9. Неспособность к благодарности.** Победил Кощея? Ну, Вань, ну ты должен был это сделать, ты это сделал. Какую еще благодарность ты от меня хочешь? Вези домой меня. Отвез меня в Прибалтику отдохнуть? Да, это твоя обязанность – делать своей жене хорошо. За что тебя благодарить? Это твоя работа.

**Гордыня тесно связана со сравнением.** Мы постоянно сравниваем себя со всеми и всех с другими всеми. Если вы за всю свою жизнь ни разу этого не делали, то вы святой человек, напишите книгу, как вы к этому пришли, я первая у вас ее куплю. Но подавляющее большинство женщин себя сравнивают. Это факт.

– Эмили Ратаковски родила, а через неделю она уже купается в бикини, и нет ни одного грамма лишнего жира, – возмущалась я, наворачивая баранью ногу в ресторане.

– Да это фотошоп, стопудово, – подхватила Ксюха и запила свои слова пинтой пива.

– Если уж честно, – пережевывая салат, произнесла Катя, – Эмили – не самая стройная в мире. Есть и постройнее.

Мы постоянно сравниваем. Такая у нас жизнь. Это идет с детства. В школе нас ежедневно сравнивали друг с другом. Кто выше, кто быстрее, кто умнее, кто оригинальнее. И обязательно была какая-нибудь Олеся, про которую учителя говорили: «Вот Олеся многого в жизни добьется!» И был какой-нибудь Максим, про которого тоже говорили: «А вот Максим ничего в этой жизни не достигнет!» По итогу у всего класса, включая Олесю и Максима, пожизненное желание себя с кем-то сравнивать.

**Как избавиться от гордыни.** Есть десятки способов – один веселее другого. Например, кто-то из психологов советует следующее упражнение под условным названием «Я такой же, как и ты». Если вас начинает сильно выбешивать какой-нибудь дурацкий дурак, успокойтесь (как будто это так легко сделать) и поймите, какое качество в нем вас бесит больше всего. Например, вас бесит его глупость. Тогда скажите себе: «Я такая же дура, как и ты». Повторяйте это до тех пор, пока не пройдет гордыня.

Примерно повторе на пятнадцатом я вдруг остановилась. Шестнадцатый раз подкатил к горлу комом и никак не хотел проговариваться. С чего это я такая же дура, как и этот мужик, который даже пишет с орфографическими ошибками. Пошел бы он лесом!

Чтобы избавиться от синдрома Василисы, **осознайте свою проблему**, это всегда первый шаг к выздоровлению.

– Да, я смотрю на всех свысока. С высоты своего роста в 162 сантиметра. Все люди недостойны моего внимания.

Но я общаюсь, потому что я великодушна... Пипец, Натах, это гордыня походу? – испуганно сказала Настя, и мы обе расхохотались.

– Да. Это гордыня. И я такая же заносчивая сука, как и ты! – И мы опять расхохотались. Мне понадобился один повтор упражнения «я такой же, как и ты», чтобы честно себе признаться, что проблема есть.

**Попросите критики.** Да, так надо. Сядьте вместе с близким человеком (мужем или подругой) и попросите назвать три ваших недостатка.

– Короче, Насть, тут мне надо терапию пройти, – начала я издалека.

– У тебя коронавирус нашли? – Настя всплеснула руками и с жалостью посмотрела на меня.

– Да типун тебе, – расхохоталась я. – У меня эта гордыня. Хочу избавиться от нее.

– Не пугай меня так больше. Что я должна сделать? – с готовностью отозвалась Настя.

– Ты должна честно назвать три моих недостатка. Главное, не пытайся мне льстить и говорить, что у меня нет никаких недос...

– Грубость! – выпалила Настя. Потом задумалась и добавила: – Обидчивость и инфантилизм!



Я так и застыла с выпученными глазами. Я-то думала, подруге придется изрядно попотеть, чтобы вспомнить хоть один мой недостаток. А тут за секунду в меня прилетело три стрелы.

– Блин, Настюх, ты бы хоть для проформы задумалась бы, поломалась с минуту, – сказала я и обиженно надула губы.

– Во-во, смотри, ты уже обижаешься. Обидчивость – это прям твое! – победоносно потрясла указательным пальцем над головой Настя, отчего стала похожа на Ницше. А потом мы ели черешню и размышляли на тему идеальных людей. Есть ли они. И почему быть идеальным – это скучно.

**Общайтесь с людьми своего уровня.** Когда вы тянетесь к людям, которые по всем параметрам круче вас, наступает невыносимое чувство ничтожности. Они все такие крутые, а я не такая и никогда не стану такой же. Возникает гордыня как защитная реакция на свой комплекс неполноценности. Когда вы, наоборот, окружаете себя туповатыми миньонами, которые выполняют ваши прихоти и распоряжения, то прямоком ловите ту самую гордыню, которая говорит вам: «Ты – особенная, а они – не люди». Это билет в один конец. К Кощею.

**Меняйте хобби, как только достигнете вершины.** Нет такого альпиниста, который, покорив какой-то пик, пусть даже самую верхушку Эвереста, вдруг останется там навсегда по своей воле. Будет там сидеть жопой на снегу, чтобы всем, кто пытается залезть на этот Эверест, с вершины кричать:

– Я офигенен! Я сюда до вас еще дошел! Что? Покорять другие вершины? Зачем? Я не хочу. Я отсюда буду возвышаться над вами.

Меняйте хобби, меняйте увлечения в тот самый момент, когда поймете, что стали в своем деле профи. Ок. Не хотите – не меняйте. Добавляйте новые увлечения. Чтобы быть живым человеком в поиске, а не застывшим золотым изваянием типа статуэтки «Оскар».

И еще один способ. **Возьмитесь за ту работу, которая, как вам кажется, недостойна вас.** На этом самом месте я взяла ершик для унитаза, гель, мочалку и пошла драить туалет. Да, когда на меня нападает гордыня и мне кажется, что в своей книге я могу поучать людей, как жить, я иду и мою унитазы во всей квартире (а у нас их два). Обычно на втором унитазе гордыня отступает. Может, потому, что физический труд очищает голову от вредных мыслей. Или потому, что вредные мысли с каждым нажатием на кнопку смываются в унитаз. Не знаю. Я не сильна в туалетных метафорах.

И вот еще что: если собираетесь замуж за мужчину, который по всем параметрам не дотягивает до вас, не выходите за него. Найдите себе достойного мужчину, человека вашего уровня, не снисходите до «славных парней». Потому что в какой-то момент вам станет так тоскливо, что вы будете ждать хотя бы одну ошибку с его стороны, чтобы был повод уйти.

\* \* \*

Если ты волшебница, найди себе ровню и выходи замуж за волшебника, не разменивайся на всяких Иванов.

**Хорошие новости:** есть своеобразный кайф в том, что за тобой бегают какой-то царевич. **Плохие новости:** когда-нибудь он устанет и не побежит тебя спасать. **Средние новости:** спасти себя можешь ты и сама.

## 17. Злая Королева



Год погоревал Король, а потом взял себе другую жену. Это была красивая женщина, но гордая и надменная, и она терпеть не могла, когда кто-нибудь превосходил ее красотой. И было у новой Королевы волшебное зеркальце, и когда становилась она перед ним и гляделась в него, то по обыкновению спрашивала:

– Зеркальце, зеркальце на стене,

Кто всех красивей во всей стране?

И зеркало отвечало:

– Обойди весь белый свет,

Вас прекрасней в мире нет!

И она была довольна, так как знала, что зеркало говорит правду. Белоснежка за это время росла и становилась все красивей. Когда ей исполнилось семь лет, была она прекрасна, как рассвет. Поэтому, когда Королева в очередной раз закрылась у себя в спальне, встала перед зеркалом и задала тот же самый вопрос:

– Зеркальце, зеркальце на стене,

Кто всех красивей во всей стране?

Зеркало озарилось волшебным светом, и Королева услышала:

– Вы, госпожа Королева, красивы собой,

Все же Белоснежка в тысячу крат выше красой!

Испугалась тогда Королева, пожелтела, позеленела от зависти. С того момента вся жизнь утратила свои краски. Каждый раз, когда Королева видела Белоснежку, ее накрывала волна ненависти к бедной девочке. И зависть и высокомерие росли, точно сорные травы, в ее сердце все выше и выше, и не было у нее отныне покоя ни днем, ни ночью. Тогда подозвала Королева одного из своих егерей и сказала:

– Слушай, а есть в королевстве нашем необъятном такие леса, в которых человек может заблудиться и сгинуть?

Егерь был парень молодой и туповатый, поэтому ответил:

– Нет, ваше величество, я из любого леса дорогу домой найду! Я умный и сильный.

Королева со вздохом воздела глаза к потолку, как будто спрашивала у небес, за что ей такое наказание, а вслух сказала:

– Ну, скорее всего, просто сильный, – а после добавила с заговорщицкой полуулыбкой: – А если молодая девушка, лет шестнадцати, пойдет в лес с тобой погулять и не вернется...

– ... то я, как порядочный человек, обязан после этого буду на ней жениться, – пробормотал Егерь, не понимая,

куда клонит Королева.

– Я даже представить не могу, насколько ты сильный, – произнесла Королева и полусшепотом добавила: – Если ты такой тупой.

– Если у вас есть какие-то поручения, Ваше Величество, – начал Егерь, но Королева нетерпеливо перебила его.

– Отведи эту мерзкую девку в лес, я больше видеть ее не могу! Ты должен ее убить и принести мне в знак доказательства ее легкие и печень.

– ... у меня есть пустырник и чабрец, они могут успокоить, – начал опять Егерь. – Вот тут, во фляжке.

– Легкие и печень Белоснежки на блюде – вот что меня может успокоить, – закончила диалог Королева и, сверкнув глазами, вышла из тронной залы.

Через сутки Егерь пришел во дворец и положил к ногам Злой Королевы потроха, замотанные в мешковину.

– Что это? – брезгливо поморщилась Королева.

– Как вы и приказывали, госпожа. Тут легкие и печень...

– Фу, мерзость какая. – Королеву передернуло. – Сожги это! Немедленно!

КОНЕЦ

\* \* \*

– Ты прекрасна, это да,

Хоть уже немолода...

Зеркало еще хотело что-то добавить про Белоснежку, которая живет у гномов, но Королева уже не слушала, она была красной от ярости:

– Да я тебя сейчас о стол разобью, хрусталь ты потертый! – завизжала она нечеловеческим голосом.

С минуту Королева пристально смотрела на свое отражение в зеркале то щурясь, то улыбаясь. Морщины были. Это факт.

– Позовите ко мне Егеря! – закричала Королева так громко, что хрустальная люстра в тронной зале зазвенела.

Егерь пришел через полчаса. Но Королева как будто не успела за это время облачиться в платье. Она так и встретила его в кружевной ночной рубашке с распущенными локонами посреди тронного зала.

– Ну что, как дела в лесу? – начала Королева издалека, накручивая выбившийся локон на указательный пальчик.

– Все в полном порядке, ваше величество, – вежливо поклонился Егерь, нервно сжимая и разжимая кулаки. – Опять кого-то увести в лес и прирезать надо, ага?

«Какие у него красивые руки... Интересно, он специально так закатывает рукава, чтобы все воцелели его?» – подумала Королева, а вслух сказала:

– Мне что-то нехорошо... Ах, проводите меня в опочивальню. – И едва Егерь успел подхватить Королеву на руки, она закрыла свои очи, как бы вся в обмороке.

Как пушинку, Егерь ее поднял и понес в святую святых – королевскую спальню. Уложив бездыханное тело Королевы на пышную кровать, он попытался высвободить свою руку, но Королева обвила его крепкую шею своими костлявыми руками и впицась своими губами в его губы.

– Ваше величество, вам плохо, наверное? – Егерь от неожиданности отшатнулся.

– Мне очень, **очень** хорошо, – уверила его Королева, резко поднялась и села на постели.

– Вы так резко не вставайте, в вашем возрасте лежать надо, – забормотал испуганно Егерь.

– В моем чем?.. Моем возрасте? А сколько мне, по-твоему, лет? 100?! – Королева начала с истерического речитатива и перешла на визг. – Я что, по-твоему,



немолода или что? Я самая красивая Королева из всех ныне и донныне живущих, понял ты, тупое животное?

– Можно я пойду? – тихо прошептал Егерь, продолжая пятиться к выходу, как будто, если б он не держал зрительный контакт с совершенно обезумевшей Королевой, она бы кинулась ему на спину и отгрызла голову.

– Я самая красивая, ты понял? Ты, тупое животное?! – заходила в удушающей истерике Королева.

Егерь уже и так все понял. Но хотел бы не понимать.

**ПОЛНЫЙ КОНЕЦ**

### **Синдром Злой Королевы**

Синдром Злой Королевы состоит из двух психических расстройств: геронтофобия (реже – гераскофобия) помноженная на нарциссизм. При одной мысли о старости Злую Королеву охватывают тревога, тоска, грусть (за это спасибо геронтофобии). Для нарциссизма характерна нестабильная самооценка, которая зависит исключительно от мнения окружающих людей. Королева постоянно выкладывает в соцсети свои фото, как бы задавая подписчикам один и тот же вопрос: «Свет мой, зеркальце, скажи...» И, если лайков мало, если комментарии недостаточно восторженные, Королева приходит в ярость. Но, как мы знаем, нечего на зеркало пенять...

