

**Лена Климова** — автор и редактор с большим опытом работы с подростками.

За точность медицинских и научных фактов в книге отвечает **Даша Саркисян** — медицинский журналист, редактор, соосновательница телеграм-канала «Намочи манту».

ЛЕНА КЛИМОВА

**На—  
сто—  
Я—  
щая  
девчонка**  
**КНИГА О ТЕБЕ**

**Информация  
от издательства**

*Популярное электронное издание*

*Для среднего и старшего школьного возраста*

В соответствии с Федеральным законом № 436 от 29 декабря 2010 года маркируется знаком **18+**

Перед тобой — первый настоящий и исчерпывающий путеводитель по переходному возрасту и взрослению для девочек, написанный на русском языке.

Какие изменения происходят с твоим телом и с твоим мозгом, когда ты взрослеешь? Как отличить любовь от дружбы? Как поступать, если в твоём классе начался буллинг? Как понять, что ты любишь на самом деле, а что тебя заставляют делать гендерные стереотипы? Какие есть правила безопасного секса? Как не испортить отношения с родителями? Как выбрать колледж или вуз?

Но это не просто свод правил, не сухая инструкция по применению. Эта книга — напарница для доверительного разговора, для неудобных вопросов и честных ответов. Для настоящей девчонки. Для тебя.

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Привет. Меня зовут Лена.

Когда я была девочкой, я читала книги для девочек. Они рассказывали, как сервировать стол, вязать шарфики, отстирывать пятна, готовить запеканки, гладить пододеяльники, считать калории и красить губы. Они молчали о том, в чем я нуждалась гораздо больше.

Они рассказывали, как выбрать подходящую диету, ведь тело всегда несовершенно, — но не объясняли, как его принять и полюбить. Они

рассказывали, как быть милой, вежливой и приятной для окружающих, — но не учили произносить слово «нет» и отстаивать свои границы. Они рассказывали, как привлечь внимание мальчика, — но не говорили, как быть, если одноклассник бьет тебя по спине учебником, а все смеются: «Он просто влюбился!» Они рассказывали, что я найду свою вторую половинку и полюблю какого-нибудь парня, — но не говорили, как быть, если мне понравится женщина. Они рассказывали, что я обязательно выйду замуж и рожу детей, — но не просили задуматься, хочу ли я это делать.

И мало того. Они нападали на меня. Они обвиняли меня. Они читали нотации. Они — эти книги — вообще не спрашивали, чего я хочу. Они называли меня «маленькая хозяйшюка», «трудолюбивая рукодельница», «будущая мать». Они утверждали: все нормальные девочки любят готовку и шитье. Все нормальные девочки хотят замуж и детей. Ты не хочешь? Да что с тобой не так? Я не знала, что со мной не так.

Когда я стала старше, я поняла: дело не во мне. Книги отражали реальность. (И создавали тоже.) Книги повторяли стереотипные представления о девочках. Вот такие. Быть девочкой — это мыть посуду и стирать белье. Быть девочкой — это мечтать о принце на белом коне, о детях и внуках. Быть девочкой — это интересоваться нарядами и косметикой. Быть девочкой — это улыбаться и всегда вести себя вежливо. Почему? Не задавай лишних вопросов. Потому что ты девочка, и все тут.

Вначале я почувствовала боль и злость. Когда поняла: мир устроен несправедливо, а я зря считала себя ненормальной. Я была в порядке, пусть мир и говорил, что это не так.

Потом злость и боль пропали. Я ощутила решимость. Я поняла, что напишу эту книгу. Книгу, которую хотела бы прочитать сама, когда была девочкой-подростком. Прошое не изменить. Зато будущее в наших руках, и я могу подарить эту книгу тебе.

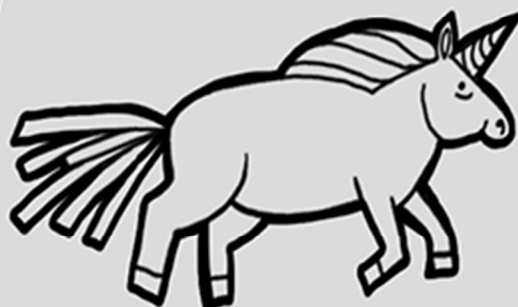
Это не инструкция, а путеводитель. Ты не обязана следовать моим советам и соглашаться со мной. Возможно, не все мои рекомендации покажутся тебе подходящими. Возможно, ты не раз захочешь мне возразить. Это закономерно: во-первых, я могу ошибаться, а во-вторых, я написала книгу, опираясь на свои взгляды и свой жизненный опыт, и вряд ли они полностью совпадают с твоими. Я не стану скрывать свои взгляды, но и навязывать их тебе я тоже не хочу. В фильме «Матрица» Морфеус говорил Нео: «Я могу лишь указать тебе дверь. Войти ты должен сам». Я выбираю — показать тебе двери, в которые прошла. Ты выбираешь — следовать за мной или нет.

Я пишу это, сидя на диване с кошкой в ногах. А где сейчас ты? В своей комнате? В любимом кресле? На задней парте? В гостях у подруги? С планшетом под одеялом? Садись или ложись удобнее, как тебе хочется; и мы отправимся в путь, не сходя с места. Это будет увлекательное

путешествие, обещаю. Мы устроим его для самого интересного, важного и дорогого человека — для тебя.

ГЛАВА 1

ТВОЕ ТЕЛО



Что ты чувствуешь, глядя на свое тело? Непонимание — отчего оно меняется? Недовольство — ведь у него столько недостатков? Стыд — потому что у тела есть неприличные части? Злость — ведь оно несовершенное, слабое и многого не умеет? Неуверенность — нормальна ли моя внешность?

Я хочу показать тебе другую сторону. Почему ты относишься к себе именно так. Как твое тело меняется с возрастом. Что такое красота. Почему в теле нет ничего стыдного. Почему оно заслуживает любви и восхищения. Нормально ли выглядеть так, как выглядишь ты. Как понять, в чем нуждается тело, как заботиться о нем и поддерживать его.

## Новости перестройки

Не так давно ты была ребенком. Родилась совсем крошкой — а потом выросла, научилась ходить, понимать речь, говорить, считать, читать, писать... И все это — за пять-шесть лет. Какая быстрая и серьезная перемена.

Теперь ты стала подростком. Твое тело и твой внутренний мир вновь перестраиваются. Так резко они не менялись со времен младенчества. За перемены отвечает область в головном мозге под названием гипоталамус. Он отправляет гипофизу — небольшому мозговому придатку — сигнал: привет! у меня отличные новости! нашей девочке пора взрослеть! за работу! Гипофиз получает сигнал и начинает

вырабатывать гормоны, запускающие половое созревание. Они объясняют твоему телу и его органам, как дальше расти и развиваться.

Половое созревание обычно приходит в 10–12 лет и полностью заканчивается в 17–18 лет. Срок его начала зависит от наследственности, питания, условий жизни, расовых, национальных и индивидуальных особенностей.

Ты поймешь, что половое созревание началось, по нескольким признакам.

**Рост и форма тела.** В детстве твое тело не особенно отличалось от тела мальчика. С началом полового созревания детская угловатость постепенно сгладится. Таз и бедра станут шире. Рост резко подскочит. В 11–12 лет ты будешь расти очень быстро, в 15–16 лет — медленнее, в 17–18 лет рост остановится.

Некоторые девочки растут быстрее других. Некоторые вначале набирают вес, а потом понемногу вытягиваются; некоторые — наоборот, первым делом растут и обгоняют подруг на полголовы или даже на голову.

**Волосы.** У каждого человека на теле можно насчитать несколько миллионов волос. Ты без труда найдешь брови, ресницы, волосы на голове... А где же остальные?

Все тело, кроме ладоней, ступней, губ и слизистых, покрывает тонкий пушок. Когда начинается половое созревание, пушок изменяется. На лобке, в паху, на ногах и в подмышках он понемногу становится жестким, темным и густеет. Волосы на лобке обычно вьются, они более жесткие, чем волосы на голове. У некоторых девочек пушок на руках и над верхней губой тоже темнеет.

**Грудь.** Под соском и ареолой (так называется область вокруг соска, цвет которой отличается от цвета кожи) образуется уплотнение, оно может быть немного болезненным. Через полгода-год оно увеличится еще. Примерно в 15–17 лет грудь оформится окончательно.

Не существует правильной или неправильной груди. Порой она большая, а порой совсем незаметная. Соски бывают и выпуклые, и впалые. Иногда они смотрят прямо, а иногда — вверх, вниз, вправо или влево. Встречаются и крохотные, и обширные ареолы. Их оттенок варьируется от бледно-розового до темно-коричневого. Иногда вокруг ареол есть волосы, а иногда нет. Не пугайся, если у тебя правая и левая грудь неодинаковы. Только на первый взгляд кажется, что тело симметрично: справа рука — и слева рука, справа нога — и слева нога; сложи пополам, как бумажную фигурку, и все в точности совпадет. Это не так. Руки, ноги, уши, глаза, правая и левая половина лица или всего тела не бывают полностью симметричны. И грудь — не исключение. Форма и размер одной груди отличается, слегка или заметно, от формы и размера другой.

## Вещи-Которые-Нельзя-Упомянуть

Примерно через два-три года после того, как начнет развиваться грудь, у тебя появится менструация.

Чтобы поговорить о менструации, для начала разберемся, из чего состоит и как работает женская репродуктивная система. Так называется система органов, которая отвечает за половое размножение.

У тебя есть половые органы, внутренние и наружные. Внутренние спрятаны в нижней части живота, а наружные можно рассмотреть. Если тебе интересно — попробуй. Возьми ручное зеркальце и закройся в ванной, чтобы тебя никто не потревожил. То, что ты видишь между бедер, называется вульвой. Вульва — это все, что находится снаружи.



Наверно, сейчас ты чувствуешь себя слегка неловко. Смотреть на себя там в зеркальце — это как-то... ну... неприлично? И говорить о половых органах — тоже как-то... вроде бы... непристойно, что ли?

Если тебе неловко, я понимаю. Может быть, в твоей семье не принято обсуждать непростые темы вроде менструаций, отношений с

мальчиками или секса. Иногда родители не говорят с детьми о месячных. Не хотят, не умеют, боятся, не считают нужным — или сами мало знают. И тогда в худшем случае ты впервые в жизни обнаруживаешь кровь на трусах и в панике думаешь: «У меня рак» или «Я умираю». В лучшем случае тебе исполняется десять или одиннадцать лет — и ты находишь под подушкой книгу вроде «Что нужно знать об этом». И все. Мама хранит молчание, и ты понимаешь: похоже, она не желает вопросов. И не задаешь их. Но бывает же, хочется обсудить что-то именно с мамой или папой, а не лезть в интернет и не звонить подруге, — а родители молчат, будто воды в рот набрали. Не подойдешь ведь сама и не скажешь: «Эй, мам, давай поболтаем о сексе? Мне надо кое-что узнать».

А некоторые люди и вовсе считают, что обсуждать женскую физиологию — стыдно. Что разговоры о ней — мерзость. Что месячные нужно скрывать. Что половые органы грязны и неприличны. И даже выдумывают слова-заменители. Вместо красивого слова «вульва» уклончиво говорят «это», «там». Чтобы не произносить «менструация», изобрели Красную армию, красный день календаря, гостей из Краснодар, критические дни и, конечно же, эти дни. Как будто если ты скажешь «менструация» — то вызовешь дьявола.

У тебя есть руки и ноги, колени и локти, голова и шея, ягодицы и половые органы. Это обыкновенные части тела. Они есть у всех женщин. В женской физиологии нет ничего неловкого. А месячные — это нормально и естественно. Нет никаких причин стыдиться ни половых органов, ни месячных, ни слов, которые употребляются, чтобы их называть. Попробуй, скажи вслух — вульва, менструация, месячные. Ну как, дьявол не появился? Я так и знала.

## **Как все устроено снаружи**

Посмотри на свою вульву. Я знаю, что в интернете полно картинок, но точно такой же вульвы, как у тебя, больше ни у кого нет. Я не шучу. Она — как отпечаток пальца, неповторима. Разве это не удивительно?

В зеркале ты можешь увидеть лобок, внутренние и внешние половые губы и клиторальный капюшон.

Лобок похож на холмик, покрытый волосами. Если спуститься немного ниже, справа и слева ты увидишь наружные (или большие) половые губы. С внешней стороны на них растут волосы. Большие половые губы — стражницы, они сохраняют тепло и защищают все, что находится внутри, от загрязнений.

Пара более тонких вертикальных складок между большими половыми губами — это внутренние (или малые) половые губы, покрытые слизистой оболочкой. Называть их малыми не вполне правильно, потому что иногда они бывают длиннее больших и выходят за их границы.



Складочка кожи сверху малых половых губ — это клиторальный капюшон. Если осторожно отодвинуть ее назад, ты увидишь головку клитора. Обычно ее называют просто клитором, но это ошибка: почти весь клитор находится не снаружи, а внутри.

Небольшое отверстие ниже — это выход уретры. Уретрой называется мочеиспускательный канал. Он соединяет выход уретры и мочевого пузыря, скрытый в нижней части живота. Еще чуть ниже, между малыми половыми губами, можно увидеть вход во влагалище. Иногда он окружен по краям девственной плевой.

## **Как устроен клитор и зачем он нужен?**

Под клиторальным капюшоном прячется головка клитора, а его остальная часть — две ножки, они же иначе называются пещеристые тела (а также луковицы преддверия, некоторые ученые считают их частью клитора) — скрыта внутри тела.

В клиторе находится целая россыпь нервных окончаний. Его единственное предназначение — доставлять тебе удовольствие. Клитор — одна из самых чувствительных эрогенных зон. Так называются некоторые особенные участки тела. Если прикоснуться к ним, можно почувствовать приятное возбуждение.

## **Что такое девственная плева?**

Сейчас я напишу предложение, которое ты могла когда-то слышать. Вот оно: «Плева есть у всех девочек, она полностью закрывает вагину и рвется при первом сексе, тогда обязательно бывает кровь». Как думаешь, сколько в нем ошибок? Одна? Две? Три? Ни одной?

Правильный ответ: четыре. Проще говоря: все, что написано, — неправда. Разберемся по порядку.

### **МИФ! Плева есть у всех девочек**

Некоторые девочки из-за особенностей внутриутробного развития рождаются без нее.

### **МИФ! Полностью закрывает вагину**

Плева находится в паре сантиметров от входа во влагалище. Слово «плева» означает «перепонка, тонкая кожица». Это многих вводит в заблуждение. Другое название — вагинальная корона — более точное. Она не перекрывает влагалище целиком, а обрамляет — то есть окружает по краям. В ней бывает одно или несколько отверстий, через которые выходят влагалищные и менструальные выделения. Бывает и так, что в плеве нет ни одного отверстия — но это случается довольно редко и обычно выявляется еще в младенчестве.

## **МИФ! Рвется при первом сексе**

Не вполне верно. Плева может повредиться и без постороннего участия. Например, из-за травмы таза. Такое бывает редко. И наоборот: иногда сексуальные отношения есть, а плева остается невредимой. Разгадка в особенностях строения и эластичности.

## **МИФ! Тогда бывает кровь**

Необязательно. Плева растяжима. А если она рвется — причина может быть как в индивидуальных особенностях (у некоторых плева жесткая), так и в отсутствии смазки, в спешке и неаккуратности партнера.

## **Как должна выглядеть нормальная вульва?**

А ты знаешь, какой нормальный размер и цвет розы? Вот так вопрос, скажешь ты: на него нельзя ответить. Розы бывают огромные, средние и крохотные, с ровными или ажурными лепестками, любого цвета — от бледно-розового до насыщенно-алого, бордового и даже черноватого. Порой на стеблях много шипов, а иногда их вовсе нет. То же самое можно сказать и о вульвах. Только вместо лепестков у нас половые губы, а вместо шипов — волосы. Смотри: ведь правда, вульва похожа на розу или тропический цветок вроде орхидеи?

Индивидуальные различия очень велики. Нельзя говорить о нормальном цвете, нормальном размере и нормальном количестве волос. То, что отражается в твоём зеркале, — нормально для тебя.

## **Как все устроено внутри**

Теперь заглянем внутрь. Не буквально: зеркало больше не поможет.

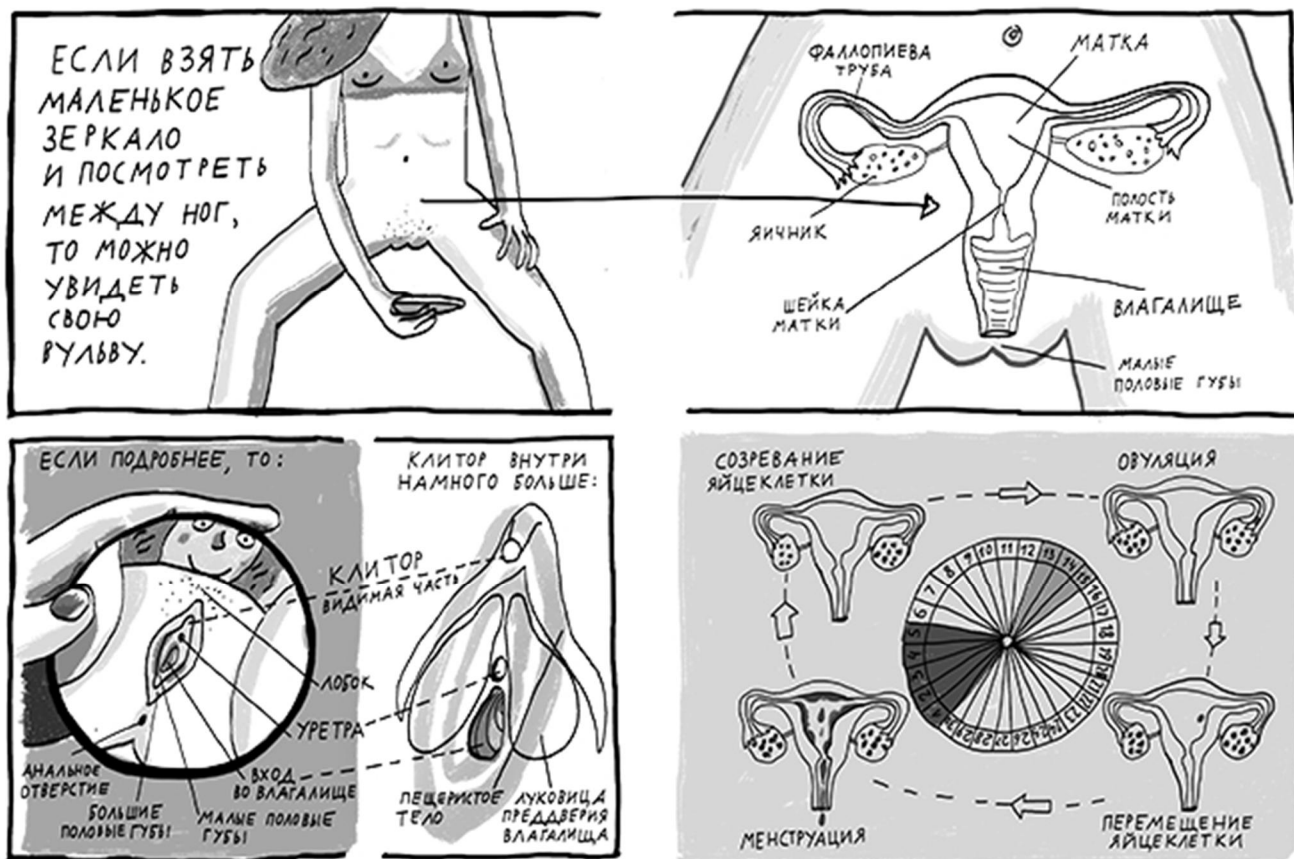
Мышечный орган, который похож на перевернутую грушу или гриб с широкой шляпкой, — это матка. Справа и слева расположены фаллопиевы трубы — два узких канала, которые соединяют матку с яичниками. Яичники — это округлые половые железы. Узкое место в нижней части матки называют шейкой. Шейка матки соединена с влагалищем, похожим на эластичную складчатую трубку. Оно малочувствительно и умеет растягиваться.

В каждом яичнике новорожденной девочки находится около миллиона яйцеклеток. Когда ты достигаешь половой зрелости, примерно раз в месяц в одном из яичников созревает фолликул — пузырек с одной яйцеклеткой. В это время в матке растёт слой эндометрия — внутренней слизистой оболочки. Затем происходит овуляция: созревший фолликул лопается и яйцеклетка выбирается наружу. Несколько дней она движется по фаллопиевой трубе в матку. Лопнувший фолликул тем временем превращается в желтое тело — временную железу, которая

вырабатывает гормоны эстроген и прогестерон. Под действием прогестерона матка готовится к прикреплению яйцеклетки.

Если яйцеклетка встречает сперматозоид — мужскую половую клетку, — она сливается с ней (это называется оплодотворением) и прикрепляется к эндометрию. Если не встречает — выходит наружу через влагалище. Тогда желтое тело уменьшается, перестает работать и пропадает. Уровень прогестерона падает. В яичнике начинает созревать новый фолликул, и одновременно матка отторгает слой слизистой оболочки, который не понадобился. Последняя фаза цикла, когда отторгается верхний слой эндометрия, — это и есть менструация.

Обычно менструация длится от трех до семи дней. Из влагалища выходят менструальные выделения. Чаще всего в первые дни их больше, чем в последние. Цвет выделений бывает разный, от ярко-красного до бордового и коричневого. Иногда встречаются сгустки. За время менструации ты теряешь не так много крови: если измерять в столовых ложках — от трети ложки до пяти ложек.



В среднем полный цикл занимает 28 дней. Обрати внимание, «в среднем» — не равно «только так правильно, а иначе — нет». Скорее это значит: «длина цикла одной женщины — 35 дней, другой — 21, а в среднем получилось 28». После первой в жизни менструации до начала второй иногда проходит и 60, и 90 дней. А если у тебя совсем недавно начались месячные, цикл несколько лет может колебаться: то длиннее, то короче. Пусть тебя не обманывает слово «месячные» — оно не значит «ежемесячные».

Как измерить длину цикла? Поможет менструальный календарь. Можно пользоваться бумажным календариком, Excel'ем, приложениями для телефона или компьютера. Отмечай дату прихода месячных и дату их конца. Время от начала одной менструации до начала следующей менструации — это и есть длина твоего цикла. Пример: прошлые месячные начались 1 июля, следующие — 31 июля. Цикл длился с 1 по 30 июля — тридцать дней. Отсчитай тридцать дней с 31 июля — и поймешь, когда ждать нового прихода месячных.

Иногда, особенно в первые дни менструации, ты можешь чувствовать легкое недомогание и тянущую боль внизу живота. Матка сокращается, чтобы избавиться от эндометрия, это и вызывает неприятные ощущения. Умеренная боль, которая проходит через пару дней, нормальна. Ее можно облегчить своими силами: немного прогуляться или полежать с грелкой (налей теплой воды в пластиковую бутылку и оберни ее тканью — грелка готова).

Стоит обратиться к врачу, если:

- тебе исполнилось шестнадцать, но месячные не начались;
- крови, на твой взгляд, слишком много;
- менструация длится больше семи дней;
- во время месячных тебе невыносимо больно;
- цикл устоялся, но менструация внезапно пропала и запаздывает на три месяца или больше, а тест на беременность — отрицательный.

## **Я боюсь идти к гинекологу ...**

Гинеколог — такой же врач, как и другие. Его цель — помочь тебе сохранить здоровье, вовремя обнаружить болезни, вылечить их.

К примеру, ты страдаешь из-за сильной боли во время месячных. Если игнорировать ее и принимать какие попало обезболивающие — ничем хорошим это не кончится. У боли могут быть десятки причин.

Гормональные проблемы, киста яичника, эндометриоз (разрастание эндометрия за пределами матки), сильный стресс... В чем дело? Без врача не разобраться. Мало просто избавиться от боли — надо найти ее причину. И кстати, что касается любых обезболивающих — лучше не принимать их без консультации врача.

Перед походом к гинекологу не нужно ничего стричь, брить и поливать духами. Достаточно принять душ и поменять белье.

К сожалению, не все врачи бывают тактичны и доброжелательны. Если гинеколог ведет себя грубо, насмехается над тобой, ругает или стыдит тебя — знай, ты не обязана терпеть такое обращение. Ты можешь прервать консультацию, рассказать маме о том, что случилось, написать жалобу заведующему отделением или — если это не помогло —

главному врачу, сходить на прием к другому специалисту в государственной или частной клинике.

Если ты опасаясь идти в государственную клинику, обратись в консультативно-диагностический центр для подростков. Поищи в интернете, есть ли такой в твоём городе.

## Гигиенические средства

Во время менструации можно пользоваться разными гигиеническими средствами. Я расскажу об их плюсах и минусах, а ты выберешь одно или несколько средств, которые больше всего подходят именно тебе.

### Одноразовые гигиенические прокладки

Обычный состав: хлопок, отбелённое вискозное волокно, синтетические материалы. Крепятся к трусам на клеевую основу. Впитывают выделения, вытекающие из влагалища.

#### Плюсы

- Просто и удобно сменить где угодно: хоть дома, хоть в общественном туалете. Не смывай их в унитаз — обязательно выбрасывай в ведро.
- Легко купить: в супермаркете или любой аптеке.
- Богатый выбор. Продаются сотни прокладок — разного вида (с мягкой или сетчатой поверхностью, с крылышками для более надежного закрепления на трусах или без крылышек), разной впитываемости (для обильных, средних и небольших выделений), разной стоимости.

#### Минусы

- Прощай, экономия. В среднем месячные приходят 13 раз в год. Будем считать, что для менструации требуется 20 прокладок (прокладку можно менять так часто, как ты хочешь, но дольше чем на шесть часов лучше ее не оставлять). На год понадобится 260 прокладок, на всю жизнь — несколько тысяч. Встречаются недорогие прокладки, но другие гигиенические средства даже по сравнению с ними обойдутся дешевле.
- Экологические причины. Одноразовые прокладки состоят в том числе из синтетических материалов, которые разлагаются сотни лет.
- Когда вульва прикасается к прокладке, возникает ощущение влажности.
- Если много двигаться, прокладка может сбиться или сползти, это повышает риск протечки.

- Иногда появляется неприятный запах. Его причина: при контакте с воздухом кровь разлагается, в выделениях размножаются бактерии. Если такое произошло, попробуй чаще менять прокладки.
- Иногда возникают сыпь, зуд, аллергия. Если такое произошло, попробуй чаще менять прокладки или купить продукцию другой фирмы. Если это не помогло, прекрати пользоваться прокладками и посоветуйся с гинекологом.

## **Тампоны**

Обычный состав: отбелённое вискозное волокно, или смесь вискозы и хлопка, или чистый хлопок. Вводятся с помощью аппликатора или пальца. Впитывают выделения, находясь внутри влагалища.

### **Плюсы**

- Легко купить: в супермаркете или любой аптеке.
- Хороши для физической активности, если нужно много двигаться, особенно при походе в бассейн.
- Меньше неприятного запаха, поскольку менструальные выделения меньше контактируют с воздухом.

### **Минусы**

- Прощай, экономия. Тампоны требуют частой смены: при обильных выделениях — раз в 3–5 часов, при скудных ближе к концу цикла — раз в 6–8 часов.
- Не всегда подходят девочкам. Если в вагинальной короне много мелких отверстий, а не одно крупное, тампон невозможно ввести.
- Иногда форма влагалища и его изгиб такие, что тампон больно вставлять, с ним неудобно сидеть, он постоянно ощущается внутри. Возможно, дело в неправильном введении — или же тампоны тебе вообще не подходят.
- Могут вызвать сухость, потому что впитывают влагалищные выделения.
- Сложно менять в общественных местах, если негде вымыть руки. Брать тампон грязными руками не стоит.
- Если оставить тампон во влагалище более чем на восемь часов, может развиться состояние, которое называется синдромом токсического шока. Это очень редкий синдром, однако он бывает смертельно опасен. Причина шока — бактерии: если долго не вынимать тампон, они начинают размножаться в выделениях и вырабатывать токсины. Тампон сам по себе — не причина синдрома токсического шока, а только фактор риска.

## **Многоразовые прокладки**

Обычный состав: ткань. Крепятся к трусам на одну или две кнопки, которые застегиваются снизу. Впитывают выделения, вытекающие из влагалища.

### **Плюсы**

- Просто и удобно сменить где угодно: хоть дома, хоть в общественном туалете. До стирки использованную прокладку нужно снять и герметично упаковать, чтобы не распространился неприятный запах.
- Экономия. Не придется покупать новые прокладки, пока не износятся старые.
- Экологические причины. Скажи «прощай» груде использованных одноразовых гигиенических средств. Ты выбросишь многоразовую прокладку только тогда, когда она износится или надоеет тебе. К тому же, если ткань не синтетическая, прокладка не пролежит в земле сотни лет и не нанесет вреда природе.

### **Минусы**

- Много возни. Использованные прокладки нужно замачивать в холодной воде (если сразу бросить в горячую — кровь свернется и вьестся в ткань), потом стирать в теплой воде. Рекомендуется сушить их на солнце, поскольку оно эффективно убивает микробов, но такая возможность есть не всегда. Достаточно просушить прокладку в помещении и тщательно прогладить утюгом.
- Если много двигаться, прокладка может сбиться или сползти, это повышает риск протечки.
- Купить не очень легко: в аптеке или супермаркете многоразовые прокладки не найдешь. Можно заказать в интернет-магазинах или сшить самой.
- Иногда (риск ниже, чем при использовании одноразовых прокладок) появляется неприятный запах.

## **Менструальная чаша (капа)**

Обычный состав: силикон. Вводится с помощью рук. Собирает выделения, находясь внутри влагалища.

### **Плюсы**

- Можно носить безо всякого вреда для здоровья, не вынимая, до 12 часов. При обильных выделениях чашу нужно менять чаще.
- Никакого неприятного запаха, поскольку менструальные выделения не соприкасаются с воздухом и в них не размножаются бактерии.
- Чаша почти не собирает влагалищные выделения, поэтому не вызывает сухость, в отличие от тампона.

- Экологические причины. Чаша прослужит тебе от пяти до десяти лет. За пять лет ты можешь выбросить как минимум 975 использованных одноразовых прокладок — или одну-единственную чашечку. Внушительная разница.
- Хороша для физической активности, если нужно много двигаться, особенно при походе в бассейн.

### Минусы

- Не всегда подходит девочкам. Если в вагинальной короне много мелких отверстий, а не одно крупное, чашу невозможно ввести.
- До использования требует десятиминутной стерилизации (с помощью кипячения или специальных стерилизационных средств).
- Не обойтись без сноровки и опыта. Чашу нужно складывать и правильно вводить, чтобы она полностью раскрылась во влагалище. Это не всегда получается с первого, второго и даже третьего раза.
- Иногда форма влагалища и его изгиб такие, что чашу очень больно вставлять, с ней неудобно сидеть, она постоянно ощущается внутри. Возможно, дело в неправильном введении — или же чаша тебе вообще не подходит.
- Сложно менять в общественных местах, если негде вымыть руки и саму чашу.
- Купить не очень легко: в супермаркете не найдешь, в аптеке — очень редко. Можно заказать в интернет-магазинах.

А что насчет экономии? С одной стороны, чаша долговечна и служит несколько лет. Она обойдется дороже пачки тампонов или прокладок, но быстро окупится. С другой стороны, чаши различаются по размеру, материалу и форме, и может случиться так, что первая чаша тебе не подойдет. Обрати внимание на условия покупки: некоторые производители бесплатно пришлют чашу нужного размера, если ты вернешь ту, которая не подошла.

Тебе необязательно покупать только один вид гигиенических средств. Можешь чередовать несколько в зависимости от своего образа жизни, своих ценностей и количества выделений в начале, середине и конце месячных. Если для тебя важно заботиться об окружающей среде — выбирай чашу и многоразовые прокладки. Если ты занимаешься спортом или плаваешь в бассейне — понадобятся тампоны или чаша. Если отправляешься в поездку и будешь часто ходить в общественные туалеты — лучше прихватить с собой запас одноразовых прокладок. Со временем ты разберешься, что и когда тебе удобнее всего использовать.



## **Что делать, если менструация началась внезапно, а прокладки или тампона у меня нет?**

Если ты дома — сделай прокладку из подручных средств. Найди в аптечке вату и марлю. Положи слой ваты на марлю, сверни ее пополам, лишнее отрежь ножницами. Если марли нет, подойдет носовой платок. Если нет и ваты — возьми кусок любой чистой ткани и сверни ее в несколько слоев. Самодельная прокладка готова. Ты можешь сбегать с ней до аптеки или, если нет денег, остаться дома и позвонить маме.

Если ты в школе — попроси прокладку у подруги или обратись к школьному врачу или медсестре. Если ты слишком стесняешься говорить врачу о месячных — напиши записку и отдай ее. Но вообще стесняться не стоит. Врач на то и врач, чтобы помогать тебе.

Пока твой цикл не устоится, менструации могут приходить нерегулярно. Чтобы они не стали неприятной неожиданностью, будь всегда готова: носи в кармашке рюкзака / сумки пару запасных прокладок.

## **А если случится протечка? Я же просто умру от стыда.**

Если порезаться, из пальца идет кровь. И ты не можешь остановить ее усилием воли. Ты ее не стыдишься, верно? Это обычное дело. Точно так же с месячными. Это обычное дело. Почти у всех женщин есть или были месячные, почти у каждой из них случались протечки. Даже если правильно подобрать гигиенические средства. Ты не виновата, что так бывает. И в менструации, и в протечках нет ничего стыдного и унижительного.

Да, конечно, я понимаю, в чем дело. Даже если ты спокойно относишься к месячным, не зарываешь использованную прокладку на дно мусорного ведра и спокойно говоришь «менструация», а не «эти дни», — вряд ли тебя окружают точно такие же люди. Что считает большинство? Ужасно! Грязно! Прятать! Позор! Фу-фу-фу! И большинство пока не изменить. Главное — чтобы ты сама знала: месячные — обычное дело, протечка — обычное дело. Что тут такого и с кем не бывало?

Если ты дома — замочи одежду в холодной воде, через час прополощи — и можно вручную постирать ее в горячей воде с мылом или закинуть в стиральную машину.

Если ты в школе и не можешь переодеться или пойти домой — поменяй прокладку на свежую, промокни пятно на одежде салфеткой. Если тебе очень неловко — завяжи рукава кофты или свитера вокруг пояса, чтоб никто не приставал к тебе, попробуй отпроситься с урока.

На всякий случай, чтобы спокойнее себя чувствовать, не надевай на время месячных светлые штаны или юбку. Если протечка и случится, на темной ткани она будет не так заметна, а на черной — вообще не видна.

## **Предменструальный синдром, или ПМС, существует? О нем столько говорят...**

Отличный вопрос. А ответ неизвестен.

Мнение 1. ПМС существует. Это комплекс признаков, которые возникают у большинства женщин за несколько дней до менструации. К ним относят плаксивость, раздражительность, депрессию, тошноту, рвоту, отечность лица, набухание груди, вздутие живота и еще несколько сотен симптомов.

Мнение 2. ПМС — реально существующая, но редко встречающаяся болезнь. Ее распространенность преувеличена. От симптомов, перечисленных выше, за несколько дней до месячных реально страдают не более 3–8 % женщин. Многие находят у себя признаки синдрома из-за социальных ожиданий: то есть ты веришь, что ПМС существует, и поэтому прислушиваешься к себе так внимательно, что любой обычный перепад настроения готова принять за симптом болезни. Это самообман. Большинство женщин не испытывают за пару дней до менструации ничего, что бы катастрофически влияло на их здоровье, настроение и жизнь в обществе. Забавно, что в списке симптомов ПМС больше сотни признаков, и они могут встречаться в любой период менструального цикла, а также у девочек и женщин без месячных, у мальчиков и мужчин, у собак и кошек... вообще у кого угодно.

Где же истина? Пока неясно. Я предполагаю, что где-то посередине, но ближе ко второму варианту: ПМС существует, но встречается не так часто, как принято считать, и уж точно не у каждой женщины.

Большинство женщин живут как обычно вне зависимости от дней цикла. А если кто-то насмеяется над тобой, называет тебя неадекватной истеричкой, потому что у тебя якобы ПМС, — это дурной человек, понятно без всяких исследований.

## **Почему наступают месячные, и кишечник иногда словно сходит с ума?**

В том, что ты постоянно бегаешь в туалет, виноваты простагландины. Эти вещества во время менструации вызывают сокращение матки, благодаря чему верхний слой эндометрия выходит наружу. Но простагландины не очень-то разборчивы: «Что тут у нас рядом с маткой? Кишечник? Отлично! Сокращайся и ты! Повисить моторику!» Через пару дней кишечник сам собой успокоится.

## **А ежедневные выделения — это нормально?**

Да. Ежедневные выделения бывают у всех женщин. Они состоят из отмерших клеток и слизи влагалища и канала шейки матки. Могут быть прозрачными, белыми или желтоватыми, жидкими или более густыми, без запаха, иногда слегка пахнут кислым. Их объем — 1–5 миллилитров в сутки, это совсем немного. Если каждый день принимать душ и надевать чистое белье, выделения не будут тебя беспокоить.

Коричневатые выделения, которые называют мажущими, — это нормально, если они появились:

- за два-три дня до начала менструации: эндометрий готовится к отторжению и иногда начинает выходить совсем понемногу;
- на пятый, шестой или седьмой день менструации: скорее всего, это остатки эндометрия или свернувшаяся внутри кровь;
- примерно в середине цикла (в 14-й день, если речь идет о цикле из 28 дней), в день овуляции;
- в первые три месяца приема оральных контрацептивов.

Стоит насторожиться и обратиться к гинекологу, если коричневатые выделения:

- не пропадают несколько дней, больше пяти;
- появляются очень часто и в любой период цикла;
- неприятно пахнут, непривычно выглядят;
- сопровождаются болью внизу живота, или зудом и раздражением вульвы, или повышением температуры.

## **Обязательно ли пользоваться ежедневными прокладками?**

Тонкие прокладки хороши в начале и в конце месячных, когда менструальные выделения скудные, или в середине цикла, когда происходит овуляция и ежедневных выделений становится больше. Но обязательно ли носить такие прокладки постоянно, каждый день? Спорный вопрос.

Обычно ежедневные выделения попадают на трусы и подсыхают на них. На прокладке — нет. Производители называют свои изделия супертонкими и дышащими, но это просто слова. Клеевой слой не позволяет «дышать», то есть свободно пропускать воздух. Выделения не подсыхают. На прокладке тепло и влажно. Идеальное место для размножения бактерий. Исследования не доказали неопровержимого вреда от ежедневных прокладок, но при любой аллергической реакции и раздражении вульвы лучше сменить марку или вовсе прекратить ими пользоваться.

Чтобы сохранить обещанное производителями «ощущение чистоты и свежести», нужно менять прокладку каждые четыре часа. По сути, она не ежедневная, а ежечетырёхчасовая. Шесть прокладок на день, 180 штук на месяц. Ничего себе расходы. И все зачем? Чтобы реже стирать белье и оно медленнее изнашивалось? Судя по тратам на ежедневные прокладки, особой экономии не будет. Проще купить несколько пар хороших трусов и надевать чистые каждый день.

## Что общего у красоты и фумельнации

Готова поспорить на что угодно — ты не всегда любишь свое тело. Ты не полностью довольна своей внешностью. Временами разглядываешь себя в зеркале с мыслью: «Все бы ничего, только вот прыщи... И бока... И нос длинноват...» Или даже настолько ненавидишь себя, что не смотришься в зеркало и ускоряешь шаг, когда проходишь мимо него. Думаешь: «Я уродина. Хуже всех на свете».

Если это так — мне очень печально. И мне есть что рассказать тебе. Я тоже не любила свое тело. Меня не учили его любить — учили только ненавидеть. Вот мои безжалостные учителя.

Девушки и женщины с журнальных обложек. Они улыбались, показывая ровные белые зубы. Их кожа сияла, как подсвеченная изнутри. Ни единого прыщика, шрамика, веснушки. Сияли даже белки глаз — ослепительные, как снег.

Я не знала, что для одной удачной картинки надо отщелкать сотни дублей. Что снимки долго обрабатывают, вытравливая каждый прыщик, шрамик и веснушку. Что белки глаз отбелены в фоторедакторе. Я видела только совершенное тело — не такое, как мое. Перед зеркалом я оттягивала нижнее веко и с неприязнью смотрела в глаз — уставший от чтения, желтоватый и синеватый, с красными прожилками. Косилась на нос, где постоянно восседала парочка прыщиков. На щеки, которые то шелушились, то блестели, но никогда не были матово-гладкими и бархатными, как щеки девушек-моделей с обложек.

Девушки и женщины из рекламных роликов ничуть не отставали. Их совершенство поражало. С экрана долетал шепот: все в восторге от тебя! От меня никто не был в восторге. Девушки подмигивали: мы знаем, что тебе нужно. Тушь для ресниц. Крем. Шампунь. Румяна. Тени. Купи — и станешь красивой и счастливой, как мы.

Знакомые тоже подливали масла в огонь. Они цокали языками и качали головами. У тебя бледные губы, ты знаешь? Купи помаду. Хорошая у нас девочка, только блеклая, и волосы мышиные. Почему ты не красишься, уже давно пора.

Все они — журналы, реклама, люди вокруг — хором говорили: ты несовершенна. Ты недостаточно хороша. Надо работать над собой, и только тогда ты заслужишь любовь. И я верила.

Я не помню, что случилось со мной, когда и почему. Наверно, потому, что я люблю докапываться до самой сути. Сомневаться. Задавать вопросы. И я задала себе вопрос:

— Женщинам говорят, что их главная ценность — красота. Женщины стремятся к красоте. Но что это такое?

Легко ответить? Не очень. В поисках ответа я сделала много открытий.

## **Стандарты красоты зависят от времени и общества**

— Хочешь быть красивой?

— Кто ж не хочет.

— Сейчас я скажу, что делать. Итак... Наденешь корсет? Можно вдобавок пару ребер удалить...

— Нет!

— Я так и думала. Может, побрить голову наголо?

— Еще чего.

— А как насчет металлической спирали, которая сделает шею длинной-длинной?

— Какой ужас! Нет.

— А может быть, забинтуешь ступни, чтобы они не росли?

— Это просто варварство. Ни в коем случае.

— Даже не знаю, что и предложить... Как насчет похудения?

— Да! Подходит!

Диалог я выдумала, а все остальное — нет. О корсете ты наверняка слышала. Европейские дамы стягивали им тела и грудь, чтобы казаться стройнее. И падали в обмороки не из-за хрупкости, а потому, что буквально не могли дышать. Голова красавицы из африканского племени масаи должна быть наголо выбрита. Женщины народа падаунг, живущего в Таиланде и Мьянме, носят на шее металлическую спираль, которая удлиняет шею. В Китае девочкам высокого происхождения почти десять веков туго бинтовали ноги, чтобы ступни не росли. Последствия — сломанные кости, отмирание тканей, искривление стопы, иногда мучительная смерть. Невеста с недостаточно маленькими ногами не могла выйти замуж: ее называли уродиною. Не знаю, как ты себя чувствуешь сейчас, — мне больно даже писать об этом.

Будь ты знатной европейской дамой — ты бы считала эталоном красоты округлость талии размером с твою шею. Будь ты китайкой лет триста назад — ты бы стремилась к крохотным изуродованным стопам. Ты живешь здесь и сейчас — и лишь поэтому считаешь красивыми худобу и удаление волос на ногах. Другой причины нет.

## **Стандарты красоты противоречат друг другу**

— Улыбайся чаще, твоя красота в улыбке и милом, приветливом виде.

— Улыбайся реже, а то появятся морщины — станешь некрасивая.

Где логика? Ее нет.

— Ты что, не накружилась? Выглядишь слишком уныло. Неужоженная лентяйка. Да тебе плевать на правила приличия. Какие маленькие губы и глаза! Фу. Моль бледная.

— Ты что, накружилась? Выглядишь слишком откровенно. Глупая ветреная девчонка. Только о косметике и мальчиках и думаешь. Какие вызывающие губы и глаза! Фу. Легкомысленная, размалеванная кукла.

Где логика? Ее нет. Что бы ты ни делала — ты неправа.

## **Красота заключена в чужом взгляде и мнении — не в моем**

Говорят, красота — в глазах смотрящего. Но что случится, если я спрошу у сотни людей, красива ли я? Знаю: большинство ответит «нет», только причины у каждого будут свои. Первый скажет: «Ты слишком толстая», второй — «Чересчур тощая», третий назовет миленькой, четвертый — уродиной, пятый посоветует остричь волосы, шестой — отрастить их...

Хватит! Почему я должна прислушиваться к тому, что другие думают о моей внешности? Почему я сама не могу посмотреть на себя и сказать: я красива? Разве чужое мнение о моих ногах или губах отнимает красоту? А если отнимает, что тогда такое красота?

## **Красоты невозможно достичь**

Нет ни одной женщины, которую все считают красивой. Идеальной. Образцом. Всё — она совершенна, нечего менять. Так не бывает. Даже самых стройных и подтянутых, самых признанных и сногшибательных, известных актрис и супермоделей считают недостаточно красивыми.

Подождите. Минуточку! Я чувствую подвох, и не один.

Итак. Стандарты красоты зависят от времени и от общества. Они противоречат друг другу. Красота заключена в чужом взгляде и мнении — не в моем. И вообще ее невозможно достичь. Ничего себе. И что все это значит?

Вначале я сделала вывод:

Все девочки и женщины красивы.

Но мне показалось, что он неточен и скрывает от меня истину. Если все девочки и женщины красивы, тогда — что же такое эта самая красота?

И я сделала последний вывод и открытие, которое меня потрясло:

## **Красоты не существует**

Ее нет. Это обман. Грандиозный обман. Слово «красота» применительно ко мне или к тебе — все равно что слово «фумельнация». Выдуманное слово. «Ты недостаточно красива» звучит точно так же, как «У тебя маловато фумельнации». Да? Хм... Ну и ладно.

Не может быть, скажешь ты, как это — не существует? Есть же правила, по которым мы определяем, кто красив, а кто нет?

Верно — есть. Эти правила называются стандартами красоты. И знаешь, кто они такие?

Твои злейшие враги.

А почему — я сейчас расскажу.

## **Стандарты красоты не имеют к тебе никакого отношения**

В 2014 году я прочитала интервью с космонавткой Еленой Серовой. Серова — первая россиянка, которая полетела на Международную космическую станцию. Журналист задал ей вопрос: «Как планируете обходиться на орбите без косметики?» Другие репортеры на пресс-конференции спрашивали, что Серова собирается делать в космосе со своими длинными волосами. На что космонавтка отрезала: «А почему вы не спрашиваете о волосах моего коллегу Александра? Вот мой ответ!»

Я восхитилась: какая молодец! А еще мне было грустно и противно. Понимаешь, о чем я? Даже если ты преодолеешь множество тяжелейших испытаний, пройдешь обучение, сдашь экзамены и станешь космонавткой — тебе не избежать унижительных вопросов о косметике и прическах.

Кто виноват? Стандарты красоты.

Они приносят только вред. Они сухо говорят: если твои параметры не 90–60–90, если ты не красишься, если-если-если — ты плохая, ленивая, безответственная и страшная. Все остальное неважно. Но разве это правда? Конечно, нет! Внешность ничего не говорит о тебе. О твоей твердости, доброте, силе, настойчивости, упорстве. О том, насколько ты здорова. О том, умеешь ли ты вдумчиво и кропотливо работать. О том, способна ли ты на смелый поступок. О том, какая ты.

## **Стандарты красоты внушают тебе стыд за обыкновенное состояние тела**

Например, они говорят: «Небритые ноги — это отвратительно и негигиенично». На самом деле на ногах, руках, лобке и в подмышках взрослых женщин растут волосы. Это совершенно нормально. Волосы не имеют отношения к чистоте и гигиене. Ничего отвратительного в них нет.

Обыкновенное состояние тела не требует изменений. На щеках бывают прыщики, между зубами — щербинки, на животе — растяжки, на ногах — волосы, на пятках — мозоли, на всем теле — веснушки, шрамы и родимые пятна. Все это нормально и естественно. Тут нечего стыдиться.

## **Стандарты красоты называют норму отклонением и заставляют тебя лечить несуществующие болезни**

Представь себе: ты находишь в книжном магазине красочный том с названием «Пупоит: эта жуткая вмятина посередине живота, от которой ты не могла избавиться раньше». Книга объясняет: милая барышня, ты наверняка видела у себя на животе чудовищную яму? Эта яма — не просто пупок, а симптом ужасной болезни — пупоита. Пупоит уродует живот и делает его омерзительным. К счастью, открыто средство, которое поможет вернуть первозданную гладкость кожи и избавиться от пупоита. Надо обложиться водорослями, завернуться в полиэтилен и есть бананы. Через две недели пупок рассосется, и ты выздоровеешь. Купи книгу, чтобы узнать подробности.

— Просто быть не может! — скажешь ты. — Вот так ерунда! Это настолько глупо — невозможно поверить!

Я рада, что ты так думаешь. А вот другая история.

В 1973 году американка Николь Ронсар опубликовала книгу «Целлюлит: эти комочки, шишечки и бугорки, от которых вы не могли избавиться раньше». Ронсар не изучала медицину, не была исследовательницей. Она владела косметическим салоном в Нью-Йорке. (Уже можно заподозрить неладное, верно?) Сотни тысяч женщин купили книгу Ронсар, где прочли: ешьте фрукты, откажитесь от мяса, массируйте кожу особой щеткой, купите особую мочалку, особую мазь, особый крем... Где их достать? Ронсар продаст вам все. Страхи сотен тысяч женщин принесли ей невиданную прибыль.

— Постой-ка, — скажешь ты, — я что-то не улавливаю: а при чем тут пупоит?

И пупоит, и целлюлит — это одно и то же. Выдумка. То, что с подачи предприимчивой Ронсар стали называть целлюлитом, — не болезнь, не уродство, а обычное явление.

В организме каждого человека есть жировая ткань. Она жизненно необходима. Жировая ткань защищает органы от повреждения, тело —



от холода, участвует в выработке гормонов. Благодаря ей мы не умираем от истощения за пару дней без еды. В теле женщин жировой ткани больше, чем в теле мужчин. Наш организм не знает, захотим ли мы — и если да, то когда, — зачать и выносить ребенка, а жир для этого обязательно нужен. Тело всегда готово к неожиданностям, за что надо сказать ему спасибо.

Жир откладывается на бедрах и ягодицах, причем неравномерно. Ты видела когда-нибудь пчелиные соты с медом? Помнишь, как они выглядят? Сотни мелких ячеек, очень удобная конструкция. Примерно так же устроена и поверхность наших бедер под кожей, только ячейки с жировыми клетками не шестиугольные, а округлые. Бедра и ягодицы большинства женщин выглядят именно так: с небольшими ямочками и выпуклостями. Стыдиться этих ямочек — все равно что стыдиться пупка. Их — как и пупок — не уничтожит жестокий массаж, обертывания и фруктовая диета. Вылечить можно только болезнь, а это — не болезнь.

К слову, что считать болезнью, а что нет, решает Всемирная организация здравоохранения. Она выпускает Международную классификацию болезней, которая иногда обновляется. В самой последней ее версии целлюлит есть. Но это слово обозначает инфекцию подкожной жировой клетчатки, когда под кожу попадают микробы, что требует лечения. Такое воспаление не имеет ничего общего с нормальным состоянием тела, которое называют целлюлитом.

Миллионы женщин по всему миру до сих пор стыдятся своих бедер. И виной тому — стандарты красоты, которые заставляют нас считать наши нормальные и здоровые тела уродливыми и больными.

## **Стандарты красоты опустошают твои карманы, продавая тебе мечты, и приносят прибыль тем, кто производит миллионы ненужных вещей**

Я люблю писателя-фантаста Рэя Брэдбери за потрясающие рассказы. Один из них — «Бетономешалка». Главный герой марсианин Эттил встречается с землянином по имени Рик Ван Пленк. Пленк, ушлый делец, рассказывает, что заработает на марсианах кучу денег. Продаст им духи, платья из Парижа, жвачки, средства для удаления волос, обувь... Эттил замечает: «Мы ходим босиком». В ответ Ван Пленк только смеется: на Марсе живет одна неотесанная деревенщина? «Мы всех застыдим, перестанут шлепать босиком, — говорит он. — А тогда и сапожный крем пригодится!»

Зачем марсианину, который ходит босиком, сапожный крем?

Нам предлагают купить невысказанное множество ненужных вещей для того, чтобы заполучить несуществующую красоту.

Ты замечала, что реклама предлагает не товар, а мечту? Продажа товара выглядит так. Картинка: бутылка шампуня. Голос: мы сделали

новый шампунь «Канат», купите его. А вот продажа мечты. Картинка: печальная девушка с обвисшими волосами, сгорбившись, сидит в полумраке одна. Голос: твои волосы сухие, ломкие и безжизненные, ты чувствуешь себя ничтожеством и на тебя не смотрит ни один парень? Купи шампунь «Волшебное преображение» с волокнами шелковистых нутриокератидов, твои волосы станут божественно гладкими. (Что такое шелковистые нутриокератиды? О, я их только что придумала. Как научно и убедительно звучит. Рекламщики любят так делать.) Новая картинка: девушка на солнечной улице взмахивает роскошной гривой волос и белозубо улыбается, за ее спиной парни открывают рты, один засмотрелся и врезался в столб. А она — сногшибательная, уверенная — идет и идет по светлой улице, и все глядят ей вслед...

«Я тоже так хочу! — думаешь ты. — Хочу быть счастливой, радоваться, восхищаться, хочу, чтоб на меня так смотрели!» И покупаешь вместо шампуня — бутылку с мечтой о другой жизни. Вместо йогурта — баночку с мечтой о легкости в теле. Вместо духов — пузырек с мечтой о неотразимости. Вместо модной одежды — мечту о красоте.

И не приближаешься к мечте. Шампунь — это просто шампунь. Он моет волосы, и все. Одежда изнашивается, духи выветрятся, косметика закончится. Но стандарты красоты не дремлют. Они говорят: хей, детка! Ты все еще недостаточно хороша. Твоя одежда вышла из моды — купи новую. Твои тени подошли к концу — купи новые. Купи, купи, купи. А вот очередная бутылочка с мечтой... Эй, куда ты побежала?

Если посчитать, сколько денег женщины тратят на «красоту», получится астрономическая сумма. Сколько денег уходит в карманы тех, кто выпускает косметику, духи, одежду, обувь, средства для похудения... Думаешь, владельцам этих компаний выгодно, чтобы ты считала себя достаточно хорошей без их туалетной воды, питательного молочка, модной сумки, антивозрастного крема? Они сделают все что угодно, чтобы внушить тебе, будто ты дурна и неполноценна. Чтобы ты терзалась виной и стыдом и десять, пятнадцать, двадцать, тридцать лет, всю жизнь покупала мечту о красоте.

Возьми эти же деньги и это же время — десять, пятнадцать, двадцать, тридцать лет, — и ты воплотишь в жизнь собственную мечту. О чем мечтаешь ты? К чему ты стремишься? Может быть, совершить кругосветное путешествие, побывать на Большом Барьерном рифе, пройти по узким улицам старинного города, взобраться на высокую гору и увидеть весь мир под ногами? Поступить в зарубежный вуз? Написать диссертацию? Обнаружить новый вид растений? Открыть столярную мастерскую или магазин необычной одежды? Полететь в космос? Опуститься под воду? Построить дом? Просто жить и радоваться жизни, гулять с собакой, покупать хрустящий хлеб, сдувать пушинки одуванчика и загадывать желания? О чем ты мечтаешь на самом деле? Важны только эти мечты. Только они достойны того, чтобы ты тратила на них время, деньги и силы.

## Стандарты красоты не думают о твоих желаниях, чувствах, удобстве и здоровье

Я дам волю воображению и представлю, что марсиане стали носить обувь. Скорее всего, кожаные сандалии на плоской подошве. Если бы сын Эттила прилетел ко мне в гости, я не смогла бы объяснить ему, зачем нужны каблуки. Разговор бы вышел примерно такой:

— Земные женщины часто носят обувь с каблуком.

— Каб-Лук? Что это?

— Такой нарост на краю подошвы, где пятка. Бывает длиной с ладонь.

— Чудовищно! Как вы бегаєте в такой обуви? Это смертельно опасно. А если за вами погонится марсианский паук? Вы умрете в его пасти.

— У нас не водятся такие пауки.

— Ваша жизнь полностью безопасна?

— Вообще-то нет. Есть кое-что похуже пауков. Некоторые земляне устраивают теракты. Убивают людей, чтобы напугать других людей. Однажды террористы взорвали два огромных небоскреба, направив на них самолеты. Люди бежали вниз по лестницам. Женщины сбрасывали неудобные туфли на каблуках, чтобы спастись. На нижних этажах валялись целые груды туфель...