Женщина, подверженная синдрому Злой Королевы, дико боится старости, она никогда не выйдет из дома без макияжа, а в прямой эфир без бьюти-фильтра. Если кто-то на улице обратится к ней: «Женщина, подскажите, как пройти к вокзалу», она вспыхнет негодованием: «Какая я тебе женщина, щенок? Я молодая сорокалетняя девушка!» Максимум, что она тебе после этого подскажет, – как пройти «наhren отсюда». Откуда я это знаю? Оттуда.

Потому что именно так я и ответила незнакомому мне парню около ДК ЖД. Потому что вот уже лет десять я страдаю от синдрома Злой Королевы (но об этом чуть позже).

**На работе.** Если кто и распускает слухи про молодых девушек в офисе, так это она, Злая Королева. Никогда не пойдет на открытую конфронтацию, будет исподтишка рассказывать, что «Нина спит со всеми подряд» (чтобы никто не восхищался работоспособностью Нины и ее недавнему повышению) и «Ксюша уже пятую круговую подтяжку себе сделала» (а это чтоб никто не восхищался красотой Ксюши).

**В дружбе.** В припадке дикой неуверенности Злая Королева может начать угощать подруг вкусными тортами и всяческой выпечкой, лелея тайную надежду на то, что подруги покроются целлюлитом или какой-нибудь чудесной паршой. Ибо Королева терпеть не может, что кто-то красивее и стройнее, чем она. Злая Королева в реальной жизни развивает определенное презрение к молодым девушкам. Она считает девиц конкурентами, врагами, которые предательски подрывают ее и без того подорванную самооценку.

**В семье.** Дети – это продолжение ее идеального облика, поэтому Королева изведет детей своими придирками, требованиями, постоянными фотосетами и кружками, куда дети должны успевать ходить. Если у Злой Королевы рождается дочь, начинается неосознанное

соперничество. Как только дочь становится половозрелой девушкой, Злая Королева начинает косить под ее подругу. Это, кстати, самый излюбленный ее комплимент: «Что? Эта девушка – ваша дочь? Я думал, вы сестры!» На этом месте Злая Королева обычно заливается счастливым смехом.

**В любви.** Страх старения и нарциссизм часто заставляют Злую Королеву пройти дорогостоящую косметическую операцию, чтобы выглядеть молодо, и даже искать гораздо более молодых спутников, чтобы доказать всем, что «я еще ого-го», даже когда она уже скорее «иго-го».

У женщины, страдающей синдромом Злой Королевы, есть **два стандартных типа поведения**.

1. Она резко начинает ненавидеть молодых и красивых девушек, придумывая им мнимые недостатки. Знаете этих злых бабок у подъезда, которые в каждой симпатичной проходящей мимо девушке видят проститутку? Такая бабка наверняка была в молодости красивой девушкой. Просто в какой-то момент эта красотка начала стареть, терять популярность, и оказалось, что, кроме молодости и красоты, у нее больше ничего и нет. Отсюда такая ненависть.

2. Она начинает молодиться и дружить только с молодыми. Эдакая Мама Стифлера, у которой все бойфренды годятся ей в сыновья, а подруги – в дочери. Если женщина с этим синдромом выбрала второй путь, она будет не выбираться из косметологических кабинетов, вкалывая в лицо и тело весь арсенал современной медицины.

Очевидно, я пошла по второму типу: моим подругам по 24 года. Мой муж на год старше их – ему 25 лет... ну, точнее, ему через полгода будет 25 лет. А я разменяла пятый десяток и остатки мозга, очевидно.

### **В кого обычно влюбляются**

Женщина с синдромом Злой Королевы влюбляется в одного-единственного человека и любит этого человека всю свою жизнь – себя (хотя любовью это можно назвать с натяжкой). Мужчины нужны ей как антураж, как аксессуар, как новая сумочка (которой можно хвастать перед подругами) или как кошелек (из которого можно вытряхивать деньги и тратить эти самые деньги опять же на себя).

Женщина с синдромом Злой Королевы обычно не замужем, потому что жить со старым мужиком она не хочет, а с молодым – не может. Просто это ж надо с ним ложиться спать и просыпаться, и все это без макияжа. Я видела свое 40-летнее лицо утром без макияжа. Нафиг так травмировать психику молодого человека, который (к тому же) мне нравится?

### **Как с этим жить**

Для начала разберем первую часть проблемы Злой Королевы – **нарциссизм**. Нарциссизм – это не какая-то изящная особенность характера, это психологическая проблема, которая характерна для подавляющего большинства женщин. Если по-простому, не углубляясь в дебри психологии, нарциссы – это люди, которые совершенно не ощущают своей ценности и требуют ее подтверждения у окружающих. При этом их не особо колышет, что там чувствуют сами эти окружающие. Нарциссам постоянно стыдно за себя (за это скажите «спасибо» воспитателям из советского и постсоветского

времени), но они компенсируют этот стыд перфекционизмом. «Я должна быть лучше всех!» – если у вас с детства такая установка, вы перфекционистка.

Я родилась в 1980 году и росла в те времена, когда было принято воспитывать детей так: нас постоянно осуждали, если было за что, ждали строгого соответствия нормативам (все было по ГОСТу), с самого раннего возраста от нас требовали достижений. Родители тех времен привыкли много ругать и стыдить своих детей. Эту книгу наверняка будут читать мои родители, поэтому напишу здесь вот что. Мама, я люблю тебя, всегда любила и все делала, чтобы ты мной гордилась. Папа, если бы можно было бы дать кубок за самое адекватное воспитание подростка в 1994 году, этот кубок я бы вручила тебе. Тогда мне казалось, что у меня самые лучшие родители из всех знакомых мне тогда родителей моих друзей. Но, когда я отучилась два семестра на факультете по специальности «Психология», у меня появились всплывающие воспоминания.

Мама подошла ко мне в коридоре школы на перемене и спокойно сказала:

– Наташ, зайди ко мне в 38-й кабинет, пожалуйста.

Я неохотно поплелась за ней на третий этаж, зашла в пустой класс. Мама закрыла дверь и тихо произнесла:

– Наташ, мы сейчас в учительской сидели все, и Зинаида Михайловна сказала, что у тебя за контрольную по алгебре трояк...

Я угрюмо молчала. Трояк был. Это факт. Спорить с мамой, как это делали другие ученики, доказывая, что

«учитель что-то напутал», было бесполезно. Маме доносили все из первых рук.

– Наташ, мне так стыдно никогда не было.

Меня вдруг накрыла волна жгучего стыда. Я люблю маму и не хочу, чтобы ей было плохо, и тут, получается, я сама заставляю свою маму страдать. Я не знала, что мне сделать, чтобы смыть этот позор с нашей фамилии, поэтому в духе подросткового идиотничества сказала:

– И че?

– Если ты меня любишь, ты больше так не будешь делать. Я – учитель математики. Ты – одна из лучших учениц класса. Твой уровень – это оценка «отлично». На крайний случай – «хорошо». А неуд...

– Ну а че я сделаю, оценка уже в журнале! – опять заупрямилась я.

– Вот послушай. Зинаида Михайловна ждет тебя после уроков на передачу. Решешь второй вариант, она исправит тебе оценку.

И больше я не имела такой моды: получать по алгебре и геометрии тройки. Единственный случай, когда я могла с чистой совестью сказать, что получила за контрольную трояк, – это когда все остальные ученики класса получили двойки. Я с детства поняла эту систему: нужно быть лучше всех, а то мама сильно расстроится.

Травма, заложенная в детстве, усугубляется нашими реалиями: быстрый темп жизни (сейчас люди строят карьеру в 16 лет!), отретушированные идеальные фото в соцсетях, ориентация общества на внешние показатели – это все штампует нарциссов. У человека с глубокой нарциссической травмой развивается характер, который Нэнси Мак-Вильямс назвала «нарциссическим типом личности». Если травма неглубока, у вас проявятся отдельные черты. Если травма тяжелая, то человек

превращается в истинное зло (самому этому человеку, кстати, весьма несладко). Итак, быстрый тест на нарциссизм (по традиции загибаем пальцы).

**1. Вы не чувствуете себя ценной без одобрения других.** Да, я красивая, но я хочу, чтобы все мои два с половиной миллиона подписчиков это написали под моей сегодняшней фоткой. Тогда я поверю в то, что я красивая.

**2. Чтобы почувствовать себя ценнее, вы принижаете других.** «Да, Оль, ты похудела на 4 кг за неделю, но ты молодая, тебе легко это сделать. А я вот, например, за неделю **не потолстела** – вот это достижение!»

**3. Вы не выносите критику.** У меня настолько непереносимость критики (и я это знаю), что я заранее критикую себя, чтобы другим не оставить тем для критики. «Я знаю, что я не самый лучший стендап-комик», – выдала я однажды на передаче у Максима Галкина. На что он повернулся ко мне и внятно произнес: «Никогда в жизни не критикуй себя!» А потом добавил: «Поверь, найдутся люди, которые польют тебя помоями с ног до головы. Не показывай им своим примером, что так можно делать!»

**4. Все в черно-белом цвете.** Все люди у меня либо хорошие, либо плохие. На каждом человеке – ярлык. Как этикетки на нарядах, висят эти ярлыки на каждом человеке, которого я встречаю.

**5. Вы манипулируете людьми.** Для нарцисса все люди вокруг – это действующие лица какой-то пьесы, сценарист которой – сам нарцисс. Если что-то идет не по сценарию, нарцисс сильно переживает и пытается всех «заставить» играть так, как хочется ему.

Безусловно, нарциссизм лечится. Но без специалиста справиться со всеми этими циклами *идеализации* и *обесценивания* практически невозможно: мне постоянно кажется, что я гений, пишу такую интересную и важную книгу, а уже через секунду я бегаю по квартире в поисках камина, чтобы, аки Гоголь, швырнуть туда свою рукопись. Если вы не хотите уподобиться мне, если хотите жить здоровой жизнью без этих эмоциональных американских горок, заведите себе терапевта (хотя бы онлайн).

А вот теперь поговорим о второй части синдрома Злой Королевы: **геронтофобия**. Не думаю, что у меня есть геронтофобия в полном размере. Скорее я приобрела пробник геронтофобии: я не боюсь старости, но не особо рвусь туда. Мы не хотим стареть по разным причинам: кто-то из нас боится смерти, кто-то побаивается проблем со здоровьем, кто-то страшится потери красоты и силы, а кто-то боится утратить рассудок. Нет такого адекватного



человека, который всю жизнь ждет старости: «Эх, скорей бы постареть и впасть в маразм!»

Только один раз в жизни я хотела постареть. Когда моя бабуля за чашкой чая вдруг посмотрела вниз, куда-то под стол, поправила подол своего цветастого халата и произнесла задумчиво:

– Варикоз такой красивый, как Иртыш из космоса!

У меня чуть какао носом не пошло. Круто, подумалось мне. Это был единственный момент, когда мне прямо захотелось постареть. Знаете, чтобы можно было говорить все, что хочешь, и не сдерживать себя. А если кто-то будет обижаться, делать несчастное лицо и показывать справку о маразме (которую накануне распечатала дома на принтере). Да. Тогда был первый раз, когда я подумала: «А старость – это прикольно». Мне тогда было 29 лет.

В современном мире все больше женщин (и мужчин, если честно) стали цепляться за уходящую молодость. Особенно страшно стареть красивым людям. Да, понятие красоты весьма субъективно, но тем не менее в каждом классе, в каждом офисе, в каждой стране есть свои красавицы. Вот они первые стоят в очереди на получение геронтофобии. Эти официальные королевы школ, достигнув среднего возраста, чувствуют, как их накрывает паника, они как будто переживают процесс полураспада. Они чувствуют себя неловко из-за того изображения,

которое им показывает зеркало. Им кажется, что, потеряв красоту и молодость, они потеряют все.

Женщины стараются сохранить свою красоту и сексуальность. И если красота от возраста не особо зависит, можно быть красивой и в 41 год, и в 90 лет, то вот сексуальность зависит. В 90 лет подчеркнутая сексуальность выглядит немного гротескно. Я очень надеюсь, что в 90 лет я не буду носить пуш-ап и с придыханием откровенничать на каком-нибудь интервью: «Хочу секса каждый час! Кстати, уже час прошел. Вон тот симпатичный оператор сейчас свободен?» В 90 лет у меня, наверное, другие приоритеты будут. Я на это очень надеюсь. Я недавно задумывалась над этим.

Мы с моим парнем валялись на измятой и скомканной простыне (я понимаю, вам не очень хочется все это представлять, но в 40 лет у женщин есть секс), и он вдруг мечтательно сказал:

– Сначала мы с тобой проживем в свое удовольствие, будем путешествовать, заниматься сексом до утра, а потом, лет через 10, родим детей...

Я открыла рот, задумалась, потом закрыла. Потом открыла, потом опять закрыла. Со стороны казалось, что у меня произошел очень тихий оргазм. Мой парень увидел все эти мои гримасы, рассмеялся, мол, что не так. А все не так. Я вот не уверена, что мне через 10 лет прям захочется рожать... Мне через 10 лет будет уже 51 год. А в 51 год, я полагаю, у меня будут совершенно другие приоритеты, другие радости жизни: посадить гладиолусы, чтобы они взошли; прийти в СОБЕС, а там нет очереди; схоронить

первого мужа. Понимаете, другие простые радости жизни будут у меня в 51 год.