— Даже слушать страшно. Земные женщины добровольно рискуют жизнью, чтобы ходить на подошвах с рогатыми наростами? Разве это удобно или полезно?

— Не очень. Нагрузка на ступни увеличивается в разы. Ноги отекают и ноют. Выше риски заработать болезни суставов и позвоночника...

— Но тогда зачем?

— Так принято, почти все женщины так делают.

— Варварские традиции нужно отменять, а не поддерживать. Есть еще причины?

— Ну... Мужчинам нравятся женщины на каблуках.

— И это все? Значит, земляне — просто садисты.

— Считается, что это красиво.

— А что такое красиво?

Он попал в точку, мой гость с коричневой планеты. (Я не ошиблась, поверхность Марса действительно коричневая, только издалека он кажется красным. Мы часто оказываемся в плену стереотипов, и неважно, о чем речь: о далекой планете или о нашей внешности.) Как я объясню, что такое красота, если красоты не существует? Значит, нет ни единой причины носить высокие каблуки.

Стандарты красоты беспощадны. Они говорят: красота требует жертв. Они не думают о твоих желаниях, удобстве, чувствах и здоровье.

Желания — неважны. Ты хочешь поесть чего-нибудь вкусного, чтобы получить энергию и удовольствие? Ни в коем случае! Лучше обмажься увлажняющим муссом с запахом шоколадного пирога, ванильного крема или клубничного джема. Терпи.

Удобство — неважно. Ты отказываешься красить ресницы, потому что не сможешь поплакать или потерять глаза? Не хочешь носить узкую юбку и шпильки, потому что в них неудобно ходить и бегать? Тебе некомфортно иметь длинные волосы, носить тончайшие колготки, трусы из двух веревочек, впивающихся в попу, облегающую одежду, светлую одежду, тесную одежду? Терпи.

Чувства — неважны. Тебе больно вырывать сотни волос в самых нежных и чувствительных местах тела? Ты устала от изнурительной пробежки? Провела целый день в неудобной обуви и натерла кровавые мозоли? Что, и ноготь отваливается? Вот незадача. Терпи.

Здоровье — неважно. Диеты оставляют твои мышцы, кости, внутренние органы без полезных веществ, каблуки уродуют ноги и спину, разрекламированное средство для похудения обезвоживает тело и бьет по почкам? Терпи и не жалуйся.

И ты привыкаешь, что так и должно быть. Что ради красоты можно и нужно терпеть боль, неудобства, страдания. Что это нормально — не обращать внимания на тело, не заботиться о его желаниях, здоровье и удобстве, не слушать, чего оно хочет. Мучить его, издеваться над ним, требовать от него невозможного...

Я перечитала предыдущий абзац и поняла: это же пытки. Вот что я описала. Между прочим, международное право запрещает пытки и любые жестокие, бесчеловечные, унижающие достоинство действия. Так нельзя поступать с людьми. Ни с кем. Даже с преступниками. А мы поступаем так сами с собой. Со своим телом. Мы пытаем его. Зачем?

## **Но ведь я делаю это для себя!**

Ты можешь возразить: «Я хожу на каблуках и крашусь, выщипываю брови и уничтожаю волосы на ногах — для себя! Мне самой нравится и хочется так делать — значит, это желание мое».

Как проверить, действительно ли желание — твое?

Представь, что ты попала на необитаемый тропический остров. После кораблекрушения твои вещи вынесло на берег. Станешь ли ты делать то, что раньше делала с причиной «для себя»? Напомню: на острове нет людей — есть только ты.

Ты точно будешь собирать фрукты или ловить рыбу, чтобы прокормиться. Ты нарвешь веток и построишь жилье, чтобы в нем

ночевать и укрываться от дождей. Ты помоешься, чтобы оставаться чистой. Ты наденешь сандалии на плоской подошве, чтобы при опасности быстро убежать или забраться на пальму. Но станешь ли ты выщипывать брови? Красить ресницы? Удалять волосы на ногах? Носить каблуки?

Представить, что ты оказалась на острове, не очень легко. Есть и другой способ разделить «для себя» и «для других». Для себя мы делаем то, что делаем, когда находимся наедине с собой.

Начались каникулы. Ты собираешься весь день провести дома: читать книги и смотреть кино. Ты встаешь с постели. Ты наклеишь глаза и губы или просто умоешься? Наденешь туфли на каблуках или тапочки? Какая одежда будет на тебе: удобная или нет?

Простая проверка. И на многое открывает глаза, если быть честной.

Ты можешь возразить: «Но ведь мы живем не на необитаемом острове. Там я могу хоть голышом ходить. Мы живем в обществе, поэтому должны соблюдать правила. Я же не пойду в школу в пижаме и тапочках, а в магазин — в водолазном костюме. К тому же от мужчин тоже требуют прилично выглядеть. При чем тут стандарты красоты?»

Ты права: есть требования, которые общество предъявляет к внешности и мужчин, и женщин. Например, носить одежду, которая не пачкает окружающих и соответствует ситуации. Если человек придет устраиваться на работу в домашнем халате или в штанах, с которых отваливается корка грязи, его осудят, и неважно, мужчина это или женщина.

Однако есть требования, которые общество предъявляет только к женщинам. Это и есть стандарты красоты. От мужчин никто не требует:

- выглядеть как можно моложе, скрывать свой возраст;
- выглядеть как можно стройнее;
- избавляться от волос на всем теле, кроме головы;
- изменять черты лица с помощью макияжа;
- носить неудобную одежду и обувь, которая четко распознается как «женская» (узкие юбки, обувь на каблуках).

Справедливые требования существуют для всех, а стандарты красоты — только для женщин. Опрятно выглядеть — справедливое требование. Делать макияж, носить обувь на каблуках, брить ноги — стандарты красоты.

Ты можешь возразить: «Бритье волос нужно для гигиены. Я не хочу быть грязной. Дело в этом, а не в стандартах красоты».

Если бритье нужно для гигиены — нам стоит избавляться от всех волос, которые растут там же, где расположены потовые железы. И на голове в том числе. Однако никто не призывает брить голову. Только все остальное. Почему? Потому что таковы требования стандартов красоты.

Женщина должна быть гладкой и безволосой, как пластиковая кукла или девочка до полового созревания. Но брить волосы на голове — что за странная идея?

По-моему, куда более странна идея, что волосы в подмышках отвратительны, а на голове — нет. Или что волосы в женских подмышках — гадость, а в мужских — обычное дело, ничего такого. Хотя это одни и те же волосы.

Ты можешь возразить: «На меня стандарты красоты не повлияли. Я сама решила, что буду брить ноги. Это мой свободный выбор! Я же имею право выбирать?»

Конечно, да. Но я не уверена, что выбор брить ноги можно назвать свободным. Давай попробуем разобраться, что такое свободный выбор. Я подумала об этом и решила, что у него есть два основных признака. Во-первых, свободный выбор не навязывают: тебе не преподносят один вариант как лучший или как единственно верный. От тебя не скрывают, что есть и другие варианты. Во-вторых, за свободный выбор ты не получишь оценки: ни похвалы, ни осуждения.

Пример 1. Ты выбираешь, какое мороженое купить: клубничное или шоколадное.

Тебе не навязывают ни то, ни другое. Тебя не будут осуждать, если ты съешь шоколадное, а не клубничное. Это свободный выбор.

Пример 2. Ты выбираешь, какое мороженое купить: дорогое, чью рекламу ты видишь каждый день, или дешевое, о котором только что узнала.

Нельзя сказать, что тебе ничего не навязывают. Цель рекламы — убедить тебя купить товар. В идеале — сделать так, чтобы ты его захотела и решила, что это твое желание. Когда каждый день видишь рекламу, поневоле заинтересуешься. В магазине ты замечаешь известную марку, и в голове сама собой проносится мысль: «О! Об этом мороженом я столько слышала — дай-ка попробую, вдруг оно и вправду вкусное». Это не свободный выбор.

Пример 3. Ты нашла в уголке шкафа свои старые джинсы. Они тебе еще в пору. Джинсы хорошо выглядят, приятные и удобные. Ты решила надеть их на прогулку с подругами. Но вспомнила, что одна из подруг следит за модой. В этом сезоне в моде джинсы с завышенной талией и с дырками на коленках. А твои джинсы — с заниженной талией и без единой дырки. Ты знаешь, что если подруга увидит тебя в таком виде, она скажет: «Фу, что за старье ты напялила?»

Нельзя сказать, что ты не получишь похвалы или осуждения. Человек, чье мнение важно для тебя, будет думать о тебе плохо, если увидит старые джинсы. Ты понимаешь это — и выбираешь модную модель. Это не свободный выбор.

Пример 4. Ты выбираешь, брить ноги или нет. При этом:

В журналах, газетах, по телевизору и в интернете ты бесчисленное количество раз видела рекламу станков для бритья ног. Реклама обещает необычайную гладкость и комфорт.

Женщины, которые тебя окружают, от реальных женщин до фотомоделей на обложках журналов, бреют ноги. Ты не можешь вспомнить, когда в последний раз хоть где-нибудь встречала женщину с волосами на ногах.

Ты знаешь, что если на твоих ногах увидят волосы, то тебя — скорее всего — не поймут, высмеют, обзовут, унизят. И твое окружение, и даже незнакомцы.

Да, к сожалению, такое происходит. В 2017 году шведская модель Арвида Бистрём снялась в рекламе Adidas. После этого она стала получать угрозы. Ее обещали побить и даже изнасиловать. За что? Вот за что: на ногах Арвиды были волосы. Я видела заголовки «Ноги или волчьи лапы: в Сети пришли в ужас от снимка известной модели», «Шведская модель напугала фанатов Adidas мохнатыми ногами». Я читала комментарии интернет-пользователей. Они называли Арvidу мохнатой обезьяной, мужиком в юбке и больной на голову...

Ты знаешь все это, и ты выбираешь брить ноги. Можно ли назвать это свободным выбором?

Вот в чем разница между «для себя» и «для других». Иногда «для себя» на самом деле означает «я знаю, что если перестану это делать, то меня осудят окружающие». Или даже «я так часто слышала это и повторяла это, что теперь мне кажется, будто это мое настоящее желание и реальная потребность».

Мы нуждаемся в том, чтобы нас поддерживали, принимали, считали ценными. Я знаю на собственном опыте, как сложно выбирать то, за что тебя осудят. Очень сложно. И я не призываю тебя это делать. Я хочу, чтобы ты сомневалась. Искала ответы. Не давала себя запутать и обмануть. И не называла несвободный выбор — свободным.

## **Стандарты красоты убивают**

Я не преувеличиваю. Это правда. Они убивают нас. Убивают девочек и женщин по всему миру.

Чтобы вписаться в стандарты красоты, девочки худеют, отказываются от пищи, получают расстройства пищевого поведения. Чтобы вписаться в стандарты красоты, женщины мучают себя болезненными процедурами, чрезмерными спортивными нагрузками, делают пластические операции. Некоторые от этого умирают. А некоторые остаются искалеченными. Получают испорченное здоровье из-за пищевых ограничений. Получают изуродованные тела из-за ошибки пластических хирургов<sup>1</sup>.

Думая об этом, я чувствую гнев. Красота представляется мне ненасытным драконом, которому скармливают все новых и новых девочек. Так заведено. Так принято. Традиция. Но «так заведено» — не оправдание, чтобы кормить тобой дракона.

## **Если нет красоты — что же тогда есть?**

Ум, находчивость, любознательность. Трудолюбие, упорство, смелость. Гибкость, ловкость, сила. Фантазия, изобретательность, волшебство. Бесконечная внутренняя вселенная. Доброта. Уникальность каждой девочки и женщины. Уникальность тебя и меня.

## **Даже если я не верю в красоту, я думаю, что худой быть лучше, чем толстой!**

Хорошо быть худой. Хорошо быть толстой. Плохо быть худой. Плохо быть толстой. Все эти утверждения ошибочны. Хорошо находиться в оптимальном состоянии. Когда ты полноценно питаешься и достаточно двигаешься, твое тело приходит в него. Вес становится идеальным именно для тебя. Я не имею в виду изнурительные тренировки и жесточайшие диеты. Я говорю о здоровых отношениях с едой и о движении в радость. А их мы обсудим дальше.

## **Здоровые отношения с едой**

Как правильно питаться? На этот вопрос не так легко ответить. Я точно знаю, что диеты наподобие «Утром съешь пять листиков салата, вечером выпей три капли кефира» не могут быть полезны. Во-первых, есть так мало — вредно. Во-вторых, наши тела уникальны. Наша потребность в пище индивидуальна. Еда должна приносить удовольствие, быть полноценной и разнообразной. А есть нужно тогда, когда ты голодна.

Ты сама выяснишь, как правильно именно для тебя. Но я могу рассказать, какие установки сидят в наших головах и мешают нормальным отношениям с едой. Звучит немного странно: ведь еда не человек. Но сколько порой бывает слез и радостей, ненависти и любви, вины и угрызений совести — и все это в отношениях с едой.

Для начала я спрошу: что такое еда для тебя?

Может быть, ты ответишь: еда — это...

- Необходимость. Я ем, чтобы жить.
- Удовольствие. Особенно вкусная и моя любимая.
- Враг. Я ем и поэтому толстею. Не хочу толстеть и злюсь на еду и себя.



- Опасность. В ней столько вредного. Соль и сахар — белая смерть. Острое и жареное — острая и жареная смерть. Полезную есть можно.
- Соблазн. Если я запрещаю себе пирожное, шоколад или конфету — они сразу превращаются в магнит, меня так и тянет взять хотя бы немного.
- Редкость. Я живу в большой или бедной семье; если появляется еда — нужно быстрее ухватить кусок, пока она не пропала.
- Награда и наказание. Если я справилась с неприятной работой, только тогда я позволяю себе съесть вкусенького. А не справилась — не позволяю.
- Утешение. Когда мне плохо и грустно, я ем, чтобы почувствовать себя веселее.
- Любовь. Я ем и чувствую себя значимой, ценной, любимой.
- Обязанность. В гостях или у бабушки я должна есть, чтобы никого не обидеть отказом.

Твои ответы — это повод для размышлений. Они помогут разобраться с новыми вопросами:

## **Каким правилам, которые касаются еды, я следую? Откуда они взялись? Насколько они хороши? Если правила приносят мне вред, чем я могу их заменить?**

Начну с правил. Перечислю те, что сразу приходят в голову.

- Пища делится на полезную и вредную. Жирное, сладкое, соленое, острое, вкусное, жареное, копченое вредно. Обезжиренное, безвкусное, вареное, пареное, овощное полезно. Надо есть полезную пищу и избегать вредной.
- После семи вечера есть нельзя.
- На тарелке нельзя оставлять ни кусочка.
- Любые пищевые ограничения — это хорошо. Они воспитывают силу воли.
- Надо есть по расписанию, три / четыре / пять раз в день.
- Считать калории и не превышать норму — хорошая привычка.
- Я ем, если голодна, и останавливаюсь, когда почувствую сытость.

Это далеко не все возможные правила. Каких придерживаешься ты? Попробуй вспомнить и записать их.

## **Откуда берутся пищевые правила?**

Я нашла два основных источника: личный опыт и чужие правила. Личный опыт работает так. Например, ты поссорилась с подругой, купила чипсов, сидишь перед ноутбуком, смотришь кино, хрустишь и грустишь. Обида

понемногу улетучивается. Ты думаешь: ага, неплохо. Я поела — и мне полегчало. После новой ссоры опять утешаешься едой.

Вот еще пример: у тебя много братьев и сестер. Если родители покупают что-то сладкое — оно моментально пропадает. Ты привыкаешь к тому, что вкусную еду надо уничтожать сразу, как только она появилась, ведь потом тебе — скорее всего — ничего не достанется.

Теперь о чужих правилах. Подруги и друзья, газеты и журналы, кино, реклама, интернет, семья. Все они могут повлиять на тебя. Ты видишь правила, по которым живут другие, и иногда принимаешь их, усваиваешь — то есть делаешь своими.

Например, бабушка считает, что выбрасывать еду — худшее преступление. Это порождает пищевое правило «Надо все доедать».

Я знакома с людьми, чьи родители жили в войну или помнят блокаду Ленинграда. Людями, которые долгие годы провели в бедности. Они знают на себе или по рассказам близких, что такое беспощадный голод. Не когда живот бурчит между двумя перекусами. Когда кусок хлеба — драгоценность. Когда ты ешь траву и крыс, чтобы не умереть. Страшно даже представлять такое. Это тяжелая травма. Она оставляет отпечаток. Люди, знавшие голод, не выбрасывают еду. Для них это кощунство.

Отсюда и рождается правило «Надо все доедать». Не хочешь? Куда же деть остатки? Выбросить? Да что ты такое говоришь. Доедай.

Посмотри на свой список пищевых правил. Проверь каждое из них. Спроси: «Откуда ты взялось? Кто первый сказал мне такие слова? Почему я решила, что так нужно? Почему я думаю, что это верно?»  
Пойдем дальше.

## **Насколько хороши правила, которым я следую? Они приносят пользу или вред?**

Для примера я разберу пару правил, которые чаще всего встречаю.

### **После семи вечера есть нельзя**

Некоторые люди поздно встают и поздно ложатся спать. Или работают по ночам и отсыпаются днем. Не есть после семи при таком режиме — значит издеваться над собой. Даже если ты встаешь в семь утра и ложишься в одиннадцать вечера — это не значит, что правило «после семи во рту ни крошки» создано для тебя. Не можешь заснуть на голодный желудок? Не мучай себя, иди и перекуси.

Как часто есть — каждая решает сама. Опирайся на свое чувство голода. Ешь, когда захочешь есть, пока не почувствуешь сытость.

## **Пища делится на полезную и вредную, здоровую и нездоровую. Надо есть полезную, а вредной избегать**

Я не раз читала об экспериментах, когда люди неделю, или две, или месяц питались так называемой нездоровой пищей, обычно фастфудом: пиццей, гамбургерами, колбой. К концу эксперимента участники набирали вес, жаловались на сонливость и подавленность, говорили: жду не дождусь, когда наконец смогу поесть свежих овощей...

Ссылаться на результаты таких экспериментов, чтобы доказать вред или пользу продуктов, — смешно и абсолютно ненаучно. Если питаться любой однообразной едой две недели или месяц — можно возненавидеть ее на всю жизнь. И конечно, при этом ты будешь отвратительно себя чувствовать. Мой родственник однажды на спор съел трехлитровую банку меда. Стоит ли говорить, что теперь его выворачивает от одного медового запаха? Я бы хотела посмотреть на результат эксперимента, участники которого целый месяц будут питаться так называемыми здоровыми продуктами: только цветной капустой, или только овсяной кашей, или только творогом... Мой прогноз: станут вялыми, как листик салата, слегка похудеют, пожалуются на сонливость и подавленность, будут страдать от поносов или запоров, тошноты, слабости, дурного настроения и навязчивого желания проглотить кусок жареного мяса или бутерброд со сливочным маслом.

Услышав о фастфудном эксперименте в первый раз, я вспомнила высказывание: чем лекарство отличается от яда? — только дозировкой. Если съесть кусочек копченой рыбы, или пару шоколадных конфет, или три жареных блина, или сладкую ватрушку — это вредно? Вряд ли. А если проглотить пять килограммов цветной капусты, или вареной куриной грудки, или овсяной каши — это полезно? Тоже вряд ли.

Любая еда, если есть ее в больших количествах и забывать о других продуктах, может навредить. Питаться одними конфетами или сидеть на диете из свежевыжатых соков — все это вредно.

Теперь взгляни на список пищевых правил, которым ты следуешь. Задайся вопросом: «Насколько они хороши?» Ответить будет трудно. Некоторые правила — как волки в овечьих шкурах. Они улыбаются: «Мы заботимся о твоём здоровье» — и подтачивают его. «Это все ради твоего блага» — и поедают тебя изнутри. Будь внимательна. Смотри во все глаза. Анализируй. Нас ждет последний вопрос.

### **Если правила приносят мне вред, чем я могу их заменить?**

Полезными пищевыми правилами. Поговорим о них.

### **Питайся полноценно**

Полноценное питание должно содержать белки, жиры, углеводы и витамины. А еще, конечно же, быть вкусным и приносить тебе удовольствие. Вот продукты, которые должны быть в твоем рационе: разнообразные фрукты и овощи; мясо, рыба и яйца; бобовые (горох, фасоль); цельнозерновые хлеб и макароны; каши; молоко и молочные продукты (йогурт, сыр); сладости.

## **Любая ограничивающая диета вредна**

Наше тело знает, сколько и какой пищи ему требуется. Но мы иногда не слушаем его. Делить продукты на запрещенные и разрешенные — прекрасный способ испортить здоровые отношения со своим телом.

Вот как это работает. Ты ограничиваешь себя в еде. И с каждым днем все больше и больше хочешь съесть именно запрещенный продукт. А когда ты срываешься — ты ешь его много и бесконтрольно. Больше, чем тебе нужно. Ругаешь себя за срыв. Думаешь: это последний раз, последний. Но срываешься снова и снова. И относишься к себе все хуже и хуже. Нервничаешь. Называешь себя безвольной и слабой. Похоже на снежный ком...

Всему виной пищевое ограничение.

А зачем ты себя ограничила? Может быть, чтобы похудеть? Знаешь, а ведь сидящие на диетах более склонны набирать вес. Потому что живут в постоянных скачках от срыва до запрета, от запрета до срыва. А наше тело очень умно. Его задача — твое выживание. Когда телу не хватает пищи, обмен веществ замедляется, и ты худеешь не быстрее, а медленнее. Доступ к пище возвращается — и тело, помня о тяжелых временах, откладывает стратегические запасы везде, где только может. И ты не объяснишь ему, что еда в холодильнике или в супермаркете за углом, а тебе просто захотелось избавиться от пары килограммов. Тело помнит, что недавно голодало, и хочет быть готовым, когда голод вернется.

А с чего все началось? Дома появился торт, ты захотела съесть кусок, но решила — нет. Я удержусь. Подумаю о талии. Прошла мимо. Вечером тебе стало еще хуже, но ты решила терпеть. Никакого сладкого, нет! Прошло два-три дня, желание не утихло, и ты не вынесла: купила такой же торт, проглотила половину — и даже не получила особого удовольствия. Объелась, почувствовала вину, стала ругать себя за слабость...

Как следовало поступить? Дома появился торт, ты захотела съесть кусок — и съела. Съела не спеша, получая удовольствие от вкуса и не ругая себя за то, что это плохая и вредная пища. После этого ты не сорвешься и не проглотишь за раз половину торта, которая тебе не нужна.

## **Ешь тогда, когда голодна**

Может быть, ты спросишь: ну а как иначе? Я ем — потому что хочу есть. Да, иногда это так. А порой мы едим, когда хотим наградить себя, утешиться, отвлечься от проблем, успокоиться, заполнить время или потому что «надо». А порой мы чувствуем голод и не едим — и это вредно. Если постоянно игнорировать голод, ты разучишься понимать тело.

Если в голове бродят мысли «Перекусить, что ли...» — отвлекись, прислушайся к себе:

— Я голодна?

Если да — поешь, а если нет — спроси:

— Тогда почему я думаю о еде? Чего я на самом деле хочу? Как я могу удовлетворить это желание?

Например, ты поняла, что тебе грустно или тревожно. И ты хочешь не поесть, а избавиться от грусти или тревоги. Полдела сделано. Что поднимает твое настроение и успокаивает тебя? Может быть, любимая музыка? Хорошая книга? Уютный плед? Фантазии? Прогулка с плеером? Сгодится что угодно. Позаботься о себе, а когда почувствуешь голод — поешь.

## **Не доесть или положить добавки — это нормально**

Если не наелась, возьми еще еды. Если больше не хочешь, оставь ее на тарелке.

Есть слишком мало и игнорировать урчание желудка — вредно. Запихивать в себя еду насильно, без желания — тоже. Попробуй есть медленно и накладывать себе еду сама. Лучше брать поменьше и потом добавлять еще. Со временем, прислушиваясь к своему телу, ты станешь понимать, сколько пищи тебе нужно для сытости.

## **Не отвлекайся во время еды**

Должна заметить: я просто мастерица давать советы, которые сама не всегда выполняю. Бывает, за едой я читаю книги. А прямо сейчас пишу этот текст, поедая жареные баклажаны с помидором и чесноком. Вкусно...

«Ничего себе, — скажешь ты, — составила правила — а сама их не соблюдает. Стоит ли слушать такие советы?» Как хочешь. Это твой выбор. Я не знаю всего на свете. А то, что знаю, у меня не всегда получается. Может, у тебя получится?

Если не отвлекаться на телефон или книгу, ты сосредоточишься на еде. Будешь смаковать ее, наслаждаться вкусом и запахом и внимательно

слушать себя. Мне все еще приятно или уже не очень? Достаточно, я чувствую сытость — или нет, взять еще кусочек? Итог: меньше вероятность съесть больше, чем хочется. Пролистывая ленту новостей в соцсети, можно закинуть в себя груды еды и очнуться с тяжелым желудком и без особого удовольствия.

## Не ругай себя

Постоянно соблюдать правила необязательно и невозможно. Если ты наешься до отвала за новогодним столом, или умнешь большую пачку чипсов под любимый фильм, или разок-другой позволишь себе шоколадку в качестве утешения — ничего страшного не случится. Главное — не делать этого постоянно, а сделав, не срываться в самообвинения. Все в порядке! Поверь мне. Ты не слабая и безвольная — ты умная и хорошая. У тебя впереди уйма времени. Ты обязательно научишься правильным отношениям с едой.

## Движение в радость

Ты любишь спорт? А уроки физкультуры? Я их не любила. Единственное, что у меня получалось хорошо, — бегать на длинные дистанции. Все остальное — нет. Мне было неприятно, когда я не вписывалась в нормативы. И я не понимала, почему от разных девочек требуют одинаковых результатов. Почему я должна делать то, что мне говорят, а не то, что мне нравится. Почему я не могу бегать или плавать вместо игры в баскетбол. Почему, почему, почему...

Иногда мне кажется, что цель уроков физкультуры — отбить у нас желание двигаться и заниматься спортом. Посуди сама. Вспомни: в твоём классе много девочек. Их объединяет близкий возраст. В остальном они совершенно разные. Есть самая высокая и самая низкая. Девочка, которая любит бегать и танцевать, и девочка, которая обожает сидеть в уголке с книжкой. Девочка, которая профессионально занимается спортом, и девочка, у которой болезнь сердца, или сильная близорукость, или астма...

От разных девочек требуют одного и того же. Прыгнуть на нужную длину. Пробежать дистанцию за нужное время. Подтянуться и отжаться нужное количество раз. Выполнить норматив. И ставят оценки. Успешных могут похвалить. Остальных... тут уж как повезет.

Печально, если тебе не очень повезло с уроками физкультуры. Но это не значит, что нужно забыть о движении. И вот почему:

Движение способно радовать. Движение способно приносить удовольствие.

Я хотела написать длинный список причин, но решила, что достаточно одной. Я думаю, надо ценить вещи, которые радуют и приносят удовольствие. И движение — одна из них.

«Ну ладно, — скажешь ты, — звучит неплохо... я вроде бы не против немножко размяться... но с чего начать?»

## **Выбери то, что тебе нравится**

Сотни видов физической активности ждут, когда ты найдешь самый подходящий. Спроси себя: какое движение приносит мне больше всего удовольствия? Что я люблю? Ходить, бегать, прыгать, плавать, танцевать, ездить на велосипеде, рассекать на роликах или самокате? Двигаться в одиночку или участвовать в командной игре? Делать упражнения на силу, гибкость, выносливость, координацию?

Мне, например, нравится гонять на велосипеде: обожаю, когда ветер бьет в лицо. Еще люблю танцевать наедине с собой под песни Дэвида Боуи. А что нравится тебе?

Попробуй все по очереди. Выберись на пробежку или прогулку быстрым шагом. Сходи разок в бассейн. Будет страшно или неловко — прихвати с собой подругу. Попробуй то, чего ты еще никогда не пробовала. Может быть, бадминтон? Скалолазание? Самбо? Пешие походы? Скейтборд? Латиноамериканские танцы? Сплав на байдарке?

Ты сейчас не на уроке. Ты выбираешь для себя. Найди то, что по-настоящему доставляет тебе радость.

## **Купи удобную одежду и обувь**

Если тебе потребуется специальная одежда и обувь — выбирай самую удобную. Примерь — и присядь, наклонись, попрыгай, повтори. Проверь, что одежда подходит по размеру, не мала и не велика, не жмет, не болтается, не задирается, не обтягивает, не натирает. Ведь в чем твоя цель? Движение в радость, точно! А тесные кроссовки безжалостно сотрут радость в порошок и намозолят твои бедные ноги.

Если понадобится защита (налокотники, наколенники, шлем) — не забывай о ней. Защиту придумали не просто так. Твоя безопасность и твое здоровье — важнее всего.

## **Не заставляй и не пересиливай себя**

Наверняка это противоречит всему, что ты знаешь о спорте. Но мой опыт говорит: лучший способ выработать к чему-то отвращение — это принуждение. И неважно, кто тебя принуждает: родители (гонят в секцию), физрук (заставляет отжаться еще раз) или ты сама (ругаешь себя за слабость). Нет. Никаких быстрее, выше, сильнее. Этот девиз

хорош для спорта высоких достижений. Для тех, кто метит в олимпийцы. Твоя цель — движение в радость. Если устала, отдохни. Если больно, остановись. Если желание пропало, прервись. Продолжишь потом, когда захочешь.

## **Не сравнивай себя с другими**

А Маша танцует лучше, а Даша прыгает дальше, а Наташа умеет в узел завязываться... Только вот Маша из семьи профессиональных танцоров, Даша самая высокая в классе, а Наташа занимается гимнастикой с трех лет.

Если бег приносит тебе удовольствие — так ли важно, что кто-то опережает тебя?

## **Не требуй от себя невозможного**

— В чем твоя цель?

— Движение в радость, я уже запомнила!

Конечно, у тебя может быть другая цель. Например, если ты выбрала бег на длинные дистанции: преодолеть километр, потом два, потом три — или бежать трусцой без остановки пять минут, десять, пятнадцать... Это вполне реально. Но выходить на первую в жизни пробежку с мыслью «сейчас я намотаю двадцать километров» — не лучшая идея. Во-первых, не получится. Во-вторых, ты полностью выдохнешься. В-третьих, расстроишься, что не смогла...

Оценивай силы здраво. Справляешься с нагрузкой — попробуй ее постепенно увеличить. Не выдержишь — вернись к прежней.

## **Твои желания важнее всего**

Может быть, у тебя осенний упадок сил. Может, неудачный день. Может, такая нагрузка в школе, что сил ни на что не остается. Твое единственное желание — лежать на кровати и слушать грустную музыку. Что делать? А вот что: лежать на кровати и слушать грустную музыку. И ни в коем случае не испытывать вину.

## **Слушай тех, кто поддерживает тебя**

И избегай тех, кто критикует тебя, насмехается над тобой, грубит тебе, лезет с непрошеными советами.

Не слушай других — звучит просто. Но это сложно. Очень сложно. Может, тебе будут говорить, что ты обязана любить йогу, гимнастику или фитнес, «это же для девочек», а футбол и единоборства — для



мальчиков. Что спортом занимаются, только чтобы похудеть или выглядеть привлекательной.

Но все же не слушай их — пожалуйста, послушай меня. И себя. Никто лучше тебя самой не знает, от чего тебе хорошо. Что приносит тебе радость и удовольствие. Что улучшает твоё самочувствие. Никто не вправе смеяться над тобой, критиковать твой выбор или тобой командовать. Это не их дело.

## **Тело, я люблю тебя!**

Нас учат ненавидеть свое тело. Говорят — оно несовершенно. Ты всегда недостаточно хороша. В тебе все плохо и требует изменений. Волосы вьются — выпрями. Прямые — завей. Светлые — вот тебе краска. Темные — мелирование. Толстая — худей. Худая — все равно худей! Не получается? Плохо старалась. Плохое тело. Плохое! Тело — твой враг. Твое наказание. Территория военных действий, где идет война тебя с тобой.

Знакомые ощущения? У тебя когда-нибудь были похожие мысли? У меня были. Долго. А потом мне надоело. Я посмотрела на себя иначе и поняла вот что.

Я цельный человек. Меня нельзя разделить на душу и тело. Тело — не враг. Тело — не отдельная от меня непокорная субстанция. Тело — это и есть я. А ненавижу ли я себя на самом деле? Вот честно-честно? — Нет.

Пусть меня не научили, как принимать и любить свое тело; я научусь сама.

У меня пока не получилось полюбить себя на сто процентов. Общество пронизано идеей, что женское тело по определению несовершенно. Трудно полностью уйти от влияния общества. Но я стараюсь. Я расскажу, что помогает мне. А ты, может быть, откроешь собственные пути любви к телу.

## **Благовари тело**

Не самая простая задача. Особенно если ты привыкла ругать себя. Но попробуй. Если у тебя в прихожей есть большое зеркало, выбери минутку, когда никого нет дома, и посмотри на себя — всю целиком. Если ты пока не хочешь — сделай иначе: раскинься удобнее на кровати или диване, вытяни руки и ноги, поверти ими, взгляни на них и подумай: «За что я могу сказать спасибо своему телу? А каждой его части?»

Я начну:

Спасибо моим рукам и ладоням. Благодаря вам я могу обнимать дорогих мне людей и гладить кошку, держать кружку с любимым кофе и писать эту книгу.

Спасибо моим легким и горлу. Потому что я могу кричать и шептать, плакать и смеяться. Я могу признаваться в любви и петь от счастья!

Спасибо моим ногам. Я не смогла бы без вас ни сходить в булочную за хлебом, ни подняться на гору в путешествии, ни подпрыгнуть, когда мне весело, ни разбросать осенние листья, когда я грущу.

Спасибо моим седым волосам. Вас пока не так уж много. Вы каждый день напоминаете мне, что я прошла через тяжелые времена — но я живу, живу дальше. Я ношу вас как знак стойкости и напоминание о том, как много я могу выдержать.

Спасибо моему ногтю на мизинце. Я не любила тебя раньше. А сейчас даже специально сниму носок и посмотрю на тебя. Три года назад в неравном столкновении с ножкой стола ты потерпел поражение и отвалился. Но сохранил мизинец в целости, а потом отрос снова. Ты теперь немного кривой, ну и что? Я помню, как ты защитил меня, мой крохотный бесстрашный воин.

Теперь попробуй продолжить. Скажи спасибо (и придумай, за что): пальцам на левой руке, тонкому кишечнику, коленным суставам, волосам на ногах, нижней челюсти, позвоночнику, коже на лице, ребрам, пупку, шее, любой части тела, какой захочешь, любому органу, какой вспомнишь.

Если ты не знаешь, за что поблагодарить тонкий кишечник или ребра, — это отличный повод заглянуть в энциклопедию или в интернет. Чем занимается желчный пузырь? Сколько у меня костей и зачем они нужны? Как устроен мозг? Все это чрезвычайно интересно.

## **Восхищайся телом**

Мы редко хвалим свое тело. Обычно мы его ругаем. С этим покончено! Каждое плохое слово уравновесим сотней хороших.

Попробуй снова встать перед зеркалом. Ты уже готова посмотреть на себя с ног до головы? Надень любимую одежду, взгляни на эту классную девчонку в зеркале и восхитись ей. Она просто супер, честное слово.

Начну с себя. Итак, я восхищаюсь:

— Своим мозгом. Это самое сложное на свете устройство. Пусть я его не вижу в зеркале — но он трудится для меня день и ночь. Он регулирует работу тела, создает новые идеи и помогает мне жить и творить. Я живу, дышу, люблю — и все благодаря ему. Разве это не потрясающе? Мозг, ты бесподобен!

— Своими волосами. Они защищают голову от перегрева, а еще у них необычный цвет: есть среди них и светло-русые, и темные, и седые. Как в наборе шоколадных конфет с разной начинкой. На солнце они блестят и переливаются, а в полумраке выглядят темными и тяжелыми. Волосы — вы просто космос!

— Своими венами. Если мое тело — планета, то вены похожи на реки. Синие и зеленые, узкие и широкие. Они текут по ногам, рукам, шее. Их узор на запястьях похож на деревья, нарисованные тончайшей кистью. Они просвечивают сквозь тонкую кожу так беззащитно, что у меня перехватывает дыхание от нежности. Посмотри и ты на свои запястья. На что они похожи?

Теперь попробуй продолжить. Рассмотрю себя внимательно. Скажи, чем ты восторгаешься. Если будет сложно — не спеши. Подожди, подумай, присмотришься. Как насчет ушей, пальцев, оттенка кожи или цвета глаз? На что похожи твои глаза? А нос, пупок или запястья? Локоть? Лоб? Веснушки? Шрамы? Ухо? Улыбка? Они восхитительны, я уверена. Скажи им об этом.

Может быть, у тебя есть хроническая болезнь. Или возможности твоего тела ограничены гораздо больше, чем у других. Такое часто встречается. Я не знаю, какое у тебя тело, как оно выглядит, что оно умеет или нет. Но я точно знаю, что твое тело делает все для того, чтобы ты жила. Оно перерабатывает кислород, который ты вдыхаешь, и еду, которую ты ешь, и питает каждую клетку. Оно сращивает сломанные кости, останавливает кровотечения, заживляет порезы и раны, борется с инфекциями. Оно стоит на страже здоровья и жизни. Оно достойно благодарности и восхищения. Поблагодари его. Восхитись им. Оно это заслужило.

## **Спрашивай тело, чего оно хочет**

У тела есть потребности. Оно посылает нам сигналы и говорит, чего хочет. Но мы обычно не обращаем на них особого внимания. Может быть, ты привыкла сидеть в неудобной позе, или игнорировать боль, или ограничивать себя в пище, или не высыпаться... Все это не идет тебе на пользу.

Задай себе несколько вопросов и прислушайся к тому, что ответит твое тело. Порядок вопросов может быть любой. Если хочешь, пропусти некоторые. Главное — постарайся ответить честно.

**Я хочу есть или пить? Я очень голодна или обошлась бы небольшим перекусом? Какую именно пищу я бы предпочла?**

Что говорит твое тело о еде? «Нет, спасибо» или «Да, конечно»? Чего оно хочет? Цветной капусты? Хлеба с маслом и колбасой и сладкого чая? Кукурузных хлопьев с молоком? Шоколада? Рыбы? Просто воды? Сделай то, что оно просит. Поешь, если голодна. Съешь именно то, что хочется, и столько, сколько хочется.

Когда закончишь — прислушайся к себе. Ты хорошо поела? Ты сыта? Ты чувствуешь удовольствие, что утолила голод вкусной едой?

Если нет — сделай что-нибудь еще, чтобы помочь себе.

Если да — переходи к следующим вопросам.

## **Я чувствую себя грязной, липкой или потной?**

Что говорит твое тело о чистоте? «Все в норме» или «Хочу помыться»?

Сделай то, что оно просит. Прими душ или ванну, что тебе больше нравится. Если у тебя мало сил или времени — умойся, протри лицо и тело влажными салфетками, ладони — дезинфицирующим гелем, надень свежее белье и одежду.

Когда закончишь — прислушайся к себе. Ты ощущаешь себя более чистой?

Если нет — сделай что-нибудь еще, чтобы помочь себе.

Если да — переходи к следующим вопросам.

## **Мне приятно тут находиться? Мне жарко, душно, холодно или в самый раз? Что говорит твое тело? Ему приятно или не очень?**

Сделай то, что оно просит. Жарко — смени одежду на более легкую, приоткрой окно, смочи водой волосы и лицо. Холодно — оденься, включи обогреватель, укутайся в плед, полежи в теплой ванне, выпей чаю. Душно — проветри комнату.

Когда закончишь — прислушайся к себе. Теперь температура более подходящая? Воздух свежий? Обстановка улучшилась?

Если нет — сделай что-нибудь еще, чтобы помочь себе.

Если да — переходи к следующим вопросам.

## **Я чувствую боль?**

Если тебе больно — тело не просто говорит, оно кричит: «Тревога! Мне нужна помощь! Срочно! Я не в порядке!» Игнорировать и терпеть боль — вредно.

Что можно сделать прямо сейчас: позаботься о себе. Действия зависят от характера боли. Ноет спина от неудобной позы — встань, пройдишь, подвигайся, помашаи руками, разомни шею. Натерла мозоль — заклей ее пластырем. Много писала, болят пальцы и запястье — отложи ручку, разотри ладонь, дай ей время отдохнуть.

Что можно сделать позже: обратись к врачу. Если речь идет о хронической боли, без консультации не обойтись. Постоянная головная боль, сильная боль в животе во время месячных, повторяющаяся резкая боль в разных частях тела — все это причина для беспокойства. Поговори с педиатром или школьным врачом. Расскажи о боли: опиши, где ты ее чувствуешь, как часто, при каких условиях, каков ее характер, насколько она сильна. Спроси, к какому специалисту обратиться. (Понятно, что если болят зубы, то проблема именно с зубами; но иногда боль обманывает нас. Например, ты чувствуешь резкий укол в области сердца — но это не сердечная боль, а боль в желудке.) Врач поможет установить диагноз, если речь идет о болезни, подобрать лечение и обезболивающие средства.

Когда позаботишься о себе — прислушайся к телу. Тебе стало немного легче, боль унялась?

Если нет — сделай что-нибудь еще, чтобы помочь себе.

Если да — переходи к следующим вопросам.

**Я чувствую сонливость и усталость? У меня слипаются глаза, голова тяжелеет? Я бы поспала немного? Как я провела прошлую ночь? Я спала как минимум восемь часов без перерыва? Я видела кошмары, сон был беспокойным?**

Что говорит твое тело о сне? «Нет, спасибо» или «Да, конечно»? Оно хочет вздремнуть?

Сделай то, что оно просит. Прямо сейчас нырни под одеяло и вздремни. Поставь будильник на 15–20 минут вперед. Когда проснешься — прислушайся к себе. Ты чувствуешь себя более отдохнувшей? Хорошо. Если нет — возможно, твоему телу этого недостаточно. Стоит исправить график ночного сна.

Заметь: я перечислила обязательные или крайне важные потребности. Обязательно, буквально жизненно необходимо есть, пить и спать. Крайне важно не испытывать боли и чувствовать себя чистой. Это минимум, который нужен телу. А сейчас мы перейдем к последней и очень уютной части...

**Делай телу приятно**

Любить — значит заботиться. Не просто удовлетворять обязательные потребности — но и баловать. Посмотрим, как ты можешь делать телу приятно. Призовем на помощь все чувства.

## **Вкус**

Что ты предпочитаешь: сладкое, соленое, кислое, горькое? Свежее, мягкое, острое? Какая еда приносит тебе особое удовольствие? Как насчет любимых продуктов? Пусть они всегда будут на полке или в холодильнике. А какой вкус зубной пасты тебе больше по душе: резкий мятный, сладкий фруктовый, терпкий травяной? Чисти зубы только приятной пастой.

## **Обоняние**

Какие запахи тебе нравятся? В зависимости от своего ответа ты можешь выбрать специально для себя:

- гель для душа;
- твердое / жидкое мыло;
- ароматизированные свечи;
- ароматизированную соль для ванны;
- туалетную воду.

И все эти вещи тебя порадуют. Каждый раз, намыливая руки, ты будешь чувствовать приятный аромат. А легкий запах туалетной воды останется с тобой на весь день. Вроде бы мелочь — но приятно, и настроение улучшается.

## **Зрение**

Окружи себя вещами, на которые приятно смотреть. Повесь на стену дорогие сердцу фотографии, плакаты и рисунки. Выбери постельное белье и полотенце любимого цвета. Если у тебя нет своей комнаты и возможности вешать на стену плакаты — поставь на рабочий стол ноутбук или экран смартфона пейзаж, который тебе нравится.

Если ты созерцательница по натуре — не отказывай себе в удовольствии. Любишь смотреть на закат, листву деревьев, журчащую воду — делай это. Даже если любимое зрелище кажется недостижимым, выход есть. В интернете можно найти видео с горящим в камине огнем или онлайн-камеры, транслирующие, как в гигантском аквариуме плавают тропические рыбы, скаты, морские котики...

## **Слух**

Кажется, с этим все просто. Любимая музыка, наушники — и пусть весь мир подождет. Разбираться с музыкальными предпочтениями очень

познавательного. Поэкспериментируй, чтобы понять, под какую музыку тебе нравится отдыхать, работать, разминаться, учить текст, расслабляться, грустить, веселиться... Парочка треков настроят тебя на нужный лад.

Кстати, я бы не советовала ставить на будильник любимую песню: все-таки есть шансы ее возненавидеть. Но мягкая, ненавязчивая мелодия вместо «дзинь, бум, кукареку» вполне способна улучшить непростые мгновения, когда надо выбираться из-под одеяла — брр — и идти чистить зубы.

## Осязание

Представь — как песок сыплется сквозь пальцы, как в ладони падает прохладная вода, как горячий ветер касается кожи. Перебери в памяти все знакомые прикосновения. Какие тебе по душе? Что приятно трогать? Что нравится ощущать всем телом?

Носи удобную одежду. Теплый, но колючий свитер, от которого чешутся спина и руки, согреет в холод — но сколько раз заставит сморщиться, сколько раз уколет в самый неожиданный момент. Наверняка найдется свитер и теплый, и мягкий. Если к одежде неприятно прикасаться — она не принесет тебе особенной радости.

Гладь домашних животных, если они есть у тебя и если ты их любишь. Трогать собаку или кошку бывает очень приятно.

Прикасайся к себе. Это отличный способ заботы о теле. Ты знаешь, какое оно на ощупь? Медленно проведи пальцами по ногам и рукам, по внутренней стороне плеч и предплечий, под коленями. Помассируй голову. Потрогай шею, потрогай пятку. Прислушайся к ощущениям. Почувствуй, где гладкость переходит в шероховатость, пойми, какие касания вызывают удовольствие. Потянись, погладь себя по голове, скажи телу, как восхитительно оно устроено, скажи себе, какая ты умница.

Подведем итог.

Благодари тело. Восхищайся телом. Спрашивай тело, чего оно хочет. Делай телу приятно.

## Твоя хвалебная песня

Я написала ее специально для тебя. Когда тебе станет грустно, когда кто-нибудь скажет гадость о твоей внешности, когда ты плохо подумаешь о своем теле — прочитай ее снова и снова.

Я — это мое тело. Мое тело — это я.

Мое тело — не проблема. Мое тело — не плохое.

Мое тело не враг, которого надо ненавидеть.

Мое тело не поле боя, где надо сражаться.

С моим телом все в порядке.

Размер моей обуви, обхват моей талии, мой вес ничего не говорят обо мне.

Я не обязана носить неудобную одежду и обувь. Я не обязана делать то, что причиняет моему телу боль. Я не собираюсь тратить драгоценное время на беспокойство из-за веса, калорий, складок, морщин, веснушек, шрамов и других придуманных недостатков. Я отказываюсь считать любое тело некрасивым или красивым. Слово «красота» придумано, чтобы я всегда считала себя недостаточно хорошей. Я отказываюсь играть в эту игру. Я выхожу из нее. Я хороша, потому что я есть. Я отказываюсь считать любое тело слишком худым, слишком толстым, слишком высоким, слишком низким.

Мое тело — уникально, и в этом его ценность.

Такого же тела нет больше ни у кого. Совсем ни у кого.

Мое тело верно служит мне в болезни и в здравии. Мои руки обнимают подруг. Мои уши слышат шорох листьев. Мои глаза показывают мне прекрасный мир. Мои ребра берегут сердце. Мое сердце перегоняет кровь по телу. Мой мозг безошибочно всем управляет. Мои губы растягиваются в улыбке.

Мое тело радует меня.

Мое тело защищает меня.

Мое тело прекрасно.

Я люблю свое тело, и я люблю себя.

ГЛАВА 2

ТВОЙ

ВНУТРЕННИЙ

МИР





Подростковый период обычно называют промежуточным, переходным — между детством и взрослой жизнью. Не знаю, как тебе, а мне жутко не нравится название «переходный возраст». Как слышу его — в голове сразу возникают два острова, на одном красуется табличка «Детство», на другом — «Взрослость», а между ними протянут тоненький мостик. Переход. Просто мостик. Как, и что — это все?

Конечно, нет. Подростковый возраст — не пустяковый переход, а важное, очень важное время жизни. Тело, о чем мы говорили в главе 1, переживает одно из самых глобальных преобразований. Меняется нервная система и гормональная регуляция. А вместе с ними — твои чувства, желания, самооценка и поступки.

## **I want it all and I want it now!**

Вспомни, как прыгает мячик на волнах: вверх-вниз, вверх-вниз, вверх-вниз — и так до бесконечности. Примерно то же самое иногда происходит с твоим настроением. Оно резко и часто меняется. То внутри светит солнышко, жизнь прекрасна и удивительна, мир — восхитительное место, а люди — просто милашки. То ты мрачнее тучи, жизнь ужасна и отвратительна, мир достоин лишь того, чтобы презирать его, а люди — невыносимые свиньи. Иногда ты страдаешь от уныния, иногда хохочешь до боли в животе, иногда тревожишься и плачешь безо всякой причины, иногда мечтаешь обнять и расцеловать всех вокруг, а иногда все кажется таким мрачным, что ты задумываешься о смерти.

Так же резко и часто меняется самооценка и отношение к себе. Обычно не в лучшую сторону. Тебе кажется, что весь мир смотрит только на тебя, словно ты актриса на сцене: куда ни пойдешь — луч прожектора следует за тобой, и все всё видят. Кошмарные ощущения. Каждый смотрит только на тебя. Обсуждает только тебя. Если ты делаешь ошибку — ее замечает весь мир. Порой ты думаешь, что ты самый ужасный человек на свете, самая невезучая неудачница, самое большое ничтожество и ничего никогда не добьешься.

Ты узнаешь, что такое максимализм. Я не скажу «подростковый»: это несправедливо. Среди взрослых столько максималистов. Просто для твоего возраста эта черта может быть более характерна. Максимализмом называют привычку бросаться в крайности, делить мир на черное и белое, на добро и зло, не допуская оттенков. Или все, или ничего. Если дружба — то на века, если любовь — до самой смерти. Вот что такое максимализм.

У тебя бывают проблемы с самоконтролем. Иногда очень трудно сдержаться. Ты легко срываешься. Вначале делаешь — потом думаешь, вначале бросишь резкость — потом жалеешь об этом.

Тебя разрывают два противоположных желания. С одной стороны — быть как все, походить на друзей, делать все так же, как и они: так же

одеваться и разговаривать, слушать ту же музыку, увлекаться теми же кумирами. А с другой стороны — не быть как все, не сливаться с серой массой, найти и проявить свою индивидуальность, сделать так, чтобы тебя признали и стали уважать. Поэтому некоторые девочки примыкают к субкультурам. Субкультуры с успехом соединяют в себе оба стремления: и быть как все (все = «те, с кем я общаюсь и провожу время»), и не быть как все (все = «все остальные, другие, взрослый мир»).

Ты переоцениваешь свои принципы и ценности. Правила, которые ты соблюдаешь, вещи, в которые веришь. Что на самом деле морально? Что этично? Что есть истина? Что для меня значимо? Каким правилам я следую? Во что я верю? Раньше тебе говорили: одно хорошо, а другое плохо, и ты не сомневалась. Больше так не будет. Ты понимаешь: это не твои ценности и принципы. По-настоящему твоими станут те, которые ты усвоишь, то есть обдумаешь и примешь.

Ты размышляешь о смысле жизни и о будущем. Ищешь свое я, свое место в мире.

У каждой девочки собственный, уникальный путь взросления. Если с тобой случились все перечисленные выше перемены — это нормально. Ни одной — тоже нормально. Бунтовать нормально. Не бунтовать тоже. В Главной палате мер и весов не лежит Идеальный Образ Девочки-Подростка, которому нужно соответствовать.

Почему происходят эти перемены? Я объясню на примере воли и самоконтроля.

В прошлой главе мы поговорили о том, как меняется твое тело. Но упустили из виду важный орган: головной мозг. Сейчас он меняется тоже. Эти перемены невидимы и происходят намного дольше, чем взросление тела. У тебя давно появилась грудь, начались менструации... Значит ли это, что твое тело — полностью взрослое? Нет. Осталось дождаться головного мозга. Мозг очень сложно устроен, и он заканчивает развиваться и созревает последним.

В мозге много отделов. Познакомься с парочкой из них: лобные доли и лимбическая система. Передняя часть лобных долей называется префронтальной корой. Она занимается анализом, планированием, прогнозами, просчитывает риск и пользу. У лимбической системы много задач, и одна из них — отвечать за эмоции и поведение.

Когда ты взрослеешь, отдельные участки нейронов лобных долей покрываются миелиновой оболочкой. В 18–20 лет лобные доли разовьются полностью. А лимбическая система созревает раньше.

Что отсюда следует? Это объясняет:

- вспыльчивость, раздражительность, неспособность сдержаться;
- склонность рисковать, неумение здраво просчитывать риски и последствия.

Назовем эти части мозга Горячая голова и Строгая планировщица.

Горячая голова кричит:

— Хочу все! Хочу немедленно! Хочу — значит сделаю! Вперед и с песней! Ура!

Строгая планировщица пытается возражать:

— Подожди... Но как же риски и последствия? С большой вероятностью это плохо кончится! Давай хотя бы остановимся и подумаем! Хоть пять минуточек! Э-э-эй!

Но проблема в том, что Строгая планировщица заперта внутри звуконепроницаемой комнаты. Горячая голова ее не слышит. Или слышит, но плохо, а прислушиваться не желает. Риски? Последствия? Что бы она понимала! Хочу — и сделаю! Вперед! Когда-нибудь Строгая планировщица разберет стену, подружится с Горячей головой и слегка остудит ее, а пока — пока будоражащая идея забраться на крышу многоэтажки, чтобы посмотреть на звезды, кажется однозначно привлекательной...

Конечно, я упрощаю то, что происходит. На самом деле все гораздо сложнее. Головной мозг — не кухонный шкаф, а его функции — не банки с вареньем. Нельзя четко сказать: воля у тебя лежит вот здесь, эмоции — вон там, внимание — вот тут. За планирование и контроль отвечает не только префронтальная кора, но и другие участки мозга.

Проблемы с самоконтролем — это совершенно нормально для твоего возраста. Тебе сложно противиться желанию рискнуть, получить немедленное удовольствие, не думая о последствиях. Но с другой стороны, мозг не всемогущий кукловод, а ты не безвольная марионетка. Предупреждена — значит вооружена. Если ты понимаешь, почему чувствуешь себя именно так, ты можешь кое-что изменить.

## **Выясни, в чем твои слабые места**

Слабое место — это ситуация, когда плотина самоконтроля дает трещину и рушится, отчего происходит наводнение: ты говоришь резкости или делаешь поступки, о которых потом жалеешь. Список слабых мест может быть, например, такой: «Я часто совершаю необдуманные траты, если хочу купить что-то — не могу удержаться», «Я ненавижу, когда мама меня сравнивает с ребенком, сразу начинаю орать и беситься».

## **Сделай паузу**

Предположим, проблема в необдуманных тратах. Ты увидела привлекательную вещицу и немедленно захотела ее купить. Остановись и скажи себе: «А теперь перерыв!», отложи вещицу и забудь о ней минимум на день, а лучше — на неделю. Если спустя неделю твое

желание так и не утихло — купи ее. Но вполне возможно, что ты остынешь и решишь: «И почему она мне так понравилась? Я вполне без нее обойдусь».

Или проблема во вспыльчивости. Тебе говорят: «Ну что ты как маленькая» — и ты сразу вспыхиваешь как спичка: «Сколько можно! Бесишь! Перестань меня так называть!» Как сделать паузу? Несколько раз как можно медленнее вдохни и выдохни, при этом считая про себя до двадцати. За это времяними с огня свой внутренний чайник. Можешь даже представить, как скачет крышка, наружу со свистом рвется пар — и вот он успокаивается, утихает, а ты превращаешься в непоколебимую воительницу. И вместо «Р-р-р-р, сколько можно!» спокойно отвечаешь: «Ты знаешь, что эти слова мне неприятны. Ты действительно хочешь сделать мне неприятно? Пожалуйста, не говори так больше».

## **Не скупись на похвалу и награды**

Для кого? Для себя, конечно!

Ты корпишь над домашним заданием по физике. И единственное, чего сейчас хочется, — это забросить учебник за шкаф и отправиться с подружкой в парк. Попинать сухие листья и обсудить интересную книгу, которую ты прочитала. Как же сложно, как невыносимо сложно сидеть и решать задачки... Придумай себе награду. Что-нибудь приятное, что ты сделаешь, если твой самоконтроль выстоит в испытании. Та же самая прогулка вполне сгодится.

И не забывай хвалить себя. Совершить любое волевое усилие непросто. Ты справилась — ты молодец!