Тут я хотела написать, что женщина с синдромом Злой Королевы не обязательно прям злая. Но перечитала предыдущий абзац и задумалась. Может, этот синдром меня и в самом деле делает какой-то не совсем доброй. Я переживаю об этом. А когда я переживаю, я хмурюсь. А когда я хмурюсь, у меня закладываются морщины. А когда я нахожу у себя морщины, я еще больше переживаю. И еще больше хмурюсь. Вот такой заколдованный круг. Любой геронтофоб, если найдет у себя седой волос или заметит морщину, услышит хруст суставов или заметит одышку, впадет в форменную панику. Вот список симптомов, которые (по мнению врачей) можно наблюдать у себя в момент панической атаки, вызванной приближением старости:

- тошнота,
- головокружение,
- потливость,
- головная боль,
- озноб,
- аритмия,
- тахикардия,
- боль в груди,
- чувство удушья.

В тот момент я поняла, что при таком отношении к старости я до нее просто не доживу. Панические атаки

добьют меня раньше.

На запущенных стадиях страх старения приобретает форму экстремизма. Геронтофоб оскорбляет, презирает, унижает пожилых людей. Не знаю, как это происходит, но я испугалась, что в какой-то момент своей жизни я выйду из подъезда, сяду на лавочку и буду кричать вслед пожилым людям: «Старый наркоман!» или «Старая проститутка!». Не хотелось бы, чтобы до этого дошло, конечно. Тем более, что я в группе риска (это группа людей, склонных к геронтофобии).

У вас тоже есть все шансы занять этот модный нынче синдром Злой Королевы, если вы:

- певица;
- актриса;
- тв-ведущая (радиоведущие и ведущие подкастов не так страдают от этого симптома по понятным причинам – их лицо не является рабочим инструментом);
- модель;
- эскортница;
- женщина без цели и смысла жизни, без работы и интересов, без друзей и семьи (людям из этой категории, я думаю, надо бояться не только старости, но еще и унылой зрелости).

Больше всего пораженных этим синдромом женщин среди актрис. Оно и понятно: внешность – это их инструмент, их козырь, их ресурс, благодаря которому они зарабатывают деньги. Потеряв внешность, они теряют многое. Поэтому все актрисы стараются максимально «сохранить лицо» во всех смыслах этого выражения.

Помню, я лет в 27 в составе авторской группы писала сериал о любви, семье и прочей актуальной ерунде для федерального канала. Сериал получился веселый и легкий. В какой-то момент к нам в кабинет зашел генеральный продюсер (в отличие от сериала, он был вообще не веселый и не легкий) с кипой листов формата А4, кинул эту пачку на стол и спросил:

– Че думаете по касту?

Я указательным пальцем тихонечко подтянула один листочек, и передо мной замелькали знакомые фамилии. Я эти фамилии раньше видела только в титрах после просмотренного фильма в кинотеатре.

– Проблема у нас в одной-единственной героине. Нам нужно кого-то из этих актрис выбрать на роль Галины Петровны.

– Галины Петровны? – не поверила я своим ушам. – 70-летней Галины Петровны? А что, в России нет 70-летних актрис?

– 70-летние актрисы есть. Есть даже 80-летние и одна под 90. Проблема-то в том, друзья мои, что все они выглядят они максимум лет на 30. Вот, полюбуйтесь. – И продюсер раздраженно начал тыкать в распечатанные фотографии актрис с таким остервенением, как будто все эти женщины были ему тещей. Одной большой и ненавистной тещей. Как будто они все, как пауэр-рэнджеры, собирались в одну большую фигуру тещи и портили жизнь нашему продюсеру. Вот такое ощущение

складывалось, когда он тыкал своим пальцем в фотографии актрис.

Я еще раз внимательно рассмотрела все фотки. На нас с фотографий смотрели молодые красивые женщины 30+. Такие молодые, что могли бы даже играть Джульетту и Лолиту (не которая Милявская, а другая, которая из книги) на театральной сцене. Но не в кино. В кино есть крупные кадры. Крупные кадры, на которых видно все.

– Это просто проблема современного кинематографа. Все эти актрисы не могут играть молодых, им не поверят. Но и старых они играть не могут, им тоже не поверят! – в сердцах воскликнул продюсер и ушел к себе в кабинет, оставив нас растерянно смотреть друг на друга. Кирилл задумчиво нахмурился и сказал:

– А в чем проблема: надо взять вот эту 60-летнюю и загримировать ее в морщины.

– Я думаю, проще будет тебя загримировать в морщины, чем уговорить молодящуюся бабулю сыграть роль бабки, – сказал Макс и все заржали. Кроме меня. Мне почему-то стало грустно.

И еще один шикарный представитель синдрома **Злой Королевы** – моя подруга Аня. Аня – певица. Красивая, стройная, с яркими сияющими глазами и пухлыми губами. Если мы вдвоем заходим в ресторан, нам всегда официант приносит шампанское «от того столика». Когда я захожу в ресторан с другими подругами, нам ничего не приносят ни от какого столика. Даже ножку от столика не приносят. Но, как только заходит Аня, начинается: вот вам сет из устриц, вот вам шампанское, вот вам счет оплатил какой-то мужик. Поэтому, смею вас заверить, Анька – красивая женщина. Это мнение подавляющего большинства мужчин и подавляемого (ревностью) большинства женщин. Я всегда думала, что

уж у Аньки-то проблем с принятием себя нет. Но на прошлый день рождения Аня выпила и понеслось:

– Я в шоке от современной молодежи... Я приехала на музыкальный фестиваль, а там эти все молодые певички в одних трусах поют... Просто позор, Наташ, ты не представляешь. У них жопу видно!

– Ты же тоже в трусах поешь, – нерешительно начала я.

– Наташ, это другое... Они – пешки, я – королева! Да я первая придумала петь в трусах! Это мое изобретение! Я для продюсеров изобрела это на заре нашей эстрады!

– Ты еще им патент оформи на это изобретение, – хохотнула Ксюха.

– Кто импотент? – Аня остановила поток возмущений, и было видно, как она мысленно перебирает всех продюсеров.

– А че тебе эти молодые певички, мешают что ли? Где ты, где они? – Ксюха вернула Ане нить повествования.

– Вот именно! Понимаешь, когда на сцене нас всех начали выставлять на финальную песню, и меня во второй ряд, а ее – в первый. Я просто. Я просто... Я хотела ей ногтями лицо в мясо раскорячать, ты не представляешь... Я столько пережила, чтобы до сих пор быть эталоном красоты, а эта тварь – она тупо молодая и все! Вот и вся ее типа «красота»! Это просто молодость и все, понимаете, девчонки? А у меня – порода!!!

Я не стала уточнять, какая конкретно у Ани порода. И стоит ли у нее печать на розовом пузике. И есть ли у нее прививка от бешенства, этого я тоже не уточнила. Но вот диагноз я уточнила. Это синдром Злой Королевы. Поэтому, если вы вдруг испытываете неконтролируемую ненависть к молодым и красивым девушкам, поспрашивайте себя, а не синдром ли это Белоснежкиной мачехи.

Этот синдром придумала Бетси Коэн, американская психотерапевт, которая рассказала о нем в одной из своих книг. И, хотя это расстройство не является частью DSM-5 (Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам), психологи все больше внимания уделяют этим симптомам, которые обычно появляются у многих женщин в возрасте старше 40 лет. У женщин появляется какой-то страх перед будущим и незащищенность.

Но, прежде чем мчаться к терапевту, попробуйте честно озвучить свои страхи самой себе. Почему так неприятно думать о старости? Старость несет с собой изменение внешности, потерю сексуальности, плохое здоровье, снижение трудоспособности, финансового состояния, изменение социального общения, часто ведущие к бедности, немощи и одиночеству. То есть, по факту, мы боимся не старости как таковой, а того, что она с собой неизбежно несет. И если это так, то есть и способы снижения уровня страха.

**Как избавиться от синдрома Злой Королевы** (какие-то из этих способов мне сильно помогают, какие-то несильно, а какие-то я даже пробовать не хочу).



1. Чтобы не бояться приближения старости, психологи рекомендуют использовать **технику постепенного сближения**. В некоторых случаях прибегают к **шоковой терапии** – экстремальному погружению. Например, под контролем специалиста, геронтофоб посещает дом престарелых. Там клиент общается с пожилыми людьми и находится там до тех пор, пока страх не ослабнет. Когда меня начинает сильно волновать, что будет в старости, я еду к своим престарелым родственникам. Обычно после пары часов наблюдения, как моя бабуля резво скачет по кухне, готовя для меня ужин, страх старческой немощности отступает.

**2. Выясните основную причину**, по которой вы боитесь наступления старости. Если вас тревожит финансовое состояние (что в нашей стране вполне объяснимо, поскольку пенсионеры являются самыми незащищенными гражданами страны), позаботьтесь о финансовой стороне вопроса. Я не экономист и не знаю как. Единственное, что знаю: нельзя полагаться только на поддержку детей и государства, как делают многие в нашей стране. Это хороший дополнительный ресурс, но он не должен быть единственным.

3. Сколько бы ни было вам сейчас лет, живите в ногу со временем, будьте открыты всему новому, изучайте, пробуйте, спрашивайте, учитесь. **Найдите интересное хобби**. Вполне возможно, это хобби будет к старости приносить вам деньги. Я всегда вспоминаю Веру. Но не ту, которая в чудо, а ту, которая Вонг. До того как стать самым легендарным дизайнером свадебных платьев, Вера Вонг профессионально занималась фигурным катанием, испытывала свои силы в журналистике и работала

модным редактором. Только в 40 лет женщина поняла, что ее призвание – это дизайн одежды. Тогда она начала отшивать свои легендарные свадебные платья и построила целую империю под названием Vera Wang.

**4. Если боитесь деменции или других не особо приятных болезней, которые захватывают мозг в свой плен, заставляйте свой мозг работать.** Читайте, сочиняйте, считайте, решайте задачи каждый день. Поверьте, не бывает такого, что я остановилась в развитии и теперь мой интеллект будет на одном уровне. Нет. Если я остановилась в развитии, значит, я начала деградировать. В моей жизни не было ни дня, чтобы я не работала. Даже в после родов я работала: укладывала детей спать и писала сценарии. Или придумывала скетчи. Или спала. После родов всякое бывает. Отдыхать тоже нужно каждый день, знаете ли.

**5. Не переборщите с пластической хирургией.** Я подписана на нескольких звездах – любительниц пластики. Не потому, что они мне интересны. А потому, что для меня они – как ватерлиния для корабля. Если вода поднимается выше ватерлинии, корабль перегружен, корабль потонет. Если я начинаю ходить на них, я перегружена косметологическими инъекциями, скоро мне конец. Заведите себе таких знакомых, чтобы вы видели, до чего можно дойти в истеричном стремлении к вечной молодости. И никогда до этого не доходите.

**6. Ведите здоровый образ жизни.** Если можете. И если это не перегружает ваш мозг. Как сказал один мой друг-психотерапевт: **«Лучше бокал вина в конце каждой недели, чем нервный срыв в конце каждого месяца!»** Я знаю, что ежедневные попойки, отсутствие спорта и бессонные ночи отразятся на моем лице и здоровье (а этого ресурса у меня и сейчас не особо много). Поэтому я стараюсь вести более-менее здоровый образ жизни. Ну уж насколько я могу.

**7. Следите за настроением.** «С возрастом на твоём лице начнет проступать твоя душа», – говорила мне моя прабабка. А я думала: ничего, у косметолога исправим. Не все можно исправить у косметолога. Следите за своим эмоциональным здоровьем, оно будет проглядывать у вас через тонну мейка и литры гиалуронки.

**8. Относитесь ко всем проблемам философски.** Я очень боялась старости, потому что старость – это ведь смерть. А потом вдруг наступил 2020 коронавирусный год, и я поняла, что шанс умереть у меня есть в любом возрасте. И перестала бояться старости. И стала бояться коронавируса. А потом переболела коронавирусом, и его перестала бояться.

Я всегда мечтала остановить время. Я мечтала, чтобы меня укусил Эдвард Каллен и я превратилась в вампира и осталась такой, какая есть. На прошлый Новый год я даже начала писать пожелание на клочке бумажки, чтобы сжечь, а пепел кинуть в шампанское и выпить под бой курантов.

Да, я конченная романтичка и до сих пор верю в чудеса (если вы еще сомневались, то не сомневайтесь в этом). Не во все чудеса верю. Но в некоторые. Так вот, куранты начали бить, и моя ручка забегала по бумаге: «Всегда оставаться такой же молодой и красивой». Рука поднесла клочок бумаги к пламени свечи и замерла. Я вдруг представила, что судьба, как злой джинн, исполнит мое желание. И завтра мое бездыханное тело найдут в моей постелюшке. И судьба ехидно скажет мне: «Все, как ты и загадала, Наташ. В памяти людей ты теперь навсегда останешься такой. Молодой и красивой». Я смяла бумажку и выкинула в помойное ведро. И больше таких желаний не загадывала.