Не награждай себя едой. Не награждай себя удовлетворением жизненно важных потребностей. «Я не поем, пока не разделаюсь с домашкой, пусть мой живот хоть на весь город бурчит» — так нельзя. И не ругай себя, если с первого раза не получилось. «Я молодец» говорить можно и нужно. «Я плохая» — ни в коем случае нельзя.

## **Повторяй, повторяй, повторяй**

Чтобы Строгая планировщица подружилась с Горячей головой, нужна постоянная практика. Получилось однажды — получится и дважды, и трижды.

## **Никотин, алкоголь и наркотики**

Возрастные сложности с самоконтролем пройдут, но сейчас — довольно опасное время, потому что легко получить зависимость. В этом разделе я буду говорить о веществах, которые вызывают зависимость

и способны навредить тебе. Я постараюсь быть честной и не запугивать тебя. Меня одинаково раздражают и назидания вроде «Наркотики — это плохо, п'нятненько?», и бездумные лозунги вроде «В жизни надо все попробовать!». Я расскажу тебе то, что знаю, а на вопрос «можно или нет?» ты ответишь сама.

## НИКОТИН

В моей семье курил только дед. Казалось, от дыма его беломорины комары падали на лету. Пахло премерзко. Неудивительно, что мне ни разу не захотелось попробовать.

Я поступила в вуз, через год стала работать. Примерно тогда же у моей подруги случилась безответная любовь.

Как-то мы обсуждали ее избранника. Подруге было невесело. И внезапно она сказала:

— А давай покурим?

Не помню, почему я согласилась. Наверно, хотела ее поддержать. Мы купили первые в жизни сигареты в ларьке на автобусной остановке и закурили — под серым небом возле труб теплотрассы.

Какая же это была гадость.

Почему я не остановилась? Почему купила вторую пачку, а потом и третью?.. Сложно сказать. Я попробую вспомнить...

1. Мои коллеги — женщины, которых я уважала и на которых хотела походить, — курили. Они прибегали с совещаний с круглыми глазами: «О, что я узнала! Покурим?» — а мне хотелось быть рядом, слушать интересные разговоры и участвовать в них. И я бежала следом. С сигаретой.

2. Мои кумиры курили. Мои любимые певцы — живые и мертвые — глядели на меня с фотографий, зажав сигарету в пальцах или в зубах. Не скажу, что в голове рождалась цепочка «Мой кумир курит — о, как это круто — я тоже так хочу», все было сложнее; но и не скажу, что кумиры никак не повлияли.

3. Родные, разумеется, категорически запрещали мне курить. Этого оказалось достаточно, чтобы их не слушать. Я сделаю наоборот — а не как вы мне велели.

4. Мне нравилось курить. Наедине с собой, на балконе, глядя на закат. С коллегой, говоря о чем-то важном. Стряхивать пепел привычным щелчком пальцев и выпускать дым изо рта. Нравилось, что после сигареты мир слегка плывет перед глазами, тревога утихает, а проблемы не кажутся неподъемными. Казалось, что это избавляет от стресса.

5. Меня не особо напугало, когда на пачках рядом с надписью «Курение убивает» появились жуткие картинки. Рак легких? Когда, в старости?

До нее целая вечность. Сигарета отнимает день жизни? Ну и ладно, вон их сколько впереди. Разве мне станет хуже от пары затяжек?

Я курила почти десять лет. Все причины «почему бы и нет?» понемногу превращались в «а вот почему»:

1. Я ничего не пропустила бы, если б не ходила с коллегами в курилку. Новости и так достигали моих ушей, а совместное курение оказалось не лучшим способом сблизиться.
2. Я стала брать у кумиров творческие идеи. Новые мысли. Любимые книги и песни. Прочитать книгу, которую советует кумир, куда приятнее и полезнее, чем курить, потому что и он курит. Или курил. Некоторые из них уже умерли. Кое-кто — от рака.
3. Я прекратила делать что угодно из протеста и стала прислушиваться к своим желаниям. Мотив «Назло бабушке отморожу уши» смешон. Уши-то мои.
4. Сигарета ловко притворяется подругой. Делает вид, что с дымом уносит в небо тревогу и стресс. Красиво... И лживо. С этим не сравнятся тревога и стресс, которые ты испытываешь, когда посреди ночи кончаются сигареты или ломается зажигалка. Хочешь закурить — а нечего. О, это ужасное чувство. Все внутри ноет, кишки словно вытягивают через горло, ты огрызаешься на всех, злишься на себя и не можешь думать ни о чем, кроме как — курить! курить! курить!
5. Страшные картинки стали ближе. Я почувствовала, что курение прямо сейчас влияет на мое здоровье. Иногда мне было больно дышать. Я испугалась. Потому что я хотела жить. Жить долго и счастливо. Писать книги. Читать новости. Обнимать любимых людей. Просто жить.

Появились и новые «а вот почему». Я почувствовала, что от меня пахнет, и пахнет неприятно. Я посчитала, сколько денег спускаю на сигареты, и сумма меня ошарашила. Самое обидное: потратив их, я не стала лучше, умнее, спокойнее, не получила новые знания или впечатления... Нет — я обзавелась одной из самых тяжелых зависимостей. Она сломала меня, подарила мне парочку незабываемых ночей. Когда сигареты кончались, я выгребала окурки из мусорного ведра, искала самые длинные и поджигала их, чтобы затянуться пару раз. Вот тебе и избавление от стресса. Вот тебе и спокойствие. Могла ли я подумать, что безобидная бумажная палочка с сушеной травой заставит меня стоять на коленях и копать в мусоре, чтобы пару раз вдохнуть вонючего дыма.

## **Что в этом дыме такого привлекательного? Как тело реагирует на курение и почему?**

В центральной нервной системе вырабатывается ацетилхолин. Он участвует в передаче нервных импульсов в головном мозге. С

сигаретным дымом в легкие поступает никотин. Никотин похож на ацетилхолин, поэтому действует на рецепторы, на которые должен действовать ацетилхолин, и увеличивает их активность. В кровь выбрасывается адреналин. В головном мозге увеличивается уровень дофамина — вещества, которое возбуждает центр удовольствия.

**Итог:** сердце бьется чаще, кровяное давление повышается, уровень глюкозы в крови растет. Голод, если он есть, на время отступает. Ты чувствуешь приятное возбуждение или расслабленность, а еще удовольствие.

Вроде бы все прекрасно? Как бы не так. Мозг понимает, что в тело попадает излишек ацетилхолина. (Помнишь, кто это на самом деле? Обманщик никотин.) И решает: надо приспособливаться к новым условиям. Происходит вот что:

Чувствительность рецепторов, на которые действует ацетилхолин, снижается.

**Итог:** привычная доза больше не помогает расслабиться. Ты хочешь курить все больше и чаще.

Центральная нервная система перестает вырабатывать достаточно ацетилхолина.

**Итог:** бросить курить — ох как трудно. Когда появляется недостаток ацетилхолина — вырабатывается меньше дофамина, и ты получаешь меньше удовольствия. И меньше — это еще мягко сказано!

Я курила почти десять лет, и я перестала курить. Не с первого и не со второго раза. Но смогла. Когда бросаешь — все вокруг напоминает о сигаретах. Серое осеннее небо клубится как дым. Под ногами вперемешку с опавшими листьями на каждом шагу валяются окурки. В общественном транспорте за десять метров чувствуешь курильщиков, и от запаха выворачивает...

Ничего, кроме как покурить, первую неделю не хотелось. Как и вторую. Как и третью. Через месяц стало легче. Немного. Но целый месяц я слонялась из угла в угол и почти каждый день ревела, думая, что я ничтожество и меня никто не любит. И знаешь — ведь я понимала, почему так происходит, но легче от этого не становилось.

Жалею ли я о том, что взяла в руки сигарету? Нет. Но только по одной причине: я стараюсь не жалеть ни о чем, что сделала. Ошибок нет, есть только опыт. Это был болезненный урок, и я его усвоила.

Курить или не курить? Решай сама. Я думаю, не стоит. Если ты хочешь просто попробовать — знай, что первые сигареты покажутся тебе гадостью, но если не остановиться, то привыкнешь быстро. Если ты думаешь, что достаточно сильна, чтобы в любое мгновение бросить, — значит, ты достаточно сильна, чтобы не начинать.

# Алкоголь

Если бы мне пришлось объяснять пришельцу, что такое алкоголь, я бы сказала: «Это не очень вкусная штука, в которой земляне топят проблемы, вместо того чтобы их решать. Алкоголь устроен так, что приносит краткую эйфорию, а затем — долгую тоску. Он не делает нас лучше, не помогает раскрыть наши таланты, не избавляет от тяжелых мыслей, а лишь ненадолго запихивает их на дальнюю полку».

Попробуем углубиться в подробности.

## Как тело реагирует на алкоголь и почему?

Реакция зависит от количества выпитого.

**Этап 1.** Небольшая доза. Этиловый спирт проникает в мозг. Мозг вырабатывает дофамин и эндорфины.

**Итог:** человек расслабляется, ощущает возбуждение и радость. Он может стать более разговорчивым, веселым и порывистым, чем обычно.

**Этап 2.** Средняя доза. Алкоголь связывается с рецепторами гамма-аминомасляной кислоты. Это вещество тормозит центральную нервную систему.

**Итог:** возбуждение и разговорчивость пропадают, их сменяет угнетенность. Человек медленно реагирует на происходящее, его внимание рассеивается.

**Этап 3.** Крупная доза. Работа мозга и нервной системы сбивается.

**Итог:** последствия бывают разными. Очень пьяный человек может:

- потерять контроль над телом: падать, ползти, невнятно говорить;
- стать развязным: распускать руки, настаивать на сексе, пытаться изнасиловать кого-то;
- проявить агрессию: кричать, оскорблять окружающих, лезть в драку;
- нанести себе повреждения, попытаться покончить с собой;
- забыть о том, что говорил и делал.

Пьяный человек с трудом может рационально мыслить, быстро реагировать и контролировать себя. Зная это, ты не удивишься тому, что в 2018 году в России почти каждое третье преступление (32,3 %) совершили люди, которые были пьяны.

Скорость опьянения зависит от нескольких причин: это вес, опыт употребления алкоголя и особенности работы тела. Вот что происходит с алкоголем внутри тела. Печень перерабатывает этиловый спирт и последовательно расщепляет его:



Этиловый спирт → Ацетальдегид → Ацетат → Вода и углекислый газ

Если человек мало весит, редко пьет, а в его организме вырабатывается мало фермента, который расщепляет этиловый спирт, — опьянение будет быстрым. Если все наоборот — то медленным.

## **Пить или не пить?**

Решай сама. Я думаю, что пить можно, но только в меру.

Разумеется, если ставить вопрос ребром (алкоголь — добро или зло?) — тогда я отвечу: зло. Когда человек не умеет расслабляться без бутылки, доходит до тяжелой зависимости и выносит из дома вещи в обмен на водку — что тут хорошего? С другой стороны, у некоторых народов принято пить вино каждый день, а пьяными на улицах они не валяются и живут долго. В чем дело? Наверно, в мере и в культуре. Пока алкоголь — необязательное дополнение к посиделкам, он почти безобиден. Как только люди без бокала начинают нервничать, не находят себе места, срываются на других — дело сделано: зависимость запустила щупальца в мозг и нервную систему.

## **Хочу попробовать алкоголь!**

Ты можешь это сделать. Но — внимание! — обязательно поговори с родителями. Если они категорически против даже глотка шампанского в Новый год — отложи идею до совершеннолетия.

Первый раз в жизни пробуй алкоголь дома, при родных, под их контролем. Ты не знаешь, как именно твой организм отреагирует на спиртное. Если он вырабатывает мало ферментов, которые превращают ацетальдегид в ацетат, ты отравишься и почувствуешь себя плохо. Если ты много пьешь и не ощущаешь эффекта, это опасно, ведь он может наступить неожиданно: только что ты болтала и танцевала — и вдруг ноги отказали, а перед глазами все плывет. Даже если ты выпьешь в меру, но затоскуешь или разозлишься, ты можешь совершить необдуманный поступок и навредить себе или другим, ведь алкоголь серьезно ослабляет самоконтроль. Как видишь, выпивать в компании малознакомых или даже знакомых людей — не лучшая идея. Родители отвечают за тебя и помогут тебе, если что-то пойдет не так.

## **Не хочу пробовать алкоголь!**

Не пробуй. Я встречала людей, которые совсем не пьют, потому что не хотят. А еще — людей, которые высмеивают и считают странными тех, кто не пьет. Если в будущем твои знакомые или коллеги станут так себя вести — это не особенно приятно. Они не представляют праздника или выходного без спиртного? Это их проблема, а не твоя. С тобой все в порядке. Никто не имеет права давить на тебя и заставлять тебя пить.

## Наркотики

В юности со мной не говорили о наркотиках спокойно. Я слышала только «Наркотики — это плохо, и точка!», «Ты подсядешь с первой дозы!», «Если попробуешь — сгниешь и умрешь в мучениях». Это пугало и одновременно заставляло сомневаться: а не лгут ли мне? Многие из того, что я слышала, оказалось правдой. Но не все.

### **Я стану наркоманкой с первой дозы. Правда или нет?**

Нет. Первая реакция может быть какой угодно, в том числе весьма далекой от райского наслаждения: от тошноты и рвоты до галлюцинаций или комы. Но даже те, кто испытывают приятные ощущения, не становятся зависимыми мгновенно. Люди употребляют вещества понемногу и вначале не ощущают зависимости. Или ощущают, но думают, что остановиться — не проблема. Говорят: «Я же себя контролирую».

В этом и заключается опасность. Они ошибаются. Понимание «Это все-таки зависимость...» приходит тогда, когда остановиться сложно.

### **Нельзя пробовать, подсяду навсегда, бросить невозможно. Правда или нет?**

Нет. Любые наркотики можно бросить. Но отказаться от некоторых крайне трудно, поскольку они вызывают не просто привыкание, а сильнейшую физическую и психологическую зависимость. Тело привыкло получать наркотик, и при отказе от него наступает абстинентный синдром. При нем человек чувствует себя настолько плохо, что не может думать ни о чем другом, кроме как о наркотике. Наркотик действительно прервет страдания, но только на время: тело потребует новую дозу, абстинентный синдром вернется, и все повторится опять и опять. Мало у кого хватает сил справиться и разорвать этот круг. Но очень сложно — все-таки не то же, что невозможно.

### **Люди, употребляющие наркотики, отталкивающе выглядят и быстро умирают. Правда или нет?**

Это полуправда, разновидность лжи. Тебе рассказывают только часть правды, а об остальном умалчивают. Получается ложь.

Действительно, есть зависимые, которые отталкивающе выглядят и быстро умирают. Их руки и ноги, покрытые язвами, по-настоящему гниют. Кончики пальцев черны от гангрены. Дело в том, что некоторые наркотики, способы и последствия их употребления быстро разрушают тело и психику. Пример: дезоморфин. Вызывает тяжелую зависимость.

Из-за частых уколов воспаляются стенки вен, появляются язвы, образуется некроз. Из-за нестерильного шприца высок риск получить гепатит С и ВИЧ. Люди, которые употребляют дезоморфин, не проживают и нескольких лет. Они погибают, если не бросают наркотик, а сделать это тяжело.

Есть и другие люди. Они принимают наркотики понемногу или помногу, месяцами или годами, с перерывами или без. Иногда в их окружении этого никто не замечает. Ведь человек продолжает жить как обычно: не выпадает из общества, прилично выглядит и ведет себя.

## **Значит ли это, что все в порядке?**

Я считаю — нет. Если кто-то принимает наркотики и выглядит так же, как и раньше, — это вовсе не значит, что он не рискует подпортить здоровье, потерять работу, разрушить семью, утратить желание заниматься творчеством, лишиться свободы... И неважно, кто это: обычный человек, такой же, как ты или я, или всемирно известная звезда.

Многие кумиры — писатели, актеры, рок-звезды — прошли такой путь. Они не избежали соблазна попробовать наркотики и при этом продолжали жить, писать музыку, играть в кино, давать концерты — в общем, жить обычной для звезд жизнью. Неужели в ней ничего не изменилось? Мы можем узнать это у самих кумиров. Вот что некоторые из них рассказывали о наркозависимости:

### **Жан-Клод Ван Дамм, актер**

«Наркотики появляются в твоей жизни в тот момент, когда у тебя есть все. <...> Ты был везде, и вот тебе захотелось чего-то большего. И поэтому... ты пробуешь что-то новое, и это новое начинает жрать тебя. Раз — и вот уже Ван Дамм, зверь, тигр в клетке и тот чувак из “Кровавого спорта”, попался на крючок. Я стал мусором — физически и духовно. Но я нашел в себе силы уйти от этого. Далеко? Не знаю. Хотелось бы верить»2.

### **Игги Поп, музыкант**

«Я увидел цвет своей блевоты — она была зеленой от желчи — и понял, что зашел слишком далеко и не могу больше продолжать. Зеленая блевотина дала мне шанс остановиться и осмотреться. Постепенно я завязал с наркотиками»3.

### **Диего Марадона, футболист**

«Наркотики заставили меня пропустить самое важное: взросление дочерей. И этого я себе не прощу никогда»4.

### **Курт Кобейн, музыкант**

«Наркотики — это бессмысленная потеря времени. Они разрушают твою память, уважение к самому себе и все, что имеет отношение к чувству собственного достоинства. Ничего хорошего в них нет. Но я не собираюсь вас от них отговаривать»5.

### **Ник Кейв, музыкант**

«Я не хочу побуждать людей употреблять наркотики или быть примером человека, который принимает кучу наркоты и не истощается просто потому, что я не чувствую себя истощенным. Меня угнетает то, что я имею на людей такое влияние. Я видел, что это так, именно в отношении наркотиков. Я действительно думаю, что наркотики — зло, и я действительно хотел бы никогда с ними не связываться. Потому что сейчас мне потребуется довольно много усилий, чтобы жить без них...»6

## **Я поняла, что это мифы. А как насчет фактов?**

Не бывает «наркотиков вообще». Все они по-разному:

- действуют на центральную нервную систему (или стимулируют ее, или замедляют, или изменяют восприятие);
- вызывают привыкание (быстрее или медленнее), физическую и / или психологическую зависимость (более или менее тяжелую);
- существуют в правовом поле (некоторые вещества разрешены в одних странах и запрещены в других).

Никто не станет подкарауливать тебя у школы с рекламным плакатом «Первая доза бесплатно, детка!» или гоняться за тобой со шприцем. Скорее всего, ты придешь на обычную вечеринку, на которой кто-нибудь спросит: «А хотите? Смотрите, что у меня есть». Не хитроумный наркоторговец, который мечтает посадить тебя на иглу, а знакомый или знакомый знакомого. И тебе придется совершить непростой поступок: отказать. (У тебя не всегда получается отказывать, если ты чего-то не хочешь? Я расскажу, как научиться, когда мы доберемся до раздела «Волшебное слово “Нет”»).

Состав и качество веществ, которые могут попасть тебе в руки, непредсказуемы. Если на вечеринке тебе предлагают таблетки «ради кайфа» — разве ты знаешь, что это за таблетки и что туда могли намешать? Ты можешь быть уверена, что вместо обещанного кайфа не получишь отравление, обморок, внезапную аллергическую реакцию на неизвестное вещество? И если это случится — люди, которые тебя

окружают, помогут тебе, а не бросят тебя в панике, чтобы их ни в чем не обвинили? Ты не можешь этого знать. Единственное, что ты знаешь, — что тебе предлагают проглотить неизвестно что, которое взялось непонятно откуда, а потом случится — что? Что угодно. Не слишком ли много неопределенности?

Есть более опасные и менее опасные наркотики. Но полностью безопасных — нет. Не от всякого вещества гниют конечности, но любое из них влечет за собой последствия. Иногда эти последствия необратимы.

Принимать наркотики или нет? Я думаю, что оно того не стоит. Я понимаю, что в юности меня пугали и преувеличивали возможный вред. Действительность оказалась не так ужасна, но это все равно не та действительность, которая мне нужна. Я хочу получать удовольствие от еды, движения, общения, творчества и работы, а не от веществ. Я хочу справляться с тревогой, печалью и страхом сама или с помощью подруг, психолога, книг, хобби и развлечений, а не веществ. Я не хочу нырять в зависимость, даже самую слабую, чтобы получать удовольствие или утешение. Это не для меня.

## **Я богиня? Я ничтожество?**

Иногда у тебя случаются всплески дурного настроения, а мир окрашивается в черный цвет. Ты с головой уходишь в самобичевание, думая, что ты хуже всех на свете. Самооценка падает на самое дно Марианской впадины... Почему так происходит?

Само + оценка = оценка себя собой. То, что ты о себе думаешь. Но вот вопрос: а откуда она берется? Кому на самом деле принадлежат твои мысли о себе?

## **Тебя оценивают окружающие**

У тебя сложное время в жизни. Ты растешь и взрослеешь. Тырываешься между «нельзя» и «можно», «недопустимо» и «приемлемо», «мое» и «не мое». Мало того — к тебе предъявляют кучу требований. Родители требуют хорошей учебы и примерного поведения. Общество требует, чтобы ты выглядела и вела себя как положено девочке. Стандарты красоты требуют, чтобы ты им в угоду отказалась от себя. И все подряд считают, что они вправе тебя оценивать.

Первые оценки ты наверняка получила от родителей. Ты была хорошая девочка и плохая девочка. Хорошую любили, плохую — нет. Потом тебя стали оценивать друзья и знакомые. Потом — учителя. Потом ты стала повторять оценки, которые слышала. Ты усвоила их, то есть сделала своими. Парадокс: чужие мнения и мысли о тебе стали твоими собственными, стали самооценкой!

Предлагаю эксперимент. (Только, пожалуйста, проводи его в ровном, спокойном настроении, а не когда ты расстроена или взвинчена.)

Попробуй написать список обидных, ранящих вещей, которые ты думаешь о себе. Посмотри на него и спроси себя:

- Думала ли я так всегда или стала так думать с какого-то времени?
- Кто первый сказал мне это? Почему я поверила?
- Чей голос в моей голове говорит мне гадости?

Кто тебе сказал, что ты тупица, лентяйка, эгоистка, хамка, криворукая или неудачница? Кто сказал, что ты никогда ничего не добьешься, что ты хуже всех, что у тебя ничего не получается? Кто это был?

Скорее всего, в списке окажутся родители, друзья, знакомые, учителя. Ты увидишь, что каждое из дурных слов принадлежит не тебе.

- Почему мнение этих людей важно?

Ты скажешь: ну как почему? Это близкие люди. Я их ценю, они для меня авторитетны... А я отвечу — понимаю, но хочу спросить:

- Ты знаешь хотя бы одного человека, который никогда не ошибается?
- Если близкий человек оскорбляет и унижает тебя, стоит ли его слушать?
- Думаешь ли ты так плохо о себе на самом деле?
- Что думаешь о себе ты?
- Разве кто-то знает тебя лучше, чем ты сама?
- Можно ли ответить на вопрос «Какая я на самом деле?», если смотреть вместо зеркала в чужие глаза?

Тебя оценивают окружающие — и это становится проблемой, когда они не заботятся о твоих чувствах и вешают на тебя ярлыки. Когда ты привыкаешь слышать о себе дурные слова и повторяешь их сама.

## **Ты сравниваешь себя с другими**

Как узнать, хороша я или плоха? Посмотреть на окружающих. Эта оценка будет объективной? Нет. Как это нет, почему?

Потому что люди врут. Нарочно или без умысла. Большинство хочет казаться лучше, умнее, порядочнее. Поэтому они хвастаются, приукрашивают события, которые с ними случились, преувеличивают свои заслуги и умалчивают о провалах. То, что человек говорит о себе, и то, какой он есть на самом деле, — не одно и то же. Ты не знаешь полной правды.

Приведу пример. Чем дальше, тем больше мы общаемся в виртуальном мире. Ты можешь узнать, как дела у подруг со всех концов света — хоть

в Москве, хоть в Нью-Йорке. Они пишут посты, выкладывают фотографии в соцсетях, ты листаешь, листаешь, листаешь эти посты и фото и думаешь: «Какая прекрасная у них жизнь! Какие они крутые! А я...» — и окидываешь глазами свою комнату и свою жизнь. Что там? Возможно, старая мебель, не самая новая одежда, беспорядок, да и за окном не Нью-Йорк. И ты не ходишь по Бруклинскому мосту, не выигрываешь престижные конкурсы, не улыбаешься безукоризненной улыбкой, у тебя нет такой же классной собаки, и крутого смартфона, и толпы подруг... «У всех все хорошо, счастливая жизнь, а я неудачница. Я хуже всех».

И ты ошибаешься.

Вот фотографии Леси: новая одежда, новая обувь, новый смартфон. Родители Леси со скандалом разводятся и делят дочь: заваливают ее вещами и игрушками, пытаются купить ее любовь. Леся без раздумий обменяла бы все новенькие вещи на спокойствие в семье. Вот фотография Ани: вокруг — десяток смеющихся девчонок. Они не любят Аню. В компании она лишняя. Аня очень одинока, у нее нет настоящей подруги. Вот фотография Кати: она здороваается за руку с мэром, она победила в пяти городских олимпиадах. Мама никогда не хвалит Катю. Кате не нужны победы, но она лезет из кожи вон, лишь бы заслужить мамину улыбку, а получает только «Почему второе место, а не первое?». Вот фотография Кристины: она с улыбкой лежит в шезлонге, бледная и изящная, такая стройная, что ребра видны. У Кристины анорексия. Кристина в смертельной опасности. Вот фотография Вики, идеальная семья вокруг новогодней ели: мама в голубом платье, папа с искусственной бородой и плюшевыми оленьими рогами. Вика улыбается. Она никому не рассказывает, что папа приходит к ней по ночам и засовывает руки под одеяло, а Вика цепенеет от ужаса.

Многое изменилось, не правда ли?

Ты видишь отредактированную публичную версию. Умолчание скрывает полную картину, как маска прячет настоящее лицо. Сравнить себя с другими людьми бессмысленно, ведь ты не знаешь, кто они, чем они заплатили за свои достижения и победы, что скрывается за их улыбками, в конце концов — не лгут ли они тебе. Единственный человек, который не будет перед тобой притворяться, скрывать провалы и преувеличивать успехи, — это ты сама.

## **Леди Совершенство**

Привычка сравнивать себя с другими и оглядываться на чужое мнение способна породить перфекционизм — навязчивое желание быть идеальной.

Склонна ли ты к перфекционизму? Сейчас выясним. Ниже ты прочитаешь семь высказываний. Они о тебе — да или нет?

1. Я жутко расстраиваюсь, когда нахожу недочеты в своей работе.
2. Я не выношу критику: ужасно, когда другие видят мои ошибки.
3. Я строго отношусь к себе и много от себя требую.
4. Я часто сомневаюсь в себе и думаю, что у меня ничего не получится.
5. Я считаю нормальным стремиться не к хорошему, а к совершенному результату.
6. Я тяжело переживаю то, что считаю провалом, и долго прихожу в себя.
7. Я думаю, лучше вообще не сделать, чем сделать неидеально.

Чем больше ответов «да» ты насчитала — тем серьезнее твоя склонность к перфекционизму.

Его семена в тебе могут посеять родители. Например, так. Ты выучила сложную тему, неплохо ответила на уроке и получила четверку. Довольная, показываешь маме дневник. А та не рада: «Почему не пять? Могла и лучше постараться». Ты чувствуешь вину. Действительно, нашла чем похвастаться: жалкой четверкой. Была бы пятерка! А лучше — несколько пятерок! Тогда другое дело... Раз за разом мамино недовольство повторяется, и ты понимаешь, что нужно стать идеальной. Первое место — хорошо, второе — грандиозный провал. Пятерка — похвально, четверка — чудовищно... Так и рождается перфекционизм.

Что плохого в том, чтобы стремиться к идеалу? В гонке за совершенством легко забыть, что идеал так же недостижим, как линия горизонта. А участницы гонки всерьез верят, что у них ничего не получается из-за лени, безалаберности, несобранности; что надо больше стараться... Но это самообман.

В волшебной повести братьев Стругацких «Понедельник начинается в субботу» описывается один из отделов НИИЧАВО, Научно-исследовательского института чародейства и волшебства: отдел абсолютного знания. Лозунг у отдела был такой: «Познание бесконечности требует бесконечного времени». Сотрудники делали из него неожиданный вывод: «А потому работай не работай — все едино». И не работали.

Перфекционистки мыслят похоже. Их лозунг: «Я хочу сделать это идеально». Но идеал недостижим. Отсюда следует вывод: «Поэтому я ничего не сделаю. Или буду ругать себя, ведь у меня выходит всего-навсего хорошо, а не совершенно». Получается такая схема:

- Ты требуешь от себя идеального (то есть невозможного) результата.
- Поэтому ты не достигаешь цели.
- Поэтому ты расстраиваешься и плохо думаешь о себе.



Ты слышала высказывание «Лучшее — враг хорошего»? Я первый раз прочитала его и подумала: что за бессмыслица? Лучшее по определению лучше хорошего! Почему враг-то? Смысл добрался до меня не сразу. Вот он. Лучше сделать хорошо, чем, стремясь к идеалу, вообще ничего не сделать. И заметь, не гнаться за совершенством — вовсе не то же самое, что работать спустя рукава, тят-ляп — и готово. Мир не состоит из крайностей. Между «совершенно» и «отвратительно» сотни промежуточных стадий.

Я не понаслышке знаю, что такое перфекционизм. Когда я писала эту книгу, мне было так трудно поставить точку и сказать: «Все! Я больше не стану трогать текст. Хватит его шлифовать. Идеальную книгу я никогда не закончу». Если ты читаешь эти строки — значит, у меня все-таки получилось. И у тебя получится. Как? Я поделюсь с тобой своими способами борьбы с перфекционизмом.

## **Как помочь себе, если ты склонна к перфекционизму**

### **Назови вещи своими именами**

Это важно в начале любого пути. Признай, что ты склонна к перфекционизму.

Первый этап не так прост. Перфекционистка в твоей голове моментально взвывает: «Это что еще такое? Нормально клевать себя за любую ошибку! Нормально стремиться к идеалу! Я же добра тебе желаю! Если расслабишься — все пропадет, ты станешь неудачницей!» Не слушай ее. Она уже достаточно испортила тебе жизнь.

### **Признай, что перфекционизм тебе мешает**

Вспомни, как ты отказалась от участия в олимпиаде из страха, что не займешь первое место. Как ты просидела почти всю ночь без сна, шлифуя доклад до безупречности, а учительница бегло просмотрела его и сразу поставила тебе пять. Как ты расстроилась, когда оговорилась при ответе у доски, а этого вообще никто не заметил. Оцени, сколько твоих времени и сил проглотило чудовище по имени Перфекционизм. Признай, что это не очень-то приятно. Тебе и так есть куда тратить время. Кстати, ты заметила, что это чудовище никогда не наедается досыта?

### **Стремись к реальным целям**

Вместо лозунга «Все должно быть идеально» возьми на вооружение другой: «Все должно быть хорошо». Идеал недостижим, а сделать что-то хорошо и качественно — вполне реальная, притом достойная цель.

## **Расставь приоритеты**

Раздели задачи на несколько групп, задавая вопрос: насколько важно, чтобы я выполнила это очень хорошо? И выбирай ответы: крайне важно / важно / не очень важно / вообще неважно. Если внутренняя перфекционистка еще не пропала из твоей головы, она возмутится: «Как? Что? Вообще неважно? Глупости! Каждая цель крайне важна!» Она ошибается. Задачи «подготовиться к годовой контрольной» и «слегка прибраться в комнате» неодинаково серьезны. Все-таки первая весит больше, верно? Когда ты расставишь задачи по ступенькам на лестнице важности — выделяй больше времени на те, что сверху, и меньше на те, что снизу.

## **Пользуйся дедлайнами**

Время — ценный ресурс. Его нельзя купить или растянуть. Но можно экономить и использовать рационально. Тебе помогут дедлайны. Дедлайн — это крайний срок, когда дело должно быть сделано. Выдели четкое время на каждую задачу из категории не самых важных. Если время истекло, а задача выполнена не так уж хорошо, — больше не работай над ней. Выполнена — и все, этого достаточно.

## **Посмотри в подзорную трубу времени**

Когда я всерьез огорчаюсь из-за того, что считаю ошибкой, я спрашиваю себя: вспомню ли я об этом через десять лет? Будет ли это для меня настолько же важно? И почти всегда отвечаю: конечно, нет. Какая мелочь! Я быстро забуду о ней. Даже через год не вспомню. Она никак не отразится на моей жизни. Если так — стоит ли расстраиваться сейчас? Пожалуй, нет.

## **Нет ошибок — есть только опыт**

Это один из моих жизненных девизов. Я еще не раз его повторю. Ошибки учат нас, делают умнее и опытнее. Поэтому — да здравствуют ошибки!

## **Как относиться к себе и как себя оценивать**

Если опираться на оценки окружающих и сравнивать себя с другими — неправильно, то как же быть?

## **Обходись без ярлыков**

Ты скажешь: пожалуй, я на самом деле не считаю себя настолько уж плохой... Но ведь иногда я заслуживаю таких слов. Когда я часами сижу над задачкой и не могу ее решить, папа называет меня тупицей. Но

я и сама считаю себя тупицей. Если бы я была умной — я бы расщелкала эту проклятую задачку за пять минут, и дело с концом!

Тупица — слово-ярлык. Оно опасно тем, что быстро приклеивается к тебе и закрывает тебя настоящей. Вспоминается фраза: «Если сто раз сказать человеку, что он свинья, то рано или поздно он захрюкает». Если ты сто раз назовешь себя тупицей, ты можешь сама в это поверить.

Как бороться с ярлыками?

- Научись замечать их в своих и чужих словах.
- Отделяй то, что ты делаешь, от ярлыков — своей или чужой оценки тебя.

Если ты поела и не помыла посуду — ты не лентяйка. Ты просто не помыла посуду. Если ты не смогла решить задачу — ты не тупица. Ты просто не смогла решить задачу. Если ты уронила и разбила чашку — ты не криворукая. Ты просто разбила чашку.

Видишь, в чем разница? Разбить чашку — действие. Криворукая — ярлык.

Если в твоей голове временами возникает голос, который кричит: «Тупица, тормоз, лентяйка!» — тут же перебивай его: «Если я не решила задачу, я не тупица. Если я долго думала над ответом, я не тормоз. Если я проспала весь день, я не лентяйка. И вообще замолчи!»

## **Хвали себя**

Зазнайка. Задавака. Гордячка. Воображала. Ишь какая цаца. Что это за россыпь ярлыков? — спросишь ты. (Отлично: распознала ярлыки!) Ответ: я вспомнила слова, которыми порой награждают девочку, когда она нормально к себе относится. Заявляешь о том, что ты молодец? Наверняка услышишь: «Эй, смотри не загордись!» Зато если сидишь тише воды, ниже травы, не высовываешься, опускаешь в пол глаза и боишься сказать лишнее слово — ты умница, скромница и хорошая девочка.

Мой совет: хвали себя. Даже не буду представлять, сколько раз тебя ругали другие, сколько раз ты ругала себя сама. На каждое дурное слово в свой адрес надо услышать десятки и сотни похвал. Ласковое слово, к сожалению, весит меньше дурного, зато дурное застревает, как заноза, и порой сидит в голове годами. Годами отравляет жизнь.

За что хвалить себя? Себя всегда есть за что хвалить. Весь день состоит из сотни достижений. Вот я, например, обожаю поспать. Вылезти из-под одеяла (особенно если за окном темно и холодно) — это же настоящий подвиг. Я опускаю ноги с кровати, танцую на холодном полу, убегаю в ванную, включаю воду и говорю себе: молодец!

Любое действие требует усилий. Если ты сделала его — ты молодец. Я серьезно. Ты молодец! Знаешь, когда-то ты была крохой и училась ходить. Ты ползала, вставала и падала, плакала, вставала и падала. И родители обнимали тебя и говорили: ничего страшного, ты попробуешь еще. Ты молодец! Все получится! И у тебя все получилось. Жаль, если родные сейчас редко тебя хвалят. Но себя хвали обязательно. На улице холодно и мерзко, но ты отважно шагнула за порог и пошла в школу — ты молодец.

## **Не сравнивай себя с другими**

Думаешь, твои достижения ничтожны? Конечно, «совершить революционное научное открытие и найти лекарство от рака» и «выбраться из-под одеяла в холодную неизвестность» выглядят рядом как гора и песчинка. Но зачем вообще сравнивать себя с другими? Получается так: «Я достойна хорошего отношения, только если я лучше кого-то». Но это неправда. Ты по умолчанию достойна хорошего отношения. Потому что ты есть. И ты — это ты. Твое тело, твоя внешность, твои навыки, твои таланты, твое мышление — уникальны.

## **Сравнивай себя только с собой**

Например, так: «Год назад я не могла проплыть сто метров в бассейне. Не умела планировать время, чтобы все успевать. Не знала, что отвечать обидчикам. Терялась при мыслях о будущем, которое казалось чудовищным. А сейчас — я могу, я умею, я знаю, я не теряюсь. Оглядываясь назад, я вижу, что постоянно меняюсь. Получаю новые знания, читаю новые книги, смотрю новые фильмы, знакомлюсь с новыми подругами, открываю в себе новые умения. Совершаю новые ошибки — зато уже не совершу старые. Я получаю новые знания и опыт». Вспомни, как ты изменилась за последний год, чему ты научилась. День за днем ты становишься только лучше и лучше. Это очевидно.

## **Общайся с теми, кто тебя поддерживает**

Если ты принимаешь чужие слова близко к сердцу — избегай тех, кто рушит твою самооценку. Неважно, зачем и почему человек отпускает в твою сторону ядовитые словечки, намеренно или по глупости. Какая разница? Тебе больно — вот что важно. Отстранись. Выбирай подруг, которые поддерживают тебя, не смеются над твоими мечтами и мыслями, не считают тебя и твои увлечения глупыми. Плати подругам той же монетой: искренне хвали их, помогай им, восхищайся ими. Поддержка близких станет твоей опорой.

## **Помни о своих сильных сторонах**

Невозможно все знать и все уметь. У каждой есть сильные и слабые стороны. Например, я неуклюжая: постоянно запинаясь об острые углы, роняю еду на стол и проливаю кофе на пол. Я не умею клеить обои, вырезать из дерева, печь блины и брать интервью. И еще много чего. Но я не расстраиваюсь из-за того, что обои и блины — не мое. Зато я умею долго, упорно и сосредоточенно работать несколько часов подряд, а это многим не по силам. У всех девочек разные склонности. У тебя тоже. В одном ты разбираешься не очень, зато в другом — гораздо лучше. Помни о своих талантах.

## **А как правильно себя оценивать?**

Обычно можно услышать советы вроде «Если у тебя нормальная и адекватная самооценка, все хорошо. А если неадекватная, плохо. Завышенную надо занизить, а заниженную повысить — и дело в шляпе».

Вроде бы логично. Но я предлагаю тебе взглянуть на это иначе. Я задам вопрос: а зачем оценивать себя? Разве оценки помогают? Радуют? Делают тебя лучше? Или портят жизнь, расстраивают, заставляют мучиться, злиться, завидовать, тосковать?

Можно не оценивать себя, выбраться из категорий «я богиня» и «я ничтожество» — и просто жить, зная, что ты всегда достойна хорошего отношения.

## **Право на чувства**

Случалось ли тебе испытывать и показывать чувства, за которые окружающие стыдили и ругали тебя? Наверняка да. Возможно, ты и сама усвоила деление чувств на хорошие и плохие, разрешенные и запретные, обычные и постыдные. Насколько это верно? Давай попробуем разобраться. Я расскажу тебе о своих взглядах на чувства на примере двух посланий, которые мы получаем от общества.

### **Тебе говорят: есть плохие чувства, и ты не должна их испытывать**

Тебя обидел одноклассник. Ты полдня корпела над сочинением и не дала ему списать. А он назвал тебя заучкой и жадиной.

Что ты чувствуешь? Злость, обиду, гнев. Делишься с родителями. А они отвечают:

- На сердитых воду возят!
- Чего надулась-то, как мышь на крупу?
- Виноват не тот, кто обидел, а тот, кто обиделся.
- Нечего так бурно реагировать.

Справедливо ли это? Нет.

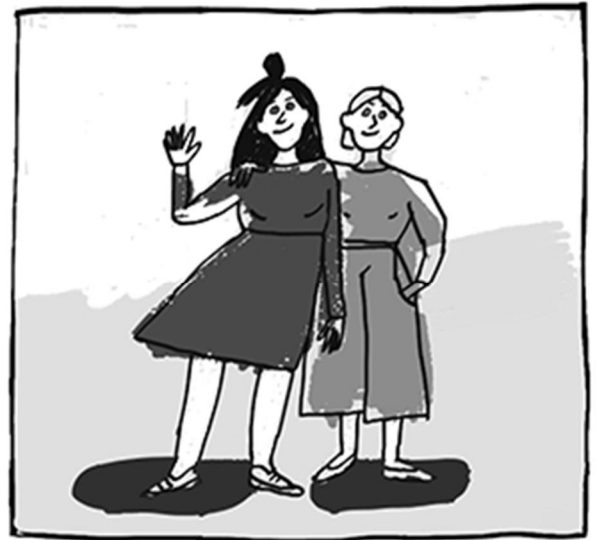
Ты замечала, что люди по-разному относятся к теплу и холоду, духоте и свежести? В шутку всех нас можно разделить на две категории: холодостойкие или теплолюбивые. Одним постоянно дует, другим постоянно душно. Я теплолюбивая, моя подруга холодостойкая. Когда она проветривает комнату, я прячусь под плед. Но ей и в голову не придет сказать мне:

— Чего ты придуриваешься! Прекрати стучать зубами! Тебе должно быть жарко, как и мне!

Правда, глупо звучит? А ну-ка ощущай тепло и холод так же, как я! Ха. Это невозможно. А тут тебе говорят, что ты якобы должна чувствовать вместо того, что ты реально, на самом деле чувствуешь. Как увидеть красное вместо синего? Или ощутить спокойствие и невозмутимость, когда внутри бурлят гнев и ярость? Какая бессмыслица.

Это не только глупо — это еще и опасно. Мы усваиваем то, что видим и слышим. Когда ты чувствуешь одно, а тебе говорят, что ты обязана чувствовать совсем другое, ты можешь засомневаться в себе. Подумать: «Наверно, я неправа, а они правы. Все говорят, что я преувеличиваю. Принимаю обиды близко к сердцу. Слишком мягкая. Надо стать более толстокожей. Проблема во мне!»

Не попадайся в эту ловушку. Верь себе и своим чувствам. Помни, что все девочки разные. Когда в фильме начнется трогательная сцена, одни расплачутся, другие рассмеются. Услышав оскорбление, одни ощутят обиду, другие пожмут плечами и ничего не почувствуют. Ну и что? Все разные. Никакого «правильно» нет. Никто, кроме тебя самой, не знает, что происходит у тебя внутри. Никто не имеет права диктовать тебе, как и что ты должна ощущать. Ты ничего не должна.



Особенно это касается обиды и прощения. Многие говорят: не надо гнева и злости, эти чувства тебя разрушают. Просто прости! Прости, и ты почувствуешь благодать, гармонию и облегчение. Прости, и ты себе же сделаешь лучше!

Но прощение так не работает. Требовать его, принуждать к нему настолько же глупо, как отправить на марафон девушку, которая вчера сломала ногу. Пострадавшей нужно лечение и реабилитация. И не факт, что потом она сможет пробежать марафон, если перелом был слишком сложный...

Так и с обидой. Обиду нужно пережить. Это нормально — чувствовать разочарование, злость, гнев, отчаяние. Требовать «прости его, прости его!» жестоко. Бессмысленно прощать, если это желание не зародилось у тебя внутри, прощать насильно, прощать по чужой просьбе.

Обещанного облегчения ты не почувствуешь, по-настоящему простить не сможешь — и еще из-за этого начнешь терзаться виной. Почему я не могу по-настоящему простить? Я плохая, да? Нет: потому что нельзя бегать марафон со сломанной ногой. Не дави в себе гнев, злость, разочарование, тоску. Они не разрушают, если не запираешь их внутри. Переживи и прочувствуй обиду столько, сколько потребуется, хоть месяц, хоть год, хоть несколько лет, пока боль не оставит тебя. А потом, если хочешь сама — ты простишь. А если нет — то нет.

Я не разделяю и считаю вредным мнение, что прощать надо всех. Если человек причинил тебе много вреда и боли и ты никак не можешь простить его — знай: ты вовсе не обязана. Это говорит не о том, насколько ты плоха, а о том, насколько ужасно он поступил с тобой.

## **Тебе говорят: испытываешь плохое чувство — хотя бы не показывай его**

Давай вспомним сюжет сказки «Морозко».

У старика была дочь. Старик овдовел и женился второй раз. Мачеха, у которой была своя дочь, невзлюбила падчерицу и велела мужу отвезти ее в зимний лес и там оставить. Так он и сделал. Сидит бедная девушка под елью, замерзает, а по вершинам деревьев скачет Морозко. Трижды он спрашивал ее: «Тепло ли тебе, девица?» — с каждым разом спускаясь все ниже, отчего холод усиливался, а та отвечала: «Тепло, Морозушко, тепло, батюшка» — даже когда совсем окоченела. «Тут Морозко сжалился над девицей, окутал ее теплыми шубами, отогрел пуховыми одеялами».

Девушка вернулась домой с богатыми подарками. Злая мачеха позавидовала падчерице и отправила в лес собственную дочь. Трижды спрашивал Морозко: «Тепло ли тебе, девица?», а та отвечала: «Студёно! Ой, студёно!» — и ругалась. «Рассердился Морозко да так хватил, что старухина дочь окостенела».

Итак, первая девушка соврала Морозко о своих чувствах. Она замерзала до смерти, но сказала, что ей тепло. И получила богатую награду. Вторая девушка сказала чистую правду, пусть и не очень-то вежливо. И получила смерть.



Чему нас учит эта сказка? Молчи о том, что тебе плохо. Ври, что тебе хорошо. И будешь вознаграждена.

Послание «Испытываешь плохое чувство — хотя бы не показывай его» разветвляется на десятки пояснений. Хорошие девочки не кричат от гнева. Хорошие девочки скрывают плохие чувства. Хорошие девочки всегда кротки, приветливы и доброжелательны. Бурное проявление гнева, злости, раздражения, ярости или даже радости — это для психованных истеричек, которые не умеют себя вести.

Справедливо ли это? Нет.

Обида, раздражение, злость, гнев. Почему их не любят? Что в них плохого?

Например, возьмем гнев. Я бы сравнила гнев и боль. Боль — это сигнал тела: что-то не в порядке! Помоги мне! Если игнорировать боль, ты рискуешь получить осложнения. Гнев — точно такой же сигнал: тревога! Приглядишься, прислушаешься: что-то идет не так! Нормально возмущаться, когда кто-то стоит на твоей ноге и причиняет тебе боль. Нормально чувствовать и показывать гнев, когда кто-то оскорбляет тебя и игнорирует твои интересы. Конечно, можно приклеить на лицо притворную улыбку, посмеяться над шуткой, которая тебя ранит, сделать вид, что ты вообще не обиделась, нет-нет! — но зачем?

Почему показывать реальные чувства — плохо? Потому что ты становишься неудобной для окружающих. Но разве это твоя проблема?

И вот что самое интересное. Тебе говорят о плохих чувствах, которые нельзя испытывать или показывать. Но что имеется в виду под плохим чувством? Это чувство, которое кто-то не желает видеть от тебя. Это необязательно то, что считают темными, отрицательными чувствами, — обида, раздражение, злость, гнев... Вряд ли можно назвать плохой ранимость — если ты, растрогавшись, плачешь от милого фильма — или эмоциональность — когда ты от радости кричишь и прыгаешь посреди улицы. Но когда твои ранимость и эмоциональность неудобны для того, кто рядом с тобой, — он легко объявляет их неприемлемыми, а тебя ненормальной: «Чего ты нюнишь? Это ж кино, выдумка! Проще надо быть!», «Хватит скакать, как коза, и не ори, не позорь меня!». Даже если на твоём лице обычное недовольство — тебя могут упрекнуть: «Чего куксишься, будто лимон проглотила? Улыбайся!»

Справедливо ли это? Нет.

Твои чувства принадлежат только тебе.

Твои чувства не делятся на приемлемые и нет.

Ты имеешь право испытывать любые чувства.

Ты имеешь право показывать чувства, если не хочешь их скрывать.

Ты имеешь право прятать чувства, если не хочешь их показывать.

Все это нормально. Все это не стыдно.

То, что окружающие ожидают от тебя других чувств, — их проблема. Ты живешь не для того, чтобы соответствовать чужим ожиданиям. Ты не обязана быть удобной для окружающих. Твои чувства — твое дело.

## **Что прячется под маской лени**

Не помыла посуду сразу после еды? Ленивая. Спишь до полудня? Ленивая. Отложила домашнее задание на сутки? Ленивая. Не ходишь на десять секций сразу? Ленивая. Купила подарок, а не сделала своими руками? Ленивая, ленивая, ленивая... Ужасно звучит. Ты чувствуешь вину и стыд, когда тебя называют ленивой? Пытаешься доказать — нет, я не такая, я не бездельница, я хорошая? Тогда этот раздел для тебя.

Знаешь, что я думаю о лени?

Лень — не вредная привычка, не свойство характера, не дурное качество. Тебя называют ленивой, когда ты не делаешь то, чего от тебя ожидают и требуют. Но разве ты обязана выполнять абсолютно все, чего от тебя ожидают и требуют? Не думаю. Назначение слова «лень» — стыдить тебя. Оно вызывает вину, а не помогает разобраться в себе.

У так называемой лени бывает множество причин. За маской лени скрыты другие чувства и состояния. А какие — мы сейчас выясним.

## **Я маленькая лошадка**

В понедельник гимнастика, во вторник шахматы, в среду музыкалка, в четверг языковые курсы, в пятницу снова музыкалка, в субботу репетитор по физике...

Возможности нашей нервной системы широки, но не безграничны. Если довести ее до точки кипения — она не взорвется, а скажет или «Да пропади все пропадом, живем один раз», или «Хватит! Я в домике!». В первом случае ты устраиваешь бунт: прогуливаешь гимнастику, уносишь на помойку шахматную доску и посылаешь репетитора к чертям. Во втором случае происходит вот что: настает воскресенье, единственный свободный день недели, — и ты хочешь только лежать пластом и ничего не делать.

Это не лень — а режим экономии сил, который включился из-за переутомления.

## **Что делать с переутомлением?**

Твоя лень — не лень, а защитная реакция, нормальная потребность в отдыхе. Твои силы не бесконечны и сейчас истощились. Дай себе передышку.

Перебери дела и оставь только те, которыми ты сама хочешь заниматься. Не хватает сил на учебу? Сократи нагрузку, делай только то, что обязательно, а остальное (доклады, сообщения, олимпиады) на время оставь. Много дополнительных занятий? Избавься от лишних. Устаешь от работы по дому? Поговори с семьей о том, чтобы перераспределить домашние обязанности.

## **Работает до десяти раз меньше**

Есть девочки, которым словно выдали дополнительный запас батареек. Они быстро ходят и едят, громко разговаривают, оглушительно смеются, успевают за пару часов сбегать в десяток мест, поболтать с сотней людей — и почти не устают. А есть девочки, которым любое действие дается с усилием. Встать с кровати — подвиг. Познакомиться — подвиг. Поднять руку на уроке — подвиг. Держать много дел в голове — подвиг. То, что для девочки-с-сотней-батареек — раз плюнуть, для девочки-с-парой-батареек — тяжело, утомительно, невыносимо.

Я не знаю точно, в чем причина, но факт есть факт: у разных людей разное количество жизненной энергии. Ты менее вынослива, чем другие?

Это не лень — это твое обычное состояние.

## **Как быть, если у меня мало энергии?**

Принять свою особенность и не ругать себя за нее. Ты не можешь прыгнуть выше головы. Ты не виновата: так устроена твоя нервная система. Нельзя вместо привычных десяти батареек ухватить сразу сотню. Но можно постепенно прибавить одну-две. Как? Иногда помогает:

- меньше нервничать;
- больше двигаться и бывать на свежем воздухе;
- регулярно питаться и ни в коем случае не голодать;
- заняться здоровьем, подлечить хронические болезни;
- чаще доставлять себе радость, хвалить себя.

Для восстановления делай то, что прибавляет тебе сил, а не отнимает их. Если ты при общении быстро утомляешься, а в обнимку с книжкой чувствуешь себя хорошо — почаще устраивай себе уютное гнездо в кресле или на кровати и читай сколько влезет.

## **Завтра, завтра, только не сегодня**

К понедельнику нужно приготовить доклад для урока истории. Сегодня пятница. Ты думаешь: «Впереди еще два дня! Начну попозже». В субботу садишься за доклад, но он не пишется, ты отвлекаешься на неудобный стул, новости в соцсетях, да и погулять бы хотелось... Доклад

заброшен, ты утешаешь себя: завтра. Я еще успею. Все кончается тем, что ты корпишь за учебником в ночь с воскресенья на понедельник, ругаешь себя за лень и безволие, угрюмо слушаешь мамины назидания и непродуктивно работаешь.

Это не лень — это прокрастинация.

Прокрастинацией называют склонность откладывать дела в долгий ящик, тянуть с ними до последнего момента. И дело не в том, что тебе не хватает усидчивости, настойчивости, упорства, воображения, навыков, таланта, воли. У тебя уже есть все, что необходимо. Но эти полезные качества и умения словно заперты в клетке на несколько замков и не могут выбраться из нее, чтобы тебе помочь.

Замки? Какими они бывают?

1. Ты боишься сдать неидеальную работу. Ты боишься публично выступить и провалиться. Ты боишься критики учительницы. Ты боишься быть хуже других. Что объединяет эти страхи? Верно — перфекционизм.

2. Недостаток мотивации, конфликт между «надо» и «хочу». Тебе, к примеру, не очень-то и хочется писать доклад, просто нужна еще одна хорошая оценка.

3. Цели-конкурентки. Свет не сошелся клином на истории: у тебя есть и другие домашние задания, плюс надо помыть посуду и прибраться, плюс через пару часов пора идти в музыкалку, плюс ты обещала подругам встретиться с ними...

4. Обстановка. Вокруг слишком жарко или холодно, свет режет глаза или его недостаточно, на столе беспорядок, по комнате бегают младший брат, а в соседней комнате бабушка на полной громкости смотрит телевизор.

5. Причины, связанные с телом. Ты хочешь есть, пить или спать, у тебя болит голова, ты не выспалась и чувствуешь себя разбитой и утомленной.

6. Причины, связанные с внутренним миром. Ты возбуждена, зла, взвинчена, обижена, угнетена, расстроена из-за семейных проблем или печальных новостей. Или, наоборот, ты влюблена и очень счастлива, все внутри так и бурлит, но последствия те же: ты не в силах сосредоточиться на деле.

Это оправдания? Вообще-то нет. Это реальные причины. Они порождают то, что называют «лень» и «безволие». «Лень» и «безволие» — следствия, а не причины твоего состояния. Нормально не испытывать желания работать, если тебе не хватает сил, спокойствия, уверенности, вокруг царит хаос, а на душе скребут кошки. Проблема в том, что когда ты раз за разом откладываешь работу, то это превращается в привычку, и привычка портит тебе жизнь.

## Как бороться с прокрастинацией?

Выясни причины. Какие замки висят на клетке, где заперты твоё вдохновение, твоё усидчивость, твоё воля? Например, так:

— Я не хочу писать доклад. В чём дело? Наверно, мне трудно сосредоточиться, я каждые десять минут лезу в смартфон проверить ленту новостей. Ещё мне слишком душно, а я люблю свежий воздух. Но самое противное — я не очень-то хочу делать доклад... Его тема мне не особенно интересна. Ужасно!

Когда причины известны — реши, как разобраться с каждой из них по отдельности. Например, так:

— Есть темы, близкие к этой, которые мне более интересны. Сейчас я напишу или позвоню учительнице и скажу, что хочу сделать доклад на другую тему. Разрешит — отлично, а если нет... У меня в запасе три дня. Я отложу доклад и займусь другими домашними заданиями или вообще пойду приберусь, чтобы переключить мозг. Может, я найду необычный ход, который меня заинтересует. Теперь обстановка. Проветрю комнату. А когда сяду за работу, уберу смартфон подальше, чтоб не соблазняться. Попробуем!

Вот такой алгоритм для борьбы с прокрастинацией. Вкратце: А — обозначить препятствия; Б — решить, как ты обойдёшь каждое; В — обойти их; если понадобится, повторить все с самого начала. Главное — не заниматься самобичеванием. Худшее, что можно сделать, — напустить на себя своих внутренних собак. «Ты ленивая тряпка! Гав! Ни на что не годная! Гав! Соберись и возьми себя в руки! Гав! Как тебе не стыдно! Гав-гав-гав!» Ты наверняка знаешь на своём опыте, что это ни капельки не работает и делает только хуже.