В нашем обществе сейчас процветает преклонение перед молодостью. Быть юным, свежим, бодрым, энергичным – престижно, а старым вроде бы стыдно. Время от времени мне кто-нибудь пишет в комментариях: «Подкрашивайте седину, а то бросается в глаза ваш возраст». Молодые люди всегда в цене, а старые – нет. Чем старше я становлюсь, тем меньше я интересна людям. Так думала я, пока не нашла себе профессию. Теперь я стендап-комик, автор книг. И с каждым годом моя ценность увеличивается. Теперь каждый раз, когда я прописываю какой-то философский стендап, я думаю: «Эх, жаль, что мне сейчас не 100 лет, так бы мои тезисы в разы весомее были». А потом думаю: «Так через 59 лет уже 100 будет, оставлю этот бит на потом». Так и живу.

У старости есть недостатки, но есть и бонусы. И я их ценю.

\* \* \*

Страх старости накрывает обычно тех, кто не успел как следует насладиться своей молодостью и зрелостью. **Хорошая новость:** скорее всего, вам еще и пятидесяти

нет, поэтому самое время получать от жизни удовольствие и пробовать новые увлечения. **Плохая новость:** да, алкоголизм можно назвать увлечением. **Средняя новость:** ну уж лучше умеренные дозы алкоголя, чем неумеренные дозы панического страха старости.

## 18. Фиона



Шрек стремительно шагнул вперед и схватил Фиону за руку:

- Фиона, ты не можешь выйти за него!
- Почему нет?

– Потому что... Потому что он женится на тебе, чтобы стать королем!

– Это все, что ты хотел сказать? – наигранно удивился лорд Фарквуд. – Не забудь нам всем сообщить, что после осени будет зима. Что трава зеленая, а Рикки Мартин – гей. Друзья, все это и многое другое вы можете услышать в «Топ-10 очевидных вещей от людоеда»... Стража!

– Рикки Мартин – гей? – изумленно вытаращил глаза Осел.

– Фиона! Это не твоя настоящая любовь! – упрямо продолжал гнуть свою линию Шрек.

– Да что ты знаешь о настоящей любви? – с досадой заявил Фиона.

– Ну... Я... имею в виду... – Шрек вдруг осекся и замолчал.

Выражение лица Фионы внезапно смягчилось, она смотрела на Шрека с неподдельным интересом и участием.

Лорд Фарквуд истерично заверещал:

– Что? Ты влюбился в мою Фиону? Да как ты не поймешь, тупое чудище, она – принцесса, а ты – орк!

Но тут последний луч солнца исчез за горизонтом.

– Слишком поздно, – прошептала Фиона и сделала шаг назад.

Лорд Фарквуд испуганно отбежал в сторону и достал из ножен свой меч, который больше напоминал кухонный ножик. Стороннему наблюдателю могло показаться, что Лорд Фарквуд хочет намазать масла на тост, но не может это масло найти. Шрек застыл в ожидании чего-то невнятного. А с Фионой начали происходить какие-то чудеса. По всему ее телу пробежала молния, и золотистые искры взвились вверх, окутав ее сверкающей пылью. Когда пыль рассеялась, все увидели перед собой людоедку с одутловатым зеленым лицом и забавными ушками-трубочками.

– Это че за цыганские фокусы? – произнес испуганно Осел и прижал уши.

– Я люблю тебя, Фиона. И хочу быть твоим мужем. Отныне и вовеки веков, – неожиданно выкрикнул Шрек и радостно кинулся к ней.

– Стража! Отрубите людоеду голову! – в панике заорал лорд Фарквуд, хаотично размахивая своим ножом для масла.

– Какому? – растерянно переспросил начальник стражи.

– Обоим! – заверещал Фарквуд.

Стража накинулась на Шрека и Фиону, пытаясь оттащить их друг от друга, но тут в церковь влетела дракониха и раскидала всех стражников по углам. Шрек подбежал к Фионе и произнес:

– Я поцелую тебя, и ты навсегда избавишься от этих злых чар!

И Шрек поцеловал Фиону. В церкви раздались жидкие аплодисменты. Кто-то перекрестился, а несколько людей не сдержались и произнесли протяжное «фууу». Вокруг Фионы опять закружили искры, а когда волшебство рассеялось, все увидели настоящую Фиону. Осел даже протер копытами оба глаза, но факт оставался фактом: Фиона ничуть не изменилась! Она осталась все той же рыжеволосой женщиной, с круглым пухловатым лицом (правда, очень милым и симпатичным) и ушами-трубочками. Она поднялась с видом смущенным и обиженным:

– Да. Но... Я не понимаю! Я... Я должна стать прекрасной! – она недоуменно и виновато пожала плечами, глядя Шреку в глаза.

На лице Шрека появилась счастливая улыбка, и он облегченно вздохнул:

– Ты прекрасна!



Фиона наконец тоже улыбнулась. А Осел, приплясывая от радости, воскликнул:

– Я верил в то, что будет счастливый конец!

КОНЕЦ

\* \* \*

Осел радостно осклабился и добавил:

– Все сказочные герои вчера знатно погуляли, короче, на этой тусовке...

– Ну, видимо, не все, – задумчиво произнесла Фиона.

Она почему-то вспомнила, как в детстве ее мать с отцом устраивали праздник для всех сказочных персонажей. И все гуляли и веселись. И она веселилась. А сейчас ее даже не позвали. Ей отчего-то захотелось обратно в детство, где был миллион условностей, типа «принцесса не должна чавкать» и «принцесса должна ждать спасителя», там, в этом детстве, было комфортно и уютно, и пахло розами, не то что тут, на болоте.

– Просто вы со Шреком так себя ведете, люди во дворце вас побаиваются, – начал объяснять Осел.

– Заткнись, Осел! – оборвал поток бляний Шрек. – Нам пофиг на людей! Нам и в лесу зашибись, да, мать?

Фиона слегка нахмурилась, заправила выбившийся локон обратно за зеленое ухо-трубочку и проговорила:

– Если честно, я бы хотела иногда появляться в городе. Общаться с людьми. Платье себе новое хотела бы пошить, но портниха боится меня, как чумы, говорит: «Закажи себе платье на Алиэскпрессе с бесконтактной доставкой...» Никто не хочет с нами общаться. Мы просто изгой какие-то...

– Фиона, любимая, ты сама говорила, что пофиг на этих людишек. Пусть что хотят, то и думают о нас!

– Да, но наши дети... Их тоже травят, над ними издеваются...

– Я, наверное, побегу к своей, – нервно расхохотался Осел, переминаясь с копыта на копыто. – Там у нас тоже делов всяческих – ого-го сколько!

Шрек кинул на него сердитый взгляд, и Осел испуганно присел, поджав свой ослиный хвост. Шрек подошел к Фионе и нежно ее обнял:

– Я люблю тебя.

– Я тоже тебя люблю, родной.

– Ну дак хренли тогда ты мне тут бесоебишь, мать! – неожиданно подвел итог Шрек.

Он заговорщицки подмигнул Ослу, мол, вот все и порешалось, и направился к двери:

– Пойду посру. Фиона, я для тебя отложу личинку в виде сердечка, – расхохотался он и вышел за дверь. Раздался громкий пердеж. Осел от страха прижал уши и вопросительно посмотрел на Фиону.

А Фиона, собравшая было все тарелки со стола, вдруг с грохотом опустила их обратно на стол и произнесла:

– Достал уже... Ведет себя, как... как...

– Как людоед? – услужливо подкинул нужное слово Осел.

– Знаю-знаю, ты скажешь: «Фиона, дак он и есть людоед! Ты что, не видела этого, когда согласилась быть его женой?» Видела. Но я-то воспитана людьми. Я, конечно, против этих сказочных стереотипов, типа «принцессу надо спасать». Но он ведет себя... – Фиона осеклась, увидев стоявшего в дверном проеме Шрека.

– Ну-ка, давай, выкладывай, что опять тебе во мне не нравится, – Шрек явно был расстроен.

– Я ради тебя стала людоедкой! Ты вообще сечешь, на какие жертвы я пошла? А? А ты чем пожертвовал ради меня? – вдруг начала заводиться Фиона.

– А я живу с конченной истеричкой! Я пожертвовал своей счастливой жизнью!

– Ах, ты несчастлив со мной! Да лучше бы я тогда поцеловала лорда Фарквуда! Или принца Чарминга! Была бы сейчас человеком! И моих детей никто бы пальцем не тронул!

– То есть ты меня сейчас **меня** обвиняешь в том, что наших детей травят? Да ты сраная манипуляторша! Лучше бы ты реально вышла замуж за этого педиковатого принца Чарминга! Ты так похожа на его мать, хитрожопую Фею Крестную!

– А ты похож на урода! – Фиону уже было не остановить.

– Да иди ты в жопу, дура! – в запале выкрикнул Шрек и вышел из домика.

– Сам иди! – вслед ему кинула Фиона.

– Я, наверное, тоже пойду, – нерешительно подал голос Осел. И засеменял на дрожащих копытах к выходу.

**ПОЛНЫЙ КОНЕЦ**

### **Синдром Фионы**

Фиона – асоциальная бунтарка, а также манипуляторша. На протяжении всех трех сказок о Шреке она с завидным постоянством манипулирует родителями, Шреком, Ослом и прочими сказочными идиотами. Вспомните хотя бы тот момент, когда она заставила Шрека выпить зелье, чтобы тот превратился в человека (которым он и не был никогда!): «Я ради тебя стала жить на болоте и приняла облик зеленого чудовища, а ты не хочешь соответствовать моей семье!» Ну приехали.

Все детство Фиона жила в благовоспитанной семье. По натуре она, конечно же, смелая девчонка, которой чужды какие-то нормы. В подростковом возрасте мы все такие, если честно. «Девушка не может делать первый шаг при знакомстве? Чушь!» – говорит обычно она и первая пишет парню во ВКонтакте «привет». Фиона дико презирает людей, которые прогнулись под социальные нормы.

**В любви.** Фиона ищет настоящую любовь, не отягощенную социальными нормами и условностями. То, что родители называют «достойный жених», она называет «сын тети Марины» и «бесхребетное чмо». Ее угнетает сама мысль о том, что придется выйти замуж по расчету. Она хочет выйти замуж по безумной любви. И обычно так и делает. Если ее брак оказывается ужасным, она никогда это не признает.

**На работе.** Фиона – новатор. Если требуется найти нетрадиционный путь к решению вопроса, нужно поручить эту работу Фионе. Она не будет путаться в нормах (у нее их нет), она просто решит все так, как никто и никогда бы не решил. Но упаси вас бог отправить Фиону договариваться с клиентами об условиях сделки. Все закончится тем, что клиенты будут поставлены на место, унижены и равномерно покрыты отборным матом. Фиона не слишком печется о впечатлении, которое оставляет после себя.

**С детьми.** Фиона хорошая мать. Памятуя о своем детстве, она обычно клянется быть не такой строгой, как ее собственные родители. Поэтому своим детям Фиона обычно дает свободу (насколько это вообще возможно). «Не навреди» – основной принцип Фионы в воспитании. Любит своих детей и всегда встанет на их защиту.

**В дружбе.** Особо ни с кем не дружит. Но если ты оказался в беде, Фиона тебе поможет. Без особых слов поддержки. Просто молча сделает все, чтобы тебе стало легче. Если спросить у Фионы, сколько у нее настоящих друзей, она крепко задумается. А потом как-нибудь отбрешется и отшутится. Потому что хвастать близкими людьми – не в ее стиле.

### **В кого обычно влюбляется**

В сказке Фиона выбирает между асоциальным людоедом и социальным мудаком. Давайте признаемся, выбор весьма ограниченный. Это как выбрать между гнилой, но грушей, и свежей, но кашкой. Что бы ты ни выбрала, окажешься в проигрыше. Возникает логичный вопрос: Фиона, родная, а ты бы не могла подождать еще? Может, в твоей жизни возникнет добрый и отважный человек? Он поцелует тебя, и ты станешь тоже человеком? Или вообще никого не выбирать, быть свободной женщиной. Подумай, Фиона. Но ей некогда думать, надо выходить замуж.

Влюбляется Фиона, безусловно, в самого асоциального и аморального типа, которого может найти в своем окружении. Если этого типа не одобряют ее родители (а они, конечно же, не одобряют и находятся в перманентном шоке от всего происходящего), тем хуже для родителей!

Фиона настолько задыхается в водовороте «девушка должна» и «девушка обязана», что, встретив хулигана, она абсолютно теряет голову. Ей кажется, что она встретила единомышленника. Ему, как и ей, чужды границы и нормы. Что только с ним она может вдохнуть воздух свободы. Вспомните, как отчаянно Роза Доусон бросилась в объятия к оборванцу Джеку. Поскольку, если вы помните, выбор у нее был такой: либо броситься в объятия к Джеку, либо броситься с кормы корабля насмерть. Хочется сказать молодым девушкам: если вы стоите перед выбором и вам нужно выбирать из двух плохих вариантов, остановитесь. И поймите, что есть и третий вариант: не выбирать никого.

Фионе нравится та свобода, которую ей дает Шрек, это понятно. Рядом с ним она не должна притворяться идеальной принцессой, она может быть собой. Она может громко рыгать в ресторане, пьяной сесть за руль, избить человека, харкнуть на пол замка. Это для нее – свобода. На всякий случай напомним, что для нормальных людей – это девиантное поведение.

Только через несколько лет совместной жизни Фиона начинает осознавать, что некоторые социальные нормы ей не просто нужны, а крайне необходимы. Но убедить в этом своего избранника она не может. Он воспитан в другой семье. Он не знает, каково это – быть социально адекватным. А она знает. И иногда с грустью вспоминает свою жизнь до встречи с любимым. И начинает его переделывать под себя. Вот в этом месте обычно и начинаются серьезные проблемы в отношениях.

### **Как с этим жить**

Сначала разберем **первую часть синдрома Фионы: асоциальное поведение** (то есть поведение, которое противоречит нормам того общества, в котором она живет).

Мы все, согласно теории Дарвина, – социальные животные. Поясняю для тех, кто ни разу не открывал книг до той, которую они держат сейчас в руках: в каждом из нас есть животное начало (я так хочу) и социальная прошивка (здесь так принято). На простом примере объясню, как это работает в жизни. На светском приеме я хочу в туалет (животное начало), но я не испражняюсь прямо на красную ковровую дорожку, а ищу глазами соответствующее заведение с пометкой «Ж» и устремляюсь туда (социальная прошивка). Я бы могла сходить и в туалет, маркированный буквой «М», но социальная прошивка говорит мне: «Наташ, ты же не хочешь, чтобы все повторилось, как в прошлый раз».

А «в прошлый раз», чтоб вы знали, мое асоциальное поведение закончилось тем, что меня исключили из

списков резидентов регионального Comedy Club. Я была в недоумении: как так, резиденты Comedy Club – это же самые свободные люди без рамок и социальных норм! Какого черта меня за посещение мужского туалета снимают с выступления? Вы удивитесь, но даже в самой свободолобивой организации есть свои нормы и правила. Нарушаешь? Тебя исключают из общества. Хочешь быть девиантным – живи на болоте.

– Я не пьяная! – пыталась убедить я директора Comedy Club и вдруг в одночасье поняла, что из-за моего асоциального поступка, из-за тупой хулиганской выходки я могу потерять работу. На моей карьере стендап-комика может быть поставлен жирный крест.

Костя был непреклонен:

– Наташ, ты совершила неадекватный поступок. Ты зашла в мужской туалет и пыталась пописать в писсуар стоя. Ты вообще отдупляешь, что происходит? Ты либо пьяная, либо конченная на всю голову, – начал Костя свою обвинительную речь.

– Я не пьяная! – как мантру повторяла я. Но этот аутотренинг не помогал ни мне, ни тем более директору Comedy.

– Тем хуже. Если ты пьяная, ты хотя бы можешь протрезветь и пообещать больше перед выступлениями так никогда не накидываться, – резонно заметил Костя. – Но если ты совершаешь эту дичь потому, что ты неуправляемая психопатка, нам придется с тобой попрощаться. Больше у тебя никаких гастролей и выступлений на сцене Comedy Club не будет.

– Да, блин, с чего это!!! – в сердцах выкрикнула я, но другими словами. Эти слова я не могу печатать в книге.

Костя поднял брови и решительно произнес:

– Мат не красит женщину. Собирай свои вещи, и чтобы я тебя здесь на сцене сегодня не видел.

И он меня на сцене не видел. Я весь вечер сидела в примерке и ревела. И жаловалась на жизнь. А парни из Comedy (а у нас были только парни) боязливо обходили меня стороной, чтобы не заразиться, видимо, моей неадекватностью. А я была и вправду неадекватна. Что я хотела показать своим поступком? Что я «свой парень»? Что в юморе не существует разделения на мужской юмор и женский? Разделения нет, но правила и нормы приличия, безусловно, есть. И если вы хотите жить в обществе, вам их придется соблюдать. Как и мне.

Мне хватило этого урока. Если вы умный человек, то будете учиться на моих ошибках. Если вы умный, но упрямый человек (как и я), вы будете учиться только на своих ошибках. Если вы тупой человек, то закрывайте мою книгу прямо сейчас и бегите в поля и леса, там и живите, подальше от общества.

Зачем нужны социальные нормы, ведь можно просто жить как хочешь – такая мысль посещает каждого человека в период подросткового становления. Начнем с того, что социальные нормы носят исторический характер и то, что сейчас считается нормой, в каком-нибудь 1938 году было аморально и абсолютно ненормально.

Я всегда вспоминаю случай, который произошел с воспитательницей детского сада Хеллен Халик в 1938



году. Воспитательница пришла на заседание суда, чтобы дать показания против двух грабителей. Однако сама оказалась в тюрьме за (сейчас вы удивитесь) **ношение брюк!** Суд натурально возмутился тем, что Хеллен наплевала на все социальные нормы и отказалась надевать юбку, поскольку в брюках ей было удобнее. И Хеллен отправили в тюрьму. Вот такой вот «Модный приговор».

В наши дни женщина в брюках вряд ли кого-то удивит. И уж тем более, женщину за ношение брюк никто в тюрьму не отправит. Даже если стокилограммовая девица будет щеголять по улице в полупрозрачных леопардовых лосинах, ее никто не осудит. Итак, запомнили: то, что считается социальной нормой сейчас, не всегда было нормой.

Также (и я думаю, вы это знаете) нормы носят географический характер. Нормы этикета – это вообще отдельная песня, они везде разнятся. Чавкать – это некультурно (так меня воспитывали). Но например, в Китае, Японии, Тайване это, напротив, считается признаком хорошего тона: если человек шумно ест, причмокивает, значит, ему понравилась еда. Так ведут себя даже в дорогих ресторанах. Чавканье считается комплиментом.

В современной России принято вытирать грязные руки о салфетку, так делают культурные люди. В Древнем Риме богачи не использовали ни салфетки, ни полотенца во время трапезы. Руки свои грязные они вытирали о головы кудрявых парней, которых называли «столовыми мальчиками».

Почему не использовали волосы некудрявых мальчиков – вопрос, который меня интересует до сих пор. Видимо, кудрявые волосы лучше счищают жир с пальцев. Почему не использовались кудрявые девочки в качестве полотенца – тоже вопрос без ответа... Но глава не об этом. А о том, что социальные нормы в разные времена и у разных народов отличаются. Попробуйте нынче в ресторане, после поедания шашлыка, позвать кудрявого официанта и обтереть свои руки об его голову. После этого ваши руки, скорее всего, поместят в чистую и белую смирительную рубашку. И завяжут рукава за спиной, чтобы вы больше ни об кого свои рученьки не обтирали.

Всегда и везде есть социальные и этические нормы, которые соблюдаются адекватными людьми. Но в любое время, в любой стране находятся бунтари, которые бросают вызов устоявшимся социальным нормам. В основном это происходит (уже четвертый раз повторю, чтоб вы уж наверняка запомнили) в подростковом возрасте (это нормально, это проходит). Однако есть и взрослые люди, которые отрицают нормы и приличия и ведут себя крайне асоциально.

**Вопрос следующий: откуда берутся люди с асоциальным поведением?**

Асоциальное (антисоциальное) поведение – психическое отклонение, встречающееся в различном возрасте. Для него характерны явная или скрытая враждебность, агрессия, которые проявляются по

отношению к другим членам социума, пренебрежение моральными нормами.

Асоциальный человек – это человек, который легко может подойти к тебе и, невзирая на твой протест, начать тащить тебя куда-то (вспоминаем тот момент, когда Шрек, вопреки воплям принцессы Фионы, выволакивал ее из замка). Асоциальный человек прилюдно будет рыгать, пукать и кидаться в людей кашками (все эти поступки совершал Шрек всю дорогу от замка и до резиденции лорда Фарквуда).

Шрек – людоед, асоциальная личность, он живет на отшибе, и ему наплевать на нормы общества. Но Фиона не такая. Она выросла в королевской семье, у нее превосходное воспитание, она социальная личность. Но ее уже тошнит от социальных рамок. Для нее слишком тесно – жить среди традиций и обычаев. И она бросается в объятия орка, которого тоже от всего этого мутит. Принцесса – это человеческая часть Фионы, а людоедка – это ее животное начало. В паре со Шреком ей периодически будет стыдно за своего избранника. Социальная ее часть будет говорить: «Почему ты до сих пор с ним?» – а животная часть ничего не будет говорить, она и не умеет говорить.

Девиантное поведение невозможно «излечить». Говоря сказочным языком, если принцесса Фиона поцеловала бы Шрека, ей бы не удалось вернуть ему человеческий облик. Конечно, асоциальные наклонности можно было бы предупредить. Если бы Шрека с болот в детстве взяла какая-нибудь сердобольная женщина из хорошей семьи, из него вырос бы неплохой человек, хоть и зеленый, и похожий на Пригожина. Но перевоспитать взрослого

мужчину – это задача из невыполнимых. Вы можете положить всю жизнь, пытаясь слепить из своего быдло-мужика воспитанного человека, но ничего у вас из этого не получится. А, нет, вру. Получится, конечно! Нервный срыв у вас получится.

Асоциальное поведение у людей старшего возраста либо является продолжением укоренившихся с детства привычек, либо провоцируется психическим заболеванием, повреждением мозга химическими веществами вследствие приема наркотических, психотропных препаратов и алкоголя (не думаю, что Шрек что-то принимал, он просто такой с детства). Подобные индивидуумы не считаются с нормами общества, не имеют чувства стыда, раскрепощены. Этим-то они и привлекают женщин. Они не будут ждать годами твоего согласия на секс, они силой тебя возьмут на вписке. Преступление ли это? Да. Но человеку асоциальному этого не понять.

Асоциальный мужик не видит надобности работать, подчиняться законам страны, исполнять родительские обязанности, относиться с уважением к людям, соблюдать правила общества и коммуникации, хранить супружескую верность (обычно он говорит: «Все мужчины по природе полигамны»). Если сказать такому мужчине, что «полигамность» – это характеристика вида, а не пола, он впадет в гнев: «В смысле, женщины тоже полигамны? Нет! Женщины должны хранить верность своему мужу!» Орать будет до тех пор, пока не охрипнет либо пока его не заберут в дурку.

Если вы, как Фиона, разрываетесь между двумя своими сущностями: животным и человеком, не связывайте свою жизнь с животным. Подождите. Успокойтесь. Может быть, где-то рядом есть такой же, как и вы, кто-то, в ком уживаются два начала: человеческое и животное. И еще: никто вас не заставит жить остаток жизни с лордом Фарквудом или Шреком, если вы хотите жить жизнью самодостаточной свободной женщины. Думаю, родители сначала распереживаются, но потом примут ваше решение. Ведь они вас любят. Надеюсь.

**Вторая часть синдрома Фионы: склонность к манипуляциям.** Женщины с синдромом Фионы (как и многие умные женщины) умеют манипулировать. Они это называют «женской хитростью» и прочими терминами, чтобы не выглядеть по-злодейски в своих глазах. Почему женщины лучше манипулируют, чем мужчины? Потому что мы вынуждены были так выживать. Мужчина с древних времен мог добиться своего без манипуляций: силой, влиянием, властью. У женщины подобных рычагов воздействия в древности, очевидно, не было. А желание получать блага этого мира, очевидно, было. А еще были шаблоны поведения, которые она переняла от своей матери, а та от своей матери, а та от своей.

Для начала определимся с терминологией. **Манипуляция** – это система способов психологического воздействия с целью изменения поведения и мышления другого человека. В общем, манипуляция нацелена на то, чтобы человек сделал не то, что он хочет, а то, что хочет сам манипулятор. В этом основная суть.

Рассмотрим самые распространенные схемы манипуляций, которые женщины называют «я просто тебя люблю», «я забочусь» и «я просто вот такая и никакая более». Скажу сразу, в своем первом браке я использовала все доступные мне виды манипуляций и называла это «женской мудростью». Искренне полагала, что мужчина голова, а женщина шея: куда шея захочет, туда голова и повернется. Ну, чем закончился мой брак, вы можете узнать из книги «Развод». Шею просто свернули, и голова больше никуда не поворачивалась. А сейчас у этой головы другая шея, и так этой голове и надо.

Итак, расскажу, как хитро женщина может заставить мужчину делать то, что он делать совсем не хочет. Тут я бы написала что-то вроде «не пытайтесь повторить в домашних условиях», но я уверена, что вы все это уже совершали.

**1. СЛЕЗЫ.** Самая распространенная манипуляция. «Если в споре с мужчиной закончились аргументы – плачь» – так гласит старая добрая (хотя насчет доброты я бы поспорила) поговорка. Сначала это срабатывало, потом моего супруга стал бесить мой постоянный рев, и он просто уходил из дома, как только я начинала реветь.

**2. СЛАБОСТЬ.** Уж очень любят мужчины помогать слабым женщинам, как тут не воспользоваться. Знаете, кто чаще выигрывает в битве любовниц и жен? Самая красивая? Самая молодая? Самая сексуальная? Ни та, ни другая, ни даже третья. Выигрывает та, которая органично

прикинется слабой овцой и скажет наивному мужику: «Звонила твоя жена, она как-то узнала про нас. Она меня уничтожит, я знаю это. Мне так страшно, любимый!» И все. И мужчина включает режим «защитника». И выключает мозг, видимо.

**3. ДОЛГ.** Истинная манипуляторша всегда знает, что фраза, начинающаяся со слов «настоящий мужчина всегда...», воистину волшебная. Любой самец вдруг начинает хотеть быть именно настоящим, а не поддельным, и начинает даже пытаться соответствовать.