## Зачем, зачем, зачем

Мама — врач, папа — врач, бабушки и дедушки — врачи. Кем ты станешь? Не обсуждается: поступаешь в медицинский. Идешь по многочисленным стопам. Что там у тебя за рисуночки? Как будто заняться больше нечем... Плохо с химией? Найдем репетитора. Дополнительные полтора часа каждый день. Фенолфталеиновый в щелочах малиновый, а ты в любой среде бледная и кислая, учишься через пень-колоду, делаешь домашние задания на отвязись. От задачек и формул воротит. Ты способна просидеть несколько часов подряд, рисуя скетчи и погружаясь в выдуманные миры. Ты не способна выдержать и сорока минут с репетитором. Рисование тебя по-настоящему увлекает, а химия — так... Пустая трата времени. Папа отбирает твои блокноты: «Хватит дурью маяться! Занимайся химией! Что ты там бубнишь? “Не хочу”? Какое еще не хочу? Марш, и не рассуждай, неблагодарная лентяйка!»

Это не лень — а нежелание делать то, что ты считаешь бессмысленным, то, что тебе неприятно или неинтересно.

## Как разобраться, чего хочу именно я?

Окружающие хотят, чтобы ты соответствовала их ожиданиям. Мама хочет, чтобы ты поступила в вуз. Папа хочет, чтобы ты вышла замуж и родила детей. Бабушка хочет, чтобы ты слушалась, улыбалась и хорошо кушала. Вся семья хочет хвастаться твоими достижениями. А чего хочешь ты?

Отдели свои желания от желаний окружающих. Сделай паузу. Спроси себя:

- Хочу ли я этого на самом деле? Это мое желание или мне его навязали?
- Если желание мое — почему я потеряла смысл, ведь раньше он был? Могу ли я снова найти его? Как?
- Если желание чужое — почему я не отказываюсь от него? Какими будут самые неприятные и приятные последствия отказа? Какими будут самые неприятные и приятные последствия, если я продолжу делать все как раньше? Какой вариант, судя по последствиям, для меня предпочтительнее: отказаться или продолжать?

Если ты постоянно делала только то, чего от тебя ожидали другие, — возможно, у тебя не получится сразу ответить на вопрос «А чего хочу я?». В голове засвистит пустота, ответов не появится... Не впадай в отчаяние, все хорошо: тебе надо привыкнуть к тому, что ты захотела думать и решать сама.

Начни с малого. Спрашивай себя, что ты хочешь съесть или выпить. Какую книгу прочесть, какой фильм посмотреть, какого цвета одежду купить. А потом задай более обширный вопрос — чему бы ты хотела отдавать время чаще других занятий? Что приносит тебе удовольствие? Что делает твою жизнь осмысленной?

Смотри, как любопытно получается. Все, что называют ленью, на поверку оказывается или малым запасом жизненных сил, или усталостью, или потерей мотивации. За лень обычно стыдят, ленью попрекают. Но разве можно попрекать усталостью или — тем более — особенностью нервной системы? Это несправедливо.

Если у тебя самой иногда проскальзывают мысли «Какая же я лентяйка!» — хватай их за хвост: «Ага! Попались! Сейчас я выясню, что во мне скрывается под маской лени. Ну-ка...»

## Осколок кривого зеркала

Казалось бы, все хорошо. В семье порядок, в школе тоже, но... тебя ничего не радует. Даже то, что раньше вызывало радость. Твоя самооценка упала ниже некуда, ты чувствуешь себя настоящим ничтожеством. И у тебя нет сил. Они словно вытекли через дырочку. Ты опустошена. Нет сил пошевелиться, нет сил встать с кровати, не говоря уже о том, чтобы ее застелить. Что случилось?

Возможно, это депрессия.

## Заблуждения о депрессии

Я чаще всего встречаю два заблуждения о депрессии. Первое: это заманчиво и романтично. Сидеть на подоконнике, завернувшись в плед, пить какао, грустить, вздыхать, смотреть на капли дождя, стекающие по стеклу, и говорить: «У меня депрессия!» Второе: депрессия — это блажь, люди с депрессией — ленивые эгоисты, их надо отправить землю пахать, чтоб из головы дурь выветрилась. Первый взгляд называется романтизацией, а второй — стигматизацией. Оба они ошибочны и вредны, и вот почему.

Романтизация депрессии плоха потому, что депрессия — это психическое расстройство, то есть болезнь. Любая болезнь — не самая приятная штука. Разве можно считать болезнь крутой, привлекательной, модной или романтичной?

Но стигматизация депрессии намного хуже. Это слово происходит от греческого «стигма» — ярлык, клеймо. Стигматизацией называют навешивание на явление или группу людей ярлыков, несправедливых и ложных.

Сейчас поясню, что я имею в виду. Что думают и говорят многие люди о депрессии и психиатрии в целом?

«Депрессии не бывает. Есть только слабачки, нытики и эгоистки, которым лень взять себя в руки. Они просто привлекают к себе внимание, выдумывают проблемы и придуриваются».

«Обращаться к психиатру позорно. Если у тебя психическое заболевание — ты опасна для окружающих, тебя надо изолировать от общества».

Это заблуждения.

Стигматизация вредна, потому что она приводит к дискриминации — беспричинному отрицательному отношению. Многие до последнего гонят от себя мысли о том, что у них может быть депрессия. Потому что это стыдно, позорно и осуждается сотнями вот таких голосов:

— Нормальным людям не нужна помощь психиатра!

Помощь психиатра может потребоваться кому угодно.

— Депрессия — это просто дурь или плохое настроение!

Депрессия — это психическое расстройство, то есть болезнь.

— Все проблемы от безделья! Вот если бы пахали на заводе...

Депрессия не связана с тем, как много ты работаешь.

— Депрессия бывает только у тупых!

Она не связана с умственными способностями.

— Просто надо чаще улыбаться!

Это не работает.

— И заниматься спортом!

Это не работает.

— И сходить к экстрасенсу!

А это действительно поможет.

— Серьезно? Ты наконец согласна со мной?

Да. Поможет избавиться от лишних денег в кошельке. И я больше не буду с тобой спорить. Мне и без того есть чем заняться.

— Ты меня игнорируешь? У меня сейчас депрессия начнется.

Люди часто употребляют слово «депрессия» не к месту. Мы только что увидели, как это происходит. Депрессией называют печаль, грусть, тоску, уныние... Нет, я не хочу сказать, что любое подавленное состояние — мелочь, ерунда. Печаль и грусть достойны внимания и сочувствия. Просто печаль и грусть — не то же самое, что депрессия.

## Как распознать депрессию

- Ты часто чувствуешь упадок, безысходность, равнодушие. Порой тебе становится лучше, но потом настроение вновь возвращается в привычную яму.
- Ты способна ощущать удовольствие и радость, но они намного более тусклые и слабые, чем раньше.
- Вещи, которые вызывали интерес, стали неинтересны. Могут появиться и новые интересы — но такие, которые делают тебе только хуже. Например, ты стала читать группу, где публикуют мрачные новости. Они только подтверждают твое ощущение, что мир ужасен и все безнадежно.
- Ты быстро утомляешься и мало двигаешься.
- Тебе очень трудно сосредоточиться на чем угодно, хоть на домашней работе, хоть на любимом сериале.
- Ты плохо засыпаешь и спишь, чаще видишь кошмары.
- Твои пищевые привычки меняются. Ты ешь слишком мало, потому что ничего не хочется, или слишком много, чтобы получить хоть какое-то удовольствие.
- Ты часто ощущаешь вину и чувствуешь себя ни на что не годной.



- Размышляя о будущем, ты видишь только мрак — ничего хорошего.
- Иногда ты даже думаешь о самоубийстве.

Если большинство из этих высказываний описывают то, как ты себя чувствуешь — скорее всего, у тебя депрессия. Для большей точности найди в интернете тест-опросник Бека, пройди его и посмотри на результаты. Этот опросник определяет вероятность депрессии разной тяжести.

## **И как действовать дальше?**

Обратиться за помощью к психотерапевту или психиатру.

## **Меня поставят на учет и запрут в психушке?!**

Нет. Людей с депрессивными расстройствами не ставят на учет и уж тем более нигде не запирают.

## **Все равно обращаться к психиатру — стыдно**

Вовсе нет. Психиатр — это обычный врач, только он занимается не горлом, или коленками, или кожей, а психикой: драгоценным содержимым твоей головы. Тебе стыдно обращаться за помощью, если ты простудила горло, или разбила коленку, или подхватила ветрянку? Пожалуй, нет. Почему же стыдно обращаться за помощью, если у тебя депрессивное расстройство? Ты не способна избавиться от него усилием воли, как не способна всего за час излечить перелом, зарастить рану или переболеть гриппом. Тебе нужна помощь. Нет стыдных болезней, и неважно, что пострадало: твое тело или твоя психика. Не бойся психиатра.

## **Что он будет делать?**

Для начала вы просто поговорите. Скорее всего, психиатр задаст тебе вопросы о твоем состоянии и предложит пройти пару тестов. Не скрывай и не преуменьшай то, что ты чувствуешь, отвечай на вопросы честно. Еще врач может отправить тебя сдавать анализы. Дело в том, что симптомы некоторых болезней и симптомы депрессии совпадают. Перемена веса, подавленность, сонливость, перепады настроения могут указывать на заболевания щитовидной железы. Заторможенность и апатия — на проблемы с головным мозгом. Упадок сил, снижение концентрации, утомляемость — на железодефицитную анемию.

Психиатр изучит результаты анализов и психологических тестов. Если он придет к выводу, что у тебя депрессия, он может посоветовать тебе психотерапию и антидепрессанты.

## Как они работают? Я приму таблетку и все сразу станет хорошо?

Тебе станет лучше — но не мгновенно. Антидепрессанты принимают долго. Их эффект накапливается и поэтому проявляется не сразу. Нужно как минимум несколько недель.

Ты будешь и дальше консультироваться с психиатром. Рассказывай ему о том, что чувствуешь: это поможет ему скорректировать лечение. Не принимай таблетки чаще или реже, чем назначил психиатр. Не бросай их принимать сразу, как только тебе станет лучше. Прием заканчивают постепенно, понемногу уменьшая дозу. Чтобы не навредить себе — советуйся с врачом и делай только то, что он одобряет.

## А если родители не разрешают идти к психиатру?

После пятнадцати лет ты имеешь право обратиться за психиатрической помощью без согласия родителей. Раньше — нет. Конечно, лучше всего, чтобы мама или папа сходили к врачу вместе с тобой. Но бывает и так, что родители разделяют заблуждения о психиатрах и категорически против того, чтобы иметь с ними дело. Как быть?

У тебя есть два варианта действий. Первый: запишись и сходи на прием в психоневрологический диспансер самостоятельно. На экстренную помощь ничье согласие не требуется. Если врач увидит, что твое состояние настолько тяжелое, что угрожает здоровью или жизни, если оставить тебя без помощи, — то он может тебя проконсультировать. Правда, в законе о психиатрической помощи написано *может*, а не *обязан*. Не исключено, что он тебе откажет. Второй вариант: обратиться к тем, чье мнение важно для родителей (кто это, ты знаешь лучше меня; может быть, дальняя родственница или классная руководительница?). Попроси их поговорить с мамой и папой и убедить их, чтобы они сходили с тобой к психиатру.

## Что еще важно знать?

- Депрессия опасна тем, что изменяет сознание. Ты будешь полностью уверена в том, что ты бездарная, никому не нужная, унылая личность, в жизни которой не будет ничего хорошего. Но дело не в тебе. Помнишь сказку о Снежной королеве? Ты словно Кай с осколком кривого зеркала в глазу, поэтому ты видишь все — и себя саму — черным, тоскливым, безнадежным. Это иллюзия. Осколок — не часть тебя, его можно вынуть.
- Депрессия проходит быстро, за несколько месяцев, или медленно, за годы. Иногда она возвращается или становится хронической. Это не причина опускать руки. Если ты понимаешь, что с тобой

происходит и как облегчить свое состояние, — полдела сделано. Обратись за помощью.

- Ты не обязана никому доказывать, что у тебя на самом деле депрессия. Так это или нет, решает врач, а не твоё окружение. Не слушай тех, кто говорит, что ты маешься дурью или выглядишь недостаточно несчастной, раздает советы вроде «Просто возьми себя в руки!». Общайся с теми, кто понимает или хотя бы пытается понять, что ты чувствуешь.

## **У меня нет депрессии — мне просто очень плохо!**

Ты поссорилась с лучшей подругой. Или тебя бросил парень. Или твои родители разводятся. Ты лежишь и плачешь. Почему так больно? Как это вынести?

Мне жаль, что тебе плохо. Жаль, что в жизни не всегда происходят приятные вещи. В ней есть огорчения, страдания, потери. Я надеюсь, ты сумеешь с ними справиться. Чтобы немного помочь тебе, я написала правила жизни для девочки, которой больно:

- Я уберу все, что причиняет мне еще больше боли. Я не буду общаться с неприятными людьми, если это уничтожает мои нервы. Я не буду читать новости в интернете, если от них впадаю в уныние. Я не буду смотреть на фотографии бывшего парня в соцсети, если, глядя на них, хочу орать в подушку и плакать. Пока не полегчает — никаких неприятных людей, новостей и соцсетей.
- Я позабочусь о себе. Я добавлю то, что радует меня и приносит мне удовольствие. Милые книги, добрые сериалы, мягкие вещи, красивые картины, любимые занятия. Я буду внимательно прислушиваться к себе. Что-то ты хочешь, чашку горячего какао? Сейчас принесу, моя хорошая.
- Я стану экономить силы. Сделаю минимум, а остальное подождет. Я буду есть и пить, спать и читать. Вымыть до блеска комнату? Комната подождет. Я важнее комнаты.
- Я поплачу, если хочу плакать. Позволю себе грусть, если мне грустно. Не стану притворяться, что все хорошо. Некоторые вещи нельзя изменить, а можно только пережить. Я знаю: время мне поможет.
- Я поговорю с близким человеком, который понимает меня: с подругой или другом, мамой, сестрой, тетей... Я расскажу, что чувствую, и попрошу поддержки. Я не стану ругать себя и считать себя слабой: помощь нужна всем, и мне — тоже. Когда близкому человеку станет плохо, я тоже помогу ей или ему.
- Я подумаю о будущем. Даже если его сложно представить. У меня есть планы и мечты. Я помню, к чему я стремлюсь. И я хочу, чтобы мои планы стали реальностью, а мечты сбылись. Я буду двигаться к ним. Шаг за шагом, хотя бы понемногу.

- Я справлюсь. Я знаю, что с каждым днем я становлюсь умнее и опытнее. Все самое страшное и тяжелое, что происходит со мной, становится моим опытом. То, что сегодня кажется непреодолимым препятствием, через неделю или месяц превратится в обычное дело. Надо выдержать день, неделю, месяц, чтобы посмотреть на вещи новым взглядом.
- Я обращусь за профессиональной помощью. Если я пойму, что не справляюсь, — я не буду замыкаться в боли и одиночестве, не буду молчать. Я обращусь к психологу. Я знаю, что это нормально и не стыдно<sup>7</sup>.

## **Гендерная коробка: сломать нельзя пользоваться**

Твои волосы коротко подстрижены. Ты носишь джинсы и мешковатые толстовки. Ты любишь играть в футбол, лазать по деревьям и сигать через заборы. Ссадины на коленках тебя совершенно не смущают. Тебя называют пацанкой. Иногда ты задумываешься, что с тобой что-то не в порядке. Ведь тебе говорят, что нормальные девочки не бывают такими, как ты. Это действительно так? Сейчас узнаем.

### **Что такое пол**

Человек, как почти все животные, размножается половым путем. В одном организме образуются женские половые клетки, в другом — мужские. Пол — это признаки, которые определяют роль организма в процессе размножения. В чем они состоят?

1. Хромосомы. У человека 23 пары хромосом. У женщин и мужчин одна пара отличается. У женщин это XX, у мужчин — XY. Эмбрион человека до одиннадцатой недели выглядит бесполом, и в основном именно от хромосом XX или XY зависит то, какие половые органы у него разовьются.
2. Внутренние половые органы. У женщин — влагалище, шейка матки, матка, фаллопиевы трубы, яичники, у мужчин — яички, семявыносящие протоки, предстательная железа, бульбоуретральные (куперовы) железы.
3. Гаметы, или половые клетки. У женщин — яйцеклетки, у мужчин — сперматозоиды.
4. Внешние половые органы. У женщин — вульва, у мужчин — половой член и мошонка.

Есть и другие признаки, но эти — основные<sup>8</sup>.

Итак, в яичках мужчины вырабатываются сперматозоиды. В яичниках женщины зреют яйцеклетки. Женщина способна зачать и выносить

ребенка. Не все женщины могут рожать детей, но рожают детей только женщины. Это и есть разные роли организмов в процессе размножения. Больше ни на что пол не влияет.

## **Как, вообще ни на что?**

Да. Характер, одежда, увлечения, любимые цвета и занятия, желания, мечты, склонности, таланты не зависят от пола.

## **Тогда почему мне говорят «Но ты же девочка»?**

Пол влияет на то, каким образом ребенка будут воспитывать. Но причина не в поле — причина в обществе.

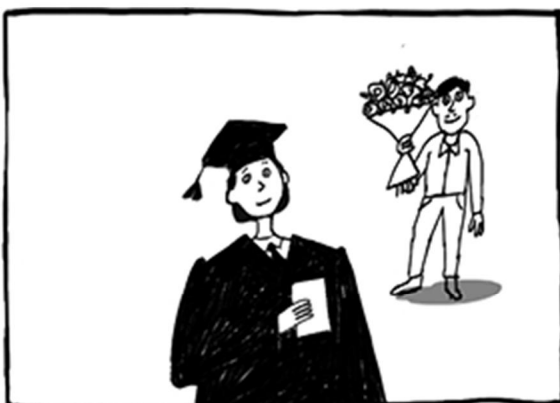
Каждая из нас играет роли, которые называются социальными ролями. Дочь, внучка, сестра, подруга, ученица, младшая / старшая, начальница / подчиненная — их десятки. Социальная роль диктует правила поведения. Ты по-разному ведешь себя с мамой, бабушкой, младшей сестрой, старшим братом, классной руководительницей, врачом.

Когда ты родилась, у тебя между ног увидели вульву, а не половой член. Поэтому в твоём свидетельстве о рождении появилась запись о том, что твой пол женский. Поэтому от тебя ожидают, что ты будешь играть социальную роль девочки. Тебе выдали огромную коробку под названием «гендер». Коробка наполнена гендерными стереотипами: правилами, которые ты должна соблюдать. Поговорим о них.

## **Гендерные стереотипы**

Розовый или голубой? Слабость или сила? Юбка или брюки? Вышивка или футбол? Сидеть с детьми или летать в космос? Варить суп или железо? Ты без труда ответишь на эти вопросы: ты с детства знаешь, что именно лежит в твоей гендерной коробке. Розовый. Слабая. Юбка. Вышивка. Дети. Суп.

Как и стандарты красоты, гендерные стереотипы меняются в зависимости от общества и исторического периода. Девочкам, которые рождались сто лет назад, выдавали коробку с другими требованиями. У современных девочек в Сомали, или Таиланде, или Бразилии коробка тоже не такая, как у тебя.



**По-моему, у мальчиков коробка намного интереснее...**

Конечно, интереснее, если выбирать между «сидеть дома, варить борщ и нянчить детей» и «заниматься чем угодно, осваивать мир и делать

научные открытия». Но и в коробках мальчиков лежит много хлама. Самая противная вещь: «Все девочки хуже мальчиков. Все женщины хуже мужчин. Поэтому мальчик не должен быть похож на девочку». Когда девочка ведет себя «как мальчик», ее назовут пацанкой, могут высмеять, но в целом это считается приемлемым. Когда мальчик ведет себя «как девочка», мало кто поймет его. Например, считается, что мальчикам нельзя плакать, потому что плакать — это стать «как девчонка». Мальчикам так и говорят: «Что ты нюни распустил, ноешь, как девчонка». И постепенно большинство мальчиков привыкают к мысли, что девочки хуже них. Ужасно то, что и некоторые девочки начинают верить, будто они хуже мальчиков. Надеюсь, ты не будешь так думать, потому что для этого нет совершенно никаких причин.

## **Гендерные стереотипы правдивы?**

Для начала обратимся к твоему опыту. Много ли ты знаешь девочек, которые любят только розовый, играют только в куклы и дочери-матери, обожают только готовить, вышивать и вязать, мечтают только о семье и детях, проявляют только нежность, чуткость, приветливость и мягкость? Я — ни одной, а ты?

Сразу отмечу: твой опыт важен, мой опыт важен, но их недостаточно, чтобы найти ответ на любой вопрос. Если ты хочешь отыскать истину — не замыкайся в собственном опыте. Я слышала, как люди говорят: «Я никогда с таким не сталкивался — значит, этого не существует». Странно, не правда ли? А я, например, никогда не видела ленивца. И что — разве ленивца нет? Мой опыт ограничен, как и твой, а мир велик и разнообразен.

Значит, обратимся к опыту тысяч и миллионов людей, и в этом нам помогут ученые. Ученые — отличные люди, им всегда интересно, что, зачем и почему. Кроме того, хорошие ученые делают выводы, опираясь на научные методы и на опыт многих людей.

## **Мозг девочек и мальчиков различается?**

Как и мозг любых людей. Если ткнуть пальцем в двух случайных прохожих, мальчика и девочку, их мозг будет различаться. Но если выбрать двух девочек — их мозг будет различаться тоже, и ничуть не меньше.

## **Существуют ли женские и мужские способности?**

«Мальчики хорошо решают пространственные задачи, а девочки лучше распознают эмоции. Это зависит от пола». Верно или нет?

В поисках ответа ученые сравнивали мальчиков и девочек по нескольким критериям: память, речевые навыки, обучение, запоминание,

распознавание эмоций, пространственное мышление, логика... И выяснили: между мальчиками и девочками гораздо больше сходств, чем различий. Серьезных различий нет. Если взять несколько анонимных результатов исследования — по ним невозможно определить пол участников. Когда разница появлялась, она была незначительной.

Я думаю, если бы всех мальчиков и девочек смешали, разделили на две группы по любому признаку, например по цвету глаз, и провели те же самые тесты — оказалось бы, что дети с голубыми глазами кое в чем незначительно превосходят кареглазых, а кое в чем незначительно уступают им... Какие выводы можно сделать? Никакие. Цвет глаз — такой же странный критерий для деления на группы, как и пол.

Теперь подробнее рассмотрим один из самых популярных стереотипов.

## **Девочки менее успешны в точных науках?**

«Математика и физика — не для девчонок, вам просто не дано». Слышала такое? Наверняка. Это правда или нет?

В 2010 году было опубликовано обширное метаисследование. Так называется работа, где объединяют результаты нескольких исследований. В нем анализировались данные 242 исследований, в которых участвовали 1 286 350 человек. Больше миллиона. Какой огромный труд. Это гораздо точнее по сравнению с твоим или моим опытом. Ученые проверяли, действительно ли девочки хуже мальчиков справляются с математикой. И пришли к выводу, что различия между мальчиками и девочками пренебрежимо малы — проще говоря, их почти нет.

Другие исследования показывают: иногда девочки справляются с задачами хуже мальчиков. Почему? Вот несколько примеров.

1. Первой группе девочек перед тестированием говорят: «Сейчас мы выясним, как вы хороши в математике». Вторая группа слышит: «Мы сравним ваши результаты с результатами мальчиков и выясним, кто из вас лучше». Первая группа проходит тест так же хорошо, как мальчики. Вторая — хуже.

2. Девочки из консервативной Турции выполняют математические тесты намного хуже мальчиков. Девочки из развитой Финляндии справляются так же хорошо, как мальчики, а девочки из Исландии и вовсе превосходят мальчиков.

3. Если девочки подписываются мужскими псевдонимами, то получают за работу такие же оценки, как и мальчики. Если девочки указывают свои настоящие имена, их оценки падают.

Тебе не кажется, что это подозрительно? Ведь получается, что девочки успевают в математике так же хорошо, как и мальчики. Но на успех влияют не реальные таланты и способности, а гендерные стереотипы.



## **Гендерные стереотипы ложны? Но откуда они взялись и какой в них смысл?**

Между мальчиками и девочками серьезных различий нет. Но почему же все вокруг говорят иначе?

С давних времен в мире существует патриархат и гендерное неравенство. Патриархат означает власть мужчин. Мужчины считали и считают себя главными. Они не относились к женщинам как к равным себе созданиям. У женщин веками не было выбора, выходить замуж или нет, вступать в сексуальные отношения или нет, рожать детей или нет. Мужчины пользовались женщинами и считали, что это нормально. Философы, богословы, писатели и ученые называли женщин существами плотскими, изменчивыми, лживыми, неполноценными, ущербными, сосудами греха и воплощениями скверны. Объясняли, что женщина глупа и приспособлена только к деторождению. Доказывали, что если женщина будет учиться, то станет бесплодной, ведь кровь прильет к головному мозгу и отольет от матки. Мужчины имели множество прав — и даже не думали делиться ими с женщинами. Женщины не могли голосовать и избираться, получать высшее образование, заниматься наукой, путешествовать без сопровождения мужчины, владеть собственным имуществом, совершать денежные операции, участвовать в Олимпийских играх... Женщин продавали и покупали, приравнивали к домашней утвари или неразумному животному. Разве может чайник владеть имуществом, а собака — голосовать? Примерно так рассуждали мужчины, когда запрещали женщинам то, чем занимались сами.

Только ближе к концу XIX века положение дел стало меняться. Зародилось движение феминисток — женщин, которые боролись за женские права. За сотню с небольшим лет изменилось многое. Сейчас ты можешь носить брюки, и никто тебе не скажет, что это непристойная одежда. После совершеннолетия ты пойдешь голосовать, и тебя не побьют разгневанные мужчины, которые считают, что твое место — на кухне. Ты можешь получить высшее образование, а не просто научиться читать и писать. Ты откроешь счет в банке, и его заведут на твое имя, а не на имя твоего отца или мужа. Ты можешь работать, и не только прислужкой или прачкой. Ты можешь выбрать мужа, а не выходить за того, на кого укажут родители. Ты можешь планировать количество детей и пользоваться контрацепцией, а не рожать каждый год по ребенку. Сейчас ты сама выбираешь, какой будет твоя жизнь.

## **Но гендерное неравенство сохранилось и до наших дней?**

К сожалению, да. Во всем мире женщины намного больше мужчин занимаются тяжелым, постоянным и неоплачиваемым домашним

трудом: готовят еду, моют посуду, накрывают на стол и убирают со стола, стирают, сушат и гладят одежду, поддерживают порядок в жилище: вытирают пыль, поливают цветы, подметают и моют полы, планируют семейные расходы, следят за детьми, ухаживают за больными и пожилыми членами семьи. Во всем мире за одну и ту же работу женщинам платят меньше мужчин. Во всем мире у женщин намного меньше шансов подняться по карьерной лестнице и занять руководящий пост. Я перечислила только то, что касается работы, и могу продолжать еще долго.

Положение девочек и женщин кое-где до сих пор остается ужасающим. В некоторых странах девочек выдают замуж с восьми-девяти лет. Из-за ранних браков они не могут получить образование, а значит, и хорошую работу, рано беременеют и рожают, отчего теряют здоровье, а порой и жизнь. Из-за местных традиций девочкам калечат половые органы: отрезают головку клитора, а иногда вырезают вместе с ней половые губы. Такие увечья приводят к неспособности испытывать сексуальное удовольствие, порой к заражению крови и гибели.

Женщины в разных странах не могут:

- Свидетельствовать в суде на равных с мужчиной. Показания мужчины считаются более весомыми, чем показания женщины.
- Получить наследство на равных с мужчиной. Если сестра и брат будут делить наследство, брату достанется большая часть — или даже все.
- Появиться на свет. Раньше в консервативных странах нежеланных девочек после рождения убивали. Сейчас им не дают родиться. Родители, узнав о том, что ждут мальчика, оставляют его, но делают аборт — если ждут девочку.

Женщинам в разных странах запрещено:

- носить в общественных местах любую одежду, кроме той, которая закрывает почти все тело и лицо;
- самим выбирать мужа;
- выезжать за границу, работать или учиться без разрешения мужчины;
- вступать в контакт (даже просто разговаривать) с любым мужчиной, кроме мужа и родственников;
- отказывать мужу в сексуальной близости;
- делать аборт, даже если беременность угрожает жизни.

Запреты и ограничения закреплены в законах и обычаях. За нарушение женщину могут лишить свободы, приговорить к телесным наказаниям и даже убить.

Ни в одной стране женщины не обращаются с мужчинами так, как мужчины обращаются с женщинами.

Даже в России, где — казалось бы — у женщин уже есть все права, до полного равноправия далеко.

- Женщины зарабатывают в среднем на 30 % меньше мужчин. Почему так происходит?
  - Женщинам труднее занять высокую должность, которая лучше оплачивается. Дело не в недостатке таланта, опыта или знаний. Начальники считают, что руководить — не женское дело, поэтому предпочитают продвигать и повышать мужчин. Это явление называется стеклянным потолком.
  - Несколько сотен профессий почти полностью закрыты для женщин из-за вредных или опасных условий труда. Даже если тебе очень нужны деньги и ты согласна на такие условия — на работу тебя не возьмут.
  - Начальники предпочитают больше платить мужчинам, потому что те «кормят семью», и неважно, что женщина может быть матерью-одиночкой или содержать родителей.
  - Женщины меньше уверены в своих силах и компетентности, поэтому реже мужчин просят продвижения или прибавки к зарплате.
- Ребенок до сих пор почти полностью — женская ответственность. После развода дети чаще остаются с матерью. Женщину, которая отдала ребенка отцу, не поймут, осудят, назовут кукушкой. Мужчины, которые оставляют ребенка матери, а в худшем случае — не видятся с ним и не платят алименты, встречаются повсюду, и такое поведение считается приемлемым.
- Каждая пятая женщина в России подвергается физическому насилию со стороны партнера. Если мужчина побьет незнакомца — за этим последует уголовная ответственность. Если муж побьет жену — первые несколько раз он может получить всего лишь штраф. Любые побои могут привести к тяжелым травмам, инвалидности или смерти.
- До сих пор в некоторых регионах России встречаются обычаи, которые не уважают свободу, телесную неприкосновенность и право на жизнь девочек и женщин:
  - Калечащие операции на половых органах.
  - Кража невесты: девушек крадут против их воли и вынуждают выходить замуж.
  - Убийство чести: родственники считают нормальным убить девушку, узнав о том, что она вела себя «неподобающе» (вступила в сексуальные отношения до брака, «неприлично» одевалась, оказалась лесбиянкой). Иногда достаточно просто слухов.

Гендерные стереотипы поддерживают гендерное неравенство. В этом и есть их смысл. Они не дают изменить устройство мира. Причем именно

такое, когда люди неравноценны. Когда одни властвуют, а другие подчиняются. Когда «мужское» считается важным и главным, а «женское» — глупым и незначительным. Когда «как мальчик» — это комплимент, а «как девочка» — оскорбление. Когда тебя признают равной мальчику, только если ты будешь лучше него раза в три. И то он соврет, что нарочно уступил. Шахматистка Сьюзен Полгар говорила: «Когда мужчины проигрывают мне, оказывается, что у них болела голова или еще что-нибудь в этом роде. Я еще никогда не выигрывала у совершенно здорового шахматиста».

## **Почему гендерные стереотипы живучи?**

1. Они выгодны. Кому? Нетрудно догадаться: ведь гендерные стереотипы поддерживают такое устройство жизни, когда женщины и мужчины неравноценны. Кому отведена главная, а кому — второстепенная роль?
2. Традиции — даже глупые и основанные на предрассудках — порой сохраняются долго. Сейчас тебе не скажут: «Ты не получишь высшее образование, это запрещено по закону!» Зато ты услышишь: «Ты же девочка! Тебе не дано заниматься математикой! У тебя мозги не умеют считать! Твое предназначение — варить супы и рожать! Как твои бабушки и прабабушки! Так заведено!»

## **Значит, гендерные стереотипы вредны для меня?**

Да. И вот почему.

## **Гендерные стереотипы не имеют к тебе отношения**

Они предписывают тебе поведение, вкусы, желания, чувства, не спрашивая, нравится это тебе или нет. Они не помогают узнать то, что на самом деле важно: кто ты? Каковы твои таланты? К чему ты стремишься? Что тебя радует и печалит? Что у тебя хорошо получается? Почему ты уникальна и неповторима? Коробка — это просто коробка, и ее содержимое ничего не говорит о тебе.

## **Гендерные стереотипы лишают тебя выбора**

Перед тобой лежит огромный мир. Тебе открыты сотни дорог. Всю жизнь ты будешь выбирать, куда пойти. Гендерные стереотипы отбирают у тебя львиную долю возможностей. Они говорят: «Футбол и бокс не для тебя, технические профессии не для тебя, сидеть за рулем не для тебя, работать на корабле не для тебя, класть кирпичи — да ты с ума сошла? Кирпич весит три килограмма, у тебя же руки отвалятся! Может, ты ребеночка родишь? Что? Младенец тяжелее кирпича и все время

растет? Ну и что, это совсем другое! В тебе природой заложено таскать ребеночка!»

Варить борщ или рассольник — это не выбор. Шить или вязать — не выбор. Обязательно родить или одного, или двух — не выбор. Рожать или нет — это настоящий выбор. Но его нет в твоей гендерной коробке. Там среди розовых бантиков лежит записка «Все нормальные девочки хотят семью и детей. Кого ты больше хочешь вначале, мальчика или девочку?». Лично я хочу интересную профессию, высокую зарплату, свое жилье, верных друзей, увлекательное хобби, двух собак и апельсиновое дерево посреди комнаты. А ты?

## **Гендерные стереотипы разрушают женскую дружбу, предлагая вместо нее соперничество и вражду**

Сравнивай себя с подружками, будь самой привлекательной, лучше всех, утри нос этим выскочкам и самозванкам, стань красоткой среди дурнушек, чтобы все мальчишки упали к твоим ногам. Внимание мальчика — лучший приз, все девчонки — враги, все подружки только и мечтают увести твоего парня, настоящая дружба бывает только мужской, женский коллектив — клубок гадюк, где каждая тебя ненавидит...

И все от первого до последнего слова — ложь. Девочки прекрасны. Посмотри, сколько рядом с тобой девочек, веселых и грустных, открытых и стеснительных, таких разных и таких одинаково классных друзей. Посмотри, сколько вокруг умных, потрясающих, глубоких женщин. С ними есть о чем поговорить. У них есть чему научиться. Девочки и женщины — твои подруги и сестры, а не враги.

## **Гендерные стереотипы внушают тебе стыд за себя настоящую**

Когда ты разберешься в себе, отделишь свои увлечения и вкусы от навязанных и будешь делать собственный выбор — тебе придется непросто. Если ты носишь удобную одежду и увлекаешься космосом, а не косметикой, каждый встречный считает нужным указать: эй! нормальные девочки любят краситься и не лазают по деревьям! Ты что, ненормальная?

И многие ломаются под грузом общественного мнения. Мне печально думать о том, сколько умных, разносторонних женщин забросили свои таланты и не развили свои склонности к «неженским делам». Насколько продвинулось бы в развитии человечество, если бы все мы занимались тем, что любим и что у нас действительно хорошо получается, а не тем, что лежит в нашей гендерной коробке.

## Если мое поведение не соответствует стереотипам, что это значит?

Я назвала этот раздел «Гендерная коробка: сломать нельзя пользоваться». И пропустила запятую. Где именно? Поставь ее сама — там, где считаешь нужным.

С самого детства от тебя ожидают и даже требуют, чтобы ты вела себя «как девочка», одевалась «как девочка» — и так далее. Не смей гонять мяч, не смей трогать плоскогубцы, не смей громко разговаривать, не смей широко расставлять ноги... Одно поведение порицается, а другое поощряется. Тебе навязывают правила жизни. Заставляют играть игрушками только из своей коробки.

Но коробки не существует. Ее придумали люди. Люди обожают все делить на группы. Ты кто, холерик или меланхолик? Экстраверт или интроверт? А кто по социотипу? А по знаку зодиака? Сейчас я наклею на тебя сотню этикеток... Только зачем?

Не бывает мужского и женского характера, мужских и женских привычек, мужских и женских способностей. Если ты носишь одежду — значит, это одежда для девочки. Если ты играешь чем-то — значит, это игрушка для девочки. Если ты увлекаешься чем-то — значит, это увлечение для девочки. Вот и все.

Твое поведение не соответствует стереотипам? Так проявляется твоя индивидуальность. Можно составить сколько угодно сочетаний «как я выгляжу + как я себя веду + что я знаю + с кем я дружу + чем я увлекаюсь + что мне нравится». Ты поступаешь так, как считаешь нужным, ты слушаешь себя, а не принимаешь то, что тебе навязали. Это нормально, ведь все девочки разные. Кроме того, твои вкусы, увлечения и желания меняются со временем — и это тоже нормально.

У каждой девочки много задатков, способностей и возможностей, которые можно развить. Если развивать только то, что одобряют окружающие, и брать вещи только из своей гендерной коробки — остальные задатки (а они у тебя есть) так и останутся задатками и не превратятся в умения и таланты. То, что ты тренируешь, укрепляется. Остальное отмирает.

Если ты не хочешь следовать гендерным стереотипам — не следуй. Это не делает тебя ненормальной или неправильной. С тобой все в полном порядке. Ты можешь выглядеть и одеваться как угодно, интересоваться и заниматься чем угодно, мечтать о чем угодно. Не сужай свой выбор, не стыдись себя настоящей и не души свои увлечения в угоду стереотипам.

# ГЛАВА 3

## ЛЮДИ



## ВОКРУГ ТЕБЯ

Особенности возраста могут влиять и на твои отношения с людьми.

В детстве ты была привязана к родителям больше. Сейчас ты отдаляешься от них. Понимаешь, что мама и папа — не боги. Они не всесильны. Они ошибаются. Не лишены недостатков. Иногда знают меньше, чем ты. Говорят, что ты невыносима, и сами бывают невыносимы. Мучают тебя ограничениями и контролем. Критикуют твою одежду, прическу, любимую музыку и подруг, да и вообще тебя не понимают, как и ты их.

Одновременно с отдалением от родителей ты сближаешься с подругами и друзьями. Если раньше, чтобы считаться подружками, было достаточно сидеть за одной партой или жить в соседних квартирах, сейчас этого мало! Ты хочешь родную душу, своего человека, дружбы навсегда. Такую подругу, чтоб разделяла твои увлечения и ценности, чтоб вам всегда было о чем поговорить, чтоб понимала с полуслова, помогала в трудностях и разделяла радости. Жить без дружбы — как? Невозможно!

Отношения — это редкая радость и тяжелая работа. Я бы сравнила их с деревом. Дерево требует времени, знаний и сил. Закопать семечко, рыхлить и поливать почву, заботиться о свете, ухаживать за саженцем, высадить его в открытый грунт, заботиться и дальше, подстригать, удалять сухие ветки, лечить от болезней, уничтожать вредителей... Можно загубить дерево, и оно умрет. Можно ошибиться, и оно продолжит расти, хотя изменит форму.

Все мы порой ссоримся и миримся, сходимся и расходимся. Постоянно учимся.

Вращивать отношения — это навык; никто не рождается, владея им. Надо во всем разобраться на опыте. А я покажу тебе собственные тайные тропинки в лесу под названием «Отношения». Прогуляемся?

# Мелкие неприятности, отравляющие дружбу

## Я тебе не верю

Как понять, что хорошая знакомая перешла в более близкий круг и стала для тебя подругой или даже лучшей подругой? Я думаю, дело именно в доверии.

Доверие не появляется мгновенно. Ты ведь не выложишь свои самые тайные желания, страхи и мечты девочке, которую видишь первый раз в жизни? Конечно, нет. Не доверять человеку, которого ты знаешь не так давно, совершенно естественно. Доверие надо заслужить — не словами, а делами. Оно растет и крепнет постепенно. А вот разрушить его можно в считанные секунды.

## Откуда берется недоверие?

Однажды ты рассказала подруге по секрету, что боишься клоунов и эскалаторов. А она разболтала твою тайну всем подряд и смеялась над тобой вместе с одноклассниками. У тебя появилась другая подруга, но ты опасаясь ей открываться. Вдруг все повторится?

Подруга подвела тебя, и вы крепко поссорились. Потом помирились. Она клятвенно пообещала больше так не делать. А ты уже не доверяешь ей так, как раньше. Подвела однажды — подведет и дважды, верно?

Мама всегда повторяла, что ты можешь поделиться с ней чем угодно и она тебя поддержит. Ты влюбилась в интересного мальчика и решила рассказать маме. А та неожиданно отругала тебя: мол, ты еще мала «таскаться по парням». Мамина ложь выбила тебя из колеи. Ты больше никому не веришь. Какой смысл? Если даже самый близкий человек тебя предал.

Что происходит с тобой во всех трех случаях? Тебе больно, противно, обидно. Ты плачешь. Твое доверие разбито.

Это осложняет и старые, и новые отношения. Ты одновременно и хочешь открытости, и боишься предательства и боли.

## Как справиться?

1. Признай свое чувство и не ругай себя за него

Недоверие считается плохим чувством. Поэтому ты можешь удариться в отрицание («Нет, на самом деле я ей доверяю!») или самобичевание («Я не доверяю — я чудовищная подруга»). Не надо так. Первый шаг — признание. Самой себе.

2. Причины: найти и обезвредить



Главная причина недоверия — страх того, что неудачный опыт повторится. Но он не идет за тобой по пятам. Тебе когда-то не повезло с подругой — но это в прошлом. Теперь у тебя другая подруга. Опасаешься нового обмана — спроси себя: похожа ли она на старую? Ведет себя так же? Смеется над тобой, относится к тебе пренебрежительно, не держит слово? Или же, наоборот, поддерживает и уважает тебя, выполняет обещания? Если второе — прогони из головы призрак прошлого, ведь он не дает тебе жить в настоящем, с хорошей подругой, которая тебя не подводила.

А что, если речь идет о той же подруге, которая подвела тебя? Подвела однажды — подведет и дважды, верно? Неверно. Второй шанс — вторая пуля, которую пустят тебе в голову после первого промаха. Верно? Неверно. А что верно? Я не знаю. Я знаю только, что все мы бываем слабыми и совершаем поступки, о которых жалеем. Я. Ты. Твоя подруга. Есть вероятность, что она тебя вновь подведет? Есть. И что не подведет — есть. Не попробуешь — не узнаешь. Я за снисходительность и второй шанс. К тому же люди меняются. А вдруг подруга, которая тебя подвела, серьезно жалеет о том, что совершила? Если она подошла к тебе с извинениями — наверно, выслушать ее стоит. А простить — как уж получится.

Конечно, многое зависит и от обстоятельств. Снисходительность к насилию и жестокости? Вряд ли это хорошая мысль. К забывчивости, страху, случайно вылетевшему слову? Почему бы и нет.

Если тебя подвела твоя семья — это особенно больно. Ты ожидаешь от родных людей особого отношения. Потому что они родные. Они свои. После их обмана не хочется верить никому. Вообще. Но знаешь, родные тоже ошибаются. Потому что мало знают или боятся за тебя. Иногда стоит быть снисходительной к их слабостям.

У тебя впереди много прекрасных лет жизни, и за все это время ты познакомишься с сотнями и тысячами людей. Среди них есть те, кто тебя не обманет и не предаст. Даже если сейчас в твоём окружении нет хорошей, верной подруги — она окажется среди этих тысяч. А заводить подруг никогда не бывает поздно.

## **Я тебя ревную**

В классе появилась новенькая, и твоя подруга сразу нашла с ней общий язык. Тебе кажется, что подруга совсем перестала обращать на тебя внимание. Зато новенькой внимания уделяет — хоть отбавляй. Ты смотришь, как они мило щебечут на перемене, и у тебя внутри медленно закипает ревность.

## **Откуда берется ревность?**

Ревность возникает при недостатке внимания и чувств от дорогого тебе человека, когда тебе кажется, что кто-то другой эти чувства в полной мере получает. Что тут любопытно? Даже если вы с подругой проводите вместе столько же времени, сколько и раньше, ты ощущаешь недостаток внимания, когда видишь, что ее внимание достается не только тебе.

Еще одна часть коктейля «ревность» — заниженная самооценка. Если ты склонна считать себя ничтожной личностью, с которой общаются лишь из жалости, — то любое проявление внимания к кому-то другому ты расценишь как закономерный поступок: ну понятно, я настолько ужасна, что подруга предпочтет общаться с кем угодно, только не со мной.

Ревность — многослойное чувство: ты сердишься на подругу и хочешь от нее больше внимания, страдаешь от мыслей о своей незначительности, злишься на объект, к которому утекает внимание подруги, пугаешь себя, что подруга покинет тебя навсегда, и вдобавок мучаешься, что не можешь выбросить из головы этот клубок.

## Как справиться?

1. Признай свое чувство и не ругай себя за него.
2. Причины: найти и обезвредить.

- Низкая самооценка

В голове бродят мысли «Рано или поздно у нее откроются глаза, она поймет, что я хуже других, и бросит меня». Неудивительно, что любой взгляд, смех, разговор твоей подруги, направленные на других девчонок, только подливают масла в огонь. То, что подруга проводит время с кем-то еще, ничего не говорит о тебе. Не думай о себе плохо. Ты этого не заслуживаешь.

- Потребность во внимании

Больше, больше, больше внимания, все внимание — мне! Но твоя подруга — не вещь. Она сама выбирает, с кем проводить время. Ее нельзя «потерять», «забрать», «увести». Ты не можешь приказывать ей быть только с тобой. Она общается с теми, с кем хочет, и это ее свободный выбор. А если тебе не хватает не внимания конкретной подруги, а внимания вообще, — это повод задать себе несколько вопросов. Почему я плохо чувствую себя без чужого внимания? Что оно значит для меня? Чего именно мне не хватает? Какими способами я могу это получить?

## Я молчу о том, что чувствую

В песне «Брод» группы «Аквариум» есть такие строки:

*Если хочешь сказать мне слово —*

*Попытайся использовать рот.*

Я понимаю их так: люди склонны многое усложнять, а ответы просты и лежат на поверхности. А если в отношениях появляются сложности, то нужно «попытаться использовать рот». В общем, пора посоветоваться с подругой.

Ты признала, что ощущаешь неприятные чувства — недоверие, ревность, зависть, обиду, что-то еще; поняла причину и пытаешься избавиться от нее. Самое время собраться с духом и открыто поговорить. Скажи все как есть:

— Я чувствую, что не доверяю тебе / ревную тебя / завидую тебе / обижена на тебя, потому что... А что чувствуешь ты, когда это слышишь?

— Мне неприятны эти чувства, и я бы хотела избавиться от них.

— Я боюсь не справиться одна. Мне нужна твоя помощь. Как ты думаешь, что мы вместе можем с этим сделать?

Еще ты можешь спросить:

— А ты когда-нибудь чувствовала, что не доверяешь мне / ревнуешь меня / завидуешь мне / обижаешься на меня? Почему?

Вполне может оказаться, что твоя подруга и сама иногда тебя ревнует, только молчит об этом — и тоже мучается. Ничего себе!

А вот другая ситуация. Ты заводишь сложную тему и понимаешь: подруга разговаривать не хочет. Она смущается, ей неловко и неприятно. Или ты честно рассказываешь о чувствах — и видишь непонимание и обиду: «Ты меня ревнуешь? Мне что, только с тобой время проводить? Нечего меня контролировать!» Может, подруга не привыкла обсуждать чувства и не знает, как себя вести. Может, ее задела твои слова. Может, ты выбрала неудачное время для разговора... Многое зависит не только от того, готова ли ты высказаться, но и от того, готова ли подруга тебя слушать. И все же между «говорить» и «молчать» я предпочитаю выбирать первое. Признать чувства — смелый поступок, а обсудить их — смелый вдвойне. Честные разговоры укрепляют отношения, а вот молчание способно их разрушить.

## **Хорошая поддержка, плохая поддержка**

Способов поддержки, которые подходят всем без разбора, не существует. Мы слишком причудливые создания, а мир слишком сложен, чтобы укладывать его в простые схемы вроде «нажми на кнопку — получишь результат». Но и без поддержки нам не обойтись... Приходится пробовать и ошибаться, ошибаться и снова пробовать.

Я училась помогать и еще буду учиться. Я расскажу о том, что узнала на своем и чужом опыте. Какая поддержка скорее вредна, а какая полезна.

## **Плохая поддержка**

### **Непрошенные советы**

Что хуже непрошеного совета? Разве что два непрошенных совета. Терпеть их не могу. А ты? Вспомни, когда тебе в последний раз давали такой совет. Что ты чувствовала? Тебе стало лучше? Совет пригодился? Думаю, вряд ли... Благие намерения («Помочь хочу!», «Я же тебе добра желаю») советчиков не оправдывают.

Тебе дают непрошенные советы. Что делать? Близкой подруге можно мягко объяснить: это неуместно. Надеюсь, она поймет тебя. На постороннего человека — не обращать внимания. Или сказать: «Я совета не просила». Если человека игнорировать невозможно (тетя Маша раз в год приезжает в гости, ходит вокруг и охает, что тебе надо накраситься и найти мальчика), помогает другая тактика. Кивать и соглашаться — да-да-да, конечно, вы совершенно правы! — и пропускать слова мимо ушей. В одно влетело — в другое вылетело, внутри не задержалось.

Если совет слетает с твоих губ — остановись: у тебя его просили? Если нет — поинтересуйся: «Ты позволишь мне дать совет?» Услышав «да» — говори. Услышав «нет» — не обижайся.

### **Фигня на постном масле**

— Мне бы твои сложности!

— Ерунда какая-то. Глупость.

— Пф! Из-за такой мелочи переживать?

— Не надо зацикливаться, расслабься. Ты себя накручиваешь.

Перевод: «Твоя проблема — не проблема. Ты преувеличиваешь. Мне же виднее со стороны, есть проблема или нет! Логично? Забудь о ней, и она волшебным образом решится. Не решается? Ты сама виновата! Накрутила и зациклилась».

Это называется обесценивание. Обесценивание — это не поддержка.

### **А в Африке дети голодают**

— Рука болит? Подумай о тех, кто живет без рук.

— Папа наорал? Скажи спасибо, что у тебя вообще есть папа!

Перевод: «Твоя проблема — не проблема, потому что другим намного хуже».

Африканские дети — разновидность обесценивания. Многие считают, что, если напомнить страдающему человеку о чужих трудностях, ему сразу станет легче.

Но это не работает. На свете живет больше семи с половиной миллиардов людей. Всегда найдутся те, кому хуже. В мире много несправедливости и боли, но из этого не следует, что твоя боль не заслуживает внимания. Твои чувства значимы. Твои проблемы серьезны. Если для тебя здесь и сейчас это не мелочь — значит, это действительно не мелочь.

## **Раздача ярлыков**

— Что ты ноешь? Тряпка.

— Ты просто неадекватная. Ведешь себя как истеричка.

Перевод: «Я не хочу видеть, как ты плачешь или грустишь. Я не хочу слышать, что ты говоришь о проблемах. Я не собираюсь думать о причинах твоих чувств, поэтому назову их нытьем и истерикой, а тебя — тряпкой. Это избавит меня от необходимости сочувствовать тебе и вообще прислушиваться к твоим словам».

Навешивание ярлыков и поддержка — несовместимы.

Оскорбления и поддержка — несовместимы.

## **Говори, кому говорят**

— Ты почему такая кислая? Что-то случилось?

— Нет, все нормально.

— Зачем ты мне врешь? Скажи сейчас же!

Нельзя вынуждать человека говорить и тем более делиться сокровенным.

Насилие и поддержка — несовместимы.

## **Все дело в физиологии**

— У тебя подростковые гормоны играют.

— Ты чего такая нервная? Это ПМС?

Гормоны — это вещества, которые регулируют множество процессов в твоём теле. Например, рост и развитие, сон, кровяное давление, уровень сахара в крови. Гормоны есть в организме любого человека — и ребенка, и подростка, и взрослого, и женщины, и мужчины, в разных сочетаниях и разных количествах. Но именно женщин (у тебя ПМС!) и

подростков (у тебя гормональная буря!) чаще всего попрекают тем, что они якобы неадекватные. Девочка-подросток и вовсе под двойным ударом. Такие попреки на самом деле значат: «Я не хочу думать о причинах твоих чувств, поэтому найду простое объяснение, которое устроит меня, а тебя оскорбит. Правдиво ли оно? Поможет ли тебе? Да какая разница!»

## **Пара пустяков**

- Такая интересная девчонка, как бы с ней познакомиться?
- Просто возьми и познакомься.
- У меня улитка любимая умерла.
- Просто живи дальше.
- Я так нервничаю. Места себе не нахожу.
- Просто расслабься.

Все, что следует за «просто», — ничуть не просто. Даже неплохой совет с этим словом превращается в мусор.

Ни один совет не проиграет, если просто не говорить «просто»!

## **Бум-бум-бум**

Трудно? Забей. Обидели? Забей. Страшно? Забей. Больно? Забей!

Полезно ли слово «забей»? Посмотрим на перевод: «Перестань об этом думать, и проблема решится. Верю ли я в это? А, какая разница. Я не хочу говорить о твоей проблеме, и мне проще свысока бросить “забей”. Ты не сможешь и почувствуешь себя слабой и виноватой. А я дал совет — я молодец». Похоже, не очень полезно.

## **Ах, как приятно тучке по небу лететь**

- Кузнецов меня на прошлом уроке за косы дергал.
- Ну и что? Будь выше этого. Не надо обращать внимания.
- Вот как? А я хочу ему врезать в ответ.
- Зачем? Не опускайся до его уровня!

Кузнецову можно распускать руки и падать хоть до центра Земли — а ты должна парить под облаками, как неприступная орлица, и не показывать чувств. «Будь выше» на самом деле значит «будь ниже». Ниже травы, тише воды. Терпи и не открывай рта. Хороший совет? Хуже некуда. Обидеть тебя — нормально, а ответить обидчику — это унижить себя? Ничего себе поддержка.

## **Жила-была девочка, сама виновата**

- Похоже, кроссовки, которые я купила, мне жмут. Как жалко!
- Раньше надо было думать.
- Под моей фотографией кто-то написал, что я страшная. Обидно...
- А чего ты хотела? Это интернет.
- Кузнецов меня опять за косы дергал.
- Опять? Может, ты сама виновата?

Перевод: «Я ни капли не сочувствую. Мало того: сделаю так, чтобы ты во всем обвиняла себя». И как это должно помогать?

## **Переводим стрелки на станции Ая**

- У меня кошка заболела...
- Бедняжка, жаль. А вот у меня однажды Рексик лапу поранил, его лихорадило, он падал, дрожал, весь коридор заблевал, мы возили его к ветеринару на другой конец города и делали уколы потом, а еще я таблетки ему в пасть засовывал, а сейчас все замечательно. Э-э-э... Что ты говорила? Ножка заболела?

Иногда аяканье — чистой воды эгоцентризм. Человеку неважен твой рассказ. Он постоянно перебивает: а я, а я, а у меня... Ты ему слово — он тебе десять.

Иногда за аяканьем нет злого умысла. Собеседник хочет сказать: «У меня было что-то похожее, я тебя прекрасно понимаю». Только получается «Твои проблемы — ничто по сравнению с моими, мне плевать на кошку, поговорим лучше о Рексике».

## **Джонни, сделай монтаж**

- Как ты себя чувствуешь?
- Не очень хорошо. Мне все еще грустно...
- Из-за этого болвана, который тебя обидел? Мы позавчера об этом говорили, вчера говорили — и ты до сих пор вся в унынии. Не слишком ли долго? Хватит слезы лить.

Монтаж бывает только в кино. Поцелуй — чик — свадьба — чик — и baby. Но не в жизни. Как бы ни хотелось, нельзя сделать так: единственный разговор по душам — чик — и настроение улучшилось раз и навсегда. Упрекать в слишком долгой грусти, тоске, печали — отличный способ удлинить переживание и посеять вину и стыд.

## **Ать-два, левой**

- Соберись!
- Не психуй!
- Полюби себя!
- Подбери сопли!
- Прости и отпусти!
- Мысли позитивнее!
- Цени каждую секунду!
- Успокойся немедленно!
- Улыбнись, и все пройдет!

Лучше молчать, чем сыпать приказами, которые угнетают, и банальностями, которые не работают.

## **Хорошая поддержка**

### **Выслушай внимательно**

Не отвлекаясь на телефон. Не зевая. Не перебивая. Дай собеседнице выговориться. Покажи, что тебе интересно и не все равно.

### **Признай важность проблемы**

Выше ты прочитала, что такое обесценивание. Тебе стоит сделать нечто противоположное. Скажи:

— Я понимаю, как много это значит для тебя. Я понимаю, что это важно и серьезно.

Мы так часто слышим, что надо быть железными и несгибаемыми, сильными и упорными, достигать и преодолевать, что ругаем себя за любую слабость. Делясь проблемами, чувствуем себя ничтожными, а трудности считаем ерундой... Знакомо? Ты не знаешь, думает ли так подруга (а если и думает — она может не признаться). Развей ее сомнения сразу. Скажи: «Я вижу, что это важно для тебя».

А если проблема кажется тебе мелкой и незначительной? Если ты не понимаешь, отчего подруга так убивается? Что же тогда делать — врать?

Нет. Врать не стоит.

Ты когда-нибудь слышала слова «поставь себя на чужое место»? Это не всегда работает. То, что тебе кажется ерундой, для подруги может быть серьезным испытанием или тяжелым потрясением. Нормально не понимать. Главное — что ты хочешь помочь. А для этого...

**Спроси: «Чем я могу помочь тебе?»**



Помощь бывает разная. Например:

- Эмоциональная поддержка — обнять, подбодрить, развеселить, посочувствовать, поднять дух, просто посидеть рядом и помолчать.
- Практическая помощь — отыскать пути решения проблемы, составить план действий, поработать над ошибками, найти информацию, поделиться опытом.

Однажды я говорила с подругой. Она из-за чего-то грустила. Я воодушевленно сыпала вариантами: давай сделаем то или се, поступим так или эдак, я составлю план, нарисую схему, есть выход, и не один, а много... Ничего не работало. В конце концов я разозлилась на себя (я же такая умная — и не могу утешить человека) и спросила:

— Что я могу сделать? Чем тебе помочь?

Ответ меня поразил:

— Просто обними меня и побудь со мной.

Я растерялась. Почему ж я сразу не додумалась спросить!

Мы обнялись и посидели рядом. Это помогло.

Попробуй начать с вопроса: «Мне побыть рядом или ты хотела бы остаться одна?» Если подруга просит, чтобы ты ушла, — скажи: «Хорошо. Если что — напиши мне или позвони». Если разрешила остаться — спроси: «Чем я могу помочь тебе?» И действуй в зависимости от ответа. Если подруга в печали и не знает, что ответить, предложи варианты. Например, так: «Я вижу, тебе грустно. Может, принести тебе чашку чая? Или выйдем прогуляться? Хочешь плед? Или я просто посижу рядом?»

## Не навреди

Одни из нас невозмутимые, другие ранимые. Третьи невозмутимы, когда спокойны, и ранимы, когда расстроены. Золотое правило нравственности «Относись к людям так, как хочешь, чтобы относились к тебе» здесь не работает. Его недостаточно.

Если подруге нужна поддержка — относись к подруге так, словно она самая хрупкая на свете драгоценность. Бережно и участливо. Любое неосторожное слово может ранить и остаться в памяти.

## «У меня такое было, и вот как я справилась...»

Такие истории хорошо помогают. Разумеется, если они правдивы. Если подруга страдает от неудачного расставания с парнем, а у тебя за плечами тоже есть подобный опыт, — ты можешь поделиться им.

## «У других такое было, и вот как они справились...»

Твой опыт не безграничен. Но есть и общечеловеческий опыт. Ты не переживала того, через что проходит подруга? Но это случалось с другими. Может быть, вы вместе найдете в интернете группу поддержки или информационный паблик, который вам поможет. Или книгу, которая рассказывает о похожих проблемах.

## **Без разрешения — не прикасайся**

Даже если вы близки и постоянно ходите в обнимку — сейчас может быть не лучшее время для прикосновений. Я, например, люблю обниматься, но когда делюсь переживаниями или рассказываю о чем-то тяжелом, то мне трудно выносить прикосновения. Спрашивай:

— Ничего, если я возьму тебя за руку? Можно тебя обнять?

Делай так только после разрешения. И не обижайся на отказ.

## **Не обижайся, если твои советы не пригодятся**

Давать советы куда проще, чем следовать им. Ты не знаешь, достаточно ли у подруги возможностей (сил, времени, денег); в каком она настроении и состоянии; может / хочет / готова ли послушать тебя... Отвечать за решение — ей. Увидеть его последствия — ей. Потому и решать — только ей.

## **Разумно взвешивай свои силы**

Важно помогать близким. Не менее важно трезво оценивать свое состояние. Наши силы не безграничны. Порой они истощаются. Их не хватает даже на то, чтобы поддерживать себя. Откажи в поддержке, если чувствуешь, что у тебя мало сил. Объясни все как есть и спроси: «Ты можешь рассказать это кому-то еще? Тебе есть куда обратиться?»

И помни: ты не всемогуща. Ты не разведешь руками чужую беду. Не бери на себя полную ответственность за настроение и состояние другого человека. Ты в силах помочь. Но ты не в силах исправить все.

## **Здоровые и нездоровые отношения**

Любые отношения — и дружеские (с подругой / другом), и романтические (с девушкой / парнем) — могут быть здоровыми и нездоровыми.

Различить их не всегда легко. Особенно если это первая, вторая, третья в твоей жизни дружба или влюбленность. Ничего страшного. Ты учишься строить отношения, ты будешь набивать шишки и получать ценный опыт.

Для начала — быстрая проверка. Если ты:

- думая об отношениях, ощущаешь тревогу, страх, неуверенность, зыбкость;
- терпишь обращение, которое тебе не нравится;
- не можешь полностью доверять человеку, раскрыться, быть искренней;
- боишься сказать лишнее слово, чтобы не вызвать насмешку или гнев, —

то, скорее всего, твои отношения не в порядке.

А теперь — подробности. Поговорим о признаках нездоровых отношений.

## **Оскорбления. Унижение. Неуважение**

Я не раз слышала высказывания вроде «Если ты не оскорбляешься, тебя невозможно оскорбить». Или «Обижаются только дураки». Или «Будь мудрее, будь выше этого». И знаешь что? Это вздор. Удобный для тех, кто оскорбляет. Но не для тебя.

Все девочки разные. Многое зависит от характера. Одним палец в рот не клади, они обидчика и сами обидят. Другие — робкие, застенчивые, ранимые. Многое зависит от опыта. В пятом классе сосед по парте назвал меня очкарой, и я расплакалась прямо на уроке. Сейчас я намного старше; услышав «очкарка» — пожимаю плечами и думаю, что у человека не слишком-то много мозгов. Но я по-прежнему знаю, что слова ранят.

Слова ранят. Оскорбления — это не забавно. Оскорбления — это не «просто шутка». Оскорбления — это серьезно. Если ты чувствуешь обиду — ты имеешь на нее право. Твои чувства важны.

Оскорбления — признак нездоровых отношений. Если близкий человек унижает тебя, резко критикует, прохаживается по твоей внешности («жирная»), национальности («узкоглазая»), личным качествам («размазня»), увлечениям («только идиотки пишут фанфики») — это недопустимо.

В твоей компании приняты дружеские подколы и шуточки? Это не признак нездоровых отношений — но при нескольких условиях. Вы заранее договорились, что в вашем общении приемлемо, а что нет. Такие шуточки никого не задевают и не ранят. Вы бережно относитесь к чужим чувствам. И если хотя бы одной стороне становится неловко и неприятно от происходящего — то шуточки прекращаются.

## **Игнорирование. Пренебрежение. Обесценивание**

Может показаться, что это не так страшно, как оскорбления. Готова поспорить. Когда к тебе относятся как к пустому месту — это болезненно.

Представь, например: ты не раз говорила, что ненавидишь плюшевых медведей и красный цвет. А тебе вручают на день рождения медведя в человеческий рост с алым сердцем в лапах. Как ощущения? Вроде бы — вот он, подарок. Но приятного мало.

Насторожись, если близкий человек:

- небрежно относится к твоим потребностям, желаниям, свободному времени;
- не обращает внимания на твои слова;
- называет тебя формой имени или прозвищем, которое тебе не нравится, хотя ты просила его так не делать;
- дарит то, что хочет или считает полезным, а не то, что ты любишь;
- не принимает в расчет твое мнение;
- считает, что его интересы, дела и принципы важны, а твои — нет;
- критикует все решения, которые ты приняла, не посоветовавшись с ним;
- не соблюдает договоренности, нарушает обещания;
- не спорит с тобой, но все делает по-своему.

Насторожись, если услышишь от близкого человека:

— Да, я опоздал, но тебе что, трудно было подождать?

— Не думал, что это для тебя так важно.

— Опять на свое тупое программирование ходила? Делать тебе больше нечего.

— Я же сказал «сейчас сделаю». Два часа прошло? Ну и что?

— Ты не просила меня об этом. Просила? Я не слышал.

— Не напомнила — вот я и не сделал.

— Да, мы договаривались по-другому. Но я же знаю, как лучше.

— Чего ты истеришь?

Игнорирование, пренебрежение и обесценивание — признак нездоровых отношений. Если ты важна для человека, он будет слушать и слышать тебя.

## **Ревность. Недоверие. Контроль**

Насторожись, если близкий человек:

- ограничивает твои передвижения и требует отчета о каждом шаге;
- требует разделять его интересы, вкусы, режим дня, пищевые привычки и отказаться от собственных;
- ревнует тебя к твоему прошлому;
- просит, чтобы ты круглосуточно была на связи, и выходит из себя, если это не так;

- становится мрачным и придирчивым, когда ты проводишь время с другими людьми;
- ограничивает твои контакты и говорит, что ты обязана всегда быть только с ним;
- постоянно подозревает и обвиняет тебя в предательстве или измене.

Насторожись, если услышишь от близкого человека:

— Я тридцать раз тебе звонил. Где ты шляешься? Почему трубку не взяла?

— Что за Миша у тебя в друзьях? Почему вообще у тебя в друзьях какой-то парень?

— Мы же близкие люди, у нас не должно быть секретов. Дашь мне пароль от своей страницы?

— Ты сказала, что придешь через полчаса, и опоздала. Ты мне изменяешь?

— Почему ты ему улыбаешься? Что это значит?

— Зачем ты готовишь салат? Ты же знаешь, что я его не выношу.

— Ты моя. Я не хочу, чтобы кто-то пялился на тебя.

— Просто ты так сильно мне дорога. Я не хочу тебя потерять, поэтому и ревную.

— Ты любила другого — а теперь ты со мной. Значит, ты и меня используешь и кинешь.

## Манипуляции

Что такое манипуляция? Представим подруг: Алису и Аню. Алиса хочет, чтобы Аня что-то сделала. Но не говорит об этом прямо, а действует косвенно. С помощью слов и / или поступков она вынуждает Аню сделать то, что хочет Алиса. Это и есть манипуляция. Алиса манипулирует Аней.

Манипуляция многолика. Разберем некоторые ее виды на примерах.

Ты случайно услышала, что подруга в разговоре с другими девочками плохо отзывается о тебе. Ты обижена. Просишь ее сказать все прямо, в лицо. Но подруга:

- все отрицает: «Ничего не было, тебе показалось, я не тебя имела в виду»;
- прикидывается шлангом: «Я вообще не понимаю, о чем ты»;
- выкладывает карту «Ой, всё»: «Я не буду это обсуждать», «Я не хочу о таком говорить, сейчас неподходящее время...»;
- стыдит тебя: «Вот как, значит! Подслушиваешь мои разговоры? И это называется лучшей подругой!»

Твой друг хочет, чтобы ты написала за него сочинение. Но он не просит прямо. Он:

- принижает себя: «Я тупой и просижу целый день, а тебе ничего не стоит за полчаса все сделать»;
- льстит тебе: «Ты же такая умная, у тебя все так хорошо получается...»;
- внушает тебе вину: «Мы с тобой вчера полдня проболтали, а сейчас у меня совсем нет времени на домашку. Теперь я ничего не успею»;
- прикидывается бедной овечкой: «Если я не напишу сочинение, Анна Сергеевна мне третью двойку подряд вклеит, дома отлупят».

Почему это манипуляции? Друг не говорит прямо: «Я хочу, чтобы ты написала за меня сочинение». Подруга не говорит прямо: «Я хочу, чтобы ты перестала задавать мне неудобные вопросы и не думала обо мне плохо». Они добиваются своих целей косвенно. Они давят на твои болевые точки. У каждой они свои. Ты чувствуешь себя польщенной, или виноватой, или неадекватной, или обязанной помочь — и поддаешься.

Манипуляции — признак нездоровых отношений. Участники здоровых отношений открыто говорят друг с другом и не играют в игры.

Может быть, ты поймала себя на мысли «А я тоже когда-то манипулировала...», отчего тебе неловко? Ничего. Все в порядке. Трудно найти человека, который никогда не лгал и не манипулировал. Не терзайся виной, а спроси себя: почему я так поступила? Какие чувства и мысли были причиной? Могу ли я в следующий раз в такой же ситуации поступить иначе? Как и что я скажу и как буду себя вести? А может быть, ты вспомнила пару-тройку случаев и поняла, что тобой манипулировали, отчего тебе неприятно.

## **Как защититься от манипуляций?**

Прислушивайся к своим чувствам и доверяй им. Ты ощущаешь вину, неловкость, стеснение, стыд, ущемленное самолюбие, желание оправдаться или предложить помощь, хотя напрямую тебя ни о чем не просили? Похоже, тобой манипулируют.

Вспомни, когда ты в последние разы поддавалась манипуляции. Почему ты это сделала? «Почему» — это твоя болевая точка.

Как избавиться от болевых точек? Скажи себе:

Я имею право ошибиться.

Я имею право передумать.

Я имею право чего-то не знать.

Я имею право не извиняться.

Я имею право не оправдываться.

Я имею право не отвечать за чужие проблемы.

Я имею право принимать решения без давления.

Я имею право хорошо относиться к себе — всегда!

Теперь поговорим о конкретных способах защититься от манипуляций.

#### 1. Свернем в сторонку

Завали собеседника словами, уводя разговор от нежелательной темы. Вспомним друга, который хочет, чтобы ты сделала работу за него, но прямо не говорит. Пример ответа:

— Если я не напишу сочинение, Анна Сергеевна мне третью двойку подряд вlepит, дома отлупят.

— Да, Анна Сергеевна — просто зверь, а Виктор Тимофеевич еще хуже. Ты слышал, как он на физре заставил весь наш класс пятнадцать кругов намотать?

#### 2. Зпт и тчк

Можно поступить и наоборот, отвечая коротко и односложно.

— Ты же такая умная, у тебя все так хорошо получается...

— Да, я умная.

И все. Или:

— Мы с тобой вчера полдня проболтали, а сейчас у меня совсем нет времени на домашку. Теперь я ничего не успею.

— Жаль. Ладно, я домой. Пиши сочинение, раз времени нет.

#### 3. Дави на тормоз

Применяется, если собеседник требует немедленного решения.

— Мне надо подумать. Я отвечу позже. Не торопи меня.

#### 4. Пластинку заело

Применяется, если собеседник давит на тебя всеми возможными способами.

— Но ты же такая умная!

— Я не могу тебе помочь с домашкой.

— Тебе что, жалко?

— Я не могу тебе помочь с домашкой.

— Тогда я ничего не успею и схвачу двойку. Тебе все равно?

— Я не могу тебе помочь с домашкой...

Несколько повторений — и самый настырный отвяжется.

#### 5. Прямее, чем линейка

Мой любимый способ защиты. Как по мне, он самый честный. Суть — спрашивать в лоб:

— Что ты имеешь в виду? Что ты хочешь этим сказать? Что конкретно тебе нужно?

Если собеседник продолжает вилять и темнить:

— Не хочешь говорить как есть? Ну и ладно.

И менять тему.

## Физическое насилие

Посмотри на список действий: прикосаться без разрешения; хватать за руки и ноги; вставать на пути и не давать пройти; бросаться вещами в тебя или в стену рядом с тобой; толкать; отбирать твои вещи; замахиваться и отводить руку; бить по любой части тела, с любой силой, хоть руками, хоть предметами.

Все это называется физическим насилием. Все это неприемлемо, запрещено, а кое-что и противозаконно. Никто на свете не имеет права делать это с тобой.

Если близкий человек распускает руки — с этим нельзя мириться. Если твой парень делает что угодно из списка выше — скажи ему: «Немедленно прекрати. Не смей так со мной обращаться». Если он не слушает тебя и продолжает — уходи. Если он замахнулся или ударил тебя — уходи и никогда не возвращайся.

Я не люблю слово «никогда», потому что оно редко уместно. Так вот: именно сейчас — то самое время и место, когда нужно сказать его. Такое не прощают.

Он может обвинить во всем тебя:

— Ты капала мне на мозги, и я не сдержался.

— Ты неправильно себя вела и меня спровоцировала.

— Если бы ты сразу меня послушала, ничего б не случилось.

Он может говорить, что не сделал ничего серьезного:

— Я просто тебя потрогал, что тут такого?

— Ты мне долго не отвечала — я тебя и потрянул, подумаешь.

— Я всего-то пощечину дал, чтоб ты остыла, совсем слегка.

Он может оправдываться и вымаливать прощение:

— Прости, этого никогда не повторится.

— Я слишком много выпил и не понимал, что делаю.

— Я вышел из себя, ты же знаешь, со мной так бывает.



Не мирись с физическим насилием. Не жалей и не прощай того, кто ударил тебя. Никогда!

## **Ты + я = здоровые отношения**

Хватит о грустном, поговорим о приятном. Нас ждут долгожданные признаки здоровых отношений. Вот они:

- Вместе вам хорошо, интересно и приятно.
- Вместе вы чувствуете себя безопасно и спокойно.
- Вы можете открыто говорить почти на любые темы.
- Вы обходитесь без манипуляций.
- Вы поддерживаете друг друга.
- Вы уважаете право друг друга на частную жизнь.
- Вы уважаете чувства друг друга.

Пример. Вы с подругой полдня гуляли по городу. Ты утомилась. Замечаешь: «Я устала». Подруга не отвечает: «С чего бы это? Весь день ничего не делала», «Не надо преувеличивать», «Да ты не знаешь, что такое настоящая усталость, вот пошла бы в пеший поход с палатками...» Когда человек говорит о чувствах, единственно верное, что можно сделать, — не сомневаться в них. Примеры хорошего ответа: «Я тебя понимаю, сама буквально с ног валюсь», «Как тебе помочь? Давай что-нибудь придумаем. Может, посидим в кафе или поедем ко мне домой? Как насчет чашки чая?»

- Вы доверяете друг другу.

Пример. Твой парень уехал в летний лагерь на месяц. Он не терроризирует тебя бесконечными звонками «где ты?», «с кем?», «что делаешь?». Вы оба чувствуете себя спокойно.

- Когда возникают конфликты, вы эффективно решаете их.

Может быть, ты подумаешь: «Ничего себе здоровые отношения. Настоящие друзья или идеальная пара не ссорятся».

Это миф. Конфликты неизбежны. В отношениях сталкиваются привычки, интересы, желания, и порой у двух людей они не совпадают. Порой они противоположны. Люди, которые состоят в здоровых отношениях, умеют решать конфликты эффективно.

Неэффективное решение: повышать голос, перебивать, бросаться оскорблениями, обвинять друг друга — в итоге не прийти к согласию, затаить обиду и злость.

Эффективное решение: честно и открыто высказаться, выслушать собеседника, попытаться понять чужую точку зрения — в итоге договориться, найти компромисс.

Здоровые отношения приносят радость. Помогают в трудную минуту. Улучшают жизнь. Здоровые отношения — это классно!

## Отношения нездоровы. Что делать?

Если в твоих отношениях с подругой / другом, девушкой / парнем встречаются контроль, агрессия, шантаж, игнорирование, оскорбления — это не значит, что все кончено и вам немедленно пора расходиться.

Давай сравним два примера.

Пример первый. Оля и Наташа — подруги. В их классе появляется новенькая Снежана. Наташа сразу находит с ней общий язык. Оля обижается, ревнует и однажды говорит Наташе:

— Я не хочу, чтобы ты дружила со Снежаной. Выбирай: или я, или она — и точка.

— Но как я выберу? Вы обе дороги мне.

— Тогда мы с тобой больше не подруги. Уходи к своей драгоценной Снежане.

Наташа недоумевает:

— Почему ты не хочешь, чтобы я с ней дружила?

— Ты рано или поздно меня кинешь. Так что лучше сразу уходи.

— Почему ты так думаешь?

Оля опускает голову:

— Ты меня как будто бросила. Тебе с ней веселее. Интересней. Вы постоянно смеетесь... Я скучная. Она лучше меня.

— Ничуть не лучше, — возражает Наташа. — Она другая. Да, я могу с ней похихикать. Зато о серьезном я говорю только с тобой. О том, что по-настоящему важно. Ты же моя лучшая подруга! Я не могу сделать так, как ты просишь, и вообще не общаться с ней. Но это не значит, что ты мне не дорога.

Оля молчит. Наташа видит, что не убедила ее до конца.

— Я могу что-нибудь сделать, — спрашивает Наташа, — чтобы ты не чувствовала себя брошенной?

— Раньше мы ходили в гости друг к другу каждую неделю, — несмело замечает Оля. — А сейчас сентябрь заканчивается, и ничего... Может, будем почаще встречаться?

— Хорошо. Приходи в эту субботу после уроков ко мне. Будем говорить о серьезном. А может, и похихикаем. Ага?

Оля улыбается:

— Согласна.

Оля и Наташа продолжают проводить время вместе каждую неделю. Наташа не рвет дружбу со Снежаной, а Оля относится к этому спокойно.

Пример второй. Аня и Андрей — пара. Однажды в компании Андрей рассказывает анекдот о блондинках и сам смеется громче всех. Заметив недовольное лицо Ани, поясняет:

— Ты — исключение. Все остальные блондинки, кроме тебя, — дуры набитые.

Вечером наедине Аня объясняет Андрею:

— Это было обидно. Не делай так больше.

Андрей отмахивается:

— Я же пошутил.

— А мне не смешно!

— Ты просто юмора не понимаешь.

— Может, ты все-таки меня послушаешь?

— Ты слишком серьезно ко всему относишься. Забей.

Через неделю в той же компании Андрей рассказывает, как Аня провалила контрольную по алгебре, обнимает ее и треплет по волосам:

— Видишь, блондиночка? Так что и ты не исключение.

Аня вырывается:

— Я же говорила, что это не смешно!

— А орать-то зачем?

— Потому что ты меня не слушаешь!

— Не веди себя как истеричка неадекватная!

Компания смеется. Аня в гневе уходит.

Наверняка ты заметила, в чем примеры похожи, а в чем отличаются. Со стороны Оли мы видим шантаж («Выбирай: или я, или она — и точка»). Со стороны Андрея — оскорбление (шуточки о тупых блондинках). То и другое происходит в нездоровых отношениях. А дальше начинаются различия.

Во-первых, Наташа могла устроить ссору («С кем хочу — с тем дружу, не твое дело, нечего тут командовать»). Однако она попыталась выяснить, что чувствует подруга и почему она себя так ведет. Задала вопрос и быстро получила ответ: Оля считала себя хуже Снежаны и боялась потерять Наташу.

Диалог получился: Наташа расспросила и выслушала Олю, постаралась ее понять, а затем объяснила свою точку зрения.

А что же Андрей? Аня открыто высказала Андрею, что чувствует («Это было обидно»). Андрей проигнорировал чувства Ани («Ты слишком

серьезно ко всему относишься», «Ты просто юмора не понимаешь») и отмахнулся от ее объяснений.

Диалога не получилось: Андрей не выслушал Аню (даже в ответ на ее просьбу), не дал ей объясниться и не постарался ее понять.

Во-вторых, Наташа спросила подругу: «Я могу что-нибудь сделать?» Оля предложила выход: «Может, будем почаще встречаться?»

Диалог продолжается, появилась договоренность, которая всех устраивает.

Аня предложила Андрею, как действовать дальше, чтобы ее не обижать («Не делай так больше»). Андрей не обратил внимания на ее слова.

Диалога по-прежнему нет, договоренности не появилось.

В-третьих, Оля и Наташа ходят друг к другу в гости каждую неделю.

Договоренность не просто появилась, она соблюдается. И Оля, и Наташа чувствуют себя хорошо и свободно.

Через неделю Андрей прохаживается по внешности и уму Ани. Теперь он шутит именно о ней, а не о «блондинках вообще». Аня возмущена. Андрей не считает себя виноватым, по-прежнему игнорирует ее чувства. К тому же он навешивает на Аню ярлык «неадекватная истеричка».

Конфликт не решен, он повторяется с новой силой. Аня чувствует обиду и боль.

Какой вывод можно сделать из примеров? Нездоровые отношения излечимы. Конфликты решаемы. Но при условии, что обе стороны:

- признают, что проблема есть, и готовы работать над ней;
- хотят и умеют слушать и слышать друг друга;
- способны идти на компромисс, менять точку зрения.

Если все иначе — похоже, дело почти безнадежно.

## **Такая вежливость тебе не нужна**

Девочек с детства учат быть мягкими, вежливыми и послушными (читай — уступчивыми и безотказными). Окружающим хорошо. Тебе — не очень. Иногда я думаю: правила этикета написаны, чтобы сделать из девочек удобные для использования вещи. Говорить громко — неприлично. Хмурить брови — некрасиво. Не отвечать на вопросы — некультурно. Отказывать — просто хамство высшей пробы. И знаешь, что я скажу? Такие правила этикета тебе не нужны. Они уничтожают тебя. Они не учитывают твои чувства и желания. Ты не должна быть удобной и незаметной. Отбросим старые гласные и негласные правила и напишем новые — специально для тебя.

## **Ты не обязана занимать как можно меньше места**

Ты замечала, что поза влияет на то, как ты себя ощущаешь — свободно или зажато? Попробуй сменить несколько поз.

Сядь на самый краешек кресла. Плотно сдвинь колени и лодыжки. Слегка сгорбись. Опустит голову. Сложи ладони на коленях. Прижми локти к бокам.

А теперь займи все доступное место. Подними голову. Закинь руки на спинку кресла. Поставь ноги широко или положи лодыжку одной ноги на бедро другой.

Что ты чувствовала, когда примостилась на краешке? А что — когда сидела с удобством? Не правда ли, второй вариант куда приятнее первого?

Вежливость предполагает, что хорошая девочка — маленькая девочка. Она сидит, плотно сдвинув колени, и кажется незаметной. Она спрашивает себя: «Я тут никому не мешаю?»

Новое правило: занимай столько места, сколько тебе нужно, чтобы чувствовать себя удобно. Спрашивай себя: «Мне тут ничего и никто не мешает?»

## **Ты не обязана постоянно улыбаться и выглядеть приветливо**

Неудачный день. Ты опечалена, рассержена, взволнована, расстроена. Хмуришься, кусаешь губы, трешь лоб. Или — обычный день, ты спокойна. Но кому-то кажется, что твое спокойное лицо выглядит слишком серьезным, или слишком сосредоточенным, или слишком печальным...

И тут из ниоткуда выныривает Улыбочная Инспекция:

— Привет, бука!

— Улыбнись, детка!

— А ты чего такая грустная?

— Тебе улыбка так идет!

— Привет! Ты что, не рада меня видеть?

— Улыбка — лучшее украшение!

Как перевести с русского на русский фразу: «Что ты такая грустная? Улыбнись!»

Неверный перевод:

— Я хочу помочь тебе. Ты грустишь, а я тебя развеселю.

Верный перевод:

— Какого черта ты портишь мне настроение кислым видом? Мне неприятно на тебя смотреть. Поэтому я велю тебе улыбаться, а так-то мне все равно, что и почему ты чувствуешь.

Улыбочная Инспекция достала до самых печенок? Можно молчать и игнорировать глупые вопросы, или кратко отвечать «не ваше дело», или подкалывать:

— Почему такая грустная?

— Почему такой бестактный?

— Улыбнись, детка!

— Улыбнусь — да только не тебе.

Вежливость предполагает, что ты всегда сохраняешь спокойное, ровное, приветливое выражение лица, а если тебя просят улыбнуться — то улыбаешься.

Новое правило: твое лицо отражает то, что ты чувствуешь. Или не отражает, если ты хочешь скрыть эмоции. Ты улыбаешься, если хочешь улыбнуться. Твое лицо — твое дело.

## **Ты не обязана мириться с тем, что тебя перебивают**

В компании друзей ты рассказываешь о чем-то, и все тебя слушают, но тут вклинивается собеседник по имени Ая Ауменя. Ему жизненно важно высказаться, и он перебивает тебя. Неприятно. Что делать?

Вежливость предполагает, что если тебя перебивают, то лучше замолчать: пусть собеседник выскажется, а то обоим не будет слышно.

Новое правило: если тебя перебивают, продолжай говорить еще громче. Не обращай внимания на Ая Ауменя. Если он так и не умолкает — прервись, посмотри прямо в глаза и скажи:

— Дай мне договорить. Вначале закончу я — а потом будет твоя очередь.

## **Ты не обязана извиняться без причины**

— Я прошу прощения... Извините, не подскажете... Прости, что отнимаю у тебя время...

Вежливость предполагает, что постоянно извиняться — нормально.

Новое правило: ты извиняешься тогда, когда совершила поступок, о котором сожалеешь. Попросить помощи, задать вопрос, написать письмо, обратиться за советом — дурной поступок? Конечно, нет. Слов «пожалуйста», «будьте добры» и «вы не могли бы» — вполне достаточно.

Мне нравится тактика «благодари, а не извиняйся». Вместо «Прости, что я отняла у тебя время» скажи: «Спасибо, что провела со мной время». Слышать и говорить «спасибо» — намного приятнее, чем «извини».

## **Ты не обязана разговаривать со всеми, кто хочет пообщаться с тобой**

Идешь домой из школы, и за тобой увязывается незнакомый парень.

— Эй, красотка, поболтаем?

— Нет. Отстань.

— Ну и ладно, уродина, кому ты нужна вообще?

Что здесь любопытно? Уверенность парня, что ты обязана 1) ответить, 2) ответить вежливо, 3) ни в коем случае его не отвергать. Ты нарушила пункты 2 и 3, отчего всего за секунду превратилась из красавицы в чудовище. И смешно, и грустно.

Вежливость предполагает, что от тебя не убудет, если ты поговоришь с человеком, который хочет пообщаться или проявляет к тебе интерес. А еще — что нужно вкладываться в любой разговор, даже скучный. Кивай, улыбайся, поддакивай, изображай заинтересованность, задавай вопросы...

Новое правило: ты говоришь, если хочешь, и не говоришь, если не хочешь. Ни с кем. Ни с родственницей, которая пришла в гости и заваливает тебя вопросами. Ни с незнакомцем на улице, который спрашивает дорогу. Ни с одноклассником, который хочет излить душу. Сказать: «Я не хочу разговаривать» — не хамство, а нормальное поведение. Назойливо приставать — это ненормально.

## **Ты не обязана делиться своими вещами**

Родители преподнесли тебе на день рождения подарок мечты. Набор из сотни красок, или классные джинсы, или новый смартфон, или велосипед... И со всех сторон на тебя обрушились просьбы: дай и мне! Дай потрогать, дай поносить, дай покататься, дай попробовать! Дай! Нет? Тебе что, жалко? Ну и жадина.

Вежливость предполагает, что хорошая девочка всегда рада поделиться. Если у нее просят вещь — она не отказывает.

Новое правило: ты делишься тем, что тебе принадлежит, только если сама этого хочешь.

## **Ты не обязана помогать кому-то и выполнять чужие просьбы**

Просьбы бывают прямые и не прямые. Первые обращены к тебе, вторые звучат будто бы в воздух, но тоже обращены к тебе. Прямая просьба выглядит так: «Сделай, пожалуйста, это». Непрямые просьбы более разнообразны:

— У меня ручка кончилась, писать нечем. Как не вовремя! (Перевод: «У тебя ручка есть? Предложи, достань и подай».)

— Брр, какая холодина. Ничего себе из окна дует. (Перевод: «Закрой окно».)

— Ну что за невезуха! Ну что за ужасный день! Ну что я за неудачник! (Перевод: «Спроси меня, что случилось, и я надолго сяду тебе на уши».)

Вежливость предполагает, что хорошая девочка всегда рада услужить. Она с готовностью выполняет просьбы, а если прямых просьб нет — понимает, в чем нуждается собеседник, и предлагает помощь.

Новое правило: ты выполняешь любые просьбы, только если сама хочешь помочь.

Все эти правила можно заменить одним:

Ты не обязана делать то, что не хочешь, даже если это считается вежливым поведением, которого от тебя ожидают.

Это значит, что тебе не раз придется говорить...

## **Волшебное слово «нет»**

Вспомни о чужих просьбах, которые ты выполняешь. Всегда ли ты этого хочешь? Нет. Но делаешь. А почему?

### **Я говорю «да», потому что...**

— Чувствую себя нужной и значимой, когда помогаю.

Твоя значимость не измеряется количеством просьб, на которые ты ответила «да». Ты значима потому, что ты есть.

— Боюсь, что просящий рассердится, если услышит «нет».

Он раньше болезненно воспринимал отказ, выходил из себя, кричал, злился? Знаешь, этот человек опасен. Какая там помощь! Лучше с ним дела вообще не иметь.

— Неудобно отказывать, меня это смущает.

Чем и пользуются любители сидеть на чужой шее. Тебе неудобно — зато им удобно, что ты не возразишь и потратишь силы и время на исполнение их просьб. Поверь мне, помнишь о своих желаниях и интересах — гораздо более удобно.

— Мне проще сделать, чем объяснять, почему я не хочу.



Понимаю. Бывают такие приставалы. Ты ему слово — он тебе десять. «Тебе что, трудно? Тебе что, жалко? Нет? А почему нет? Почему? Почему? Почему?» Но ты не обязана ничего объяснять. Слова «нет» — достаточно.

## **Мне что, всегда и всем отказывать?**

Я не имею в виду, что нужно говорить «нет» в ответ на любую просьбу или нарушать договоренности. Посмотри на два примера.

Пример первый. Вы с мамой договорились, что если она готовит, то ты моешь посуду. Мама вернулась с работы, принесла продуктов, сварила суп, покормила тебя и попросила вымыть посуду. Ты не хочешь. Сказать «нет» или не сказать?

Пример второй. Вчера ты купила интересную книгу и взахлеб проглотила половину. Закончить не успела. Сегодня к тебе в гости пришел знакомый, увидел книгу и попросил почитать. Ты не хочешь. Сказать «нет» или не сказать?

В чем разница? Пожалуй, посуду все-таки стоит вымыть. Мама потратила время и силы, чтобы заработать денег, купить продуктов и приготовить обед, который ели вы обе. И у вас была договоренность. С книгой все иначе. Ты никому ничего не обещала. Ты не хочешь говорить «да», потому что это ущемляет твои интересы. Ты сама собиралась дочитать эту книгу сегодня. Знакомый подождет.

Если ты хочешь сказать «да», если это твое свободное решение — скажи. Но если ты сомневаешься, если у тебя нет времени и желания выполнять просьбы, вспомни о волшебном слове. И я имею в виду не «пожалуйста», а другое волшебное слово — «нет»! Особенно важно отказывать, когда ты чувствуешь, что тебя обманывают, тобой злоупотребляют, на тебя давят, твоей добротой и безотказностью пользуются.

Нормально в первую очередь заботиться о своих интересах. Нормально не жертвовать собой. Нормально самой решать, кому помогать, а кому нет.

## **Как решиться на «нет»?**

Отказывать сложно. Особенно если тебя учили быть хорошей девочкой — послушной, дружелюбной, покладистой — и всегда помогать другим. Но мы сейчас говорим не о других, а о тебе. Итак, с чего начать?

Для начала вспомни, когда ты хотела отказать, но не стала. Ответь: о чем меня просили? Почему я хотела сказать «нет»? Почему я сказала «да»? Что я чувствовала? А что я чувствовала, когда выполняла просьбу, которую не хотела выполнять? Если тебе удобнее записывать ответы — запиши.

Перечитай ответы на последние два вопроса. Скорее всего, там будет много неприятных чувств. Какие они? (У меня получилось — раздражение, гнев, злость, бессилие, уныние, тоска.)

Скажи себе, можно вслух: «Я хочу отказать. В следующий раз я откажу. Может быть, я почувствую неловкость и смущение. Зато мне не придется чувствовать раздражение, гнев, злость...» (подставь сюда ощущения из своего списка). Подумай о том, что отказ похож на прививку. Прививка — это больно? Да, немного. Зато она избавляет от риска болезни, которая принесла бы гораздо больше мучений и боли, чем один-единственный укол.

Представь ситуацию: тебя просят — ты отказываешь. До мелочей: кто с тобой разговаривает? Какая это просьба? Как ты говоришь «нет»? Потренируйся, скажи «нет» вслух. Я серьезно. «Нет, нет, нет!»

## **Я хочу отказать, но это слишком сложно: слово «нет» застревает в горле!**

Ничего удивительного: к нему нужно привыкнуть. А пока привыкаешь, тебе помогут другие три слова. Вот они:

— Мне надо подумать.

Ты чувствуешь подвох. Ты не уверена, что хочешь соглашаться. Ты боишься сказать «нет». Тебя торопят, дергают, говорят: «Решай быстрее». Отвечай: «Мне надо подумать». Это не так страшно, как сказать «нет». И это не равносильно согласию.

## **Надо ли объяснять отказ?**

Вежливым девочкам советуют: если ты (о ужас) отказываешь — объясни причину, чтобы не обижать человека. Он должен видеть, что ты хотела бы помочь, но никак не получается.

Дурной совет.

Ты скажешь: «Я устала» — и услышишь: «Так отдохни и помоги». Ты скажешь: «У меня нет времени» — и услышишь: «Тогда сделай, когда появится». Ты скажешь: «Я в этом не разбираюсь» — и услышишь: «Не скромничай, я точно хуже тебя».

Видишь, в чем подвох? «Потому что...» — это зацепка. Любая причина будет неважной для просящего, который ставит в центр свои интересы. Делай так же. Для тебя твои желания на первом месте. Ты не обязана ничего объяснять. Слова «нет» — достаточно. «Не хочу» — уважительная причина.

Будь непреклонна. Собеседник навязчив и не отстает? А почему ты должна слышать его, если он не слышит твоего «нет»? Не надо объяснений и оправданий. Включи попугая:

- Почему?
- Потому что не хочу.
- И все-таки почему?
- Потому что не хочу. «Тебе что, жалко?» Не жалко, но я не хочу.
- Но мы же друзья!
- Да, мы друзья, но я не хочу.

Вменяемый человек услышит твой отказ с первого или второго раза. Для прочих — повторяй и повторяй «нет», не прибавляя подробностей, не оправдываясь, не объясняясь.

Если тебе удалось отказать, похвали себя. Сказать «нет» — огромное достижение! Ты молодец. У тебя получилось. Теперь тебе будет легче отстаивать свои интересы во второй и третий раз.

Открой блокнот и перечитай свои ответы на вопрос «Что я чувствовала, когда выполняла просьбу, которую не хотела выполнять?». А теперь можно воскликнуть «Йоху!» — тебе не придется все это чувствовать. К тому же ты сэкономила время и потратишь его так, как хочешь.

Если что-то не вышло, если ты не вполне довольна разговором — ни в коем случае не ругай себя, а подумай: что я сделала правильно, а что не очень? Как я буду вести себя в следующий раз?

Отказывать сложно. Но у тебя получится. Прочитай еще раз этот текст. Я надеюсь, он подарит тебе сил:

- Я имею право ошибиться.
- Я имею право передумать.
- Я имею право чего-то не знать.
- Я имею право не извиняться.
- Я имею право не оправдываться.
- Я имею право не отвечать за чужие проблемы.
- Я имею право принимать решения без давления.
- Я имею право хорошо относиться к себе — всегда!

## **А если мне отказали?**

Если ты можешь ответить «нет» — то и тебе могут ответить «нет». Логично, однако не всегда утешает. Порой выслушать и принять отказ бывает очень болезненно.

## **Это значит, что я плохая и никчемная?**

Отказ бьет по самооценке, особенно если ты плохо к себе относишься. Вместо «нет» ты слышишь «я отвергаю тебя как личность, ты ужасна, с тобой нельзя иметь дела, как ты могла подумать, что я соглашусь». Как хорошо, что это не так. Ты по-прежнему важная и нужная, хорошая и умная. «Нет» значит «нет» — и больше ничего.

## **Мне отказали однажды — мне будут отказывать всегда?**

В ответ на любую просьбу ты можешь услышать и отказ, и согласие. Конечно, если вообще не просить, ты не получишь отказа, но ведь и согласия — тоже.

## **Нет ничего хуже отказа!**

Я думаю, нет ничего хуже неопределенности, когда тебе не ответили ни да ни нет, когда ты мучаешься, сидишь и неделями ждешь чужого решения. Отказ — это хорошо. Это определенность. Ты можешь двигаться дальше, а не стоять на месте.

Согласие, которое дали без желания, — тоже не очень-то приятная штука. Как по мне, лучше услышать «нет», чем «да», за которым стоит «я не хочу тебя обидеть и поэтому совру».

Как справиться с отказом? Дай себе время погрустить, если тебе грустно, и не ругай себя за эти чувства. И пробуй снова.

## **Треугольник травли**

Иногда нездоровые отношения возникают не между двумя людьми, а в целом коллективе. Например, когда один агрессивный ученик или часть школьного класса преследуют одноклассницу. Такое явление называется буллингом, или травлей<sup>9</sup>.

Условия, без которых буллинг не может возникнуть:

- Замкнутое пространство, из которого очень сложно или невозможно уйти. Примеры: школа, больница, детский дом, колония, общежитие.
- Неравные силы агрессора и жертвы. Если ссорятся две подруги — это конфликт. Если популярная девочка, у которой много друзей, задирает вместе с ними безответную тихоню — это травля.

Буллинг может проявляться любым из этих способов:

- словесное насилие: унижения, оскорбления, насмешки, бойкот;
- кража или порча вещей (тетрадей, одежды, сумки);
- физическое насилие: тычки, подножки, щипки, побои.

В буллинге всегда участвуют несколько сторон, как минимум три:

- Жертва.
- Агрессор или агрессоры.
- Свидетели, они же наблюдатели.

Сейчас ты можешь оказаться в одном из углов треугольника жертва — агрессор — наблюдательница. Поговорим об этом.

## **Я жертва. Что делать?**

### **Не обвиняй себя**

Многим людям неприятно осознавать, что мир жесток, неуправляем и от них не зависит. Люди отгораживаются от фактов и выбирают заблуждения. Думают так: «Если я буду верно себя вести — со мной ничего не случится. Если с кем-то что-то произошло — они виноваты, потому что нарушили правила». Истина в том, что правил нет. От травли и насилия невозможно уберечься. Агрессор объясняет свои действия как угодно: «Она слишком тихая, резкая, толстая, худая, мягкая, грубая, отличница, двоечница...» Это не реальные причины, а попытка переложить вину на жертву. Сильный обижает слабого просто так. Потому что может. Если ты стала жертвой буллинга — знай: в этом нет твоей вины и твоего выбора.

### **Обратись к тем, кто старше**

Травля процветает в тишине. Взрослые старше и сильнее, у взрослых есть власть, и они обязаны защитить тебя.

Если твои родители спокойны, рациональны, рассудительны, а не вспыльчивы, поговори с ними. Расскажи о том, что происходит, школьному психологу и классной руководительнице: пусть они обратят внимание на агрессоров.

Что должны сделать родители?

- Спокойно выслушать тебя.
- Поддержать и не обвинять тебя, встать на твою сторону.
- Создать план: обсудите и решите вместе, что вы будете делать дальше, как обеспечить твоё спокойствие и твою безопасность.

Что должна сделать классная?

- Назвать вещи своими именами: насилие — насилием, агрессию — агрессией.
- Сообщить, что такое поведение не допустимо ни при каких обстоятельствах.

- Обговорить со всеми учениками «правила жизни» класса. Они могут звучать так: «Я остановлюсь, если увижу, что мои слова или действия кого-то ранят. Я вмешаюсь, если увижу, что один из нас обижает другого».
- Научить класс мирно обсуждать проблемы и решать конфликты.

## **Разбуди свидетелей**

Люди, наблюдающие буллинг, обычно не присоединяются к жертве или агрессору и молчат. Возможно, среди них есть твои хорошие знакомые или подруги. Поговори с ними. Спроси, почему они молчат. Убеди их перейти на твою сторону и заступиться за тебя.

## **Покинь коллектив, где тебя травят**

С буллингом почти невозможно справиться в одиночку. Не потому, что жертва слаба, а потому, что буллинг — системная проблема. Это значит, что в нем задействовано много сторон: ты, обидчики, свидетели, одноклассники, педагоги, родители, родители обидчиков... Чтобы побороть буллинг, нужно участие всех. Ты не справишься в одиночку — если классная руководительница провоцирует насмешки над тобой, подруги не защищают тебя, а родители отмахиваются: «Учись за себя постоять!» В таком случае идеальное решение — сменить коллектив: перейти в параллельный класс, другую школу или на домашнее обучение.

## **Задавака-одиночка портит мне жизнь!**

Не любая травля — это буллинг. Что, если ваши силы равны и к тебе цепляется один человек? Дразнит, или обзывает, или задирает юбку, или дергает за волосы... Как противостоять?

## **Попробуй его игнорировать**

Если он не прикасается к тебе и твоим вещам и распускает не руки, а только язык — попробуй его игнорировать. Не выдавай никакой реакции на слова. Не смотри на него (или смотри так, как смотрела бы на протухший сыр).

Почему это работает: если обидчику приятно, что ты краснеешь, бледнеешь, кричишь или плачешь, а ты вместо этого равнодушно молчишь или глядишь на него, как на плесень, — это сбивает спесь.

Почему это не работает: кое-какие обидчики воспринимают игнорирование как вызов и переходят от слов к делу — щиплют, толкают, дергают за волосы, отбирают вещи. К тому же трудно изобразить полное равнодушие, когда внутри все бурлит.

## Веди себя неожиданно

- Задавай вопросы.
- Соглашайся с тем, что слышишь.
- И даже преувеличивай то, что слышишь.

Примеры:

- Спокойно спроси его: «Слушай, а зачем ты это делаешь?»
- На каждое «Ты дура и тупица!» отвечай: «Да, ты прав. Что дальше?»
- На каждое «Ты дура и тупица!» отвечай: «Я не просто тупица, я мировая королева тупиц. Куда тебе до меня!»

Почему это работает: обидчик рассчитывает, что ты будешь злиться, кричать, обижаться, плакать. Любое необычное поведение выбивает из колеи. Если ты отвечаешь «Да, ты прав» — он окажется в тупике: как обидеть ту, которая со всем соглашается? Если ты преувеличиваешь оскорбления — ты еще и поставишь обидчика в глупое положение. Если ты задаешь вопросы — то рулишь происходящим уже ты, а не он. А если он пытается отвечать — спрашивай и дальше: «Я поняла, но все-таки зачем?», «Хочешь поговорить — так и скажи, а вещи ломать зачем?» Он почувствует, что ты перехватила инициативу, и ему станет неловко продолжать подколы.

Почему это не работает: если у обидчика к тебе большая личная неприязнь, если чужие мучения приносят ему удовольствие — тогда ничего не поможет.

## Увеличь дистанцию

Если он сидит рядом с тобой или позади тебя — попроси классную руководительницу пересадить тебя или его. Перечисли, что конкретно делает задира, и объясни, что такое поведение мешает тебе учиться.

## Обратись за помощью

Поговори с подругами, пусть они будут рядом. Поговори с адекватными взрослыми: родителями, школьным психологом, классной руководительницей. Адекватными — то есть теми, которые не ответят на твой рассказ: «Он просто в тебя влюбился, вот и дергает за косы! Радуйся!» Радоваться тут нечему. Насилие не романтично. А взрослые попросту кривят душой и прикрывают словами о «любовях» равнодушие и нежелание вмешиваться.

Если ты не хочешь прямо обращаться за помощью, сделай это косвенно. Например, если на уроке сосед тянет тебя за косы — не молчи, громко

скажи: «Иванов, не трогай мои волосы!» Ты не жаловалась? Нет. Но учительница все поняла, и ей придется отреагировать.

Почему это работает: взрослые старше и сильнее, у взрослых есть власть, и они могут ей воспользоваться.

Почему это не работает: если взрослые равнодушны, они тебе не помогут. Если взрослые не знают, как себя правильно вести, их вмешательство может навредить. При косвенной жалобе есть риск, что замечание достанется не обидчику, а тебе.

Я не дам совета вроде «ударь его». Это 1) нарушает закон, 2) противоречит моим ценностям и 3) попросту опасно. Хотя я знаю, что иногда агрессоры, получив яростный отпор, отступаются раз и навсегда. А иногда проявление силы способно раззадорить обидчика, и в следующий раз он настроит против тебя пять-десять сообщников. А иногда можно не рассчитать силы, и человек, которого ты ударила, получит тяжелую травму, останется инвалидом или умрет.

Даже если ты имеешь дело с задавакой-одиночкой — к сожалению, нет универсального способа, который раз и навсегда отведит от тебя обидчика. Иногда не работает ничего. Помни: ты не виновата, что этот репейник прицепился именно к тебе. Помни: ты всегда заслуживаешь уважения и хорошего отношения.

## **Я агрессор. Что делать?**

### **Признай, что ты поступаешь неправильно**

Многие агрессоры и подумать не могут, что они неправы. Не хотят признавать, что их поведение — не просто невинные шуточки. Не хотят признавать, что их действия причиняют жертве боль. Смотреть правде в глаза непросто. Ты можешь ощутить страх, злость, отчаяние, стыд, соблазн обвинить жертву: она виновата, она сама напросилась, она заслужила! При чем тут я? Но это не так. Быть жертвой — не выбор. Быть агрессором — выбор. Признай свою ответственность за то, что ты делаешь.

### **Спроси себя: почему и зачем я это делаю?**

#### **Люблю ощущать свое превосходство**

«Я лучше, чем они!» Знакомое ощущение? Оно дает почувствовать свою значимость. Конечно, это приятно.

Есть много путей проявить себя. Приобрести уникальный опыт, в совершенстве овладеть любым навыком, от ораторского мастерства до решения головоломок, побеждать в конкурсах и соревнованиях...



Тогда ты заслуженно станешь лучшей. Я опередила остальных, я чего-то достигла!

Если хочешь копнуть еще глубже — спроси себя: почему мне настолько важно быть лучше других? Действительно ли я этого хочу? Почему я не могу быть собой? И что такое для меня — быть собой, к чему я стремлюсь на самом деле?

## **Хочу, чтобы меня уважали**

Понимаю. Я тоже хочу. Приятно, когда тебя уважают, с твоим мнением считаются, когда у тебя есть авторитет и статус...

Можно ли построить авторитет на унижениях и издевательствах? Да. Долго ли он продержится? Вряд ли. Насколько он ценен? Решать тебе. А я думаю так. Ценен статус, который построен на талантах и умениях, достижениях и победах. Они улучшат тебя и останутся с тобой. Ты будешь развивать таланты и умения и дальше.

Вспомни важных для тебя людей. Тех, кто тебя восхищает. Тех, на кого ты хочешь походить. Подумай, чем они заслужили твое уважение. Посмотри на причины. Может, там окажется «потому что она никогда не сдаётся, упорно трудится и достигает своих целей», «потому что это мастер своего дела и его работы меня восхищают», «потому что она умная». Хотела бы ты, чтобы о тебе думали и говорили так же? Это в твоих силах. Ты тоже можешь стать такой, как те, кого ты сама уважаешь.

## **Я просто сама по себе агрессивная**

Одни девочки действительно агрессивнее других. Только это не оправдание для того, чтобы травить тех, кто более слаб, робок и не может тебе ответить.

Часто ощущаешь приступы злости и гнева, когда сжимаются кулаки, а с языка срываются необдуманные слова? Обратись к психологу, чтобы вместе с ним разобраться, а) в чем причины агрессии, б) какими безопасными способами ты можешь ее выплескивать.

Если ты пока не готова разговаривать с психологом, попробуй помочь себе сама. Вот несколько способов. Как только ты ощущаешь очередной приступ агрессии:

- глубоко вдохни, задержи дыхание, медленно выдохни, повтори это несколько раз;
- считай в уме от одного до десяти, пятидесяти, ста — сколько потребуется, пока не почувствуешь себя лучше;
- смени обстановку; если ты в классе — покинь его, зайди в туалет, ополосни лицо водой, тщательно вымой руки;

- выплесни злость: порви на кусочки лист бумаги, побей подушку, займись физическими упражнениями. Бегай, прыгай, катайся на велике — двигайся любым способом, который тебе приятен. Я иногда выбираюсь на улицу и быстро хожу примерно час, слушая музыку. Этого хватает, чтобы остыть и найти способ решения проблемы. Еще советую единоборства: многие из них учат контролировать и тело, и дух.

## **«Все побежали, и я побежала»**

Ты поступаешь так, как большинство или как все. Это опасно для тебя. Как же понять, где ты сама, где ты настоящая, где твои поступки и твой выбор? Думать и делать «как все» — это не выбор, а перекладывание выбора и приходящей с ним ответственности на чужие плечи. Но если ты смеешься над какой-нибудь девочкой, потому что «все» смеются над ней, — не думай, что в этом поступке твоей ответственности нет.

## **На мне срываются в семье, а я срываюсь на других**

Если тебя бьют, унижают, оскорбляют родные, это неприемлемо. Так не должно происходить. Никто, в том числе отец и мать, не имеет права поднимать на тебя руку и издеваться над тобой. Но если ты отыгрываешься на тех, кто слабее, бьешь, унижаешь и оскорбляешь их — ты повторяешь порочный круг несправедливости. Ты точно так же не имеешь права бить других и издеваться над ними.

Насилие в семье травмирует тебя. Насилие недопустимо. Если отец или мать плохо обращаются с тобой — расскажи об этом классной руководительнице, школьному психологу, позвони на телефон доверия<sup>10</sup>.

## **Искренне извинись перед жертвой — лично и публично**

Лично скажи, что ты сожалеешь о своем поведении, раскаиваешься в нем и обещаешь, что такого больше не повторится. Не ожидай, что жертва бросится тебе на грудь со слезами счастья. Возможно, она будет тебя бранить и проклинать. Возможно, она тебе не поверит. Возможно, она тебя никогда не простит. Это неважно. Извинение необходимо.

Зачем извиняться еще раз? Буллинг был публичен, поэтому без публичного извинения никуда. Повтори все то же, что сказала жертве, но теперь — при всех. Объясни, что ты была неправа и что ты сожалеешь о том, как вела себя. Призови всех, кто вместе с тобой участвовал в травле, прекратить ее.

## **Заступайся за жертву, если травля продолжится без твоего участия**

Когда ты выйдешь из игры, травля может прекратиться или возобновиться. И если она продолжится — заступайся за жертву, не переходи в группу молчаливых наблюдательниц. Пресекай насмешки, подколки и агрессию. Говори, что такое поведение недопустимо. Попроси педагогов вмешаться.

### **Поговори с подругами или обратись к психологу**

Буллинг разрушителен для всех сторон. Если ты чувствуешь, что не пришла в согласие с собой, не разобралась с тем, что побуждало тебя быть агрессором, не избавилась от вины и стыда, не простила себя, — обратись за помощью к подругам или к психологу.

### **Я наблюдательница. Что делать?**

Травлю обычно видят множество людей. Почему никто не вмешивается? В чем причины?

- Равнодушие.
- Одобрение действий агрессора.
- Рассеивание ответственности: чем больше людей присутствуют при событии, тем выше вероятность того, что каждый подумает: «Вмешается кто-то другой, а не я».
- Страх: «И мне достанется», «Поддам голос — и окажусь следующей, лучше промолчать».

Какая из этих причин твоя?

Если равнодушие — мне жаль, что тебе все равно. Нельзя заставить кого-то сопереживать, чувствовать чужую боль. Быть свидетелем — не выбор. Но не вмешиваться — выбор, причем разрушительный и для тебя. Многие наблюдатели, уже став взрослыми, не могут избавиться от стыда и вины — что промолчали, отвернулись, оставили человека без помощи...

Если одобрение действий агрессора — помни, что жертва не виновата в травле. Слова «она неправильно выглядит / ведет себя / сама меня спровоцировала» — это попытка обидчика оправдать свои недостойные действия.

Если рассеивание ответственности — посмотри вокруг внимательнее. Видишь, что все молчат? Значит, действовать надо именно тебе. Замени правило «Вмешается кто-то другой, а не я» новым правилом: «Если не я, то кто?» Я расскажу тебе одну вещь. Если назревает начало буллинга, но среди свидетелей сразу находится защитник, конфликт может вообще

не произойти. Представляешь? Достаточно пары слов — «Отойди, не трогай ее, это не смешно», — и все закончится, даже не начавшись. А агрессор, окруженный молчаливыми наблюдателями, делает что хочет — и порой мучает жертву годами.