**4. СЕКС.** Вспоминаем свои фразы из серии: «Пока ты себя так ведешь, я с тобой в одну постель не лягу». Так вот – это самая голимая манипуляция. У меня такая манипуляция закончилась тем, что у нас в семье пропал секс. А за пределами нашей семьи секс, наоборот, появился. Так что осторожнее с подобным шантажом, господа манипуляторы.

**5. РЕВНОСТЬ.** Опасная манипуляция, которая приводит мужчину к неврозу, но манипуляторшам на это плевать. Женщина специально заставляет своего мужчину ревновать, держит его в напряжении, что «если что не так, мне турок один в Инстаграм писал, улечу к нему завтра же!» Мне по наивности казалось, что мой муж будет понимать, что его женой интересуются и другие мужчины, и начнет сам проявлять больше интереса. Как показывает практика, поначалу это действительно так и происходит. А потом мужчина просто устает ревновать и уходит.

**6. ОБИДА.** Особенно гнило эта манипуляция выглядит, когда мужчина спрашивает: «На что ты обиделась?» А манипуляторша отвечает: «Догадайся!» И он начинает перечислять все свои косяки. А она и сама не знает, на что она обиделась. Но в процессе перечисления она обязательно найдет, к чему прицепиться.

**7. ВОСХИЩЕНИЕ.** «Блин, ты такой щедрый, не то, что эти современные мужчины! Рядом с тобой я чувствую себя самой счастливой женщиной! Спасибо тебе за это!» В следующий раз мужик еще денег займет, чтобы получить очередную порцию восхищения и почувствовать себя «на коне».

**8. РЕЖИМ ДУРОЧКИ.** Этот режим включается автоматически, когда надо сделать работу, которую ты ненавидишь. А рядом есть мужчина, который ради чувства превосходства может помочь.

В защиту манипуляторш могу сказать вот что: в основном все наши манипуляции являются неосознанными, то есть мы понятия порой не имеем, зачем мы это делаем и к какой конечной точке это должно нас привести. Я говорю: «Если ты любишь меня, ты останешься со мной и никуда не поедешь». Это манипуляция, которую я видела в сказках, фильмах,



слышала от своей мамы. Я говорю это на автопилоте, не осознавая, что я делаю, и уж тем более, не осознавая, на какое дно отношений эта манипуляция может меня привести.

Мужчины тоже манипулируют, но не так часто. Если честно, манипулируют вообще все: и женщины, и мужчины, и старики, и дети. И кошки с собаками вами тоже манипулируют (у этих шерстяных товарищей вообще золотая медаль за манипуляторство). Такая вот у нас жизнь: каждый пытается занять свое место под солнцем. Мы все манипулируем. Я не призываю вас всех отказаться от манипуляций, это утопично. Я рекомендую (если вы действительно любите своего мужа) сохранить его психику в адекватном виде (уж насколько это в современном мире возможно).

– Но так спокойнее. Я знаю слабые места моего мужа: он очень падок на вот это спасительство. Поэтому, когда я чего-то хочу добиться от него, я прикидываюсь слабой жертвой, которую надо защитить, и он чувствует себя мачо! – это говорила моя Оксана в 2016 году.

А в 2017 она выдала вот эту фразу:

– Как меня задолбала его мать! Эта старая манипуляторша! Вечно включает режим беспомощной овцы, он и бежит к ней помогать!

А в 2021 году Оксана выдала вот эту фразу:

– Он ушел жить к своей пиарщице. Но это не потому, что он ее любит. Нет! Любит он только меня! Просто эта сука прикинулась жертвой: «Ой, Сашенька, помоги, я без тебя не справлюсь. Я без тебя умру...» Цирк обоссатый!

Поэтому, товарищи женщины, помните одно простое правило: если ваш мужик, как дрессированная собака, ведется на одну и ту же манипуляцию, то именно за этот поводок его и можно будет увести из семьи. И чем больше таких «поводков», тем легче его увести. Это я напомню вам на всякий случай, если вы, как и моя Оксана, ломаете психику своего мужика под себя, чтобы как можно сильнее его к себе «привязать».

\* \* \*

Если вы по горло сыты социальными требованиями, которые выставляют вам родители и общество, не спешите кидаться в объятия асоциального типа. **Хорошие новости:** если даже вы кинетесь в его объятия, он вас не поймает, потому что помогать женщине – это социальные пережитки. **Плохие новости:** долго общаясь с аморальным типом, вы сами можете стать аморальной. **Средние новости:** вот тогда вам уже будет пофиг, что о вас думает общество.

## 19. Мулан



Битва была окончена, и народ повсюду стал успокаиваться. Вдруг со стороны дворца раздались пронзительные вопли:

– Это же злостное покушение на мою жизнь! Ну, где она? Да я теперь ей покажу! – орал советник императора,

злобно спускаясь по лестнице. Все воины инстинктивно загордели собой сжавшуюся от страха фигуру Мулан.

– Отойдите! Не надо тут выгораживать эту... тварь! – взвизгнул советник.

– Она героиня! – подал голос Шанг.

Чи Фу аж передернуло:

– Она всего лишь женщина! Ничего достойного в ней нет!

– Хватит! Перестаньте! – раздался спокойный и властный голос. По лестнице спускался сам император. Подойдя к воинам, он остановился и сделал легкое движение рукой. Ли Шанг покорно отошел в сторону, и перед взглядом императора предстала Мулан: растрепанная с виноватой улыбкой.

– Я много слышал о тебе, Мулан. Ты украла доспехи отца... – Мулан потупила взгляд. – Сбежала из дома... Прикинулась солдатом... – Мулан хотела было возразить: она не прикидывалась, она лишь хотела защитить отца, но прикусила язык.

Император продолжал:

– Ты опозорила китайскую армию, разрушила мой дворец, и... И спасла нас всех!

Не веря своим ушам, Мулан подняла голову и недоверчиво взглянула на стоявшего перед ней повелителя Поднебесной. Тонкие губы императора растянулись в лукавой усмешке. И тут император сделал то, чего никто не ожидал увидеть: он склонил свою голову перед Мулан в учтивом поклоне. Щеки девушки залил румянец.

– Проси чего хочешь. В тот же момент я исполню любую твою просьбу, – сказал император.

– Я благодарю вас, ваше величество. Но больше всего я хочу увидеть своего отца, а затем отправиться домой, – скромно ответила Мулан.

Дома Мулан выбежали встречать все. Отец, хромя, вышел на крыльцо и его лицо расплылось в счастливой

улыбке:

– Я так по тебе скучал, дочка!

– Я тоже скучала, папа! – И Мулан кинулась к отцу на грудь.

В это время в калитке появились мать и бабушка. Мать, улыбаясь, качала головой, а бабушка, по своему обыкновению, ворчала:

– Тоже мне! Она привезла меч... Лучше бы она привела в дом жениха! Эка девка красивая стала, а жениха-то и нет!

Не успела бабушка закончить высказывать свои претензии, как послышались шаги. На тропинке появился высокий и статный мужчина в военной форме. Он вошел в калитку и уверенной походкой подошел к дому, минуя открывшую рот бабулю. Та смогла только выговорить:

– Если таких выдают на войне, то в следующий раз я тоже на войну пойду!

Приблизившись к Фа Зу, Шанг (а это был он) поклонился ему, а затем сказал Мулан:

– Ты забыла свой шлем... Точнее, ваш шлем, Фа Зу. Позвольте мне вернуть его.

– Спасибо, – смущенно произнесла Мулан, и ее щеки опять залил румянец.

Фа Зу кивнул в ответ гостю и предложил:

– Оставайтесь у нас пообедать!

– Оставайтесь у нас навсегда! – весело прошамкала бабуля.

Мулан бросила умоляющий взгляд на бабушку, та залилась смехом. Мулан только покачала головой, а Ли Шанг улыбнулся своей белоснежной улыбкой и ответил:

– Пообедаю с радостью!

**КОНЕЦ**

\* \* \*

– Никто и не думал, что мир продлится долго, – сказал Ли Шанг и взял в руки шлем.

– Я с тобой, любимый, – решительно произнесла Мулан и потянулась за своим шлемом.

– Останься дома, с детьми, прошу тебя, – нахмурился Ли Шанг. Мулан упрямо сжала губы.

Ее накрывали непонятные чувства: с одной стороны, она хотела остаться с детьми и защищать их. Это был какой-то мощный материнский инстинкт, светлое и огромное чувство. Но с другой стороны... С другой стороны, стояло такое огромное, как огнедышащий дракон, чувство непонятной тревоги, оно сжигало на своем пути все, оно заполонило все сознание Мулан. Что это за чувство и откуда оно взялось, Мулан не могла понять. Она встретила Ли Шанга на войне, там между ними вспыхнуло это прекрасное чувство – любовь. А что, если сейчас, на новой войне, он встретит другую женщину-воина? Что если та, другая женщина, захватит мысли Ли Шанга и он бросит Мулан? С двумя маленькими детьми...

– Ты должна думать о детях, – неожиданно прервал ее мысли Ли Шанг. – Останься дома!

– Точно! Я должна думать о детях, – решительно сказала Мулан, застегивая доспехи. – Я с тобой на войну!

**ПОЛНЫЙ КОНЕЦ**

### **Синдром Мулан**

Мулан – сильная и упрямая феминистка, которая своим примером доказала, что у профессии нет гендера. Волевая девушка, одна из самых адекватных героинь. Она встретила свою любовь на работе, и теперь ее терзают сомнения. Ведь, однажды решившись на «служебный роман», ее муж может опять провернуть этот фокус. Мулан слишком отчетливо помнит, как из категории «друг

и соратник» она переместилась в категорию «жена и любимая».

**На работе.** Мулан любит делать так называемую «мужскую работу». Если ей кто-то скажет, что «женщина не сможет этого сделать», Мулан возьмет и сделает. Из принципа и желания доказать самой себе, что она чего-то стоит.

**В дружбе.** Хороший друг, надежный. Из тех, кто посреди ночи прискачет к тебе, чтобы помочь. Не замечает, как дружба перерастает во что-то большее. В привязанность, в любовь.

**В семье.** Любит детей, но адекватной любовью. Ради детей не будет жертвовать своей личной жизнью.

**В любви.** Готова на все, чтобы защитить объект своей любви. Жертвует своей жизнью и честью ради спасения любимого.

#### **В кого обычно влюбляется**

- В лучшего друга.
- В своего начальника.

Если в мужчине объединились две эти категории, то вообще идеально.

### **Как с этим жить**

Давайте честно, Мулан – не самая проблемная девушка из всего сонма Принцесс. Поэтому вопрос «как с этим жить» не стоит ребром. С комплексом Мулан жить можно легко и припеваючи, если не перегибать с феминистическими настроениями и не ревновать своего мужа ко всем его подругам и коллегам. Просто так бывает в современном мире: у мужчин есть друзья и коллеги женского пола. И если ревновать к каждой, то больше ни на что не останется времени.

Поскольку Мулан олицетворяет феминисток (таких героинь единицы среди романтических Принцесс), обсудим сначала этот аспект ее характеристики. Мулан – адекватная феминистка. Мне нравятся адекватные феминистки, потому что я сама такая.

– Натах, ну какая из тебя феминистка, – расхохотался Вадик. – Ты вон какая... такая...

– Какая такая? – нетерпеливо ждала я, пока наш менеджер разродится ответом.

– Ну, ты даже ноги бреешь. Губы красишь. Сиськи у тебя есть, – зачем-то приплел мои сиськи в тему разговора Вадик и добавил: – Феминистки, они такие, ты не представляешь! Они такие, как мужики! Они, блин, такие у-у-у-у!!!

Вадик для пущего устрашения начал размахивать руками. Так в фильмах про Годзиллу люди описывают это чудовище. А все вокруг не верят. И от этого очевидцев трясет еще больше, они начинают нагонять жути. Я боялась, что Вадик впадет в крайнюю стадию паники и станет рассказывать о том, что «скоро феминистки нападут на вашу деревню, растопчут небоскребы и съедят всех стариков и детей».



– А ты думаешь феминизм – это о чем? Думаешь, феминизм – это движение, которое борется за волосы на ногах? – с улыбкой спросила я.

– А ты, блин, много видела красивых и ухоженных феминисток? – задал свой «победный» вопрос менеджер, и в офисе воцарилась тишина. В нашем рекламном офисе, который на 80 % состоял из женщин, воцарилась такая напряженная тишина, что можно было услышать, как у Вадика сжимаются яйца. А потом Дина, наша пышногрудая хохотушка, развернулась на своем стуле и начала размеренно и спокойно перечислять.

– Эль Фаннинг. Хлоя Морец. Тейлор Свифт. Майли Сайрус. Кира Найтли... – Тут Дина запнулась, видимо, вспоминая.

– Анджелина Джоли! – вдруг раздалось из противоположного угла офиса. Светлана Александровна тоже решила включиться в беседу.

– Бейонсе! – с новыми силами продолжила знакомить нас с фемдвижением Дина, кивком головы поблагодарив Светлану Александровну за своевременную помощь. – Натали Портман!

– Скарлетт Йохансон! – воскликнул Димка где-то рядом. Он всегда мог наугад найти нужную информацию вовремя.

Такого единения в офисе не было давно. Три года назад, когда нас всех вместе в караоке оштрафовали за разбитую люстру и мы выплачивали штраф всем коллективом – вот когда предыдущий раз было такое единение. Тут я могла бы написать что-то типа: «и Вадик в тот момент все осознал и покаялся», но он у нас туповат и упрям. Поэтому напишу правду: Вадик ни черта не осознал и ни фиги не покаялся. И продолжил жить с убеждением, что все феминистки хотят его убить и выглядят как вурдалаки. И до сих пор он живет с этим убеждением. А мог бы жить с женщиной.

Итак, я – феминистка. Но я не из тех агрессивно настроенных фемнисток, которые «давайте убьем всех мужчин!», это уже больше мужененавистничество, а не феминизм, если честно. Я из тех фемнисток, которые говорят: «Женщина – тоже человек. Позвольте женщине самой выбирать свою судьбу».

Что отличает адекватную феминистку от патриархально настроенных барышень (которые уверяют всех, что истинное предназначение женщины – выйти замуж и родить) и мужененавистниц (которые уверяют, что счастье женщины в отсутствии рядом мужчин)? Адекватная феминистка никогда не будет осуждать выбор другой женщины. **Феминистки уважают выбор другой женщины.**

- Ты выбрала карьеру, а не семью? Ты счастлива? Молодец! Я рада за тебя.

- Ты вышла замуж в 18 лет и родила десятерых детей? Это был твой выбор? Тебя не заставили? Ты счастлива? Молодец! Я рада за тебя.

- Ты не построила карьеру, не вышла замуж, а просто завела пять котов? Живешь в кайф? А коты? Тоже? Молодец! Я рада за тебя.

- Ты занимаешься сексом за деньги?.. А вот это уже не круто... У тебя отобрали паспорт? Нет? Фу, отлегло! Получается, ты сама выбрала такую жизнь и счастлива? Ок. Я рада за тебя.

- Ты снимаешь липсинги в «ТикТок»? Ну вот это уже перебор! Осуждаю! Прекращай немедленно тратить свою жизнь на эту галиматью!.. Поверили, что ли? Да я шучу. Занимайся чем хочешь. Я рада за тебя!

Вот так рассуждают адекватные феминистки. Мы за то, чтобы женщина занималась тем, чем ей реально хочется заниматься. Хочет пойти на войну, как Мулан, пусть идет. «Но на войне же умирают!» Да, мы в курсе. Вне войны люди тоже (удивительно, но факт) умирают. «Женщина не должна ходить на войну, она там может умереть, женщина должна рожать детей!» Я вас удивлю, но от родов женщина тоже может умереть. Позвольте женщине самой выбрать. Если взрослый человек хочет распорядиться так своей жизнью (его не заставили, он сам так захотел) – это его жизнь, его выбор.

С феминизмом порешали (пусть поверхностно, но хотя бы так), переходим ко второй проблеме Мулан, которая называется по-рязановски просто – «служебный роман». Как говорится, «очень сложно убедить жену, которая раньше была твоей секретаршей, что у тебя нет интрижки на работе». Обратимся к фактам.

**В 2019 году американское рекрутинговое агентство Vault** презентовало опрос, который касался служебных романов. Результаты таковы: больше половины опрошенных – **58 %** – **вступали в романтические отношения на работе** (причем в старшей группе респондентов их число выше – 72 %), 64 % скрывали его от сослуживцев, а почти половина (41 %) опрошенных не знает, как к служебным романам относятся внутри компании и что на этот счет говорят внутренние кодексы. Каждый пятый опрошенный изменял с коллегой своему постоянному партнеру. И наконец, 72 % признались, что вновь завязали бы служебный роман, если бы у них была такая возможность.

В России (это данные HeadHunter) **отношения на работе заводил 41 % россиян**, причем у каждого пятого опрошенного они приводили к браку. Каждый пятый служебный роман заканчивался в загсе, понимаете? А вы постоянно меня спрашиваете, «где искать мужика» и «за кого выходить замуж». Вот и нашлись ответы. При этом положительно к служебным романам относится чуть меньше трети опрошенных. У половины из тех, кто заводил отношения с коллегой, падала эффективность работы. Но кому нужны эти показатели, когда на кону свадьба с фатой и тамадой, правда ведь, девочки?

Если бы Эльдар Рязанов знал, как реально обстоят дела в офисах, в его фильме «Служебный роман» по углам бы обжимались все: начиная от Верочки и заканчивая активной бухгалтершей Шурой, которая собирала бы деньги не на социальные нужды, а себе на свадьбу.

Если подумать головой, то романы на рабочем месте – опасная затея. Влюбленные могут рассориться, и тогда это отразится на карьере. А если не думать головой (как это делала по своей давней традиции я), то служебный роман – это же так круто и удобно (никого не надо искать, все и так уже здесь). Да и опять же, даже самых стойких срывает с места этот неумолимый смерч – корпоративная вечеринка. Их придумал какой-то адский Купидон, чтобы люди, которые никогда не должны быть вместе, влюблялись друг в друга.

Итак, **почему мы все хоть раз в жизни влюблялись** (или если вам 16 лет, то в будущем обязательно влюбитесь) **в коллегу по работе**. На это есть несколько причин.

Первая причина проста и банальна: **работа – это единственное место, где мы проводим ежедневно по 8 часов в день.** Даже с семьей и друзьями мы не проводим столько времени, сколько с этими пресловутыми коллегами. Если вы на работе не сидите одиноко в своем кабинете, как выпь на болоте, то рано или поздно задружитесь с каким-нибудь Игорем или Олегом и вся ваша работа пойдет по женскому детородному органу. Терапевт Эстер Перель утверждает следующее: «Работа – особенно это стало заметно в пандемию – остается нашим единственным постоянным комьюнити, которое мы не можем просто перестать посещать. По долгу службы мы встречаем разных людей, и совсем не удивительно, что они могут привлекать нас не только как профессионалы своего дела».

Психологи также утверждают, что **мы склонны влюбляться в людей, похожих на нас.** На работе таких людей встретить гораздо проще, чем в баре или на улице. На работу вас и подбирают по унифицированным требованиям, на улицу вас не подбирают, вы просто шастаете все туда-сюда, все разные, с разным уровнем образования и компетенциями. Существует фактор, который во многом является определяющим при выборе нами партнера. Это его образование. Так что не удивляйтесь служебным романам, они обусловлены этим фактором. Многие исследователи сходятся в том, что в паре у супругов должен быть примерно одинаковый уровень образования.

Еще один интересный факт: **чем больше ты видишь одно и то же лицо, тем больше оно тебе нравится.** Учеными из университета Мичигана был проведен любопытный эксперимент: подопытным показывали фотографии людей. Разных людей, красивых, как Аарон Тейлор-Джонсон и Джуд Лоу, и не очень красивых, как Олег Монгол. Фотографии каких-то людей показывали один раз, а фотографии других людей раз 20–30. А после этого подопытных попросили выбрать из всех фотографий самых симпатичных им людей. Удивительный факт, но все выбирали те фотографии, которые им показывали наиболее часто. Подопытным казалось, что эти люди на фотках «роднее» и «симпатичнее» других, «чужих» людей (на самом деле они не чужие, их фотографии просто редко показывали).

Этот эксперимент вы можете провести в своей обычной жизни. Затусите как-нибудь в новой компании. Для чистоты эксперимента: вы должны никого там не знать. Просто общайтесь, танцуйте, смейтесь, разговаривайте с людьми. К концу вечеринки у тебя появится какая-нибудь подруга, которая будет казаться такой родной и близкой, что просто жуть. Уходя, ты повиснешь у нее на шее и начнешь полупьяно шептать ей на ухо: «Детка, я тебя обожаю! Мы с тобой вместе пройдем все! Продолжай шайн брайт лайк э даймонд, не слушай никого!» Это будет та самая баба, которая мелькала у тебя перед глазами чаще других, гарантированно.

Социологи обнаружили, что **большинство людей вступает в брак с теми, кто живет по соседству, работает в той же организации или в школьные годы**

учился в том же классе. Причиной такой симпатии является количество проведенного вместе времени.

Далеко ходить не будем за примером. Я в этом году вышла замуж за своего соседа по лестничной площадке. Не спрашивайте, как так вышло. В общем, я зашла за солью, а вышла замуж. Вот такая история. Так вот, когда в загсе мы с ним подавали документы, регистраторша открыла наши паспорта на стратегической странице с пропиской и впала в ступор. Она несколько раз перевела свой взгляд туда и обратно, пока наконец не вымолвила:

– Вы что, соседи, что ли?

С такой озабоченной нашим будущим интонацией, знаете. Я боялась, что дальше она скажет:

– Вы в курсе, что в мире семь с половиной миллиардов человек! Миллиардов! Вы выйдите из своего подъезда, оглянитесь! Ребят, людей до хрена! Посмотрите вокруг! Может, там что-то интересное есть, более подходящее! Хотя бы на первый этаж спуститесь в вашем подъезде, там тоже люди живут! Капец вы ленивые...

В общем, мы все тяготеем к тому, чтобы начать встречаться с близким (в том числе и территориально) человеком: соседом, коллегой по работе, районным педиатром. Не спрашивайте, просто поверьте, когда после рождения детей к вам в дом начинает заходить молодой доктор и каждую неделю что-то выпрашивает, вы начинаете к нему постепенно привязываться. Нет, я не спала с этим педиатром. Но он мне определенно нравился. Я просто хочу, чтобы вы запомнили эту особенность нашего мозга: если вы с завидной регулярностью видите одного и того же человека, он становится вам симпатичен

и вы можете незаметно влюбиться в него. Я к чему это. К тому что прекратите смотреть «прикольные видосы» с Олегом Монголом. Сначала вы такие: «Что за дичь, Лариса, глянь!» – а потом вы смотрите на него и: «А в принципе, он такой артистичный и спортивный», а потом: «Але, Ларис, ты щас упадешь, мы с Олегом улетаем в Гагры!»

Просто будьте осторожней с тем, что мелькает у вас перед глазами ежедневно.

Все. Эту тему закрыли.

И открыли новую тему (а точнее, подраздел старой темы) **роман с начальником** (а именно в этот роман и влипла Мулан, поскольку ее высокий красавец Ли Шанг был ее командиром, если вы не забыли).

Когда я поняла, что влюбилась в начальника, мне было 22 года. Когда я рассталась с начальником и уволилась (потому что иначе выйти из этих отношений просто невозможно), мне было 23. Он внятно пообещал мне всяческих неприятностей. А если конкретно, он мне написал: «Можешь переезжать в другой город, потому что в этом у тебя работы не будет, я позабочусь об этом!» После чего он, видимо, неделю бился в бессильной злобе, поскольку уволить меня не мог (я уже уволилась). Я не пыталась устроиться на новое место работы, поэтому он не мог никуда позвонить и наплести, что «Краснова – очень плохой сотрудник!». Я просто сидела в библиотеке и писала свою достаточно убогую диссертацию (больше ничего у меня на тот момент не было).

Ровно через неделю меня вызвал к себе мой научный руководитель и спросил:

– Ты собираешься выходить на предзащиту? А то мне твой бывший начальник трубку обрывает, звонит, говорит, что вуз не согласен еще год держать на своем балансе



аспиранта Краснову. Так что этот год у тебя последний, ты доучишься...

– И вы отчислите? – испуганно поджав хвост произнесла я.

– Мы сделаем лучше: ты через полгода сама перестанешь быть аспирантом, потому что станешь кандидатом...

– Спасибо!

– ... либо никем. Все зависит от готовности твоей научной работы.

Выходя на защиту, я была уверена, что мой бывший босс подговорил всех оппонентов и мне попросту не дадут защититься. Но тот, видимо, через полгода нашел себе новую девушку и исчез со всех радаров. Я поклялась никогда больше не заводить отношений с начальником. Естественно, я это обещание нарушила. Естественно, я об этом пожалела, поскольку ничего, кроме опыта разрушенных нервных клеток, это роман мне не принес.

80 % специалистов по HR и 60 % прочих сотрудников офисов считают, что романы между начальниками и подчиненными должны быть запрещены. Очевидная причина в том, что коллеги начинают меньше доверять людям, которые завели роман с руководителем. Многие считают, что любовники начальников пользуются теми или иными привилегиями.

Так и есть. Каждый раз, когда я получала роль, за моей спиной был слышен шепот: «Ну, понятно почему». Каждый раз, когда остальные работники ехали в командировку на поезде, а я летела на самолете, опять был слышен этот неприятный шепоток. Так что после моего ухода коллеги радостно вздохнули.

В общем, я не могу вам запретить влюбляться в ваших боссов, но могу сказать, что большинству из вас этот роман принесет проблемы и увольнение либо по собственному желанию, либо по желанию вашего бывшего (начальника и просто бывшего). И вот тут, в этом самом месте, когда вы уже убедились, что шашни на работе – это плохо, я **опубликую 5 бонусов служебного романа** (плюсы есть, иначе бы я в это дело не вляпывалась с такой регулярностью).

**1. Работоспособность увеличивается.** Когда я влюбилась в коллегу, работа вдруг перестала быть такой скучной и утомительной. Оказалось, что я могу просыпаться и к 9:00 уже быть в офисе. А уходить могу и попозже, особенно если Олег сидит в соседнем кабинете и тоже работает сверхурочно.