Если страх — знай: тебе необязательно в одиночку бросаться грудью на амбразуру, особенно если обидчиков много. Во-первых, поговори с другими наблюдателями. Найди тех, кто не одобряет действий агрессора, объединись с ними. Выступите против все сразу. Вместе будет не так страшно говорить: «Отстань от нее, не смей ее трогать, ты ведешь себя неприемлемо». Во-вторых, сообщи классной руководительнице о том, что происходит. Она обязана вмешаться и помочь.

## Сексуальное насилие

С рождения до смерти женщины находятся под угрозой сексуального насилия. Самое трагическое состоит в том, что наша культура — правила и установки, которые мы впитываем с детства, — выгораживает насильника и обвиняет жертву. Он хороший парень, который оступился, совершил мелкую ошибку, да и вообще наверняка не виноват. Найдем оправдание. А она... ее рассмотрим под микроскопом. Была ли она знакома с этим мужчиной? Занималась ли сексом хоть раз в жизни хоть с кем-нибудь? Во что была одета? Как себя вела? Пила ли алкоголь? Сопротивлялась ли? Наверняка она сама виновата.

### Сама виновата?

Давненько я не доставала свой мифодробительный меч, выкованный из рациональности и сомнений. Приступим.

#### **МИФ! Жертва провоцирует насильника одеждой**

Представь себе ситуацию. Действующие лица: Рискованный, Оружейник и Судья. Рискованный идет по улице. Оружейник стреляет ему в голову. В суде Оружейник говорит:

— Ваша честь! На куртке Рискованного была надпись «Пристрели меня». Чего он ожидал, если вышел на улицу в таком виде? Я невиновен. Я лишь выполнил его просьбу.

Решит ли Судья не наказывать Оружейника за убийство? Решит ли Судья, что такая надпись на одежде — смягчающее обстоятельство?

Мой ответ: Оружейник виновен. Неважно, что было написано на куртке Рискованного: никто не имеет права отнимать жизнь.

Точно такая же логика работает, когда мы говорим о сексуальном насилии. Никакая одежда не означает согласия на секс. Никакая одежда не дает права насиловать.

## **МИФ! Жертва провоцирует насильника поведением**

Представь себе ситуацию. Действующие лица: Проголодавшийся, Продавец и Судья. Продавец стоит на рынке с лотком пирожков и выкрикивает:

— Пирожки, вкусные пирожки, налетай и уплетай!

Мимо проходит Проголодавшийся, он хватается за пару пирожков и убегает.

В суде Проголодавшийся говорит:

— Ваша честь! Во-первых, еда — жизненно важная потребность. Если я не буду есть, я умру с голоду. Во-вторых, пирожки стояли на лотке и вкусно пахли. Если бы Продавец хотел сохранить пирожки в целостности — он бы положил их на витрину за стекло. И уж тем более не кричал «налетай и уплетай». Это спровоцировало меня! Я невиновен.

Решит ли Судья не наказывать Проголодавшегося за грабеж? Решит ли Судья, что вкусный запах, крики «налетай и уплетай» и тот факт, что пирожки лежали открыто, а не в витрине за стеклом, — это провокация и смягчающее обстоятельство?

Мой ответ: Проголодавшийся виновен. Еда — жизненно важная потребность, но это не дает никому права присваивать чужую собственность. Неважно, откуда Проголодавшийся стянул пирожки, с застекленной витрины или с лотка. Называя вкусный запах и доступность провокацией, он пытается оправдать свой незаконный поступок.

Точно такая же логика работает, когда мы говорим о сексуальном насилии. К тому же, в отличие от еды, секс — не жизненно важная потребность. Без секса еще никто не умирал. Никакое поведение женщины, кроме четко сказанного «да, я тоже хочу», не означает согласия на секс. Любой секс без согласия — это изнасилование. А если человек мужского пола не понимает, в чем разница между «да» и «нет», — похоже, он младше годика и с ним нельзя заниматься сексом.

## **МИФ! Если жертва не сопротивлялась — значит, сама этого хотела**

Представь себе ситуацию. Действующие лица: Грабитель, Богач и Судья. Богач идет по улице. Появляется Грабитель, приставляет к горлу Богача нож:

— Выворачивай карманы! Отдавай деньги!

Богач видит, что Грабитель выше и сильнее его, к тому же вооружен. Богач подчиняется и отдает кошелек.

В суде Грабитель говорит:

— Ваша честь! Он сам вывернул карманы и даже не сопротивлялся, когда я взял кошелек. Я невиновен.

Решит ли Судья не наказывать Грабителя? Решит ли Судья, что Богач отдал деньги добровольно и по своему желанию, потому что не попытался убежать, позвать на помощь, ударить злоумышленника?

Мой ответ: Грабитель виновен. Сопротивлялся Богач или нет — неважно. Когда твоей жизни или здоровью угрожает опасность, твое согласие на что угодно не может быть добровольным.

Точно такая же логика работает, когда мы говорим о сексуальном насилии. Виноват насильник. Поведение жертвы не имеет никакого значения.

С детства девочкам внушают, что они обязаны занимать мало места, терпеть неудобную одежду, молчать, не перебивать, не спорить, не возмущаться, не повышать голос, не проявлять злость и гнев. А потом кто-то удивляется, что женщина не может дать отпор мужчине, который преследует ее, пристает к ней или насилует ее.

Я слышала много историй женщин, которых трогали незнакомцы в общественном транспорте; женщины не находили в себе сил даже отодвинуться подальше, а не то что ударить, закричать, позвать на помощь. Как бесчеловечно говорить, что они — ошарашенные, парализованные от неожиданности, ужаса и стыда — могли хотеть и одобрять то, что происходило.

Она сама виновата — ложь. Виноват всегда насильник, и только он.

Нельзя не заметить, что эти жестокие правила действуют только в отношении девочек и женщин. Если от сексуального насилия страдает мальчик или мужчина — никто не спрашивает, не был ли он одет в слишком короткие шорты, не шел ли он по темной улице, зачем он поехал с друзьями на дачу, неужели непонятно, чем все могло закончиться? Негласные общественные правила велят становиться на сторону насильника и обвинять жертву, но только если жертва — не мужчина.

## **Давай перейдем к фактам.**

### **Меньше 1 % насильников получают наказание за свое преступление**

По оценкам благотворительного центра помощи пережившим сексуальное насилие «Сестры»:

- Только 12 % жертв сексуального насилия сообщают о том, что случилось, в полицию.
- У одной из пяти обратившихся принимают заявление.
- В одном случае из трех возбуждается уголовное дело.
- Но если дело дошло до суда, с вероятностью 99 % насильник будет наказан.

Значит, если 1000 женщин пострадают от изнасилования:

- Только 120 женщин обратятся в полицию.
- Лишь у 24 женщин примут заявление.
- Возбудят только 8 уголовных дел.
- За преступление будут наказаны 8 насильников.

Реальное количество пострадавших от изнасилования больше количества осужденных за изнасилование в 125 раз.

В чем причины молчания? Порой женщины настолько шокированы и травмированы, что никому не рассказывают о насилии и пытаются о нем забыть. Порой женщины боятся, что следователь будет задавать бестактные вопросы и отговаривать от подачи заявления (такое происходит часто). Они боятся, что не смогут несколько раз подробно описать, что с ними произошло (а это потребуется). Они боятся гнета, угроз, шантажа и мести со стороны насильника, его друзей и семьи. Они боятся общественного осуждения, ведь общество отыщет тысячу причин, почему ты виновна, а он — нет.

### **Большинство насильников — знакомые жертвы**

Незнакомец, который поджидает жертву в подворотне и на темных улицах, — не более чем клише. Да, иногда на женщин нападают именно незнакомцы и именно на улице. Но в большинстве случаев насильники — люди, которых жертва знает, и знает хорошо. Это может быть родственник (отец, отчим, дядя, брат), знакомый, одноклассник, тренер, друг или даже твой собственный парень. И поэтому...

### **«Техника безопасности» не работает**

Тебя учат: «Не веди себя откровенно!» Но одноклассник принял за зеленый свет всего лишь твою улыбку и теперь преследует тебя, норовя прижать к стене и облапать. Тебя учат: «Не носи коротких юбок!» Но ты читала в новостях, как один мужчина изнасиловал девочку-младенца, другой — старушку за семьдесят, третий — мусульманку, которая носила одежду, скрывающую тело с головы до ног.

Видишь, в чем подвох? Единственное правило, которое бы помогло, — «Не насилуйте». Оно касается мужчин, но не тебя. «Соблюдай правила, тогда ничего не случится. Плохие события случаются с теми, кто нарушает правила» — обман. Ты в зоне риска лишь потому, что ты девочка. Ты в зоне риска лишь потому, что есть мальчики и мужчины, которым нравится приставать к женщинам, унижать женщин, насиловать женщин. Они не сомневаются, что имеют право пользоваться тобой и твоим телом. Они не думают о том, что тебе неприятно их внимание, их сальные шуточки, их руки на твоей груди. Твои желания и чувства для них неважны.

## **Сексуальное насилие категорически недопустимо**

Это не повод для шуток, не невинная игра, не обычное дело, а преступление, которое относится к категории тяжких.

### **Рассказывать о том, что ты стала жертвой насилия, не стыдно**

Неважно, что считает общество. Неважно, что твердит твоя Внутренняя Критикесса. Насилие процветает среди молчания, стыда и страха. Ты не обязана молчать.

Если тебе или твоей подруге понадобится психологическая или правовая поддержка, связанная с сексуальным насилием, — обратись за помощью [11](#).

Чтобы закончить разговор на эту тяжелую тему, я написала для тебя небольшой текст. Прочитай его, если хочешь — вслух, если хочешь — несколько раз. Я надеюсь, он пробудит силу, дремлющую в тебе, чтобы ты могла постоять за себя и помочь другим девочкам, которым нужна помощь.

## **Я могу постоять за себя!**

Мое тело — моя территория. Никто не имеет права прикасаться ко мне без моего желания, даже если в прикосновениях нет сексуального подтекста.

Никто не имеет права трогать меня: обнимать, гладить, щипать, тискать, дергать, сажать на колени, целовать, если я этого не хочу. Никто. Даже самые близкие родственники. Даже врач. Врач должен объяснять, что он делает и зачем это нужно, и отвечать на мои вопросы. А еще никто не имеет права заставлять меня трогать других. Я не буду обнимать дядю и целовать дедушку, если не хочу.

Я не буду терпеть чужие прикосновения. Я не собираюсь думать, что терпеть — нормально. Потому что это ненормально.

Не трогай меня! Я не промолчу, даже если испугаюсь. Я не стану отшучиваться и нервно смеяться. Я не подумаю: «Может, это он случайно?» Я потребую:

— Прекрати немедленно. Я не хочу, чтобы ты так делал.

Если меня потрогает мужчина в транспорте, я крикну как можно громче:

— Убери свои руки сейчас же! Не трогай меня!

Ты рассчитываешь на то, что я проглочу язык и не скажу ни слова. Но мне нечего бояться. Бойся сам.

Я расскажу о том, что ты делал. Если отец постоянно заходит в душ, когда я моюсь, — я расскажу об этом маме. Если одноклассник вламывается в женскую раздевалку и хватает меня за грудь —



я расскажу об этом его маме, своим родителям и классной руководительнице. Если учитель намекает, что я стала совсем красотка, и как бы невзначай прикасается ко мне, — я расскажу об этом и маме, и папе, и классной руководительнице, и завучу, и директору школы. Если мой парень насилует меня — я расскажу об этом в отделении полиции. Вы рассчитываете на то, что я умру от стыда. На то, что я испугаюсь и промолчу. А я не стану. Вы должны бояться. Вы, а не я.

Я поддержу подругу, если она расскажет мне о том, что подверглась домогательствам или насилию. Я помогу ей тем, что в моих силах, постараюсь не быть бестактной, не задавать ранящих вопросов. Мы придумаем, что делать дальше и как это пережить. Вместе мы сильнее, чем по отдельности.

Я знаю, что я не виновата. Что бы ни случилось — я не подумаю, что дело во мне, в моей одежде и в моем поведении. Виноват тот, кто распускает руки. Виноват тот, кто слепнет и не видит отвращения на моем лице. Виноват тот, кто глохнет и не слышит моего «прекрати, я не хочу, это неприятно, хватит». Виноват мир, в котором парни думают, что приставание — это комплимент, секс — это приз за настойчивость, «нет» — это «да, но позже», а изнасилование — повод для шуточек. Виноват мир, где считают нормальным задавать вопрос «Что на тебе было надето?», а не вопрос «Подонок, как ты мог изнасиловать ее?».

Я не собираюсь терпеть. И я говорю не только о прикосновениях. Я не собираюсь терпеть то, что доставляет мне неудобство и боль. Я буду говорить, если хочу. Я буду говорить громко, если хочу. Я буду спорить, если хочу. Я буду злиться, если хочу. Я буду помнить, что я достойна уважения. Я буду уважать сама себя и свои желания — с сегодняшнего дня и до конца своей долгой и прекрасной жизни.

## **Мама, папа, я**

Какие у тебя отношения с мамой и папой? Я очень надеюсь, что хорошие или хотя бы нормальные. Если ты доверяешь родителям, знаешь, что они всегда на твоей стороне, не боишься поделиться с ними проблемами — это здорово! Семья, которая поддерживает тебя, — это огромная ценность, и неважно, сколько тебе лет.

Но, к сожалению, отношения родителей и их дочерей не всегда бывают безоблачными. Особенно когда милая малышка остается только на фотографиях, а ей на смену приходит девочка-подросток. Не все родители оказываются готовы к тому, что у «милрой малышки» появляются свои вкусы, желания, чувства и потребности, которые она хочет отстаивать. К тому, что «Делай так, и точка!» уже не аргумент и поэтому не работает. Может быть, ты мечтаешь сама принимать решения — а родители не дают тебе свободы. Или ты смотришь в будущее — а родители цепляются за прошлое. Или ты хочешь принятия и уважения — а тебя по-прежнему считают маленькой.

Неприятно! Но помнишь, мы уже говорили о том, что конфликты — это хорошо. Они помогают разрешить противоречия. Что ж — давай попробуем разобраться, как распутать парочку клубков в ваших отношениях и связать из ниток что-нибудь полезное...

## **Родители тебя чересчур контролируют**

Погулять после школы нельзя. Сходить к подруге в гости нельзя. Съездить на другой конец города нельзя. Звонят каждые пятнадцать минут: «Где ты? С кем ты? Чем занимаешься? Когда будешь дома?» Невыносимо!

## **Почему они так делают? И зачем?**

Во-первых, им страшно. Родители боятся отпускать тебя в мир, полный опасностей, и надеются, что контроль спасет тебя. Во-вторых, они не доверяют тебе. Они по-прежнему видят перед собой свою маленькую крошку и не могут привыкнуть к мысли, что ты вырастешь и нуждаешься в доверии больше, чем в контроле.

## **Что мне делать?**

- Не бросайся обвинениями — «ты меня не понимаешь», угрозами — «я вообще не буду тебе звонить». Обвинения и угрозы заставляют выпускать колючки и защищаться. Но ведь ты хочешь не поссориться, а найти выход. Говори о своих чувствах. Расскажи, почему контроль тебя угнетает. Например, так: «Мне неприятно и грустно: я думаю, что ты совсем не доверяешь мне».
- Затем спроси маму, что чувствует она: «Что страшного произойдет, если я навещу подругу?» Выслушай ее.
- Предложи выход, который устроит вас обоих.

— Я не знаю, что это за подруга. Конечно, я беспокоюсь!

— А если я вас познакомлю?

— Не хочу, чтобы эта Аня на тебя плохо повлияла. Я слышала, она курит...

— Я спокойно откажусь от сигареты, если мне ее предложат.

— На улице рано темнеет, какое гулять!

— А если я погуляю до шести часов, пока еще светло?

- Договоритесь о границах. Например, так: «Я обещаю до прогулки звонить тебе один раз и честно говорить, куда и с кем пошла, а домой вернусь не позже шести. А ты, мама, обещаешь не звонить мне каждые пятнадцать минут и не спрашивать, куда я провалилась, если на часах еще нет шести. Если я приду позже

шести по неуважительной причине, я не стану дуться, если ты целый месяц не отпустишь меня гулять».

- Соблюдай договоренности. Докажи, что тебе можно доверять. Возвращайся в шесть или даже немного раньше. С каждым разом мама будет все более спокойно относиться к твоим прогулкам. Помни, если ты нарушишь договоренность — ее доверие серьезно пошатнется. Так что лучше не стоит.

## **Родители постоянно тебя критикуют**

Что бы ты ни сделала — это плохо, и точка. Твоя прическа кошмарна, твои вкусы невыносимы, твои рисунки уродливы, твои достижения ничтожны...

## **Почему они так делают? И зачем?**

Похоже, родители разделяют убеждение «Лучше недохвалить, чем перехвалить. Если я похвалю тебя — ты решишь, что достаточно хороша, и застрянешь на месте. Если я отругаю тебя — ты будешь развиваться и стремиться к лучшему». Не знаю, откуда берется такое убеждение. Как по мне, ему самое место в книге «Как воспитать из девочки несчастную перфекционистку».

## **Что мне делать?**

1. Поговори о своих чувствах. Объясни, почему критика тебе неприятна.
2. Выбирай сама, чье мнение ценить больше. Папа назвал твои рисунки мазней. Ладно... У него есть художественное образование? Вообще-то нет. А твоя преподавательница из художественной школы говорила, что ты явно растешь и делаешь успехи. Кто же из них более компетентен, чтобы оценивать твои таланты?
3. Помни: ты достаточно хороша вне зависимости от того, что думают о тебе мама с папой. К тому же твои родители не боги, а обычные люди. Иногда они, как и все, говорят глупости и ошибаются.

## **Родители тебя не любят**

### **Тебе кажется, что родители тебя не любят?**

Иногда родственники показывают тебе свою любовь так, как умеют, но ты принимаешь их проявления чувств за нечто совершенно иное. И поэтому думаешь, что они тебя не любят.

Вот два примера.

Мама любит тебя и поэтому заботится о том, чтобы ты хорошо себя чувствовала, вовремя ела и тепло одевалась. Вместо «Я люблю тебя» она говорит: «Ты покушала? А колготки надела под джинсы? На улице мороз». Вместо «Я люблю тебя» ты слышишь: «Ты всегда будешь для меня маленькой глупой девочкой, которая даже поест без напоминания не может».

Папа любит тебя и поэтому хочет приносить в семью больше денег, чтобы ты и мама ни в чем не нуждались. Он работает по выходным и поздно возвращается домой. Ты ждешь его в прихожей. «Пап, как дела? Давай сгоняем в кино в выходные?» — «Не получится. Я занят. Иди в кино с мамой. А я тебе потом что-нибудь куплю». Вместо «Я люблю тебя» ты слышишь: «Мне всегда не до тебя, я не хочу тратить драгоценное время на дурацкое кино и лучше откуплюсь от тебя, чтобы ты отстала».

Это напоминает игру в испорченный телефон. Вы не шепчетесь, а говорите вслух — но все равно не слышите и не понимаете друг друга. Мама с папой вкладывают в свои действия и слова одно — а ты слышишь совсем другое.

## Что мне делать?

Пойми, что люди по-разному проявляют теплые чувства. Одни думают, что любовь — в словах, они часто повторяют: «Я люблю тебя, котик, зайчик, солнышко, дорогая моя». Другие считают, что любовь — в реальных делах, а слова — это пустое сотрясение воздуха; они никого не называют солнышками и не произносят слова «люблю». Третьи проявляют чувства с помощью прикосновений, им важно трогать и обнимать любимых людей. Четвертые, пятые, шестые дарят друг другу подарки, проводят вместе время, готовят друг другу еду...

Если ты обычно проявляешь любовь одним способом, а твои родители — другим, это не значит, что они тебя не любят. Любят. Просто вы как будто говорите на разных языках. На разных, но похожих.

Если ты хочешь получать определенное проявление любви — скажи об этом. Например, мама раньше обнимала тебя перед сном, а потом перестала. Ты встревожена и расстроена. Думаешь: «Что случилось? Она меня больше не любит?» А мама просто решила, что ты уже большая и сама не хочешь обниматься. И вы обе ошибаетесь. Объясни маме, что именно ты хотела бы получать от нее. И кстати — неплохо бы отплатить ей той же монетой. Спроси, что именно она хотела бы получать от тебя. Может быть, мама тоже временами думает, что ты ее не любишь (и ошибается точно так же, как и ты). Узнай, когда и почему так бывает. Я надеюсь, что после разговора по душам вы станете лучше понимать друг друга.

## Родители тебя действительно не любят?

Я бы покривила душой, если бы сказала: «Так не бывает! Все мамы и папы обожают своих детей. Даже если родители ведут себя сурово и равнодушно, даже если они оскорбляют и бьют тебя — в глубине души они тебя по-настоящему любят!»

Это ложь. Иногда родители не любят детей. Почему — неизвестно. Просто так случается, и никто не виноват.

## **Что мне делать?**

Жаль, но остается только смириться с этим. Обидно и больно, что все так сложилось. Но любовь нельзя выпросить или заслужить. Если ее нет, то ее нет.

Помни: если родители тебя не любят, это ничего не говорит о тебе и о твоём будущем. Мир не заканчивается в твоей семье, он только начинается в ней. В твоей жизни появится много других людей, и с кем-то из них отношения будут наполнены теплом, принятием и любовью.

## **Родители бьют тебя**

Телесные наказания, шлепки, подзатыльники в твоей семье не считаются чем-то неприемлемым. Родители могут побить тебя за двойку или дерзость. Они бьют тебя часто и сильно, заставляют скрывать синяки и запрещают рассказывать кому-либо о том, что происходит.

Такое поведение абсолютно неприемлемо. Тело любого человека неприкосновенно. Это значит, что никто не имеет права прикасаться к тебе и пальцем против твоей воли. И твои родители — тоже не имеют.

## **Что мне делать?**

Составь план действий, ориентируясь на риски и последствия. Если твой отец в ярости совершенно себя не контролирует — вряд ли стоит говорить ему в лицо, что ты прямо сейчас пойдешь жаловаться в органы опеки. Если тебе осталось жить под одной крышей с родителями полгода, а потом ты планируешь поступить в вуз и уехать на другой конец страны, — пожалуй, стоит сосредоточиться на учебе и экзаменах, а не на войне, пусть ты и права, а родители — неправы.

Не молчи. Расскажи о побоях взрослым, которым ты доверяешь. У тебя теплые отношения с тетей или другими дальними родственницами? Скажи им. Классная руководительница интересуется твоей жизнью и раз за разом спрашивает, почему ты носишь одежду с длинными рукавами? Скажи ей. Важно, чтобы взрослые знали о том, что происходит. Позже они смогут подтвердить, что ты рассказывала им о проблемах в семье, если родители будут отрицать, что били тебя.

Обратись в районный отдел опеки и попечительства. Его задача — защищать твои права. Найди адрес ближайшего отдела в интернете. Позвони по телефону или приди туда. Подробно и честно опиши свою ситуацию и попроси совета. Не бойся, что тебя тут же отправят в детский дом: такого точно не случится, если родители не избили тебя до переломов или сотрясения мозга. Скорее всего, сотрудники отдела опеки навестят твою семью и побеседуют с родителями о том, что их поведение недопустимо. Семью будут контролировать и навещать еще несколько месяцев, чтобы проверить, не продолжаются ли побои.

## **А если ничего не работает?**

Чтобы разрешить конфликт и прийти к компромиссу, нужны две стороны. Если родители не обращают внимания на твои попытки наладить диалог, не желают ничего обсуждать и договариваться, считают себя полностью правыми, а тебя нет — придется умыть руки. Ты сделала что могла. Остальное — вне твоего контроля. Это очень грустно. Наверняка ты зла, расстроена и разочарована. Ты не видишь выхода. Но выход есть. Вместо вопроса «Как изменить положение дел, которое меня не устраивает?» поищем ответ на вопрос «Как выжить, если изменения невозможны?».

## **Родители постоянно критикуют и унижают тебя?**

Отдались. Проводи с родителями как можно меньше времени. Избегай конфликтов. Молча уходи в свою комнату. Найди безопасное место. Можно делать уроки дома у подруги или проводить время в библиотеке. Личные вопросы обсуждай только с подругой и психологом.

Попробуй соглашаться со всем, что слышишь. «Ты дура». «Да, я дура». «Ты просто полная тупица». «Верно, я тупица». «У тебя руки из задницы растут». «Да, ты прав». Зачем так делать? Человек, который тебя унижает и оскорбляет, рассчитывает на то, что ты будешь спорить и обороняться. Спокойное согласие выбивает из колеи. Правда, это не панацея: иногда такое поведение может разозлить еще больше.

Относись к словам родителей, как к дождю. Представь: ты идешь домой из школы, и тут начинается холодный ливень. А ты без зонта. Неприятно. Но что поделать? Это же дождь. Ты можешь сердиться, ругаться, злиться, топтать ногами, расстраиваться — но дождь не пропадет. Так и родители: ворчат и ворчат, ворчат и ворчат... Ну и ладно. Дождь рано или поздно кончается, а ворчания иссякают. Пропускай их мимо ушей.

## **Родители чересчур контролируют тебя?**

Сохраняй за собой право контроля. Напоминай себе, что в твоей жизни есть решения, которые ты принимаешь сама. Даже если это мелочи.

«Я сама купила карандаши. Я сама выбрала дневник. Я сама стала общаться с новенькой девочкой, потому что она мне нравится». Чем дальше — тем больше будет таких решений, твоих собственных решений.

Строй планы на будущее. Представь в подробностях, где бы ты хотела жить и чем заниматься. Подумай о своей квартире мечты. Какие ты наклеишь обои? Куда поставишь книжный шкаф? Как насчет цветов на балконе? А где будет спать твоя кошка? Тебе не позволяют завести кошку сейчас — ты обязательно заведешь ее потом. Мечты не бесплодны: рано или поздно они станут явью. У тебя появится свой угол и своя кошка. Ты сама будешь решать абсолютно все: какую еду купить на ужин, с кем дружить и во сколько прийти домой.

## **В любом случае**

Пообщайся с психологом. Он посоветует тебе, как с наименьшими потерями выйти из ситуации, которую ты пока не в силах изменить.

- Поговори с подругой и попроси у нее поддержки.
- Включи режим энергосбережения. Экономь силы. Сейчас главное — выжить.
- Помни, что рано или поздно это кончится. Все изменится. Держись!

## **Тринадцать вопросов об интернет-безопасности**

Ты сталкиваешься с людьми не только в повседневной жизни, но и в интернете. Там, как и повсюду, хватает опасностей: троллей, мошенников и преступников, которых интересуют твои деньги, пароли, репутация... Хорошо ли ты подготовлена к тому, чтобы свободно бороздить просторы интернета и огибать рифы, подводные камни и опасные течения? Проверим. Я составила небольшой тест: попробуй его пройти. А потом обсудим ответы.

### **1. Какие пароли из этих можно назвать надежными?**

А. gfhjkm

Б. qwerty

В. 12345

Г. Lenalvanova12052004

Д. 19ndk28g

Е. 15DncrD58ncrCrjPj,

Ж. kor0bo4ka

3. password

И. parallelepiped

**2. Можно ли использовать один и тот же пароль и для почты, и для всех соцсетей?**

А. Конечно, да.

Б. Можно, только если это длинный и надежный пароль.

В. Ни в коем случае.

**3. После регистрации соцсеть предлагает тебе подключить двухфакторную аутентификацию. Что это? Этап 1: ты вводишь логин и пароль. Этап 2: если пароль верный — тебе придет СМС с кодом, который нужно ввести для доступа к странице. Как поступишь?**

А. Конечно, подключу.

Б. Зачем столько возни? Времени жалко. Хватит и пароля.

В. Я в таком не нуждаюсь. Мой пароль достаточно хорош.

Г. Я слышала, есть и более надежные способы. USB-токен, приложение-аутентификатор...

**4. Для регистрации на сайте [www.example.com](http://www.example.com) требуется придумать логин и пароль. Ты видишь, что в адресной строке написано: <https://www.example.com>. Как поступишь?**

А. Немедленно уйду с этого сайта. Странно выглядит — https. Почему не http?

Б. Все в порядке, буду регистрироваться.

**5. Ты бесплатно скачала с файлообменника книгу «Самые крутые женщины в мировой истории» в двух частях. В папке «Загрузки» появились два файла: Zhentschiny\_1.docx и Zhentschiny\_2.exe. Как поступишь?**

А. Первый файл похож на вирус, а второй можно открывать.

Б. Второй файл подозрительный, а первый безопасен.

В. А что не так? Открою оба.



Г. Все это ужасно подозрительно. Я лучше куплю книгу в интернет-магазине.

**6. Тебе приходит сообщение от подруги: «У меня проблемы, можешь мне срочно денег прислать?» Как поступишь?**

- А. Позвоню подруге и спрошу, она ли это написала.
- Б. Задам хитрый вопрос, ответ на который знает только подруга.
- В. Пришлю денег без вопросов. Может быть, помощь нужна срочно. Мало ли что случилось.

**7. Тебе на электронную почту приходит письмо от неизвестного отправителя: «Здравствуйтесь, высылаю документы». Во вложении, судя по картинкам, действительно лежат документы. Как поступишь?**

- А. Отвечу на письмо: «Похоже, вы ошиблись, я не жду никаких документов».
- Б. Посмотрю из любопытства, что там приложено. Ну-ка...
- В. Удалю письмо и пожалуюсь на спам. Это мошенники.

**8. Ты завела почтовый ящик на Gmail. С адреса support@gmail.com ты получаешь письмо: «Уважаемый пользователь! Кто-то только что пытался войти в ваш аккаунт, используя ваш пароль. Мы заблокировали подозрительную попытку входа и настоятельно рекомендуем вам сменить пароль». Ниже видна синяя кнопка с надписью «Сменить пароль». Как поступишь?**

- А. Удалю письмо и пожалуюсь на спам. Это мошенники.
- Б. Нажму на синюю кнопку и сменю пароль. Не хочу, чтобы меня взломали.

**9. Ты регистрируешься в социальной сети. Какую реальную информацию о себе ты укажешь на своей странице?**

- А. Вообще никакую. Сделаю фейковую страницу. Имя и фамилию придумаю.

- Б. Только имя и фамилию.
- В. Имя, фамилию и дату рождения.
- Г. Имя и фамилию, дату рождения, школу.
- Д. Имя и фамилию, дату рождения, школу, район, лучших друзей, любимые цитаты — все, что захочу. Зачем скрываться? Это же социальная сеть.

**10. Какой-то незнакомец несколько дней подряд пишет тебе в социальной сети гадости и обзывает тебя. Ты догадываешься, что это твой знакомый. Кто именно — непонятно... Как поступишь?**

- А. Буду угрожать ему полицией.
- Б. Постараюсь выяснить, кто это, чтобы поговорить лично.
- В. Попробую объяснить, что он заблуждается и я не такая уж плохая, как он считает.
- Г. Ничего не сделаю, только расстроюсь и буду плакать.
- Д. Забаню этого хама — и дело с концом.

**11. Тебе в социальной сети пишет незнакомец. Узнав, что тебе меньше шестнадцати лет, он начинает спрашивать: «А секс у тебя был?», «А хочешь со мной попробовать?», «Хочешь снять трусы и прислать мне фотографию?». Как поступишь?**

- А. Удалю эти сообщения и скажу ему, чтоб больше такого не писал.
- Б. Покажу переписку родителям и попрошу, чтобы они обратились в Следственный комитет.
- В. Продолжу с ним общаться. Может, он от стеснения такие вопросы задает. Вдруг обидится, если я не буду отвечать.
- Г. Сделаю скриншоты и пожалуюсь в администрацию социальной сети, аккаунт добавлю в черный список.

**12. Мальчик, в которого ты влюблена, живет за две тысячи километров от тебя. Он просит, чтобы ты прислала ему свое интимное фото. Как поступишь?**

- А. Я же люблю его! Пришлю, конечно.

- Б. Если он пообещает никому не показывать фото — тогда пришлю.
- В. Пришлю, только вначале закрасю кое-что...
- Г. Не пришлю ни в коем случае.

**13. Ты хочешь пожертвовать деньги на благотворительность. В социальной сети ты находишь группу, посвященную мальчику Косте, который страдает от остеосаркомы IV степени. Создатели группы публикуют душераздирающие фотографии и призывают спасти жизнь мальчику и перевести хотя бы сто рублей на операцию. Как поступишь?**

- А. Я уже реву, это просто ужасно, бедный ребенок. Переведу денег Косте.
- Б. Не дам денег. Ужасные фотографии и призывы спасти жизнь — это манипуляция. Мне неприятно, что мной манипулируют.
- В. Проверю, существует ли Костя на самом деле — или создатели украли чужие фото и предлагают для перевода собственные реквизиты.

## **Ответы**

### **1. Верно — Е.**

*Признаки ненадежного пароля:*

- банальность и очевидность (qwerty, 123456); пользователи чаще всего выбирают, а злоумышленники взламывают именно такие пароли;
- одно слово (password), даже длинное и редкое (parallelepiped);
- слово на русском языке, набранное в латинской раскладке (gfhjkm — «пароль»);
- сочетание цифр и букв, из которого получается слово (kor0bo4ka);
- пароль содержит твои имя и фамилию и / или дату рождения (Lenalvanova12052004).

*Признаки надежного пароля:*

- длинный, не короче 15 символов;
- в нем есть цифры, ПРОПИСНЫЕ и строчные буквы, специальные символы.

Как видишь, из всех вариантов нам подходит только пароль *15DncrD58ncrCrjPj,*.

## Разве можно запомнить такой сложный пароль?

Да. Причем это не потребует особых усилий. Я поделюсь способами, которыми пользуюсь сама.

Способ 1. Тебе понадобится стихотворение. Не выбирай банальное. Возьми редкое стихотворение, которое мало кто знает, еще лучше — придумай собственное. Я покажу, как действовать, на примере всем известных строк:

В траве сидел кузнечик,

В траве сидел кузнечик,

Совсем как огуречик,

Зелененький он был.

Переключим раскладку клавиатуры на латиницу и снова запишем эти четыре строки (без знаков препинания), сохраняя прописные и строчные буквы. Теперь возьмем у каждого слова только первый символ: у нас получится *DncrDncrCrjPj,*.

Осталось добавить цифры. Откуда их взять? Из того же стихотворения. Запишем количество букв в каждом слове первой строки:

В (1) траве (5) сидел (5) кузнечик (8) — 1558.

Добавим цифры в любое место. Вот итоговый пароль:

*15DncrD58ncrCrjPj,*.

Способ 2. Придумай три важных для тебя слова. Только не вроде «вера, надежда, любовь»: слова не должны быть связаны между собой. Запиши их латиницей без пробелов, первое — с прописной буквы. Вот мой вариант:

*Svobodakotikipeterburg*

Теперь вставь добавку из пяти символов. Состав добавки: две прописные буквы, две цифры, один специальный символ. Добавку придется выучить. Но это гораздо проще, чем запоминать целых 15 знаков. Вот мой вариант: *ZZ88!*

А вот итоговый пароль: *SvobodaZZ88!kotikipeterburg.*

Мы создали два надежных пароля. Ты без труда восстановишь их: первый — по стихотворению, второй — по важным словам и добавке. Можно составить пароль иначе. Если хочешь, придумай свой способ.

## Ради чего столько возни? Кого интересуют мои аккаунты?

Вот несколько вариантов, что можно сделать после взлома твоей почты:

1. Притвориться тобой и вымогать деньги у твоих близких.
2. Изменить твои пароли на всех ресурсах, где ты зарегистрирована.
3. Разослать кучу спама от твоего имени и испортить твою репутацию.
4. Вывести деньги с твоих электронных кошельков.
5. Получить доступ к твоим аккаунтам в соцсетях, а потом:
  - сохранить твою переписку (где могут быть секреты, твои и чужие), фотографии (которые ты не хотела бы показывать другим), сканы документов, шантажировать тебя и вымогать у тебя деньги;
  - если ты администрируешь группы в соцсетях — испортить их, удалить все содержимое и загрузить туда от твоего имени порнографические ролики;
  - залить на твою страницу контент, который нарушает закон (например, объявления о продаже наркотиков), а отвечать придется тебе, владелице аккаунта. И доказать, что ты ни при чем, будет очень трудно.

Надеюсь, ты понимаешь, насколько это серьезно.

Мало иметь отличный пароль. В нем нет смысла, если ты:

- Записываешь пароль на бумажке или сохраняешь в текстовом файле. В чем дело: любой, кто увидит пароль, может им воспользоваться.
- Сохраняешь пароль в браузере и не заботишься об антивирусной защите. В чем дело: есть вирусы, которые воруют пароли из браузера.
- Подключаешься к публичному Wi-Fi и вводишь пароль. В чем дело: злоумышленники могут перехватить трафик и узнать пароль.
- Не разлогиниваешься и пускаешь за свой компьютер / ноутбук посторонних. В чем дело: им даже не понадобится пароль, чтобы войти в твои аккаунты.

Качественный пароль не защитит тебя, если ты беспечна. Причина большинства так называемых взломов — человеческий фактор. Не угадывание простого пароля 12345, а «я дала смартфон знакомому, а он прочитал мою переписку, перекинул себе мои фотографии и выложил их в интернет».

## **2. Верно — В. Один аккаунт — один пароль.**

Как запомнить десятки сложных паролей? Это не понадобится. Тебе поможет менеджер паролей — программа, которая хранит все пароли. Для доступа к ним надо помнить один-единственный мастер-пароль.

Если не знаешь, какой менеджер выбрать, установи KeePass или LastPass.

### **3. Верно — А, Г.**

Человек, который узнал пароль, не получит доступа к твоему аккаунту, если ты подключила двухфакторную аутентификацию. Кстати, СМС с кодом — это хорошо, но USB-токен и приложение-аутентификатор — надежнее. Техническая возможность перехватить чужую СМС есть.

### **4. Верно — Б.**

Если перед адресом сайта ты видишь `http://` — на таком сайте можно находиться, но нельзя вводить логины и пароли. Если ты видишь `https://` — все куда лучше: `https` с большей вероятностью защитит твои данные от перехвата.

### **5. Верно — Б, Г.**

Б. Расширение `dosx` принадлежит файлу, который открывается в текстовом редакторе. Расширение `exe` означает, что это исполняемый файл. Когда ты его откроешь, запустится программа. Какая? Вряд ли полезная.

Г. Купить книгу в интернет-магазине означает убить двух зайцев сразу. Заяц первый — это безопасно, тебе не подсунут вредоносную программу. Заяц второй — это честно: автор получит деньги за работу. Не хочешь платить, опасаясь, что книга тебе не понравится? Обычно магазины разрешают прочитать ознакомительный фрагмент: от 10 до 25 % текста. Этого достаточно, чтобы понять, нравится тебе книга или нет.

### **6. Верно — А, Б.**

Похоже, кто-то взломал страницу подруги. Самый быстрый способ проверить, с кем ты переписываешься, — позвонить ей и спросить, что случилось.

### **7. Верно — В.**

### **8. Верно — А.**

Ты получила письмо: «Здравствуйте, отправляю вам документы». Во вложении, судя по картинкам, действительно лежат документы...

Что случится, если ты кликнешь на картинку? Там не документы, а скрытая гиперссылка. Она приведет тебя на сайт, замаскированный под сайт электронной почты. Ты увидишь окно для ввода логина или

пароля и подумаешь, что тебя случайно выкинуло из почты. Заново введешь пароль — и вуаля, он достанется злоумышленникам.

Это называется фишинг. Ловля виртуальной рыбки. Вместо рыбака — мошенники, вместо рыбки — ты, твои логины и пароли. Неважно, насколько твой пароль длинный и надежный, если ты добровольно отдаешь его.

## Как обезопаситься от фишинга?

- Если это письмо от администрации почтового сервиса, от банка, от платежной системы — проверь, с какого адреса оно пришло. Что не так с почтой support@gmail.com? Как пишется слово support, то есть «поддержка»? С двумя буквами р. Настоящий адрес техподдержки — support@gmail.com. Если адрес кажется странным и ты сомневаешься, не мошенники ли это, — забей его в поисковик или загляни на официальный сайт почтового сервиса, банка, платежной системы. Там указан настоящий адрес.
- Любые письма без личной информации подозрительны. «Добрый день, посмотрите документы», «Я прислал вам реквизиты во вложении», «Вот мой отчет». Если бы ты на самом деле ждала документы или отчет — ты могла бы легко попасться на удочку. Но секундочку: а где твоё имя, где обращение? Его нет? Значит, письмо не тебе.
- Любые письма, которые требуют немедленно что-то сделать, — подозрительны. Фишинговые письма любят пугать. Например, так: «Внимание!!! Банк предупреждает, что на ваше имя взят кредит, по процентам вы задолжали уже 60 тысяч рублей. Перейдите по ссылке, чтобы прочитать подробности». «Объем почтового ящика заканчивается, пополните его сейчас же». «Вас только что пытались взломать, срочно меняйте пароль!» — еще чего.
- Если ты случайно перешла по странной ссылке из письма и открылось окно, предлагающее тебе ввести логин и пароль, — посмотри на адресную строку. К примеру, ты пользуешься почтой Gmail. Если вместо привычного адреса mail.google.com ты видишь любую другую надпись, которая отличается хотя бы одной буквой (google.mail.com.ru, a-b-v-g-d-google.com), — это сайт-мошенник.

## 9. Верно — А или Б.

### К чему такая секретность?

Любая информация, которой ты публично делишься, доступна всему миру. И может быть использована как угодно.

Например, ты указала на своей странице имена родителей и место их работы. Ты сидишь в группе, посвященной любимому сериалу,

обсуждаешь героев с фанатами, пару раз выходишь из себя и оставляешь нецензурные комментарии. Какой-то пользователь пишет тебе: «Фу, как не стыдно язык распускать! Я папе с мамой расскажу, что ты ругаешься как сапожник!» Может ли он это сделать? Да, легко — ведь ты дала ему все карты в руки.

Или такая ситуация: тебя зовут Катя, твою маму — Ольга Сергеевна, а твою любимую собаку — Рекс. Ты выходишь из школы после уроков, к тебе подъезжает машина, из нее высовывается неизвестный парень и кричит:

— Катя, с Рексом беда! Он еле живой! Ольга Сергеевна попросила, чтоб я тебя подвез. Быстрее, садись!

Ты ужаснешься и сядешь в машину. Или нет? Может, ты подумаешь: «Стоп! Почему мама послала за мной незнакомца, а не позвонила? Где телефон? Сейчас все выясню». Звонишь маме. Та изумляется: о чем ты говоришь, Рекс жив и здоров, а я на работе. Незнакомца тем временем и след простыл.

Зачем он это сделал? Вряд ли с добрыми намерениями. Но как ему чуть не удалось тебя обмануть? Он просто зашел на твою страницу в соцсети. Увидел твою фотографию, нашел ссылку на страницу мамы, по номеру школы отыскал ее адрес, по дате рождения понял, в каком ты классе, узнал, когда кончаются твои уроки, по записям на стене выяснил, как зовут твою собаку...

Если ты думаешь — «Я не настолько глупая, чтобы попасться на такую очевидную удочку!» — скажу: дело не в этом. Если ты публикуешь в соцсетях много личной информации — ты не удержишь всю ее в уме. Никому это не под силу. В неожиданной ситуации вроде «С Рексом беда, мама зовет, поехали!» ты не успеешь подумать «Что за...» — как полетишь спасать Рекса.

Взрослые постоянно прокалываются на приватности. Одни публикуют фотографии а-ля «Я танцую пьяный на столе» и анекдоты о преступниках, а потом удивляются, почему их не взяли работать в банк. Другие выкладывают вид из окна квартиры, по которому ясно, где она находится. Потом пишут, что купили дорогой телевизор и кучу драгоценностей. Затем — что улетают в Сан-Франциско на две недели. Ты уже понимаешь, к чему я? Верно: они серьезно рискуют вернуться домой и обнаружить вскрытую квартиру без телевизора и драгоценностей.

«Так что же теперь, — возмутишься ты, — ничего о себе не рассказывать? Не делиться фотографиями, не называть имен? Что тогда можно? Молчать? Какая-то асоциальная сеть получается!»

Ты сама решишь, что делать со страницей. Просто помни: все, чем ты публично делишься, доступно всему миру. Некоторые вещи лучше оставлять личными и не доверять социальным сетям и интернету.



## 10. Верно — Д.

Не расстраивайся из-за анонимов, которые присылают тебе гадости. Даже если подозреваешь в них знакомых. Эти смельчаки ни за что бы не сказали тебе гадости в лицо. Кишка тонка. Потому и пишут в соцсетях. Они трусы. Что делать с докучливым собеседником? Черный список — наше все. Забанить и забыть.

Чтобы тебя не тревожили интернет-тролли, задаваки, приставалы и прочие малоприятные личности, установи удобные настройки приватности. Ограничь круг людей, которые могут писать тебе личные сообщения, только друзьями или друзьями друзей. Оставь возможность писать на своей стене (в своей хронике) только себе.

## 11. Верно — Б, Г.

Если ты получаешь непристойные вопросы или предложения от неизвестного человека:

1. Добавь его в черный список и пожалуйся в техподдержку. Не удаляй сообщения: к жалобе приложи скриншоты переписки и адрес страницы злоумышленника.
2. Расскажи обо всем родителям и попроси, чтобы они написали заявление в Следственный комитет. К заявлению тоже нужно приложить скриншоты.

Обязателен ли пункт 2? Это зависит от пары обстоятельств.

- Что именно случилось.

Если ты получила сообщение вроде «Хочешь посмотреть на мой член?» — забань этого болтуна. Родителям рассказывать незачем. Если незнакомец просит тебя сфотографировать себя «там», подробно описывает, что именно и как он хочет с тобой сделать, заваливает тебя непристойными фотографиями — забань его и иди к родителям.

- Как отреагируют родители.

Ты знаешь их лучше меня — предположи. Скажут, что это ты виновата? Отругают тебя? Побьют? Запретят сидеть в соцсетях? В таком случае оставь их в неведении и действуй сама: 1) ни в коем случае не продолжай переписку, 2) заблокируй незнакомца, 3) пожалуйся на него в техподдержку, 4) измени настройки приватности, чтобы тебе могли писать только друзья.

## 12. Верно — Г.

У вас была любовь, и ты высылала парню интимные фото. Представь, что чувства прошли. А снимки-то остались. Если вы поссорились — возможно, обиженный парень захочет отомстить. Будет шантажировать тебя: «Пришли мне денег или больше таких фоток, и я не отправлю их твоей маме». Или выложит снимки в группу «Ужасные девушки нашего города». Или разошлет их твоим друзьям. Неприятностей не оберешься.

Предположим, ты полностью доверяешь ему и думаешь, что он никогда не поделится с кем-то снимками. А если его страницу взломают? Он настолько же хорош в интернет-безопасности, как и ты, или беспечно говорит: «Да у меня все под контролем»? Тогда он напоминает водителей, которые при попытке пассажира пристегнуть ремень безопасности возмущаются: «Ты что, не доверяешь мне? Я за рулем с рождения!» Даже если это правда — на дороге полно других автомобилей, и от лихачей и пьяных никто не застрахован.

В интернет-отношениях есть еще одна опасность. И дело не только в фото. Если ты ни разу не видела этого парня, не говорила с ним по скайпу — ты не можешь быть полностью уверена, что переписываешься со сверстником, а не с дядечкой пятидесяти лет или девочкой двенадцати лет, которым захотелось поразвлечься. Убедись, что собеседник — действительно тот, за кого себя выдает, чтобы ненароком не влюбиться в персонажа, которого кто-то выдумал для развлечения...

### **13. Верно — Б, В.**

А был ли мальчик? Мошенники часто крадут фотографии детей, которые уже умерли, и подделывают медицинские документы. Проверить, реальное это фото или нет, поможет поиск по картинкам [images.google.com](https://images.google.com) и [yandex.ru / images](https://yandex.ru/images). Загрузи туда фотографию мальчика. Если поисковик в ответ выдаст тебе десятки ссылок, а Костя, умирающий от саркомы, превратится в Сенечку, который пять лет назад страдал от лейкемии, — вопрос закрыт.

Даже если фото реально и мальчик существует — остается несколько вопросов. Во-первых, излечима ли болезнь Кости? Порой отчаявшиеся родители готовы заплатить миллионы рублей зарубежной клинике, которая скажет: «Ну, что-нибудь попробуем, но ничего не обещаем». Но говорить при этом «мы собираем на лечение, он пройдет курс и выздоровеет» — нечестно. Многие, если дать им выбор, хотели бы пожертвовать деньги на излечимую болезнь, а не на эксперимент с сомнительным исходом. Во-вторых, ужасные фотографии и текст, который манипулирует читателями, — очень плохие признаки. Спроси у администратора группы, почему он не попросил помощи в благотворительных фондах, а собирает деньги как частное лицо. Если ты не получишь ответ и окажешься в черном списке — вопрос закрыт.

Подытожим. Не все, что написано в интернете, — правда. Все, что вызывает у тебя подозрения, проверяй. Если так и не решила, верить или нет, — не верь. А если хочешь пожертвовать денег на благотворительность — обращайся в благотворительные фонды. Выбирай те, которые действуют много лет и выкладывают отчеты о том, куда тратят деньги.

## **Время для самостоятельной работы**

Теперь я не буду предлагать ответов — отыщи их сама. Пользоваться интернетом для поиска можно и нужно.

Ты хочешь рассказать подруге секрет, и тебя просто распирает от нетерпения. Как поступишь: напишешь ей в соцсети, в мессенджере, позвонишь или поговоришь лично? Почему?

Можно ли давать кому-нибудь пароль от своего аккаунта? Почему?

А сохранять пароли в браузере — можно? Почему?

Как ты определишь, добавлять ли человека в друзья в соцсети или лучше не стоит?

Как проверить, настоящая ли фотография у человека на аватарке или он позаимствовал ее у другого пользователя?

Что ты посоветуешь подруге, которая отправила интернет-знакомому свою интимную фотографию и столкнулась с шантажом и вымогательством денег?

Если злоумышленник украдет твой компьютер, или ноутбук, или смартфон, или планшет — какую важную информацию он получит? Какой ущерб вор может тебе нанести? Как обезопаситься от этого прямо сейчас?

Как скрыть файлы и папки с приватной информацией (личные фотографии, документы, дневники)? Какие программы для шифрования данных тебе известны?

Вопросы для продвинутых пользовательниц:

Что такое отрицаемое шифрование и чем оно может быть тебе полезно?

Что такое VPN и чем эти технологии могут быть тебе полезны?

Почему программы с открытым исходным кодом более безопасны, чем программы с закрытым исходным кодом?

# ГЛАВА 4

## ТВОИ РОМАНТИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ



### Любовь без розовых очков: разбиваем мифы

Я не знаю, мечтаешь ли ты влюбиться. Есть ли у тебя пара. Встречаешься ли ты с кем-то. Нравится ли тебе кто-нибудь. Кто это, мальчик или девочка. Но я точно знаю, что ты много слышала о любви. Все ли было правдой?

Сейчас я расскажу тебе то, что узнала сама. И чтобы добраться до истины, мы начнем с мифов.

**МИФ! Любовь — высшая ценность и единственный смысл жизни, а одиночество — худшее, что может случиться**

Одиночество. Странное начало для разговора о романтических отношениях. Да? А я так не думаю. Сколько же страхов и предрассудков выросло вокруг слова «одиночество». Что ты представляешь, когда его слышишь? Печальную девушку возле окна? Дряхлую старушку в заброшенном доме? Робинзона Крузо на необитаемом острове? Тонкое деревце в пустыне? Очень грустные образы, и среди них — ни одного радостного. И зря. Поговорим об этом.

У тебя нет пары. Никто за тобой не ухаживает, не дарит цветов, не зовет на свидания. Вряд ли тебя это радует. И конечно же, ты хочешь влюбиться. Неудивительно, когда вокруг столько давления.

Одноклассницы говорят:

— Я гуляю с Саней, а ты с кем? Почему ни с кем? Ты никому не нравишься? Тебе уже 12 (13, 14, 15, 16, 17, 99...) лет, пора найти парня.

Книги, фильмы, сериалы, реклама, сказки, песни, журналы говорят:

— Любовь, любовь, любовь, любовь до гроба, любовь найдет каждого, крылья любви, муки любви, поцелуй любви, любовь-перелюбовь, ты любишь говорить, что я тебя не люблю, и жили они долго и счастливо и умерли в один день.

Тетя Маша из города Любопытинска говорит:

— Ой, какая невеста выросла! Раскрасавица! Скоро женихов водить будет, хи-хи! Да не красней ты так. Мальчик-то есть?

Общество говорит:

— Все нормальные девочки хотят влюбиться, замуж и детей.

— Если у тебя нет парня — ты ущербная.

— Не медли: останешься старой девой, заведешь сорок кошек!

Тело говорит:

— Ого! Во мне проснулось что-то, что-то такое... м-м-м... новое и любопытное. Хочу обниматься! Хочу целоваться! Хочу кого-нибудь трогать и гладить! Ах! О, вата в ногах! О, крылья за спиной! О, бабочки в животе! Он посмотрел на меня три секунды? Да! Сердце прыгает? Все ясно: это любовь!

Разум говорит:

— Да подождите вы все! Стоп! Хватит! Я же разум — как мне оставаться разумным под таким давлением? Я сейчас на части разорвусь! Дайте подумать! Перерыв!

«Жить в обществе и быть свободным от общества нельзя», — писал дедушка Ленин, и в этом с ним трудно не согласиться. Как сохранить свое мнение? Да и откуда ему взяться? Если все вокруг говорят, что ты обязательно полюбишь хорошего парня, выйдешь замуж, родишь детей. Другого варианта нет. Миф «любовь — высшая ценность» не спрашивает: чего ты хочешь? что приносит тебе счастье? что ценно для тебя? Он говорит, что твое счастье — в любви, семье и детях, твоя ценность — в том, чтобы стать чьей-то женщиной, твое будущее — отдавать, принадлежать, заботиться. Как будто ты существуешь только тогда, когда отражаешься в чужих глазах.

И девочки заводят отношения, потому что так положено. Встречаются с парнями, потому что так положено. Выходят замуж, потому что так положено. Рожают детей, потому что так положено. Начинают жить на одной территории с другим человеком, даже не успев почувствовать, что это такое — жить одной, жить для себя.

Любовь не может быть высшей ценностью и единственным смыслом жизни. Во-первых, только ты сама решаешь, что для тебя ценно и зачем ты живешь. Во-вторых, для счастья человеку требуется очень много. Что нужно тебе — я не знаю, поэтому для примера напишу свой список, а ты попробуй написать свой.

Итак, для счастья мне нужно:

- достаточно есть, пить и спать;
- находиться в безопасности;
- быть здоровой;
- знать, что мои родные и близкие в порядке;
- познавать мир и учиться;
- работать на работе, которая мне нравится;
- иметь достаточно денег для спокойной жизни;
- творить, придумывать что-то новое или улучшать старое;
- достигать целей, которые я ставлю перед собой;
- знать, что меня понимают и принимают;
- знать, что я нужна и важна;
- приносить пользу людям.

Что получилось у тебя? Большой список? Вот как много нужно для счастья. Способны ли романтические отношения заменить собой весь мир — и познание, и самопознание, и радость от творчества? Я думаю, нет. Любовь — один из пунктов списка вещей, которые приносят радость и счастье. Один, но не единственный.

Сами по себе отношения — не хорошо. А одиночество — не плохо. Можно иметь мужа, детей и ораву родственников — но быть одинокой. Самый простой пример — такое случилось почти со всеми, а может, и с тобой. Шумный праздник, компания подруг и друзей, поздравления, веселье, шум и хохот... Все хорошо, лучше и не пожелать. И ты внезапно ощущаешь пронзительное одиночество, какого не бывает наедине с собой. Краски тускнеют, звуки стихают, ты с хмурым любопытством разглядываешь всех вокруг. Почему они смеются? Отчего им так весело?..

Одиночество — это не ужас и наказание. Порой это настоящее блаженство. Думаю, ты поймешь меня, если у тебя до сих пор нет своей комнаты и ты делишь общее пространство с родителями или братьями и сестрами.

Одиночество — это свобода. Ты сидишь в туалете сколько нужно и не вздрагиваешь от стука в дверь. Ты лежишь в ванне с теплой водой и наслаждаешься покоем. Ты занимаешься любимым делом, и никто не сопит за плечом и не отвлекает от него.

А еще одиночество — тоже вид отношений. Только с самым дорогим для тебя человеком: с собой. Одиночество — это возможность прислушиваться к себе, радовать себя и заниматься самопознанием.

Если ты спокойно находишься наедине с собой, если тебе с собой интересно и есть чем заняться — значит, ты не станешь искать человека, просто-чтобы-был. Плюс сто к успеху вашего союза.