**2. Эмоциональный подъем.** Раньше я могла зайти в офис и испортить всем настроение своей унылой мордой или фразой: «День серый, как яйца дрозда». Но с тех пор, как влюбилась, я светила как солнышко. Каждый в офисе заходил к нам в менеджерскую зарядиться позитивом. Даже офисный водитель, который никогда не покидал салон своей машины, нет-нет да и забегал на кофеек.

**3. Развиваются ваши логистические способности.** Это ж надо подгадать, как сделать так, чтобы столкнуться

с Ним в обеденный перерыв. А наши перерывы часто не совпадали. Поэтому приходилось прикладывать усилия, чтобы все совпало.

**4. Карьерный взлет.** Если вы закрутили роман с начальником, этот пункт понятен и ясен, как небо в безоблачную погоду. Но даже влюбленность в коллегу гарантирует вам на первых порах прилив энергии, которую вы вкладываете в свою работу. Не заметить такого сотрудника невозможно. Тем более, вы создаете эмоционально позитивный фон в коллективе. На фоне злобных мымыр вы будет выделяться, это проверено.

**5. Регулярный секс.** Я не про те моменты, когда начальник вызывает вас к себе в кабинет по поводу неотправленного отчета и вытрахивает весь ваш мозг. Я про те моменты, когда начальник вызывает вас к себе в кабинет (а он вправе так поступать) и просто вытрахивает. Делать вы это можете по взаимной договоренности с завидной регулярностью. А хороший секс, как мы знаем, очень хорошо влияет на общее состояние человека.

В общем, вам решать, связывать свою жизнь с коллегой или начальником. Вам решать, увольняться или нет после окончания служебного романа. Но уж если вы вышли замуж за своего начальника, будьте готовы к мыслям, которые периодически будут закрадываться в голову: «А не повторится ли фильм „Служебный роман“ еще раз, но с другой актрисой в главной роли?»

\* \* \*

Влюбиться в своего начальника и делать все, чтобы он тебя заметил, – это увлекательный аттракцион. **Хорошие новости:** это головокружительная карусель, она стоит того, чтобы на ней прокатиться. **Плохие новости:** обычно это «путешествие по замкнутому кругу». **Средние новости:** если вы знаете, когда нужно сойти с этой карусели, мои вам аплодисменты.

## 20. Конец

Я не мессия и не питаю иллюзий, что моя книга совершит чудо. Вряд ли каждая прочитавшая эту книгу женщина вдруг прозреет в ментальном смысле.

Очень сильно сомневаюсь, что каждая Спящая Красавица вдруг очнется ото сна. А какая-нибудь сильно смелая Спящая вдруг скажет: «Спасибо за этот волшебный пендель книге Натальи Красновой. Да, безусловно, это было так внезапно: я всю свою жизнь ожидала волшебного поцелуя, а получила пендель. Это было неожиданно. Но воистину волшебно! И теперь я занимаюсь тем, что я люблю, а не тем, что требует от меня общество!»

Сильно сомневаюсь, что каждая Герда вдруг очнется. А какая-нибудь особо разговорчивая Герда напишет: «Я всю жизнь спасала своего мужа от дурных компаний и легкомысленных женщин. Когда муж ушел к другой, я сделала все, чтобы он вернулся в семью. Потом я прочитала вашу книгу, Наталья, и вдруг что-то во мне переключилось. Я так устала своего мужа постоянно спасать! Но он как раз в очередной раз „сорвался“ и загулял. И я в последний раз вернула его в семью. В ту семью, которая его родила. Теперь его загулы – это проблемы его матери!»

И вот уж вряд ли каждая Злая Королева вдруг перестанет бояться старости. А какая-нибудь отчаянная Королева даже позвонит и скажет: «Наташ, ты не представляешь, что эта книга для меня сделала. Я вдруг перестала тратить деньги и нервы на цепляние за уходящую молодость. И начала находить время на путешествия и друзей. Я наконец-то почувствовала, что по-настоящему живу, а не пытаюсь догнать уходящий поезд! Спасибо тебе за книгу!»

Эта книга вряд ли изменит мышление женщин так глобально. Но. Если из 365 дней в этом году пару деньков вы не страдали и не мучились от несчастной любви и нереализованности, а улыбались и радовались жизни,

читая мою книгу, – это уже круто. Даже если вы не найдете на этих страницах ничего полезного, но отвлечетесь от своих ежедневных проблем – для меня, как автора, это уже радость.

А уж если какая-то глава этой книги аккуратно снимет с вас розовые очки и (не разобьет, не бойтесь) так же аккуратно вложит их вам в руку, я буду просто счастлива. Вы всегда можете надевать эти розовые очки и верить в чудеса (эта функция всегда будет доступна). Но теперь вы (когда хотите) можете, не снимая очков, смотреть внимательным взглядом поверх них. Это нужная функция. Розовые очки – полезный аксессуар, просто надо уметь их носить.

**«Наташ, а почему ты подробно не расписала особенности синдромов сказочных Принцев? Часть глав „в кого обычно влюбляются“ такая небольшая, что не ясно, как исправлять, например, тирана Адама из сказки „Красавица и Чудовище“...»** – Даша протянула мне рукопись и замерла в ожидании совета, как исправить ее абьюзивного мужа. Напишу сюда ответ Даше и всем таким же сердобольным, как Даша. В этой книге нет советов «как излечить вашего мужика», потому что лечить больных людей – это прямая задача врачей. Не ваша. Если вашему Принцу прекрасно живется в роли тирана или жертвы, в роли нарцисса или инфантила, у вас два варианта развития событий: уйти и не мешать ему жить, как он хочет, или остаться с ним и не мешать ему жить, как он хочет. Других вариантов нет.

**«Наташ, расскажи тогда, как перестать влюбляться в сказочных мудаков. Как перестать придумывать несуществующие качества людям. Как стать адекватной, такой, как ты?»** – задала свой вопрос Милана, и от волнения у нее начали запотевать очки. Вы

выбирайте: либо как стать адекватной, либо как я. Я продолжаю с завидной регулярностью влюбляться в мудаков. Просто я не пытаюсь связать с ними свою жизнь, и (уж тем более) я не пытаюсь их изменить. Если же меня угораздило влюбиться в абьюзера, манипулятора или психопата, я просто отхожу подальше в сторону и жду, когда эта нездоровая влюбленность пройдет.

Да, я до сих пор верю в сказку время от времени. Я – романтичка (если есть такое слово в русском языке). Это удивительное качество – романтизм – как титр герпеса в крови (есть у 90 % людей), у многих он существует в организме бессимптомно. Это не вылечишь. Это есть у меня внутри, я просто научилась с этим жить (как и большинство взрослых людей). Человек с вирусом простого герпеса знает, что при переохлаждении ему нужно принять витамины и просто переболеть. Я со своим романтизмом знаю, что при влюбленности мне нужно просто «переболеть» этой влюбленностью.

Я только что сравнила влюбленность с герпесом? Ужасно. Но, поверьте, когда вас угораздит влюбиться в мудака, вы поймете, что герпес куда приятнее и проходит значительно быстрее, чем эта пресловутая влюбленность.

Сказочные схемы поведения, конечно же, усложняют мне жизнь.

Все самые страшные ситуации в моей жизни, в которых я оказывалась по молодости, стали возможны именно благодаря паттернам поведения, которые я видела в сказках и романтических сагах. Я шла, куда меня ведет сердце (а точнее, неумное любопытство), и оказывалась в очень стремных жизненных ситуациях. **Вот за это я ненавижу сказки.**

Парадоксально, но пережить самые темные периоды моей жизни мне тоже помогли сказки. Есть одно прекрасное чувство, которое появилось у меня благодаря этим сказкам: стойкое убеждение, что все у меня будет

хорошо. Ведь я – главная героиня, а у главных героев в сказках всегда все налаживается волшебным образом (кроме сериала «Игра Престолов», там у главных героев никогда ничего не налаживается, все мрут как мухи). Но в диснеевских сказках, на которых я выросла, у главной героини всегда в конце все отлично.

Поэтому, в какие бы сложные ситуации я ни попадала, как бы мучительно плохо мне ни было, я говорила себе: «Это просто середина сказки, в середине сказки у главной героини всегда неприятности. Скоро все начнет налаживаться само собой, и ты поймешь, для чего тебе нужны были эти трудности». И, что самое удивительное, в какой-то момент все действительно начинало налаживаться. **Вот за это я люблю сказки.**

**Это самое лучшее, что вы можете вынести из любой сказки: уверенность в том, что с вами все будет хорошо.** И не бездействовать. Да, иногда путаться. Иногда выглядеть нелепо. Иногда просто жалко и убого (так тоже бывает). И идти по жизни с любопытством ребенка, мол, вот ведь как в жизни у меня все интересно получилось! А выводы делать как взрослый.

Мы ехали по ночной трассе, возвращаясь с вечеринки домой. Я восторженно рассказывала про свою сказочную теорию. Мой муж одной рукой вел машину, а другой гладил меня по коленке, как будто успокаивал, мол, ничего страшного, что все в сказках придурки. И вдруг я повернулась к своему мужу и (из детского любопытства, не иначе) задала вопрос. Почему-то мне нужно было у него узнать прямо сейчас:

– А кто я из всех Принцесс?

Я даже убрала звук радиостанции, чтобы музыка не мешала мне услышать приговор. Муж вел машину и улыбался. Наконец он осторожно сказал:

– Мне кажется или здесь нет правильного ответа?



Уголки моих губ медленно разъехались в улыбке:

– Здесь нет правильного ответа, – повторила я эхом окончание его фразы.

Мы еще пару километров ехали и улыбались в тишине, как вдруг он сказал:

– Просто, мне кажется, ты не Принцесса, – сказал мой муж. Повисла пауза.

«Вот с этой фразы и начнется мой следующий бракоразводный период», – подумалось мне. А мой муж продолжал:

– Ты – сказочник. Принцессы, они обречены действовать согласно своей роли в сказке, понимаешь? По сценарию. А ты по жизни шпаришь, как будто у тебя нет сценария. Ты как будто сама себе пишешь. Я коряво объясняю, но ты же поняла?

Еще минуту мы ехали молча. Он уже не улыбался. Зато я улыбалась за двоих.

– Оказывается, на мой вопрос был правильный ответ, – довольно протянула я.

Поэтому девчонки, к черту Принцесс! Будьте сказочниками. Тогда вы можете быть кем угодно и идти по тому сценарию, который вам больше нравится.

Как говорил мой папа: «Ферзь – это, конечно, крутая фигура в шахматах. Но ни один шахматист не мечтает стать фигурой на шахматной доске, пусть даже ферзем. Никогда не мечтай стать ферзем, если можешь стать шахматистом». И расставлял фигуры на доске, чтобы учить меня ставить мат в три хода. А я в этот момент домывала посуду и тоже думала про мат, которым я крыла все домашние дела. Но посуду мыла. И ждала Принца. И не дождалась.

Поэтому повторяю здесь еще раз для таких же романтических барышень, как и я: если у вас есть выбор, кем из сказки стать, выбирайте всегда роль сказочника, с этой ролью вы уж точно сможете повернуть повествование своей сказки туда, куда хотите.

Пишите сами книгу своей жизни!

КОНЕЦ

Или не конец.

Потому что это я тут решаю, когда будет конец моей книги.

КОНЕЦ

Ахахаха! Второй раз повелись? Вот вы наивные, конечно!

Конца не будет, даже не надейтесь.

ВОТ И ВСЁ!

ВОТ И ВСЁ!

\* \* \*

*В книге использованы изображения автора в виде пародий, созданных по мотивам изображений персонажей:*

- мультфильмов киностудии Disney «Белоснежка и семь гномов» (режиссеры: Дэвид Хэнд, Уилфред Джексон, Перс Пирс, Бен Шарпстин, Ларри Мори, Уильям Коттрелл), «Красавица и Чудовище» (режиссеры: Гари Труздейл, Кирк Уайз), «Спящая красавица» (режиссеры: Клайд Джероними, Вольфганг Райтерман, Лес Кларк,

Эрик Ларсон), «Золушка» (режиссеры: Клайд Джероними, Уилфред Джексон, Хэмильтон Ласки), «Русалочка» (режиссеры: Рон Клементс, Джон Маскер), «Аладдин» (режиссеры: Рон Клементс, Джон Маскер), «Мулан» (режиссеры: Тони Бэнкрофт, Бэрри Кук), «Рапунцель: запутанная история» (режиссеры: Нэйтан Грено, Байрон Ховард), «Холодное сердце» (режиссеры: Дженнифер Ли, Крис Бак);

- мультфильма киностудии Dreamworks Pictures «Шрек» (режиссеры: Эндрю Адамсон, Вики Дженсон);
- мультфильмов киностудии «Союзмультфильм» «Снежная королева» (режиссер Л. К. Атаманов), «Дюймовочка» (режиссер Л. А. Амальрик);
- фильма кинокомпании «Беларусьфильм» «Приключения Буратино» (режиссер Л. Нечаев);
- фильма киностудии Warner Bros. DC Films «Джокер» (режиссер Тодд Филлипс);
- фильма киностудии «ВНЕ Films» «Ромео и Джульетта» (режиссер Франко Дзеффирелли).