И пусть в сказках днем с огнем не найти одиноких принцесс, которые и без принцев живут долго и счастливо. Такие сказки появятся. А если хочешь — напиши сказку о себе. «Жила-была девочка, которая не боялась быть одна. И у нее все получалось...»

### **МИФ! У всех есть вторая половинка**

Один из самых живучих мифов о любви. Чтобы понять, откуда он взялся, обратимся к античной литературе.

Аристофан, герой платоновского диалога «Пир», рассказывает легенду об андрогинах. Раньше, говорит он, полов было три: мужчины, женщины и андрогины. Выглядели андрогины несуразнее некуда: четыре ноги, четыре руки, голова с двумя лицами, которые смотрели в противоположные стороны. Передвигались любой из двух сторон вперед и умели бегать колесом, перекатываясь на восьми конечностях. Андрогины были сильны и посягали на власть богов. Чтобы усмирить бунтовщиков, Зевс разрезал каждого пополам. Разлученные половинки обнимались, сплетались и не желали расставаться. «Вот с каких давних пор свойственно людям любовное влечение друг к другу, — говорит Аристофан, — которое, соединяя прежние половины, пытается сделать из двух одно и тем самым исцелить человеческую природу». Занятно, что рассказчик упоминает два вида андрогинов, однополых и двуполых. И однополые после разделения сохраняли влечение к своему полу: мужчины — к мужчинам, женщины — к женщинам.

Любовью Аристофан называет жажду целостности и стремление к ней. Красиво звучит! Если забыть, что мы говорим о мифе. Несуществующий бог Зевс разрезал надвое несуществующих андрогинов. Я ничего не пропустила? Отличная база, чтобы верить во вторые половинки.

Все люди — цельные личности. Ты цельная личность. В тебе нет недостающих деталей. Тебе не нужно дополнение. Ни один человек на свете не предназначен для того, чтобы заполнить твои пустые места, — потому что у тебя их нет. Ни один не исполнит все твои желания и не удовлетворит все твои потребности...

Хотя постой. Такой человек есть — и это ты! Ты как раз состоишь из двух половин, правой и левой. И они точно созданы друг для друга. Ты будешь идти рука об руку сама с собой, беречь себя, любить себя, заботиться о себе, прислушиваться к себе, исполнять свои желания. В горе и в радости, в болезни и в здравии.

Странно звучит? Вот еще одна деталь из легенды об андрогинах. По словам Аристофана, у Зевса был план Б. Если бунтовщики не усмирятся после разрезания надвое — разделить их на четыре части. Каждой достался бы один глаз, одна рука, одна нога, одно ухо. (Любопытно, как бы им пришлось ходить и размножаться.)

К чему это я? Представь себе, что ты и твое тело — и есть две половинки, правая и левая, которые себя нашли. Смотри, как идеально

они подходят друг к другу. Твое тело замечательно выглядит, и ты сама замечательная. Ты можешь вступать в отношения с людьми, если захочешь, дружить с ними, любить их — но ни один человек не станет твоей половинкой, потому что ты и так цельная.

Из мифа о половинках вытекает еще несколько связанных с ним мифов. Вот они.

### **МИФ! Настоящая любовь наступает с первого взгляда**

«Любовь выскочила перед нами, как из-под земли выскакивает убийца в переулке, и поразила нас сразу обоих! Так поражает молния, так поражает финский нож!» Красиво, романтично и неправда.

Девочек учат ждать любви, а не распознавать свои чувства. Поэтому, ощутив трепет в груди или животе при виде человека, мы сразу думаем: любовь! это любовь! а что ж еще? Вот что: привязанность, симпатия, тяга, страсть, влечение, желание, обожание, восхищение, уважение... В русском языке не так много слов для обозначения теплых чувств, но они есть.

Я думаю, с первого взгляда может вспыхнуть страсть, влечение, желание. Любви и дружбе нужно время, чтобы вырасти и окрепнуть.

### **МИФ! Настоящая любовь бывает только одна и никогда не кончается**

Слова «всегда» и «никогда» чаще всего нас обманывают. Одни люди встречаются со школы и всю жизнь проводят вместе. Другие заводят множество отношений, длинных и коротких, заканчивают одни и начинают другие... Не возьмусь заявлять, что у первых любовь настоящая, а у вторых — так... игрушка, развлечение, пустячок. Откуда мне знать?

«И жили они долго и счастливо и умерли в один день». Может, когда жизнь длилась тридцать — сорок лет, это и было реально. А сейчас мы живем семьдесят лет и больше. За такой долгий срок люди серьезно меняются. Меняются их цели и ценности. И любовь приходит и уходит. В этом нет ничего трагического. Если чувства пропали, они не стали менее «настоящими».

### **Если любишь, то...**

### **МИФ! Не можешь жить без нее / него.**

Ты не можешь жить без сердца. Ты не можешь жить без мозга. Без еды, воды, воздуха. Если ты не можешь жить без человека — это не любовь, а зависимость.



## **МИФ! Никогда не хочешь расставаться.**

Неразлучность — не доказательство любви. Те, кто недавно влюбился, иногда считают любое расставание невыносимым мучением. И это понятно. Люди, которые после месяцев и лет отношений требуют «мы всегда должны быть вместе», — либо ревнуют, либо склонны к чрезмерному контролю, либо слишком боятся потери. Это не любовь, а ревность, недоверие и страх.

## **МИФ! Все простишь.**

Есть вещи, которые прощать нельзя. Никому и никогда. В их числе как минимум — физическое и сексуальное насилие. Если ты все прощаешь, это тревожный сигнал. Ваши отношения нездоровы.

## **МИФ! Всем пожертвуешь.**

«Жертва», как и «подвиг», — громкие и редко уместные слова. Если от тебя требуют именно пожертвовать чем-то — остановись и вспомни, что твои интересы, чувства и желания не менее важны, чем интересы, чувства и желания другого человека.

## **МИФ! Понимаешь с полуслова.**

В любых отношениях случаются размолвки, непонимания и конфликты. И это не трагедия, а обычное дело. Романтические отношения — не исключение. Влюбленные не общаются взглядами. «Я понимаю с полуслова» — чаще всего иллюзия. Ощущения и желания другого, даже любимого человека, — темный лес. Нужно изучать друг друга, договариваться, искать компромиссы, которые устраивают обоих.

## **МИФ! Не имеешь от нее / него тайн.**

Как много открывать человеку, даже тому, кто впущен в ближайший круг, — твое дело. То, что у тебя остались тайны, ничего не говорит об искренности чувств. Любовь не дает права требовать «открой все свои секреты».

## **Что же такое любовь?**

Наверно, хватит идти от противного и перечислять, что нельзя назвать любовью. Когда я попробовала написать определение, у меня получилось:

Любовь — состояние, когда вместе вам лучше, чем по отдельности; при условии, что вы можете спокойно существовать и по отдельности.

То же самое я считаю верным по отношению к дружбе:

Дружба — состояние, когда вместе вам лучше, чем по отдельности; при условии, что вы можете спокойно существовать и по отдельности.

## **А в чем тогда разница?**

Я тоже плохо понимаю, в чем. Порой мне кажется, что надписи «Дружба» и «Любовь» наклеены на две банки с одинаковым вареньем. За длинным столом локоть к локтю сидят вареньевые эксперты. Каждый аккуратно подцепляет ложечкой густую жидкость из обеих банок, нюхает, пробует, цокает языком, жмурится и выносит вердикт:

— Есть легкий оттенок разницы, я чувствую.

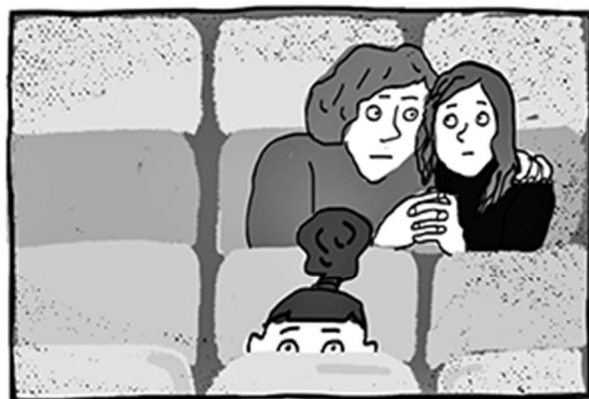
— Верно, коллега... Вкус любви терпкий.

— Вообще-то я имел в виду, что более терпкая и выдержанная — дружба.

— Вздор, нелепость! И нечего тут сладко улыбаться! Профессор кислых щей...

— Спокойнее, господа, спокойнее... Не желаете еще ложечку для сравнения?

А я сижу, молча ем то и другое (м-м-м, как вкусно) и думаю: что они строят из себя экспертов? Варенье-то одинаковое! Просто наклейки разные...



Может, разница и есть, но не самая очевидная. Мне сложно объяснить, в чем она состоит. А вот в чем я полностью уверена: нельзя сказать, что любовь — лучше / выше / ценнее / круче дружбы, они равноценны. Варенье в обеих банках сварено из одних плодов, которые выросли

на одном и том же дереве отношений — самых приятных отношений с людьми, когда вместе вам лучше, чем по отдельности.

Как-то скучно звучит, скажешь ты. «Вместе лучше» — и все? Где же кипение страстей и водовороты чувств, которые описаны в романтической литературе?

Знаешь, эти водовороты — вовсе не гарантия, что ты имеешь дело с любовью. Литература под маской любви порой подсовывает нам такие образцы чудовищ — просто диву даешься. Проявлениями любви называют телесное влечение, идеализацию, зависимость, преследование, навязчивость, ревность, контроль, агрессию, эмоциональное, физическое и сексуальное насилие. Все это не любовь. Если мое определение — когда вместе вам лучше, чем по отдельности, — кажется тебе не самым точным, найди собственное. Искать и познавать очень интересно. Только не попадайся в ловушки мифов о любви. Теперь ты знаешь, где они расставлены.

## **Безответные чувства**

### **Я влюблена, и это невзаимно**

Предположим, есть один интересный парень. Он особенный. Лучше всех остальных. И вот ты собралась с духом и призналась ему в чувствах — но он дал понять, что тебе ничего не светит. Боль, обида, тоска, разочарование... Как теперь быть?

Не обвиняй себя. Не давай воли мыслям «Если б я была выше / ниже, умнее, круче, талантливее — я б ему понравилась». Это самообман. Ты не виновата, что не привлекаешь его. Так просто случается. Тебе же нравится не каждый человек подряд? Только редкие из них. Отказ не значит, что ты плохая и никчемная. Ты осталась такой же хорошей и классной, какой была всегда.

Не надо сыпать соль на рану. Отстранись от него на время: не бывай там, куда он ходит, не заводи с ним разговоров, не спрашивай о нем общих знакомых и ни в коем случае не сиди круглосуточно на его страницах в соцсетях. Пока боль в душе не стихла — ни к чему наблюдать, как он выкладывает новые фотографии, веселится с друзьями, ходит в кино и заводит отношения с кем-то, но не с тобой.

Не лелей надежду. Не приписывай его поступкам особого смысла. Он покосился на тебя, он споткнулся, пройдя мимо, он лайкнул твою фотографию, он печально смотрит сквозь тебя. Ну и что. Может, у него заноза в пятке или расстройство желудка.

Скажи себе: хорошо, что он был честен. А если бы в ответ на твое признание он соврал, что ты ему нравишься? Стал бы встречаться с тобой, целоваться, ходить за ручку, продолжая врать день за днем... Неужели лучше так? Честный отказ куда лучше вымученного согласия,

а правда рано или поздно выплывет наружу — и тогда станет еще больнее.

Если он не просто отказал, а посмеялся над тобой или разболтал о твоём признании друзьям — не впадай в отчаяние, а попробуй на него разозлиться. Такой способ подходит не всем, но кое-кому помогает. Злись на полную катушку! Скажи: бессердечный, как он мерзко поступил, как посмел надо мной насмеяться! Никакой он не хороший парень, а просто свинья. Еще и в носу ковыряет. Страдать из-за него? Очень нужно!

Если ты добрая и мягкая, не умеешь злиться — делай, что хочешь: хочешь плакать — плачь, хочешь печалиться — печалься, снова плачь и грусти — столько, сколько нужно. Запирать в себе чувства на замок — плохая идея, потому что они прорвутся наружу с десятикратной силой или разнесут все в клочья внутри.

Попробуй творить: писать, рисовать, играть, петь, сочинять музыку. Выплесни свои чувства. Может быть, именно сейчас, в печальные минуты жизни, ты откроешь в себе талант.

Не забывай о себе заботиться. Делай приятно своему телу и занимайся делами, которые тебя радуют.

Помни, что ты не одинока. Ты можешь выговориться подруге или попросить помощи в группе поддержки — у тех, кто сталкивался с отвержением, как и ты. Поддержка придает сил, чужой опыт помогает справиться с собственными трудностями.

Время лечит. Банальность, но правдивая. Слабое утешение, ведь плохо-то сейчас! Сейчас все внутри горит и плачет, тебе больно и обидно... Попробуй продержаться день. Потом еще один день, и еще, и еще. Через месяц твои чувства слегка утихнут. Через год, возможно, ты вспомнишь о них с легкой грустью или улыбкой.

Будет больно. Будет обидно. Будет тяжело. Но это пройдет.

## **В меня влюблены, и это невзаимно**

Обратная сторона медали безответной любви. У тебя выросла вторая тень, которая ходит за тобой по пятам, краснеет, бледнеет, подбрасывает тебе записки и конфеты и убегает — или говорит прямым текстом: слушай, ты мне нравишься. Давай встречаться! А ты ничего не чувствуешь. Человек вроде неплохой, но ничего внутри при его виде не шевелится... Как быть?

Жизнь подбросила серьезное испытание. Тебе наверняка будет приятно, что в тебя влюблены. Возможно, ты столкнешься с соблазном попробовать отношения или сделать вид, что тоже испытываешь какие-то чувства. Стоит ли так поступать — решать тебе. Я не верю в справедливый мир, где каждый получает по делам своим, а дурные

и добрые поступки возвращаются. Но все же считаю, что обманывать влюбленного человека — низко. Ведь вряд ли ты бы хотела оказаться на его месте. А бывает и так: тебе признались — а ты растерялась: как реагировать? Отказывать неловко, вдруг он обидится, да и парень вроде симпатичный... И ты отвечаешь «да», встречаешься с ним, но чем дальше, тем больше понимаешь: это была ошибка.

Как этого избежать? Будь честной. Ответ на признание примерно так: «Спасибо, что рассказал мне о своих чувствах. Наверно, тебе было непросто это сделать. Мне тоже сейчас сложно. Я не хочу тебе врать. Ты хороший человек и классный друг, но нам лучше остаться друзьями».

Если ему будет плохо и больно из-за отказа — помни, ты не виновата. Ты не отшила его, не оскорбила, не посмеялась над ним, а просто сказала правду. Пусть и горькую. Неужели было бы лучше согласиться, соврать, что он тебе тоже нравится, терпеть и ждать, пока появятся ответные чувства? Думаю, вряд ли.

Если он преследует тебя, бродит под окнами, звонит и пишет каждый день, умоляя дать ему шанс, — ты не обязана соглашаться на отношения. Такое поведение ни капли не романтично. Оно говорит о том, что парень не умеет слышать слово «нет». Плохой признак. Его не волнуют твои чувства, иначе бы он понял отказ с первого раза. Его мотивы — или уязвленное самолюбие, или желание контроля, или стремление испортить тебе жизнь и отомстить за отказ. Идея, что парень обязан добиваться девушки, неуважительна к тебе, твоим желаниям и чувствам. Ты не награда, чтобы тебя добиваться, а человек. Ты сама выбираешь, с кем вступать в отношения, а с кем нет.

Не обижайся, если парень оборвет все контакты с тобой. Вариант один: ему тяжело видеть тебя, находиться рядом с тобой из-за неразделенных чувств. Он взял тайм-аут, чтобы остыть. Вариант два: никакой дружбы между вами и не было. Его волновало только то, согласишься ли ты с ним встречаться. В первом случае он может остыть и вернуться; во втором — нет, ну и скатертью дорога.

## **Мне нужна она**

Подруги обсуждают парней, а тебе это ничуть не интересно. И что они только находят в этих глупых мальчишках? Зато есть одна девчонка... От ее взгляда у тебя сердце из груди выпрыгивает. От ее прикосновений бросает в жар. Неплохо бы встречаться с ней... Боже, о чем я только думаю? Неужели я лесбиянка? Это ненормально? Это болезнь? Это пройдет? Рассказать ли маме? Страхи, сомнения, терзания, десятки вопросов, и не все они приятные, и поговорить об этом не с кем... Попробуем найти ответы.

## Не слишком ли рано мне задумываться о сексуальной ориентации?

Нет — и вот почему.

Во-первых, сексуальная ориентация — широкое понятие. Она означает эмоциональное, романтическое, сексуальное или эротическое (чувственное) влечение к другим людям. Это не только и не столько секс. Необязательно иметь именно сексуальный опыт, чтобы понять, кто ты такая.

Во-вторых, подростки не лишены сексуального влечения. Оно не включается строго в восемнадцать лет. Ты наверняка об этом знаешь и сама. С начала полового созревания, то есть с одиннадцати-двенадцати лет, у тебя могут возникать эротические сны, фантазии, желания и ощущения. Обычно они направлены на противоположный пол, но бывает и иначе.

В-третьих, человек не становится взрослым резко в один день. Он открывает мир и себя в мире, свое тело и свои чувства, других людей рядом постоянно, с рождения. У каждой девочки эта дорога своя. Одни не интересуются отношениями до студенчества, а кто-то впервые влюбляется в детском саду.

### Какие бывают сексуальные ориентации?

- Гетеросексуальная. Гетеросексуалок влечет только к противоположному полу. Таким женщинам нравятся только мужчины.
- Гомосексуальная. Лесбиянок влечет только к своему полу. Таким женщинам нравятся только женщины.
- Бисексуальная. Бисексуалок могут привлекать и мужчины, и женщины.

Встречаются и другие классификации, более подробные. Если захочешь, можешь найти их в интернете. Важно знать одно: есть девочки, которым нравятся только девочки; или только мальчики; или и мальчики, и девочки. И все это нормально.

### Гомо- и бисексуальность — это болезнь?

Когда-то гомосексуальность считалась болезнью. Но наука не стоит на месте. Исследования медиков, психологов и антропологов изменили положение дел. Общее собрание Всемирной организации здравоохранения в 1990 году исключило гомосексуальность из списка заболеваний. В современной международной классификации болезней (МКБ-10) в разделе «Психологические и поведенческие расстройства,

связанные с половым развитием и ориентацией» указано: «Сама по себе сексуальная ориентация не рассматривается как расстройство».

## **Гомо- и бисексуальность — это ненормально?**

Понятие нормы со временем меняется. Некоторые явления в прошлом считались нормальными, а для нас они — просто дикость.

Шекспировской Джульетте еще не исполнилось четырнадцати, а ее собираются выдать замуж, причем мать Джульетты говорит дочери: «Меньших лет, чем ты, / Становятся в Вероне матерями, / А я тебя и раньше родила». В Древнем Риме отец семейства мог не только выпороть, но и продать или убить своего ребенка. Это в прошлом. Мы не переучиваем леворуких, не сжигаем на кострах рыжих, не считаем негроидную расу низшей. И напротив, кое-что ранее было неприемлемо, а сейчас — в порядке вещей. Например, только в 1967 году в США закон разрешил свободу смешанных браков. Трудно поверить, что не так давно люди с разным цветом кожи не могли пожениться. Возможно, и нашим ближайшим потомкам будет сложно представить, что их родители считали ненормальной гомо- или бисексуальную ориентацию.

## **От чего зависит сексуальная ориентация?**

Все ответы на этот вопрос, которые можно встретить, делятся на три группы.

- Врожденность. Возможные причины — гены либо воздействие половых гормонов на мозг плода во время внутриутробного развития.
- Приобретенность. Возможные причины — влияние внешних обстоятельств.
- Многофакторная модель. На формирование сексуальной ориентации влияет разнообразный набор причин: биологических, психологических и социальных.

В чем же дело? В генетике, гормонах, воспитании? Я склоняюсь к тому, что правы сторонники третьего подхода. Почти ни о каком человеческом качестве или свойстве невозможно сказать «Причина — только в гормонах» или «Причина — только в генах». Истина в комбинации причин, в широчайшем разнообразии людей, в индивидуальных особенностях.

## **А вдруг это пройдет?**

Все проходит. И печаль, и радость, и любовь. Со временем меняются увлечения, привычки, вкусы, круг друзей. Притупляется даже непереносимая скорбь от смерти любимого человека или собственного



ребенка. Можно сказать «Это пройдет» о чем угодно — и мы будем правы.

«Это» действительно может пройти. Сегодня ты фанатеешь от певца, через пять лет скажешь о нем: «Не могу поверить, что я слушала такое!» Сегодня тебе нравится одноклассник, через год ты влюбишься в девушку из дома напротив. Все может измениться. Но так ли это важно? Гипотетическое будущее не отменяет того, что происходит здесь и сейчас. Здесь и сейчас тебе радостно или грустно, ты влюблена в мальчика или в девочку. Здесь и сейчас твои чувства важны. Они не становятся незначительными потому, что когда-то пройдут.

## **А если я хочу рассказать об этом?**

В современном российском обществе к лесбиянкам и бисексуалкам часто относятся с неприязнью и враждебностью. Многие люди считают их больными и ненормальными. Не исключено, что твои подруги и родители разделяют эти предрассудки. Поэтому неплохо выяснить, как человек, которому ты собираешься открыться, относится к гомосексуальности. Прощупай почву. Упомяни о выдуманной знакомой-лесбиянке. Расскажи, что хочешь написать исследовательскую работу о ксенофобии, в том числе о неприязни к лесбиянкам. Посмотрите вместе фильм, где косвенно присутствует эта тема.

Увидишь брезгливость, услышишь «фу, ужас какой, гадость» — делай выводы. Увидишь понимание и сочувствие — двигайся дальше. Задай себе несколько вопросов:

- Почему я хочу рассказать им?
- Чего я ожидаю?
- Насколько велика вероятность, что я получу то, что ожидаю?
- Что в моей жизни может измениться после этого к лучшему и к худшему?

Подумай серьезно, ответь на вопросы честно, а потом решай, как поступить.

Если речь идет о родителях — помни: можно завести новых подруг, поменять школу, но с мамой и папой тебе жить под одной крышей, и довольно долго. Иногда самое рациональное решение — молчать. Многие родители не принимают дочерей, которые признаются им в «нестандартной» влюбленности. Последствия неудачного разговора могут быть очень неприятными: оскорбления, унижения, лишение телефона и интернета, походы по батюшкам и знахаркам, угрозы психбольницей. В идеале желательно, чтобы до откровенного разговора с родителями у тебя были: 1) свое жилье (собственная / съемная квартира) — чтобы не оказаться на улице; 2) источник дохода, который позволяет жить независимо; 3) поддержка подруг.

## Если я решу поговорить с родными — как мне действовать?

Нужен один спокойный родитель. Один: не говори с обоими одновременно. Выбери более лояльного. Спокойный: не рассказывай о себе, когда мать / отец голодны, слегка пьяны, раздражены, взвинчены, куда-то торопятся, если вы ссоритесь...

Подбирай простые и понятные слова. «Иногда мне нравятся не только мальчики, но и девочки» — сойдет. «Я гендерквирный полисексуал с уклоном в полиаморность» — лучше не стоит.

Развей страхи, разбей мифы. Например, если мама считает лесбиянок больными, можно объяснить ей, что это не болезнь и почему. Если дело в «у них не бывает детей» — это миф. Для таких разговоров нужно быть достаточно осведомленной, чтобы уметь ответить на любой вопрос.

Дай родителям нужную информацию. Хорошей литературы о сексуальной ориентации не так много. Позаботься о том, чтобы родители ее получили. Иначе они пойдут в интернет с запросом «можно ли вылечить мою дочь-лесбиянку» и найдут именно тот ответ, который захотят увидеть. Подыщи книги и брошюры, распечатай их, возьми с собой. Возможно, родители почитают материалы, которые ты им дашь, если не при тебе, то позже.

Объясни родителям, что это не их вина, что это не они тебя «плохо воспитали». Скажи, что ты не изменилась, что ты та же дочь, что ты любишь и принимаешь их со всеми достоинствами и недостатками — и что хотела бы того же.

Что будет потом? Возможно, родители проигнорируют признание, отмахнутся от него. Возможно, они не поймут тебя, будут возвращаться к теме, задавать вопросы, которые покажутся тебе дурацкими. Возможно, впадут в отчаяние и гнев. А может быть, мама скажет: «Я давно догадывалась. Все в порядке. Еще чаю?» Поэтому привести подробную инструкцию я не могу. Действуй в зависимости от обстановки.

Скажу лишь одно. Не надейся на полное и быстрое принятие. Пойми, хоть это горько: тебя могут принять частично либо при неких условиях («Мы сохраняем отношения, но о твоей личной жизни я слышать не хочу / твою девушку чтоб я не видела / роди мне внуков»), тебя могут принять через десять или двадцать лет — а могут не принять никогда.

Принятие родителями — важно. Оно дарит уверенность в себе и спокойствие. Но оно необязательно для счастливой жизни. Родители нечасто полностью принимают детей: их увлечения, вкусы, выбор профессии, любимого человека... Ты дала родителям информацию и время, но тебя так и не приняли? Жаль, но что поделать. Это не твоя вина — это их выбор.

# Неприятности, которых лучше избегать

## Отделяем жаб от принцев

И вот щеки горят, в висках стучит пульс, ноги как будто из ваты, живот заполонили бабочки. Сердце ноет: «Это он, долгожданный принц на белом коне, берем!» Но тут включается разум. Он сухо говорит: «Стоп. А помнишь...» Звучит гонг — и колдовство спадает, бабочки превращаются в гусениц, а принц — в жабу. Брр! Хорошо, что ты не успела его поцеловать.

Есть люди, с которыми лучше не вступать в романтические отношения. Ни за какие коврижки. Seriously: дальше будет только хуже. Понятно, что ни у кого на лбу не написано «Через месяц я назову тебя шлюхой», «Через год я тебя ударю». А жаль, многое бы упростилось. Но ты умеешь слушать и слышать, анализировать и делать выводы. Ты сможешь распознать человека, который тебе не нужен. А я расскажу, что говорят эти люди, что это значит на самом деле и как им отвечать (если ты хочешь ответить), прежде чем развернуться и уйти.

### **«Все мои бывшие были просто идиотками, а ты не такая».**

(Он никогда не отзывается хорошо о девушках, с которыми был близок. Первая тупая, вторая изменница, третья косорукая, четвертая грубиянка, пятая... А вот ты — просто ангел во плоти.)

Что это значит: «Я идеален. Остальные — ничтожества. Если что-то идет плохо, я никогда не виноват. Если я буду с тобой, я стану требовать невозможного. Если разойдемся — я оболую тебя грязью так же, как остальных».

Как отвечать: «Я не желаю слышать, как ты перемываешь кости своим бывшим. Это низко. Прекрати».

### **«Мужчина — глава семьи», «Все беды на свете — от баб», «Ох уж эта женская логика», «Место женщины на кухне».**

Что это значит: «Я всегда буду считать тебя ниже себя только потому, что ты девочка. Может быть, я просто повторяю услышанное от других мужчин. Но это неважно: я и сам в это скоро поверю — или уже верю. Я мальчик, я круче, я сильнее, я важнее. Ты девчонка, ты хуже, ты слабее, ты никчемнее. Такими словами я даю тебе это понять. Ты хуже меня. Ты всегда будешь хуже меня. Это никогда не изменится».

Как отвечать: окинь таким взглядом, будто он действительно превратился в жабу, и скажи: «Я-то думала, ты нормальный. А ты...»

### **«Думаешь, кто-то полюбит тебя так, как я?»**

Что это значит: «Неужели ты думаешь, что нужна еще кому-то, кроме меня? Вот как? Скоро я затопчу твою самооценку в землю, сделаю тебя никем — и ты будешь говорить мне спасибо за то, что я просто сижу рядом».

Как отвечать: «Почему это? Я собираюсь жить долго и счастливо. Меня многие любят и многие еще любят».

### **«Не выноси мне мозг».**

Что это значит: «Да кто ты такая, чтобы я к тебе прислушивался? Я тебя не уважаю и не считаю себе равней. Я проигнорирую твоё желание что-то обсудить, обесценю твои слова, назвав их выносом мозга, чтобы ты почувствовала себя виноватой и замолчала. Ты же не хочешь ссоры? Так отвяжись и закрой рот».

Как отвечать: «Не хочешь это обсуждать — так говори прямо. А если ты считаешь обыкновенные разговоры выносом мозга — я тебя не держу, до свидания».

### **«Опять джинсы? Лучше бы юбочку надела». «Не смей красить или стричь волосы, тебе и так хорошо».**

Что это значит: «Ты моя вещь. Я вправе распоряжаться тобой. Меня не волнуют твои желания и интересы. Твое предназначение — услаждать мой взгляд и доставлять мне удовольствие».

Как отвечать: «Это не тебе решать. Я ношу то, что мне нравится, и выгляжу так, как мне нравится».

### **«Прекрати общаться с Катей. Она на тебя дурно влияет».**

Что это значит: «Ты моя вещь, забыла? Я вправе распоряжаться тобой. А Катя, твоё лучшая подружка, видит меня насквозь. Я разлучу вас. А когда рядом не останется ни Кати, ни Маши, ни Оли — ты станешь полностью моя. Тебе будет некому пожаловаться, если что-то пойдет не так».

Как отвечать: «Это мой выбор. Не указывай мне, с кем общаться и дружить».

## **«Мне все в тебе нравится, только вот похудеть бы тебе немного...»**

Что это значит: «Тебя ждет постоянная критика. Ты всегда будешь недостаточно хороша для такого безупречного создания, как я. Что бы ты ни сделала — этого мало. Ты никогда не угадаешь, что мне не понравится в следующий раз. Ты забудешь, как любить и принимать себя».

Как отвечать: «Меня все устраивает, и я не собираюсь меняться».

## **«Если бы ты не довела меня — я бы тебя не ударил».**

Что это значит: «Я причинил тебе боль. Ну и что? Я невиновен. Мне удобно сваливать вину на тебя. Удобней, чем отвечать за поступки. Терпи. Скорее всего, я ударю тебя снова. Возможно, в следующий раз не рассчитаю силы и убью тебя. Я повторю: ты сама виновата, ты довела меня. Многие поверят. А тебя уже не будет».

Как отвечать: никак. И не просто уходить, а улетать со скоростью света.

Я надеюсь, тебе это не понадобится и ты никогда не услышишь в свой адрес последней фразы.

## **Выбираемся из болота**

Даже парни, которые на первый взгляд кажутся нормальными, иногда превращаются в жаб. По разным причинам. Порой в начале отношений парень притворяется своей отредактированной версией. Чтобы очаровать тебя. А потом снимает маску и показывает свое истинное лицо. Порой партнер понимает, что ты влюблена по уши и он получил власть над тобой, и позволяет себе недопустимые выходки: власть и безнаказанность развращают. А порой о принце и речи не шло, как он был жабой — так и остался, просто у тебя открылись глаза. А ты уже сидишь рядом с ним на мокрой кочке посередине топкого болота... Что же делать?

Выбираться. Строить лодку, зажигать фонарик и грести оттуда. Вот что послужит тебе лодкой, веслами и фонарем.

## **Подключи подруг**

Он требует, чтобы ты не общалась с подругами и родными. Если не говорит прямо — то выражает явное неудовольствие, когда ты уходишь на встречу с бывшей одноклассницей или с мамой: названивает каждые полчаса с вопросами «ну когда ты уже вернешься?», когда возвращаешься — дуется и изображает умирающего лебедя. Постоянно намекает, что с его появлением твоя жизнь

изменилась: может быть, тебе хватит встречи с подружкой один раз в год, и то в его присутствии?

Тревога! Это жаба, а не принц.

Ни один человек не заменит всего мира и других людей. Подруги, близкие и родные — твоя поддержка и опора. Они придут на помощь, если ты окажешься в беде.

## **Используй свою независимость**

Он требует, чтобы ты зависела только от него. Уговаривает не получать высшее образование или не работать. Обещает, что обеспечит всем необходимым и осыплет золотом с головы до ног.

Тревога! Это жаба, а не принц. Причем или не очень хороший, или не очень умный человек. Первый хочет, чтобы ты полностью зависела от него и потеряла самостоятельность. Вот вы поженились, ты родила детей, а потом хоп — выпрашиваешь сто рублей себе на новые носки или тысячу на бассейн сыну, а он считает, что ты зажралась: старые зашьешь, а ребенок и без бассейна обойдется. А второй не понимает, что в жизни бывает всякое. Представь: счастливый брак, трое детей, у вас все хорошо, он тебя обеспечивает, катаешься как сыр в масле, а потом хоп — и он попадает под машину или умирает от инфаркта. Что делать, как выжить и куда податься без специальности, без опыта работы, без денег, с детьми на руках...

Будь умной. Не допусти этого. Получи образование. Найди работу, которая тебя прокормит. В идеале тебе нужна собственная квартира или комната — любой угол, который будет только твоим. Думай о себе. Твоя независимость равна твоему выживанию. Не жертвуй независимостью ради любого человека. Если он этого требует — тем более.

## **Не молчи**

Он требует, чтобы ты никому не рассказывала о ваших отношениях, особенно о конфликтах. Он говорит: «Ты же понимаешь, сор из избы не выносят», «Это только между нами». Он выходит из себя и взрывается, узнав, что ты говорила с кем-то о ваших размолвках и ссорах.

Тревога! Это жаба, а не принц.

Как же это страшно, неловко, неприятно, противно и больно — говорить правду. Говорить такую правду. Похоже, я не очень счастлива. Похоже, это плохой человек. Он меня унизил и обозвал. А однажды ударил. Как тяжело сказать: я ошиблась. Как сложно признаться другим в том, что твоя жизнь не идеальна. И многие выбирают молчать и притворяться, что все прекрасно.

Я прошу тебя: не молчи. Ты не виновата, что связалась с дурным человеком. Ты не виновата, что он обидел тебя. Ты не виновата, что сразу не распознала в нем жабу: это невозможно! Ты не виновата, что рассказывала другим только о хорошем и утаивала плохое. Будь отважной сейчас. Отбрось обман. Расскажи правду.

Независимость — твоя лодка. Подруги и родные — твои весла. Готовность не молчать — твой фонарик. Они помогут выбраться из болота, если тебя туда занесет. Гребь, дорогая принцесса, и не оглядывайся. Здесь нечего делать.

## **Моя подруга в беде**

Ты удачно обогнула все болота и не поддавалась на сладкие песни жабы в шкурке принца. Но, похоже, твоей подруге повезло меньше. Ты чувствуешь — с ней творится что-то неладное с тех пор, как она связалась с парнем.

## **Как понять, что дела действительно плохи?**

Обрати внимание на то, как парень обращается с подругой на людях. Если он постоянно подкалывает, критикует и унижает ее — дело плохо.

Фразы-звоночки:

«Что ты меня позоришь?»

«Ты у меня такая дурочка».

«Я твоего мнения не спрашивал».

«Выглядишь как чучело, что это за тряпки на тебе?»

«Не умничай. Лучше молчи и не лезь в разговор, если ничего не понимаешь».

Ты видишь, что подруга попала под его контроль. Это может касаться ее вкусов, увлечений, привычек, даже одежды и еды.

Фразы-звоночки:

«Да, неудобная обувь, ноги болят... но ему нравится».

«Он запретил мне носить эту майку. Слишком открытая».

«Он заходит на мои страницы в соцсетях. Заставил дать ему пароль. Говорит, мы же пара, у нас не должно быть секретов».

«Он хочет постоянно быть рядом. Так что я забросила танцы. Он не танцует».

Вы общаетесь намного меньше, чем раньше, и причиной тому — ее парень.

Фразы-звоночки:

«Он читает мою переписку. Так что я лучше буду тебе не писать, а звонить».

«Он говорит, что теперь у меня есть он, так что о подружках надо забыть».

«Мы с тобой не можем встретиться. Только втроем, с ним. Иначе он меня не пустит».

У тебя есть ощущение, что твоя умная и чудесная подруга внезапно стала плохо думать о себе.

Фразы-звоночки:

«Я такая тупая... Он бы сразу разобрался, а я...»

«Он говорит, что я дуручка. Наверно, я и правда дуручка».

«Не понимаю, как вообще можно быть рядом с таким ничтожеством, как я».

## **Что происходит с подругой?**

Милый парень, который оказался жабой, привел ее в королевство кривых зеркал. Чем дольше она остается с ним — тем больше верит, что искаженный мир и есть реальность. Он запрещает ей встречаться с подругами — она решит, что он заботится о ней. Он назовет прекрасную девчонку ничтожеством — она поверит ему. Он груб с ней — она посчитает, что сама довела его. Он ударит ее — она подумает, что виновата сама. Это просто ужасно, но так случается очень часто.

Ты понимаешь, что контролировать, оскорблять, унижать и бить людей недопустимо. Никто не заслуживает такого отношения. Ты осталась в королевстве, где зеркала прямые.

## **Как помочь подруге? Что я могу сделать?**

Не разрывай с ней отношения. Ты чувствуешь, что подруга в беде. Она редко и мало пишет тебе, не приходит на встречи без него. Она дорога тебе? Не бросай ее. Продолжай звонить и писать, как раньше. Она не должна оставаться в одиночестве.

Аккуратно спроси подругу, не случилось ли чего. Перечисли, что в ее поведении изменилось. Объясни, что тебя это беспокоит. Предложи поговорить. «Я заметила, что ты в последнее время такая тревожная. Меня это беспокоит. Что-то произошло? Хочешь поговорить?» Получишь отказ — не настаивай, ответь: «Хорошо. Если тебе сейчас сложно это обсуждать — давай не будем. Я готова тебя выслушать, если понадобится».

Если ты считаешь что-то ненормальным — говори ей: «Это ненормально. Так не должно быть». Помнишь: она живет в королевстве



кривых зеркал и считает черное — белым, контроль — заботой, насилие — нормой. Напомни, что это не так. Назови вещи своими именами: контроль — контролем, насилие — насилием.

Оценивай не человека, а поступки. Хороший вариант: «То, что он сделал, некрасиво / недопустимо / недостойно. Ни с кем нельзя так обращаться». Плохой вариант: «Слушай, он же просто козел». Если подруга по уши влюблена — это не сработает, а может, наоборот, обратить ее против тебя.

Спроси: «Чем я могу помочь тебе?» Если подруга не знает — скажи, какую именно помощь ты готова ей предложить. Например: «Я всегда выслушаю тебя, если понадобится, звони в любое время дня и ночи», «Могу провожать тебя до дома из школы, чтобы он за тобой не увязывался».

Не указывай подруге, что ей делать. Даже если соблазн очень велик. Хороший вариант: «Я понимаю, что тебе тяжело. Я рядом. Обращайся ко мне, если понадобится помощь». Плохой вариант: «Бросай его немедленно, уноси ноги!»

Почему не стоит командовать? Парень контролирует жизнь подруги: с кем ей встречаться, куда ходить, что носить и даже считать себя дурой или нет. Ей нужны не указания. Ей нужно вернуть свою силу, уверенность и контроль над своей жизнью и самой принять решение.

И не бери на себя неподъемную ношу. Никого нельзя *спасти*. Ты не отвечаешь на сто процентов за то, чтобы у подруги все сложилось лучшим образом. Это ее жизнь.

## **Секс. Что это такое?**

В четырнадцать лет я думала, что знаю о сексе достаточно. Сейчас я намного старше, и я понимаю, что не знала ничего. У меня не было интернета, старшей сестры или хорошей книги. Раздел «Сексуальная жизнь» в голове наполнился ложными сведениями.

Я расскажу тебе то, что знаю сейчас. И мы начнем с разрушения мифов.

### **МИФ! Секс — это грязное и постыдное занятие**

Все, что связано с половыми органами и сексуальными отношениями, считается в нашем обществе чем-то гадким, непристойным и неназываемым. Но секс не грязен и не стыден. Это обычная часть жизни.

### **МИФ! Секс — это то, чего хотят все люди**

Есть люди, которые не испытывают полового влечения. Они могут вступить в близость, чтобы зачать ребенка или сделать приятно партнеру (сомнительный мотив). А некоторые люди испытывают половое

влечение, но сознательно отказываются от секса — по разным причинам.

## **МИФ! Секс — это билет во взрослую жизнь**

Иногда таким билетом считают курение. Или алкоголь. Или секс. Вот покурю — и буду выглядеть взрослой. Вот выпью — и стану совсем как взрослая. Вот заведу парня... и так далее.

Когда я слышу о любом билете во взрослую жизнь — я вспоминаю о карго-культе. Это очень любопытное явление. Классический вариант культа возник на островах Меланезии ближе к концу Второй мировой войны. Во время Тихоокеанской кампании против Японской империи американские военные высаживались на островах и доставляли туда грузы. Местные обитатели впервые в жизни увидели оружие, палатки, консервы. Они не могли понять, откуда у белых людей столько вкусной еды и отличной одежды. Ведь американцы не трудятся в поте лица, а только строят взлетно-посадочные полосы, сидят с наушниками на голове, шепчут заклинания — и с неба спускаются самолеты. И туземцы нашли очевидное объяснение. Духи предков посылают карго (то есть груз) островитянам — а военные его перехватывают. И почти все забирают себе. Нечестно.

Вторая мировая война окончилась 2 сентября 1945 года, когда был подписан Акт о капитуляции Японии. Военные покинули острова Меланезии. А островитяне поняли: вот он, шанс получить карго. Они стали подражать действиям военных: строили деревянные самолеты, диспетчерские вышки и взлетно-посадочные полосы, зажигали факелы для их освещения, делали наушники из кокосов. Но самолеты не прилетали.

Конечно, ты понимаешь, почему островитяне потерпели крах. Они лишь подражали действиям военных.

Вот отчего я вспоминаю о карго-культе. Да — некоторые взрослые курят, пьют алкоголь и занимаются сексом. Но — станешь ли ты более взрослой, если будешь подражать им? Я думаю, вряд ли. Секс в качестве билета во взрослую жизнь мало чем отличается от попытки услышать диспетчера с помощью кокосовых наушников.

## **МИФ! Секс — это проникновение члена в вагину**

Корни мифа лежат в том, что многое в нашем обществе связано с мужчинами и их желаниями. Началом секса считается момент, когда член оказывается во влагалище, а концом — оргазм мужчины, а не женщины. Все остальное — всего лишь предварительные ласки, баловство, ненастоящий секс.

Звучит смехотворно. Если так рассуждать — то у женщин, которые вступают в романтические и сексуальные отношения с женщинами, настоящего секса вообще не бывает. Ведь мужчина в нем не участвует.

Сексуальное поведение — это романтические фантазии, сны, чувства, увлечения, свидания, объятия, поцелуи. Если ты прикасаешься к своей груди, вульве, клитору, чтобы получить удовольствие, то есть мастурбируешь, — это секс. Если вы с партнером ласкаете друг друга пальцами, губами, игрушками — это секс. Если вы делаете что-то и у тебя подгибаются колени, перехватывает дыхание, а сердце словно колотится в ушах — это секс. Любые действия, которые возбуждают тебя и приносят тебе сексуальное удовольствие, — это секс.

Люди, которые считают, что настоящий секс — это обязательно член + влагалище, и никак иначе, обедняют свою жизнь.

## **Минуточку. А разве мастурбировать не вредно?**

Нет. Представления о вреде мастурбации выросли из религий. Некоторым религиям свойственно разделять человека на тело и душу. Они неодобрительно относятся к тому, что люди думают о теле, а не о душе. Большинство религиозных течений считают мастурбацию грехом. Какие только страшилки о ней не распространяли. И волосы на руках вырастут, и «там» все отвалится, и с ума сойдешь, и ослепнешь. Страшилки приносили мало пользы. Подростки и взрослые не переставали мастурбировать, но при этом испытывали вину, стыд и страх.

Мастурбация не вредна, а полезна, потому что позволяет расслабиться и сбросить напряжение, изучить свое тело и свою сексуальность — узнать, что тебе приятно, а что не очень. Кроме того, взаимная мастурбация с партнером — один из самых безопасных способов сексуальной близости. Он очень сильно снижает вероятность заболеваний, передающихся половым путем, и исключает риск беременности.

Большинство людей мастурбировали хотя бы раз в жизни. Кто-то делает это часто, каждый день или несколько раз в день, кто-то — реже, раз в неделю или месяц, кто-то вообще обходится без мастурбации, потому что не хочет.

Как часто можно мастурбировать? Пожалуй, пора остановиться, если ты:

- ранишь себя, натираешь нежные места до боли и крови;
- мастурбируешь так много, что это серьезно мешает твоей жизни.

## **Что же такое секс?**

Часть жизни человека, который вступает в близкие отношения с другим человеком. И мне мало одного абзаца, чтобы ответить на вопрос. Это лишь начало длинного разговора.

Чтобы секс приносил радость и не становился причиной проблем, боли и разочарований, нужно как минимум соблюсти три важнейших правила.

## **Первое важнейшее правило: добровольное согласие**

**«Да» значит «да». Все остальное значит «нет». Нет добровольного согласия — нет секса. Если хотя бы одна сторона не хочет секса, обеим сторонам следует остановиться.**

Согласие — это слово «да», сказанное здесь и сейчас.

Добровольное согласие дается по желанию. На то оно и добровольное. Ты не обязана соглашаться на близость, если партнеру «надо» или «хочется» — а ты не хочешь.

Добровольное согласие звучит четко и однозначно. «Да», «конечно», «продолжай», «мне нравится» — это согласие. «Нет», «не знаю», «не уверена», «ну-у-у...», «по-моему, еще слишком рано», «кажется, хватит», «может, в другой раз?», «как-то неудобно», пожимание плечами, неуверенная улыбка, молчание — это не согласие.

Добровольное согласие одноразово. Оно похоже на билет, а не месячный или годовой абонемент. Ты не обязана соглашаться на близость, если когда-то раньше это уже делала. Даже если это твой парень, твой жених или твой муж. Ни у кого нет права на постоянный секс с тобой. Только ты решаешь каждый раз, хочешь ты этого или нет.

Добровольное согласие не покупается. Ты не обязана говорить «да», если тебя сводили в кафе или угостили пиццей.

Добровольное согласие может быть в любой момент отозвано. Вы разделись, и ты передумала. Вы начали ласкать друг друга, и ты передумала. Тебе стало больно, и ты передумала. Скажи «давай остановимся» и остановись.

Добровольное согласие касается любых действий. Если ты согласилась на поцелуй — это не значит, что ты согласна на секс. Если ты сказала «да» в ответ на вопрос «хочешь заняться любовью?» — это не значит, что ты готова абсолютно на все, в том числе на секс без презерватива или анальный секс. Ты не обязана делать ничего из того, что не хочешь и о чем вы не договаривались.

**А какое «да» не считается?**

## **Алкогольное или наркотическое опьянение**

Пьяный человек и человек, который находится под действием наркотиков, не могут дать добровольное согласие. Не только на секс — ни на что вообще. Их «да» и «я хочу» равно нулю и не расценивается всерьез. Закон подтверждает, что это так. Суд может признать недействительной любую сделку, если ее совершил гражданин, который находился в состоянии, когда не мог понимать значение своих действий или руководить ими (статья 177 Гражданского кодекса РФ). Среди причин такого состояния есть и алкогольное / наркотическое опьянение. Пьяный человек не может дать согласие на продажу своей квартиры или машины. Пьяный человек не может дать согласие и на секс.

## **Возраст согласия**

В России возраст согласия — 16 лет. Это значит, что взрослый (совершеннолетний) человек несет уголовную ответственность за вступление в сексуальные отношения с тем, кто младше 16 лет. Если оба партнера младше 18 лет, на их отношения закон не распространяется. Тот, кто младше 16 лет, не может дать согласие на секс человеку старше 18 лет. Формально — может, но это «да» ничего не значит.

Если тебе 15 лет, а твоему парню — 18, ты можешь думать, что закон несправедлив. Я считаю вот что. Где бы ни провели черту между «можно» и «нельзя» — найдутся те, кому и она покажется нечестной. Но черта должна быть. Он любит тебя? Подождет.

Возраст согласия не значит, что до 16 лет ты полностью недееспособная и не имеешь права решать, что с собой делать. Он значит, что закон пытается защитить тебя от злоупотреблений. Вряд ли человек намного старше интересуется тобой из любви. Скорее всего, ему нравится твоя неопытность и собственное превосходство. У него — по сравнению с твоим сверстником — больше возможностей тебя обмануть, тобой манипулировать, на тебя надавить. Такие отношения похожи на отношения неравных.

## **Отношения неравных**

Начальник и его подчиненная, учитель и его ученица, преподаватель и его студентка, психолог и его клиентка, доктор и его пациентка. Эти люди неравны.

Иногда неравенство означает отношения власти и подчинения, когда одна сторона обладает большей властью, чем другая. Учитель главный, ученица — нет. Начальник главный, подчиненная — нет. Начальник имеет право отдавать распоряжения, подчиненная обязана их выполнять.

Иногда формально отношения равны, но в реальности у одной из сторон возникает власть над другой. Психолог и клиентка, доктор и пациентка взаимодействуют на равных. Нельзя сказать, что психолог — главный, а клиентка — его подчиненная. Но клиентка зависима от психолога, а пациентка — от доктора, обе они находятся в уязвимом положении.

Здесь мы имеем дело с этикой, а не с правом. С точки зрения закона сексуальные отношения неравных ненаказуемы. Но в них лучше не вступать. Почему?

Во-первых, когда совмещаются формальная и неформальная связь, одна из них обычно страдает. Преподаватель не должен близко дружить или заниматься сексом со студенткой, которой он ставит оценки, иначе как ему оставаться объективным? А в этическом кодексе психолога РФ, например, прямо сказано, что специалист не должен вступать в какие бы то ни было личные отношения с клиентами. Это значит, что психологу нельзя консультировать родственников или друзей. Сексуальные отношения с клиентами тем более неприемлемы.

Во-вторых, если одна из сторон обладает властью, то она сталкивается с огромным соблазном злоупотребить этой властью. Сложно говорить о согласии, когда одна сторона зависит от другой. Может ли подчиненная дать добровольное и осознанное согласие начальнику, если от него зависит, будет она уволена или нет? Может ли ученица дать добровольное и осознанное согласие учителю, если она благоговеет перед ним? Я полагаю — нет. В первом случае согласие не будет добровольным, а во втором — осознанным.

## **Что еще важно знать?**

Не стесняйтесь разговаривать. Обсудите то, что позволено и что хотелось бы попробовать. Обсудите ограничения: то, что для каждого из вас пока или вообще недопустимо. Спрашивайте друг друга во время близости: «А так хорошо? Я могу продолжать? А вот так?» Это не занудство, не убийство настроения, а нормальное поведение для человека, который заботится о своем партнере и не хочет причинять ему боль и неудобство.

Некоторым людям из-за психологических особенностей или травмы бывает трудно прислушиваться к своим желаниям. Им сложно понимать и объяснять, что они чувствуют и чего хотят. Если ты слышишь в ответ на свой вопрос «не знаю», «э-э-э», «ну-у-у...» или молчание — это значит «нет». Согласие должно быть четким. Скажи:

— Все в порядке. Я подожду столько, сколько тебе понадобится.

— Ты не знаешь? Хорошо, ничего страшного. Давай отложим этот разговор.

Формального согласия мало. Если ты услышала «да», но человек отводит взгляд, мнется, зажимается, кусает губы — остановись и задай еще несколько вопросов. Например:

— Мне кажется, не все в порядке. Как ты себя чувствуешь?

— Ты хочешь, чтобы я продолжала, или мне остановиться?

— Я не обижусь, если ты передумаешь. Просто скажи.

## **Бывает ли сексуальное насилие и принуждение в близких отношениях?**

Ты можешь услышать от партнера такие фразы:

«Все мои бывшие сразу соглашались, а ты одна ломаешься».

«Мы с тобой три месяца встречаемся, пора бы уже и переспать».

«Не хочешь секса? А может, поласкаешь его губами? Почему нет? Ты не любишь меня?»

«Мы уже это делали, почему сейчас — нет? Ты же согласилась в прошлый раз? А?»

«Я тебя в кафе сводил и пятьсот рублей потратил, а тебе жалко мне приятно сделать?»

Если партнер уговаривает тебя совершить любые связанные с сексом действия, когда ты по любой причине этого не хочешь, — это сексуальное принуждение. Если он прибегает к шантажу, обвинениям, угрозам, давлению — это сексуальное принуждение. Если он заставляет тебя совершить любые связанные с сексом действия против твоей воли — это сексуальное насилие. Если он незаметно для тебя снимает презерватив и продолжает — это сексуальное насилие. Такое поведение недопустимо. Такие действия близкого человека — не просто тревожный звоночек, а настоящий набат. Тебе не нужен человек, которого не заботят твои чувства, желания и здоровье.

Вспомним одно из правил добровольного согласия: оно одноразово. Ты не обязана соглашаться на близость, если соглашалась когда-то раньше. Даже если это твой парень, жених или муж. Ты не вещь, которой можно пользоваться без ее желания.

## **А бывает принуждение со стороны общества? Меня дразнят, что у меня до сих пор никого не было...**

Обществу трудно угодить. Раньше родить вне брака считалось преступлением против морали. Сейчас ты «странная», если честно отвечаешь на вопрос гинеколога «нет, половой жизнью не живу». Если девушка старше восемнадцати не вступает в сексуальные отношения, о ней могут сказать: «Что же с ней не так, раз ее никто не захотел?»

Нет никакого поздно, если речь идет о твоих отношениях. Любых отношениях, и сексуальных тоже. Ты не вещь с истекающим сроком годности. Твоя ценность не определяется тем, что кто-то выбрал и захотел тебя. Только твое «хочу» или «не хочу» имеет значение. Слушай себя и свои желания.

## **Второе важнейшее правило: безопасность**

**Секс — только защищенный. Нет презерватива — нет секса.**

Любые сексуальные действия, при которых партнеры не обмениваются спермой, влагалищными выделениями, кровью, — это защищенный секс. Он предохраняет от заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП), и от нежелательной беременности, если твой партнер — мужчина.

Презерватив — единственное, что защищает одновременно от ЗППП и нежелательной беременности. Именно поэтому второе важнейшее правило звучит так: секс — только защищенный; нет презерватива — нет секса.

## **Заболевания, передающиеся половым путем**

### **Как распространяются ЗППП?**

Понятно из названия: половым путем. Это наиболее частый способ заражения, но не единственный. Некоторые заболевания распространяются и по-другому. Например, ВИЧ можно получить, если кровь ВИЧ-положительного человека попадет в твою кровь. Хламидиоз иногда передается от матери ребенку во время родов.

Миф: у тех, кто не живет половой жизнью, не бывает ЗППП.

Факт: ЗППП могут встречаться у любого человека. У того, кто ни разу в жизни не занимался сексом, тоже.

### **Как узнать, есть ли у меня ЗППП?**

Сдать анализы.

Самый простой вариант: запишись на прием к гинекологу в поликлинике, к которой ты прикреплена, или в консультативно-диагностическом центре для подростков, если он есть в твоём городе. Объясни гинекологу, что ты хотела бы выяснить, нет ли у тебя ЗППП. Врач назначит тебе анализы, которые посчитает нужными. Следуй его инструкциям. Плюсы этого варианты: цена вопроса. Бесплатно или почти бесплатно. Но есть



и минусы: иногда приходится ждать приема неделями и даже месяцами и есть риск, что тебе попадется недостаточно тактичный специалист.

Второй вариант: запишись на прием к гинекологу в частный медицинский центр. Остальные действия те же. В этом случае крайне мала вероятность того, что тебя обидят или тебе нахамят. Обычно частные центры ценят клиентов, поэтому их сотрудники ведут себя корректно. Кроме того, тебя примут быстрее, чем в государственной больнице. Правда, платный прием врача и платные анализы не всем по карману. А если анализ на какую-то инфекцию подтвердится, понадобится лечение, а значит, новое посещение гинеколога и новые расходы.

Если тебя интересует конкретная болезнь, ты можешь обойтись без похода к гинекологу и записаться на сдачу анализа в государственной больнице или просто прийти в частный медицинский центр.

Если тебе еще не исполнилось пятнадцати лет — гинеколог примет тебя только в сопровождении одного из родителей. Если тебе пятнадцать лет или больше — можешь прийти одна. С пятнадцати лет ты сама даешь информированное согласие на медицинское вмешательство. Информация о состоянии твоего здоровья становится врачебной тайной для родителей и не может разглашаться без твоего согласия.

Проще говоря, если ты старше пятнадцати — гинеколог не имеет права рассказывать маме и папе, что ты вообще приходила на консультацию, что вы обсуждали, что он тебе назначил, — не имеет права рассказывать вообще ничего. Это закон.

Помни: тебе нечего стесняться или бояться. Ты все делаешь правильно. Ты ведешь себя как взрослый ответственный человек, который следит за своим здоровьем. Слишком страшно? Позови с собой подругу, сдайте анализы вместе.

## **А если у меня ЗППП, то будет боль, жжение и сыпь?**

Нет, это миф, ЗППП иногда начинаются и протекают бессимптомно. Ты не замечаешь никаких проявлений и можешь месяцы и даже годы не догадываться, что заразилась.

Тем не менее в мифе есть доля истины: обращай внимание на любые подозрительные признаки. В их числе:

- боль во влагалище;
- зуд и раздражение вульвы;
- болезненное мочеиспускание;
- любые язвочки, прыщики, покраснения, пузырьки;
- непривычный цвет, неприятный запах ежедневных выделений.

Заболеваний, которые передаются половым путем, очень много. Ты можешь поискать о них информацию и почитать ее сама. Мы поговорим только об одном.

## **Что такое вирус иммунодефицита человека (ВИЧ)?**

ВИЧ — одно из самых известных заболеваний, передающихся половым путем. Вирус поражает клетки иммунной системы. Последняя стадия развития ВИЧ-инфекции — синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД). На этой стадии тело теряет возможность бороться с любыми инфекциями, опухолями, грибками и вирусами. Они поражают беззащитный организм и могут стать причиной смерти.

ВИЧ неизлечим. Пока не найдено лекарство, которое уничтожает его. Зато разработана антиретровирусная терапия, которая подавляет развитие вируса и позволяет ВИЧ-положительным людям жить полноценной жизнью. Без терапии от заражения до смерти проходит около десяти лет.

В России самые распространенные причины заражения — половые контакты между мужчинами и женщинами, употребление наркотиков нестерильными инструментами (в сумме — более 97 % случаев). Редкие причины — половые контакты между мужчинами и мужчинами, инфицирование от матерей при беременности, родах и грудном вскармливании. Единичные причины (всего несколько раз в год): в лечебных учреждениях при использовании нестерильных медицинских инструментов и при переливании компонентов крови от доноров реципиентам.

По официальным данным, в России более миллиона ВИЧ-положительных людей. Это значит, что реальное количество намного больше. Начальная стадия протекает без симптомов — поэтому иногда люди годами не подозревают, что заражены. Занимаясь незащищенным сексом, они заражают других.

По данным 2018 года, в России 1,2 % ВИЧ-положительных людей от 15 до 49 лет, а самая частая причина передачи ВИЧ (более 50 % случаев) — гетеросексуальные контакты, то есть контакты между мужчинами и женщинами.

ВИЧ передается:

1. Через кровь. Чаще всего — при внутривенном употреблении наркотиков общим шприцем.
2. Половым путем. Вне зависимости от пола обоих партнеров. Лесбиянки не застрахованы от заражения на 100 %: зафиксирован как минимум один случай передачи ВИЧ от женщины женщине (при половом контакте, через кровь).

3. От матери ребенку при беременности, родах или через грудное молоко.

ВИЧ не передается бытовым путем. Вирус нестойкий и быстро погибает вне тела. Можно спокойно дышать одним воздухом, плавать в одном бассейне, пить из одного стакана, пожимать друг другу руки, обниматься и целоваться (если во рту нет кровоточащих ран).

Важно знать свой ВИЧ-статус и статус своего партнера. С пятнадцати лет можно сдать тест на ВИЧ самостоятельно, без обязательного согласия родителей. В государственных и муниципальных медицинских учреждениях он бесплатен.

## **Как защититься от ЗППП?**

### **Способ первый, утопический. Воздержание**

Не хочешь пищевого отравления — никогда не ешь. Примерно так в моих глазах выглядит совет «воздерживайся, чтобы не получить ЗППП». Совет купить презерватив я бы сравнила с «Не хочешь пищевого отравления — тщательно мой руки». Что из этого более реалистично? Мне кажется, ответ очевиден. И напомним: некоторые ЗППП передаются не только половым путем. Воздержание от них не спасет.

### **Способ второй, не менее утопический. Доверие**

Если ты сдала анализы, твой партнер сдал анализы и вы оба удостоверились, что ЗППП у вас нет, — можно обойтись без презерватива.

Способ нежелательный.

1. Он затратен: избавит от расходов на презервативы, но потребует расходов на предохранение от беременности.
2. Он не работает, потому что после сдачи анализов можно получить ЗППП и даже не знать об этом. Он не работает, если твой партнер вступает в незащищенные сексуальные отношения с другими людьми и скрывает это от тебя.

### **Способ третий, реальный, но не всегда удобный. Ограничение сексуальных практик**

Если вы занимаетесь взаимной мастурбацией без контакта с биологическими жидкостями, презерватив необязателен. Для передачи ЗППП требуется прямой контакт со спермой, влагалищными выделениями или кровью. Прямой контакт означает, что эти жидкости попадают в рот, во влагалище или на член. Непрямой контакт — на кожу. Непрямой контакт исключает возможность заражения некоторыми ЗППП.

Плюсы: если на презервативы нет денег, а секса хочется, — взаимная мастурбация поможет. Минусы очевидны, и их больше. Во-первых, если вы охвачены страстью, не вполне удобно постоянно следить, что и куда попало. Во-вторых, повторим: некоторые ЗППП передаются не только половым путем.

## **Способ четвертый, самый реальный. Барьерный метод**

Барьерный метод — это и есть презерватив. Используй его при любом виде проникающего секса с партнером-мужчиной. Ничего лучше и проще для защиты от ЗППП и нежелательной беременности пока не придумано.

Стоит помнить, что эта защита не стопроцентна. Эффективность снижается, если использовать презерватив неправильно. А правильно — это как?

- Следить за сроком годности. Это касается любых товаров, и презервативы — не исключение. Их обычный срок годности — от трех до пяти лет. Истек? Выбрасывай без сомнений.
- Соблюдать условия хранения: от 0 до +25 градусов Цельсия, нежелательны перепады температуры, открытые солнечные лучи (снижают качество изделия) и трение (может повредить упаковку). Подоконник, сумка — плохие варианты. Полка в шкафу, ящик в столе — подойдет.

Чтобы не сомневаться в сроке годности и условиях хранения, покупай презервативы 1) незадолго до секса и 2) в аптеке.

- Аккуратно вскрывать упаковку. Нельзя рвать ее зубами и резать ножницами. Осторожно надорви зубчатый край. Если презерватив повредился при вскрытии упаковки или надевании — возьми новый.
- Вовремя надевать: до, а не во время проникающего секса. Презерватив, лежащий на тумбочке, не включает дистанционный защитный эффект.
- Правильно надевать: зажать кончик презерватива между большим и указательным пальцем и выдавить оттуда воздух, другой рукой аккуратно раскатать презерватив по всей длине члена. Член должен быть полностью эрегированным.
- Вовремя снимать. Сразу после семяизвержения вынуть член из вагины, придерживая презерватив, и снять его. Медлить чревато: возбуждение спадает, член уменьшается, так что презерватив может соскользнуть.
- Использовать один презерватив один раз. Он не рассчитан на многократное применение.

- Не забывать о смазке. Из влагалища при возбуждении выделяется естественная смазка. Иногда ее бывает недостаточно. (Это нормально и не значит, что с тобой что-то не так.) Тогда стоит купить смазку в аптеке. Мало смазки — больше риск разрыва презерватива и повреждений половых органов.
- Выбирать правильную смазку. Если вы пользуетесь латексными презервативами (сейчас их на рынке большинство), подойдет только смазка на водной или силиконовой основе. Масляная смазка разрушает латекс.
- Всегда использовать презервативы. Забыли купить, внезапно кончились, страсть настигла в неожиданном месте — не причина для отказа от них. Нет презерватива — нет секса.

## **Способ пятый, дополнительный. Следи за гигиеной**

Некоторые ЗППП могут передаваться бытовым путем. Это редкий путь передачи, но все же стоит знать, как уберечь себя. Достаточно соблюдать гигиену, следуя простому правилу: иметь собственные постельные принадлежности, мочалку / губку для душа, полотенце для лица и ног, нижнее белье и не пользоваться чужими.

## **Как поговорить с партнером о презервативах?**

Вы влюблены, сидите дома полуголые, целуетесь, и происходит диалог:

— А у тебя есть... э-э-э... это самое?

— Что — это самое?

— Ну... ты резинку надел?

— Какую такую резинку?

— Да презерватив же!

— Нет, а зачем?

Трудно представить более неловкую ситуацию. Чтобы не попасть в нее, поговори с партнером о презервативах до близости. Обязательно до. Возьми на вооружение один из вопросов:

— Ты же пользуешься презервативами, да?

— Слушай, кстати, как ты относишься к презервативам?

— Что думаешь о презервативах? Ни на что не намекаю, просто хочу узнать.

Ты можешь услышать:

— Конечно, пользуюсь, ну а как же?

— Нормально отношусь. Кстати, я тут купил недавно парочку, если что.

— Думаю, они нам понадобятся, а ты что думаешь?

Это подходящие ответы. Поздравляю: ты имеешь дело с ответственным человеком, у него есть голова на плечах. Он заботится не только об удовольствии, но и о безопасности.

Ответы могут быть и другими, неутешительными.

— Да ладно тебе, всего разик — ничего ж не случится.

Одного раза вполне достаточно, чтобы и заразиться, и забеременеть. Скажи ему об этом, если он не знает.

— Резинка? Зачем? У меня нет проблем. Вот, посмотри сама.

Да, осмотр бы помогал — если бы на лбу больных ЗППП загоралась красная надпись «Осторожно! Опасная зона! Проход воспрещен!». Но так не бывает. Многие болезни внешне никак не проявляются.

— Заниматься сексом в презервативе — все равно что нюхать розу в противогазе.

А без презерватива — все равно что садиться голой попой на ежа. Аналогия — не аргумент.

— Они же неудобные. Ощущения не те. Может, обойдемся?

Скажи ему: по-настоящему неудобно — заразиться чем-то от человека, который был уверен, что не болен. Или постоянно беспокоиться о том, что ты могла забеременеть. Или сделать аборт, потому что твой партнер заботился только о своем удовольствии. Или стать отцом в шестнадцать лет. Думал ли он об этом?

— Ты что, не доверяешь мне? Ты что, меня не любишь?

Если ты заводишь разговор о презервативах, а партнер раздражается, злится, не проявляет вообще никакого интереса или выдает невнятные фразы вроде «у меня все под контролем», «тебе не о чем беспокоиться», «а как же любовь?» — это очень плохой признак. Любовь не защищает от ЗППП. Оскорбленный вид и вопросы о доверии — веская причина для того, чтобы действительно ему не доверять.

— Но мы же обе девушки!

Напомню: если вы занимаетесь взаимной мастурбацией без контакта с биологическими жидкостями, защита необязательна. Но если такой контакт происходит — возникает риск передачи ЗППП. Он ниже, чем при сексуальных отношениях с парнем, но «ниже» не значит «нулевой».

Обычно девушкам советуют использовать специальные латексные салфетки. Купить их почти невозможно: ни в супермаркете, ни в аптеках не найти. Поможет обычный презерватив. Если отрезать ножницами жесткое кольцо, остаток разрезать вдоль и развернуть, получится самодельная латексная салфетка.

Правило «Нет презерватива — нет секса» не означает «Все станет происходить формально и скучно, без огонька страсти, а мы будем похожи на две унылые сосиски, замотанные в пищевую пленку». Сейчас

в аптеках, супермаркетах и интернет-магазинах можно купить презервативы на любой вкус и цвет. И прозрачные, и разноцветные, и светящиеся в темноте, и ароматизированные, а еще — с пупырышками, колечками, ребрышками. Большой простор для экспериментов и зажигания всевозможных огоньков.

## Контрацепция

Любая женщина имеет право выбирать, рожать ей детей или нет, а если да — то когда и сколько. Прямо сейчас ты наверняка не готова и не планируешь иметь детей. Это взвешенная позиция. Значит, ты серьезно относишься к этому вопросу, к которому и нужно серьезно относиться. И значит, тебе нужны знания о средствах контрацепции. Их цель — предотвратить беременность.

Презерватив защищает и от ЗППП, и от беременности, именно поэтому сейчас я советую тебе именно его. Однако это не единственный способ контрацепции. Неплохо узнать кое-что и об остальных: может быть, когда-нибудь ты воспользуешься одним из проверенных и откажешься от тех, которые работают хуже остальных. Внимательно читай инструкцию: не все способы можно использовать до 18 лет.

## Барьерные методы

- Мужские презервативы — оболочки / чехлы из латекса или полиуретана, которые надеваются на эрегированный половой член. Не допускают попадания спермы во влагалище.

Надежность: 98 % при надлежащем и последовательном использовании, 85 % при обычном.

- Женские презервативы — оболочки / чехлы из тонкой полимерной пленки, которые вводятся во влагалище и не допускают попадания в него спермы.

Надежность: 90 % при надлежащем и последовательном использовании, 79 % при обычном. (В чем разница? Надлежащее и последовательное использование — абсолютно точное, в полном соответствии с инструкциями, безошибочное. Цифры показывают эффективность метода в чистом виде. Обычное использование — непоследовательное, с возможными ошибками и неточностями. Лучше всего ориентироваться именно на этот показатель.)

Несомненные плюсы: оба метода при верном применении защищают от ЗППП. Мужские презервативы доступны и разнообразны, их можно купить в аптеке и любом крупном магазине. Женские менее надежны, доступны и удобны, поэтому лучше выбирать мужские. Консультация

врача перед использованием не нужна. Изредка встречается аллергия на латекс — тогда стоит покупать полиуретановые презервативы.

### **Гормональные методы**

- Комбинированные оральные контрацептивы (КОК) — таблетки, содержащие гормоны эстроген и прогестин. Подавляют выход зрелой яйцеклетки из яичника. Принимаются каждый день.

Надежность: более 99 % при надлежащем и последовательном использовании, 92 % при обычном.

- Мини-пили — таблетки, содержащие гормон прогестин. Сгущают слизь в шейке матки и таким образом не дают сперматозоиду и яйцеклетке соединиться, а также подавляют овуляцию, уменьшают толщину эндометрия, замедляют движение яйцеклетки по фаллопиевым трубам. Принимаются каждый день.

Надежность: 99 % при надлежащем и последовательном использовании, 90–97 % при обычном.

- Имплант — небольшая, длиной со спичку, гибкая трубочка. Под местной анестезией вводится под кожу плеча. Имплант постоянно выделяет прогестин, который сгущает слизь в шейке матки, подавляет овуляцию и уменьшает толщину эндометрия. Действует до трех лет.

Надежность: более 99 %.

- Противозачаточная внутримышечная инъекция. Предотвращает созревание фолликула и овуляцию, уменьшает толщину эндометрия. Повторяется каждые три месяца.

Надежность: более 99 % при надлежащем и последовательном использовании, 97 % при обычном.

- Комбинированный контрацептивный пластырь. Подавляет выход зрелой яйцеклетки из яичника, сгущает слизь в шейке матки. Крепится на кожу. Меняется раз в неделю три недели подряд, затем происходит недельный перерыв.

Надежность: это сравнительно новый метод, на данный момент исследования говорят о надежности 93 %.

- Комбинированное контрацептивное влагалищное кольцо. Подавляет выход зрелой яйцеклетки из яичника, сгущает слизь в шейке матки, влияет на толщину эндометрия. Вводится во влагалище, где остается на три недели.



Надежность: это сравнительно новый метод, на данный момент исследования говорят о надежности 93 %.

Подытожим. Гормональные методы с помощью гормонов подавляют выход зрелой яйцеклетки из яичника и / или сгущают слизь в шейке матки и не дают сперматозоиду и яйцеклетке соединиться. Отличаются высокой надежностью. Не защищают от ЗППП. Ежедневный прием таблеток требует внимательности и забывчивым не подходит.

Перед применением гормонального метода обязательно нужна консультация гинеколога, а иногда и его прямое участие (при инъекции, установке импланта). Нельзя покупать первые попавшиеся таблетки или те, что посоветовали в интернете. Не экспериментируй с драгоценным здоровьем — во всем советуйся с врачами. Даже если противопоказаний нет и все анализы в норме, гормональные методы иногда приводят к серьезным побочным эффектам. Повышается риск сердечно-сосудистых заболеваний и тромбозов. Если после приема назначенных тебе гормональных контрацептивов ты чувствуешь себя хуже, чем обычно, — прерви прием и как можно скорее обратись к врачу. Возможно, этот препарат или этот метод тебе не подходит.

### **Химические методы**

В аптеке можно найти вагинальные свечи, кремы, спреи, гели и таблетки, которые содержат спермициды — вещества, разрушающие сперматозоиды.

Плюсы: дешевле других способов. Минусы: нужно вводить ровно за 10–15 минут до полового контакта; возможны аллергия и раздражение; низкая надежность — от 76 до 82 % в зависимости от средства и правильности использования; не защищают от ЗППП. Поэтому спермициды не рекомендуют применять как самостоятельное средство контрацепции — только совмещая с другими.

### **Внутриматочная контрацепция**

- Внутриматочная система (спираль), выделяющая левоноргестрел — синтетический прогестаген. Сгущает слизь в шейке матки, затрудняет имплантацию оплодотворенной яйцеклетки. По принципу работы относится к группе «гормональные методы». Срок действия — пять лет.

Надежность: более 99 %.

- Внутриматочная система (спираль), содержащая медь. Небольшое устройство из пластика и тонкой медной проволоки, которое вводится в матку. Ионы меди токсически воздействуют на сперматозоиды, спираль препятствует имплантации яйцеклетки.

По принципу работы относится к группе «химические методы».  
Срок действия — пять лет.

Надежность: более 99 %.

Подытожим. Внутриматочные средства с очень высокой эффективностью предотвращают беременность. Требуют обязательной консультации гинеколога и его участия при установке и удалении. Не защищают от ЗППП. Иногда встречаются осложнения и побочные эффекты: воспалительные заболевания, обильные болезненные месячные. Некоторые специалисты не рекомендуют устанавливать спирали нерожавшим девушкам, объясняя это тем, что после извлечения могут возникнуть трудности с тем, чтобы забеременеть. Однако сам по себе статус «не рожала» — не абсолютное противопоказание.

### **Стерилизация**

- Мужская стерилизация, или вазэктомия. При вазэктомии перерезают семявыносящие протоки. Сперматозоиды продолжают создаваться в яичках, но в семенную жидкость (и, следовательно, во влагалище) не попадут: путь перекрыт.

Надежность: более 99 % после анализа спермы через три месяца после операции; 97–98 % без анализа.

- Женская стерилизация. Перевязываются или перерезаются маточные трубы. Яйцеклетки продолжают выходить из яичников, но соединиться со сперматозоидом они не могут.

Надежность: более 99 %.

Стерилизация — особенный метод контрацепции. В России ее выполняют при одном из условий: возраст старше 35 лет; два или более ребенка; медицинские показания (опасные для жизни состояния, наследственные болезни).

Стерилизация не означает невозможности иметь детей, ведь сперматозоиды и яйцеклетки продолжают создаваться. На помощь может прийти ЭКО — экстракорпоральное оплодотворение. К тому же в редких случаях проходимость маточных труб или семявыносящих протоков восстанавливается. Даже такой радикальный способ контрацепции не надежен на 100 %.

### **Традиционные методы**

- Календарный метод. Женщина от полугода до года наблюдает за длительностью своего цикла. Затем она высчитывает свой фертильный период, когда высока вероятность забеременеть. Его

начало — это длина самого короткого цикла минус 18 дней, конец — длина самого длинного цикла минус 11 дней. Например, самый долгий цикл — 34 дня, самый короткий — 28 дней. Тогда начало фертильного периода — это 10-й день цикла, конец — 21-й день. Эти дни благоприятны для зачатия. Остальные дни относительно безопасны.

Метод не работает:

- при неустойчивом цикле;
- из-за человеческого фактора: легко перепутать безопасные и небезопасные дни;
- потому что наступление овуляции может сдвигаться из-за снижения веса, приема лекарств, гормональных нарушений.

Надежность: 91 % при надлежащем и последовательном использовании, 75 % при обычном. По другим источникам, низшая планка надежности — всего 60 %.

- Метод измерения базальной температуры. Когда мы спим, температура тела слегка снижается. Самая низкая температура называется базальной. Сразу после пробуждения нужно вставить градусник в прямую кишку или в рот и записать температуру. Примерно в середине цикла, за сутки до овуляции, она слегка снижается, а затем резко повышается на 0,2–0,5 градуса по Цельсию и остается такой до конца цикла. Суть метода в том, чтобы избегать незащищенных контактов за шесть дней до овуляции и три дня после нее.

Метод не работает:

- при неустойчивом режиме дня (температуру нужно измерять в одно и то же время);
- потому что на температуру влияют десятки причин, от недосыпания и сильного стресса до болезней и приема алкоголя.

Надежность: 99 % при надлежащем и последовательном использовании, 75 % при обычном.

- Цервикальный метод. Шейку матки постоянно заполняет цервикальная слизь. Когда приближается овуляция, слизь, которая выделяется из влагалища, становится прозрачной, клейкой, легко растягивается между пальцами. В прочие дни слизь густая, выделений мало, влагалище на ощупь кажется более сухим. Суть метода в том, чтобы избегать незащищенных контактов за шесть дней до овуляции и три дня после нее.

Метод не работает, потому что тягучая прозрачная слизь может выделяться из влагалища и по другим причинам (гормональные скачки, ЗППП, индивидуальные особенности).

Надежность: 96 % при надлежащем и последовательном использовании, 86 % при обычном.

- Симптоматический метод. Совмещает несколько подходов: измерение базальной температуры, цервикальный метод и наблюдение за мягкостью шейки матки.

Надежность: 98 % при любом использовании.

- Прерванный половой акт. Незадолго до эякуляции, то есть извержения спермы, мужчина извлекает половой член из влагалища партнерши, чтобы сперма не попала во влагалище и на вульву.

В высшей степени неэффективный способ. Некоторые даже не считают прерванный половой акт методом контрацепции. Во-первых, до извержения спермы у возбужденного мужчины из полового члена может выделяться немного прозрачной жидкости, которая называется предэякулятом. Встречаются ли в нем сперматозоиды? Одни исследования говорят — да, другие — нет; к единому мнению ученые пока не пришли. Лишний раз рисковать незачем. Во-вторых, мужчина может намеренно или нечаянно пропустить точку невозврата, не сдержаться, и сперма попадет во влагалище.

Надежность: 96 % при надлежащем и последовательном использовании, 73 % при обычном.

Подытожим. Плюс традиционных методов — экономичность, они не требуют денежных расходов. Минусов куда больше:

- Высокая ненадежность. По сути, это методы планирования беременности, а не ее предотвращения. Их применяют для того, чтобы зачать ребенка, а не чтобы этого избежать.
- Требуют времени. Если применять симптоматический метод, то на измерения, наблюдения и запись результатов можно тратить до десяти минут каждый день.
- Неудобство. Не всем улыбается мысль каждое утро начинать с градусника, вставленного в задний проход (или в рот — тоже так себе удовольствие).

### **Экстренная контрацепция**

Таблетка, содержащая левоноргестрел или мифепристон. Принимается как можно скорее после незащищенного секса. Синтетический гормон левоноргестрел блокирует выход яйцеклетки из яичника. Стероидное

средство мифепристон тормозит овуляцию и не дает оплодотворенной яйцеклетке прикрепиться к эндометрию.

Надежность: левоноргестрел — снижается в зависимости от дня приема таблетки после незащищенного секса: первые сутки — 98 %, третьи сутки — 58 %, позже таблетка бесполезна; мифепристон — 98–99 %.

Важно: как ясно из названия, это экстренный метод. Он не может быть постоянным. Применяется тогда, когда подвели другие методы (например, порвался презерватив), но ни в коем случае не каждый месяц и не после каждого секса. Это менее надежно, чем обычная контрацепция, и может вызывать нарушения месячного цикла.

Пользуйтесь презервативами, а экстренную контрацепцию оставьте на экстренный случай<sup>12</sup>.

## **Третье важнейшее правило: удовольствие**

**Нет удовольствия — нет секса. Если хотя бы одна сторона не испытывает удовольствия, обеим сторонам следует остановиться или действовать иначе.**

Удовольствие значит, что тебе хорошо, что ты во время секса испытываешь приятные ощущения, которые могут закончиться оргазмом. При оргазме мышцы матки несколько раз сокращаются, а ты чувствуешь наслаждение.

Вспомним важнейшие правила 1 (добровольное согласие) и 2 (защита). Без них удовольствие немислимо. Недобровольный секс — это чудовищно и недопустимо. Незащищенный секс — это постоянный стресс. Попробуй расслабиться, когда в голове крутятся мысли: «Он точно успеет вытащить? А если нет? А вдруг я забеременею? Что тогда?» Нет защиты — нет секса, и точка.

Я не раз слышала что-то вроде «Конечно, я получаю удовольствие. Если ему со мной хорошо — значит, и мне хорошо». Нет, не значит. Тебе хорошо, когда тебе хорошо. Твое удовольствие — то, что принадлежит только тебе. Если ему хорошо, а тебе неудобно, больно, вообще никак — стоп, так нельзя, надо что-то менять.

О женском удовольствии во время секса говорить как-то не принято. Вообще. Молчание обычно рождает мифы. Где мой мифодробительный меч? Приступим.

### **МИФ! Все девушки получают удовольствие от...**

Ты уже чувствуешь подвох? Правильно. «Все девушки» — обобщение, значит, высказывание почти наверняка ложно.

Теперь к сути. Каким бы ни было продолжение — это миф. Он порожден тем, что у людей есть эрогенные зоны: участки тела, от прикосновения к которым происходит возбуждение. У каждой женщины они свои. Это могут быть клитор, малые и большие половые губы, соски, шея, ладони, стопы, пальцы рук — вообще что угодно.

Даже если взять двух женщин с одинаковыми эрогенными зонами — это не значит, что обе они получают удовольствие от одного и того же. Прикасаться к клитору, половым губам, соскам можно очень по-разному.

Итак, если ты когда-нибудь услышишь: «Все женщины получают удовольствие от...» — знай, что это миф. Не думай: «Все получают — а я нет, значит, со мной что-то не так?» С тобой все в порядке. Ты же не клон и не стиральная машинка с приложенной инструкцией. Нажми на кнопку № 2, и она улыбнется. Поверни тумблер № 7, и ей будет хорошо. Подари ей плюшевого медведя, и она запрыгает до потолка. Нажми на волшебную точку Ц25, и она закричит от счастья. Это глупо! И это не работает.

Многие парни верят, что есть волшебная последовательность действий, которая доставляет удовольствие абсолютно всем. Если у твоего партнера есть голова на плечах, он услышит тебя и с первого раза поймет, что значит «Мне это не нравится, мне так неприятно, давай не будем». Не поймет, проигнорирует, начнет возражать: «А моей бывшей так нравилось», «Все это любят, что с тобой не так?» — до свиданья. С тобой все так. А с ним? Я не уверена.

### **МИФ! Во время секса можно получить удовольствие только от проникновения члена в вагину**

Это не так. Во-первых, в вагине мало нервных окончаний, поэтому она довольно нечувствительна. (И слава эволюции: она способна растянуться до таких размеров, чтобы через нее прошла голова новорожденного. Дополнительные нервные окончания — лишняя боль.) Во-вторых, женщины, которых привлекают женщины, вообще не нуждаются в мужчинах, чтобы получить удовольствие.

Если именно тебе не нравится проникающий секс — откажись от него. Поговори с партнером. Сексуальных практик великое множество, и вы можете получать удовольствие любым способом, который не причиняет тебе неудобства.

Если причина в том, что мышцы твоей вагины сами собой сжимаются, и так сильно, что внутрь вообще ничего не проходит, даже твой собственный палец, — скорее всего, виной тому специальное состояние — вагинизм. Если тебе очень больно во время проникающего секса — это тоже может случиться из-за вагинизма. Чтобы разобраться с его причинами, стоит обратиться к гинекологу.

Не продолжай делать ничего, что приносит тебе боль! Если твой партнер на этом настаивает — это не очень хороший партнер.

### **МИФ! Оргазм бывает вагинальный и клиторальный. Первый хороший, а второй — плохой**

Нашему прекрасному клитору ужасно не повезло. Мужчины-ученые с давних времен много раз открывали его и закрывали обратно, то есть вновь забывали о его существовании. Они веками спорили, зачем нужен клитор: то ли для мочеиспускания, то ли вообще непонятно для чего... Определившись, что клитор приносит сексуальное удовольствие, мужчины-ученые для профилактики истерии рекомендовали удалять его. Эта бесчеловечная практика до сих пор распространена в некоторых странах Африки и Азии и в некоторых регионах России. Считается, что женщины, которые прошли через калечащие операции, будут чисты и верны супругу. Такие операции вредны для здоровья и жизни. Женщине без головки клитора становится труднее получать удовольствие от сексуальных контактов и достигать оргазма.

В XX веке Зигмунд Фрейд сообщил, что женские оргазмы делятся на вагинальные и клиторальные. Первые он назвал зрелыми, вторые отнес к инфантильным. Фрейд породил заблуждение. Оно дошло до наших дней и до сих пор заставляет некоторых женщин чувствовать себя неполноценными.

Только в конце XX века за дело взялись ученые-женщины. Хелен О'Коннелл (Австралия) с помощью МРТ первой в мире выяснила, что клитор — это не крохотная кнопочка, а довольно крупный орган. Его основная часть (две ножки, или пещеристые тела, и две луковицы преддверия, их некоторые ученые относят к клитору) находится внутри тела, а под клиторальным капюшоном скрывается только головка [13](#).

Пещеристые тела клитора при возбуждении наполняются кровью и плотно охватывают влагалище. При проникновении в вагину пенис воздействует на часть клитора, которая находится внутри тела. Значит, так называемый вагинальный оргазм на самом деле полностью или частично клиторальный.

Можно сказать, что вообще все оргазмы — исключительно клиторальные, и закрыть тему; но это не всё. Одни женщины способны получить оргазм, трогая грудь, губы, шею и местечко под коленями, — но без прикосновений к клитору и проникновения в вагину. Другие женщины испытывают оргазм даже от сексуальных фантазий.

Почему так происходит? Оставим вопрос ученым. Ясно только одно: похоже, называть оргазм «вагинальный» или «клиторальный» — некорректно. Получать сексуальное удовольствие можно разными способами, и это очень интересно и увлекательно: изучать себя и свое тело.

Если партнер стыдит тебя за то, что ты не достигаешь оргазма от одного вида его члена, — похоже, у кого-то чересчур завышено самомнение. С тобой все в порядке. Большинству женщин нужны долгие ласки и прикосновения к головке клитора, они не испытывают большого удовольствия только от проникновения члена или пальцев в вагину. И это не делает их неполноценными, а их оргазм — плохим и некачественным. Предвзвешенным предубеждениям прошлого место в прошлом.

Разговаривайте друг с другом. Никто не прочтает твои мысли и не угадает, что вызывает у тебя отвращение, а что — сладкую дрожь в коленках; как именно себя вести: говорить или молчать, трогать или нет, сильно или нежно, быстро или медленно. Если ты знаешь, что тебе нужно, — делись, показывай и рассказывай, как надо. Если тебе стало приятно или неприятно — говори об этом. Слушайте друг друга и будьте откровенны.

## **Заблуждения о сексе, пришедшие из порно (и не только)**

Каким должен быть секс? Как ведут себя женщины и мужчины во время близости? Что они говорят и делают? Что ты знаешь о сексе и откуда ты это узнала? Наверно, из интернета или от подруг. А как насчет твоего партнера? Если ты встречаешься с мальчиком — даю руку на отсечение, он почерпнул больше всего информации об «этом» от друзей или из порнографических видео. И почти вся информация ложна. Что ж, время вновь достать мифодробительный меч.

### **МИФ! Если девушка получает удовольствие — она стонет**

Удовольствие у всех проявляется по-разному. Во время секса люди могут молчать, кричать, рычать, мычать, пыхтеть, смеяться, плакать, шумно дышать, скрежетать зубами, ахать и охать, вести обычные разговоры и даже подшучивать друг над другом. Ни к чему изображать стоны, если ты не хочешь стонать, но думаешь, что так должно быть. Не должно.

### **МИФ! У всех девушек вульвы одинаковые, а волосы растут только на голове**

Я слышала о парнях, которые с детства в огромных количествах смотрели порно, а потом от вида самой обыкновенной раздетой девушки чуть ли не падали в обморок. Потому что выяснялось — сенсация! — у нее на лобке растут волосы. Если парень с круглыми глазами показывает на твои волосы и спрашивает: «А что это такое? А откуда это тут?!» — похоже, он еще не созрел для сексуальной жизни, подари ему погремушку.



## **МИФ! Нормальная продолжительность полового акта — больше часа**

В видеофильмах он мог бы растянуться и на целые сутки. Чего только не творит волшебная сила монтажа. При мастурбации женщине иногда хватает трех-десяти минут, мужчине — пары минут, чтобы испытать оргазм. Половой акт, согласно исследованиям, в среднем занимает 5,4 минуты. Но никакой нормы и стандарта не существует. Если вы обе или оба получили удовольствие и решили закончить — это и есть ваша нормальная продолжительность. Точно так же не существует нормального количества секса в сутки / неделю / месяц / год. Все индивидуально.

## **МИФ! Все девушки обожают анальный секс**

Широкое распространение порнографии привело к тому, что многие парни считают анальный секс обязательной частью интимных отношений. Они убеждены, что всем девушкам это безумно нравится.

Истина в том, что анальный секс — опасная сексуальная практика, которая в большинстве случаев приносит удовольствие только мужчине, а не женщине. (А боль, дискомфорт, анальные трещины, геморрой достанутся тебе.) Если не считать удовольствием мысли вроде «ему хорошо — значит, и мне хорошо». Но это не реальное удовольствие, а безвкусная подделка. Хорошо должно быть обоим. Ни одна сторона ни при каких условиях не должна терпеть боль и дискомфорт ради другой. Это недопустимо.

## **Какие еще бывают заблуждения?**

Все девушки обожают глотать сперму. Все девушки обожают, когда сперму размазывают им по лицу. Все девушки обожают каждые тридцать секунд менять позы. Все девушки обожают, когда в постели их связывают, обзывают, шлепают, бьют. Все это ложь. Самое опасное — многие парни искренне верят в нее и стремятся повторить увиденное в порно со своими девушками.

Если ты не желаешь практиковать какие-то действия и приходишь в ужас даже от мысли попробовать — это твое дело. Партнер обязан уважать твое решение. Если в ответ ты услышишь «тебе что, трудно?», «значит, ты меня не любишь», «потерпи пару минуточек», «а моей бывшей это нравилось», «ну давай попробуем, ну давай попробуем» — это очень тревожный признак.

## **Стоит ли вообще смотреть порно?**

Я считаю, что нет, и вот почему.

1. Порнография создает нереалистичные представления о том, как выглядит тело, и о том, чего хотят женщины. Примеры заблуждений, которые мы только что обсудили, достаточно убедительны.

2. Порнография — чрезвычайно сильный стимул. Люди, которые часто смотрят порно, перестают получать удовольствие от созерцания мягкого и нежного секса и переходят на все более жесткий. Их воображение погибает. Это как наркотик: требуется все больше и больше, все жестче и жестче... В крайних случаях зависимые от порнографии вообще перестают получать сексуальное удовольствие от общения с людьми и не могут обойтись без видео.

3. Женщины, которые снимаются в порнографических фильмах, — не делают это добровольно. Многие из них — жертвы торговли людьми, которых сексуально используют. Многие в детстве пострадали от домогательств и сексуального насилия. Многие не доживут до старости из-за суицидов, ЗППП, злоупотребления алкоголем и наркотиками.

Порнография — это насилие. Порнография — это бизнес, в котором люди зарабатывают на мучениях и унижениях женщин. Порноактрисы стонут не от наслаждения, а от боли. Удовольствие от порно — это удовольствие от мучений и насилия.

## **Как не попасть в ловушку заблуждений о сексе?**

Самопознание — наше все. Ориентируйся только на собственный опыт. Забудь все, что ты слышала от подруг или видела на экране. Твой опыт и твои чувства — первостепенно важны. Всегда помни о трех важнейших правилах: добровольность, безопасность, удовольствие. Твои желания, удобство, здоровье и безопасность — превыше всего.

## **Мы больше не вместе. Как пережить разрыв**

Ничто не вечно. Время идет — меняешься ты, меняется твой партнер, меняются ваши планы, цели и ценности. Раньше вы смотрели и двигались в одном направлении, а сейчас ваши пути расходятся и вы больше не можете быть вместе. Ты хочешь переехать в Питер и поступить в вуз — он мечтает жить в деревне и стать фермером. Ты не планируешь детей вообще — он собирается завести как минимум пятерых. Ты ратуешь за равноправие в отношениях — он упорно стоит на том, что от мытья тарелки его мужское достоинство непоправимо пострадает. Какими бы хорошими людьми ни были вы оба, неразрешимые противоречия накопятся и дойдут до критической точки, и вы поймете, что надо расставаться. Вам больше не по пути. Если у вас нет взаимных обид, вы можете разойтись и общаться, встречаться, поддерживать дружеские отношения и дальше.

Иногда люди не просто мирно расходятся, а рвут отношения. Причин разрыва может быть много. Он совершил поступок, за который ты не можешь простить его, например ударил тебя. Он нарушил вашу договоренность и завел новые отношения, не закончив старые. Вы не смогли уладить постоянные конфликты и вконец разругались. Что бы ни случилось, расставание или разрыв, тебе придется тяжело. И возникнет вопрос: как жить дальше, когда отношения закончились?

## **Уходя — уходи**

После расставания велик соблазн начать все сначала. Память подсовывает мгновения совместного счастья, милых прогулок и теплых вечеров — и прячет подальше обиды, слезы, неприятности. Не поддавайся. Не пиши ему «давай попробуем еще раз?», не соглашайся на его «мы больше не встречаемся — но можем сексом иногда заниматься, ты не против?». Вы больше не пара, у вас больше нет общих планов, общего жилья, общего секса. Это в прошлом.

## **Отстранись**

Не проверяй его страницы в соцсетях, не пиши ему писем, не звони, не спрашивай о нем общих знакомых. Со временем боль утихнет, и ты сможешь спокойно разговаривать с ним. Но пока у тебя внутри все бурлит от обиды, негодования, разочарования или злости — отдались от него.

## **Прочувствуй**

Не запрещай себе чувства. Нет чувств хороших или плохих. Грусти, если тебе грустно. Злись, если ты разозлена. Плачь, если слезы сами льются из глаз. Делай, что хочешь: побей подушку, порычи, покричи, порви бумагу, выпей какао с печенькой, ляг на пол, завернись в плед, обними мягкую игрушку, включи грустную музыку и снова поплачь. У всех — свои способы прожить боль потери. Делай то, что помогает именно тебе.

## **Поговори с подругой**

На то и нужны подруги, чтобы делить с тобой и радость, и печаль. Иногда просто выговориться — достаточно, чтобы взглянуть на случившееся с другой стороны. Помощь подруги укрепит тебя и поможет пережить трудные дни расставания.

## **Не обвиняй себя**

Не тони в мыслях «Как я могла быть такой дурой, почему я вообще вляпалась в эти отношения, зачем я так поступила?». Ты не была дурой.

Знаешь, если неприятность уже произошла — мы склонны думать, что могли легко ее предотвратить. Еще бы: ведь нам уже известно, какие слова и поступки привели к тому, что случилось! Не попадайся в эту ловушку.

## **Заботься о себе**

Обязательно ешь хотя бы по чуть-чуть, даже если кусок в горло не лезет. Высыпайся. Не забрасывай любимые занятия, которые приносили тебе радость. Ходи на прогулки, слушай любимую музыку, гладь кошку или собаку. Отлично, если есть возможность сменить обстановку: съездить на каникулах в другой город, например.

## **Подумай о будущем**

Если вы расписали совместную жизнь вперед на пять лет и расстались — вначале кажется, что все пропало, впереди одна пустота. К счастью, это не так. Разрыв запирает одну дверь и открывает сотню новых. Когда ты немного успокоишься и придешь в себя — составь другой план.

## **Попроси профессиональной помощи**

Если стало невмоготу — позвони по телефону горячей линии или обратись к психологу. Иногда мы не можем справиться с проблемами без профессиональной помощи. Искать ее — не стыдно. Это зрелый, ответственный поступок.

Бывает ли, что люди с первой попытки встречаются, влюбляются, женятся, живут душа в душу и никогда не ссорятся? Конечно, бывает. В любой книге сказок таких историй сколько угодно. Хм, а как насчет реальности? А в реальности мы сходимся и расходимся, притягиваемся и отталкиваемся — и набиваем шишки, и совершаем ошибки, и получаем опыт. Строить отношения — это навык, такой же, как и другие навыки. Ему учатся. Когда-то ты не умела ходить, только лежала на спине; потом стала переворачиваться, ползать, вставать, а затем и пошла. Сколько раз ты упала — не сосчитать. Оно того стоило? Конечно. Ты ведь не станешь требовать от младенца, чтобы он сразу после рождения пробежал стометровку? (Если это человеческий детеныш, а не антилопа.) Не требуй и от себя идеальных отношений с первой попытки. Ты учишься, и чем дальше — тем лучше будет получаться.

# ГЛАВА 5



# ТВОЕ БУДУЩЕЕ

## Когда я стану взрослой?

Сложный вопрос. Попробуй ответить на него сама. Какое событие в твоей жизни означает, что ты повзрослела? Может быть, ты скажешь что-то вроде:

Я стану взрослой, когда...

...пойму, что у меня начались месячные.

...впервые займусь сексом.

...отпраздную совершеннолетие — в восемнадцать лет.

...поступлю в вуз.

...буду жить отдельно от родителей.

...заработаю первые деньги.

...выйду замуж и стану матерью.

Кое с какими пунктами я полностью не согласна. Наступление месячных означает возможность зачать ребенка — и это все. Месячные иногда приходят в десять, одиннадцать, двенадцать лет. Конечно, двенадцатилетнюю девочку нельзя назвать несмышленной крошкой. А полностью взрослой? Пожалуй, тоже нет. Секс, как мы уже говорили, — не билет во взрослую жизнь, а без должных знаний он скорее станет билетом в кожно-венерологический диспансер. Формальное совершеннолетие приносит полную гражданскую дееспособность. Но равняется ли она взрослости? Вряд ли.

Попробую дать свой ответ на вопрос. По-моему, чтобы считать себя взрослой, нужны:

- эмоциональная и материальная независимость;

- бытовая самостоятельность;
- ответственность.

Я объясню, почему считаю эти пункты важными.

**Эмоциональная независимость.** Если ты постоянно опасаясь разочаровать маму и папу, если их чувства и слова серьезно влияют на твои поступки и мешают тебе принимать самостоятельные решения — это может говорить об эмоциональной зависимости. Представь: ты выбираешь обувь, и в голове возникает вопрос: а что скажет мама? Ответ влияет на твое решение. Например, так: «Мама бы купила мне это... Ну и я куплю». Или наоборот: «Мама придет от них в ужас — значит, хорошие сапоги, надо брать». Это и есть зависимость.

Эмоциональная независимость — не равнодушие, не состояние «плевать на всех». Она означает, что ты умеешь принимать решения, не ориентируясь только на одобрение / неодобрение родителей. На смену «Я сделаю так, потому что мама сказала» приходит «Я сделаю так, потому что я все обдумала, прикинула плюсы и минусы, последствия и решила, что это — лучший вариант». Ты понимаешь, что не обязана соответствовать ожиданиям мамы и папы, а они не обязаны соответствовать твоим ожиданиям.

**Материальная независимость** означает, что ты сама зарабатываешь на жизнь. Может быть, в детстве тебе приходилось слышать фразы вроде «Пока ты живешь в нашем доме и ешь за наш счет — твоего мнения никто не спрашивает». (Это несправедливо: твое мнение должно учитываться, даже если ты не обеспечиваешь себя.) Но заметь, совсем другое дело — когда у тебя есть свой заработок. Ты по-другому относишься к себе, и окружающие тоже по-другому к тебе относятся.

**Бытовая самостоятельность.** Если ты останешься одна, ты не впадешь в панику, а разберешься с вопросами, которые возникают при самостоятельной жизни. Как организовать подсчет доходов и расходов? Сколько и каких продуктов покупать в месяц? Что делать, если у соседей сверху прорвало трубу? Ты умеешь решать свои проблемы.

**Ответственность.** Ты понимаешь, что за свои поступки, свой выбор и свою жизнь отвечаешь ты и только ты, и принимаешь эту ответственность. Это не значит, что ты обязана полностью отказаться от помощи и советов родителей. Но если мама порекомендовала тебе не уезжать в столицу, остаться в родном городе, окончить местный вуз и устроиться на непыльную работу, ты так и сделала — и не чувствуешь особого счастья, сидишь и думаешь: «Это все из-за...» Из-за кого? Виновата мама? Нет. Ты можешь принять помощь и выслушать советы, но окончательное решение — что делать и как быть — теперь только твое, выбор — твой, ответственность за его последствия — твоя.

А вот совсем простая проверка на взрослость. Измерительным прибором нам послужит обычная шапка.

**Март. Весной уже пахнет, но еще довольно холодно.  
К тому же дует промозглый ветер. Ты начинаешь  
мерзнуть. Наденешь шапку или нет? Только честно!  
Что выбираешь?**

1. Нет, потому что:

А. Это же круто — шагать по улице без шапки!

Б. Все мои подруги так ходят, и я буду.

В. Мама постоянно твердит о шапке, так что я нарочно ее не надену.

2. Да, потому что:

А. Мне холодно — и этого достаточно, что еще нужно?

Б. В прошлый раз я гуляла без шапки, и у меня разболелась голова.  
Не очень-то хочу опять страдать весь вечер!

Это один из вариантов проверки на взрослость. Проверка шуточная, но в ней есть зерно истины. С одной стороны: А — крутизна, Б — подражание другим, В — «поперечный» мотив. С другой стороны: А — оценка своих ощущений, Б — мысли о последствиях. Вторая позиция зрелая, первая — нет.

## **Мое образование. Моя работа**

Сейчас ты, скорее всего, учишься в школе и представляешь свой дальнейший путь по стандартной схеме вуз — работа — замуж — дети. Поговорим о каждом пункте списка и начнем с первого.

Не получать образование вообще — не вариант. Тебе нужна профессия, чтобы зарабатывать на жизнь и быть самостоятельной и независимой.

Ты можешь доучиться до одиннадцатого класса и поступить в вуз, а можешь покинуть школу после девятого класса и выбрать колледж или техникум. После вуза ты получишь высшее образование, после колледжа / техникума — среднее профессиональное. Куда же пойти?

Некоторые считают, что высшее образование престижно, а после девятого класса уходят только те, кто даже школьную программу не тянет. Поэтому в схеме жизни «по умолчанию» вуз есть, а колледжа нет. И эти «некоторые» заблуждаются. У выбора вуза свои плюсы, у выбора колледжа — свои. Какие?

### **Почему стоит выбирать техникум / колледж?**

- ЕГЭ, до свидания! Никакой зубрежки, нервотрепки и гонки за баллами. Иногда учеба в одиннадцатом классе вместо

реального обучения превращается в бесконечное прохождение тестов и натаскивание на результат.

- Ты уже знаешь, чего хочешь. Может быть, ты с первого класса мечтаешь создавать театральные декорации. Или торты. Или прически. Какой смысл тянуть время?
- Время. Твои бывшие одноклассники окончат второй курс вуза — а ты уже покинешь колледж, получишь документы о среднем профессиональном образовании и возможность зарабатывать на жизнь.

## **Почему стоит выбирать вуз?**

- Обширные знания. Вузы знакомят студентов с более широким кругом теоретических дисциплин.
- Умственный труд. Техникумы и колледжи более ориентированы на рабочие специальности. Если ты предпочитаешь работать не руками, а головой — подумай о вузе.
- Желание всерьез заниматься наукой. Окончив вуз, можно учиться дальше в магистратуре или аспирантуре.
- Престиж и будущее. Работодатели охотнее примут соискательницу с дипломом о высшем образовании, чем без него. Даже если «вышка» не требуется, чтобы выполнять рабочие обязанности. Выпускниц колледжей часто считают недоучками, не такими способными и компетентными по сравнению с выпускницами вузов. Это не очень-то справедливо, но факт остается фактом. Если у двух кандидаток на место одинаковые специальности, но одна окончила колледж, а другая вуз, — преимущество будет у второй.
- Социальная сеть. Не такая, как в интернете, а в буквальном смысле: это связи между людьми. В школьном классе обычно собираются люди, которых объединяет только то, где они живут. В вузе все иначе: там ты, скорее всего, встретишь тех, кто будет разделять твои интересы, увлечения и ценности. Кроме того, в будущем эти люди могут стать твоими подругами, друзьями, коллегами. Они будут помогать тебе, а ты — им.

Как видишь, плюсы первого варианта — это минусы второго, и наоборот. Учеба в вузе длится дольше учебы в техникуме / колледже, зато окончить техникум / колледж — не так престижно, как выпускиться из вуза.

## **А есть ли другие варианты?**

1. Курсы. Парикмахерское дело, языки, кулинария, программирование — любые курсы. Они не дадут серьезного образования, зато не отнимут много времени и денег (бывают и бесплатные) и помогут отделить «мое» от «не мое».



2. Заочная или очно-заочная форма обучения. Ты будешь сама учиться, усваивать материал, выполнять практические и контрольные работы — и лишь изредка появляться в колледже / вузе, чтобы сдать зачеты и экзамены. Плюсы: экономия времени, можно работать и одновременно учиться. Хороший вариант, чтобы получить высшее образование после среднего профессионального. Минусы: заочнице требуется намного больше самоконтроля по сравнению с очницей. Никто не распланирует твоё время, не отругает и не похвалит тебя: ты сама себе хозяйка, ты и учительница, и ученица.

3. Целевое направление на обучение. Предприятие, с которым ты заключаешь договор о целевом обучении, оплачивает твою учебу в вузе или колледже — а ты после выпуска несколько лет работаешь на этом предприятии. Плюсы: экономия денег и гарантированное трудоустройство. Иногда предприятие доплачивает студентам-целевикам, которые учатся на хорошо и отлично, надбавку к стипендии. Минусы: нужно соблюдать условия договора. Если тебя отчислят из-за неуспеваемости, договор будет расторгнут. Если ты передумаешь насчет специальности или работы — тебе придется возместить предприятию расходы на свое обучение и выплатить штраф.

4. Учеба за рубежом. Плюсы: высокое качество обучения, языковая практика в реальной среде, возможность найти работу за границей, престиж. Подумай об учебе за рубежом, если твоя специальность в России не очень развита и востребована, а за границей популярна. Минусы: немаленькие расходы, риски, связанные с переездом (ты будешь редко видеть родных; тебе придется заново искать подруг и жить в непривычной обстановке — но последнее можно считать и плюсом).

5. Gap year. Это что-то вроде «окна» в жизненном расписании. Во время gap year выпускники школ путешествуют за границу, участвуют в волонтерских проектах и программах культурного обмена. Зачем? Чтобы отдохнуть от непрерывной учебы, посмотреть на мир за пределами родной страны, попрактиковаться в языках, получить опыт самостоятельной жизни и новые впечатления...

В России мало кто практикует год-передышку. Скорее всего, родители не обрадуются, если ты выберешь такой вариант. Но знай, что он есть. Если к выпуску из одиннадцатого класса ты не разобралась в своих желаниях или слишком устала от учебы — gap year для тебя. В семье туго с деньгами? Необязательно проводить год за границей. Можно попутешествовать по стране или области, найти подработку, записаться на курсы, а для начала просто отдохнуть. Ты не потеряешь результаты ЕГЭ: они действуют четыре года. Это указано в письме Министерства образования и науки РФ «О действии результатов единого государственного экзамена». (Я пишу это в 2019 году. Возможно, позже срок изменится — проверь это сама.)

## **Как найти любимое дело?**

Важно заниматься тем, что приносит тебе радость, что делает твою жизнь осмысленной и наполненной. Но как узнать, что это такое?

Я не верю в то, что существует одна профессия, созданная для тебя. Эта теория кажется мне такой же ограниченной, как «У всех есть вторые половинки, и твоя задача — найти свою, а иначе ты будешь несчастна и одинока».

А вот моя теория. Тебе нужно найти ответы на вопросы:

1. Какие занятия приносят мне радость, делают меня счастливой? Какие занятия для меня безрадостны и неприятны?

Перебери все, что ты когда-то делала, и оцени, насколько тебе это нравилось. Например, так. Люблю ли я:

- Читать научные публикации?
- Изучать иностранные языки?
- Ухаживать за животными, растениями?
- Помогать людям? Учить людей?
- Общаться с маленькими детьми? С пожилыми?
- Разбираться, как устроена техника?
- Заниматься творчеством? Каким именно?

2. Какая я? Что я умею делать хорошо и плохо? Какие качества и навыки у меня есть, а каких нет?

Важно, чтобы ты была честной и не писала шаблонные слова: «пунктуальность», если часто опаздываешь в школу, «стрессоустойчивость», если тебя легко довести до слез. Это список для тебя, а врать себе — мало смысла.

Я умею общаться с незнакомыми людьми или сделаю что угодно, лишь бы этого избежать?

У меня хорошая память или я все записываю, чтобы не забыть?

Я усидчива или не могу долго сидеть на месте?

Я упорна или склонна быстро бросать то, что не получается?

Умею скрывать эмоции или все написано у меня на лице?

Умею работать хорошо, если расстроена? Если спешу? Если голодна? Если мне скучно?

Умею анализировать и раскладывать все по полочкам?

Быстро читаю и пишу?

Я красноречива или всегда теряюсь и не знаю, что ответить?

Как переношу критику: принимаю к сведению или расстраиваюсь?

Я пунктуальна или не очень?

Если ошиблась — признаю ошибку или буду искать доказательства того, что я права?

Задавай себе любые вопросы. В конце у тебя получится список, который можно условно разделить на достоинства и недостатки. Условно — потому что одни и те же свойства характера, привычки и склонности для одной работы хороши, а для другой — не подходят.

3. Как именно мне хотелось бы работать?

- Создавать новое? Исправлять старое?
- Организовывать других? Трудиться под руководством?
- Ставить цели? Выполнять их?
- Трудиться долго и монотонно? Часто переключаться на новые задачи?
- Выступать на публике? Оставаться в тени?
- Решать простые или сложные задачи?
- Работать в команде? В одиночку?
- Импровизировать? Действовать по плану?
- Много двигаться или сидеть на одном месте?

4. Какие профессии я могу выбрать, чтобы совместить все это: что мне нравится + что я умею + что я хочу?

Заметь, я говорю — какие, а не какую. Ты не ищешь единственную профессию — ты будешь выбирать из группы профессий, которые тебе подходят. Ты получишь не конкретную точку, а направление пути.

## **А если ошибусь с выбором?**

Не бойся ошибок — и не называй их так. «Ошибиться» с выбором профессии стало бы трагедией в мире, где профессию запрещено менять. Никогда не поздно переучиться и получить новую специальность. Многие так и делают, когда лучше разберутся в себе.

К тому же мир невероятно быстро изменяется. А вдруг ты получишь профессию, о которой пока никто не знает, потому что она появится на свет через год? И конечно, на нее невозможно выучиться, ведь сейчас она еще не существует.

## **Должна ли работа приносить радость?**

Чтобы работа радовала тебя, должно совпасть многое.

**Профессия.** Если ты идешь работать по специальности, которая вызывает у тебя отвращение, — пиши пропало. С работой туго и срочно нужны деньги? Выбирай то, что как минимум не выглядит для тебя неприятно. К примеру, если ты интровертка до мозга костей и устроилась

в кол-центр — к концу дня будешь чувствовать себя выжатым лимоном, через месяц возненавидишь весь мир и себя и получишь нервный срыв.

**Должностные обязанности.** У тебя профессия мечты, но вот обязанности оставляют желать лучшего. Например, в твоём отделе работали пять человек, ради экономии одного сократили, а его задачи раскидали по остальным. Нагрузка увеличилась, зарплата и удовольствие от работы — нет.

**Начальники.** Слишком равнодушный, слишком требовательный, некомпетентный или пристающий к тебе руководитель сведет на нет все удовольствие от работы.

**Коллеги.** Хороший коллектив — большая ценность. В противном случае будет невесело. Коллеги распускают о тебе сплетни. Коллеги лезут в личную жизнь. Коллеги громко чавкают под ухом и постоянно болтают по телефону. Коллеги отпускают непристойные шуточки. Коллеги проваливают свою часть работы, отчего твоя работа тоже идет прахом.

**Условия.** Они бывают разные. Сутки через двое. С командировками или без них. Со сверхурочной и ночной работой или без нее. Офис, пятидневка, с восьми до пяти часов, перерыв на обед. Твоя комната, если ты уйдешь на фриланс.

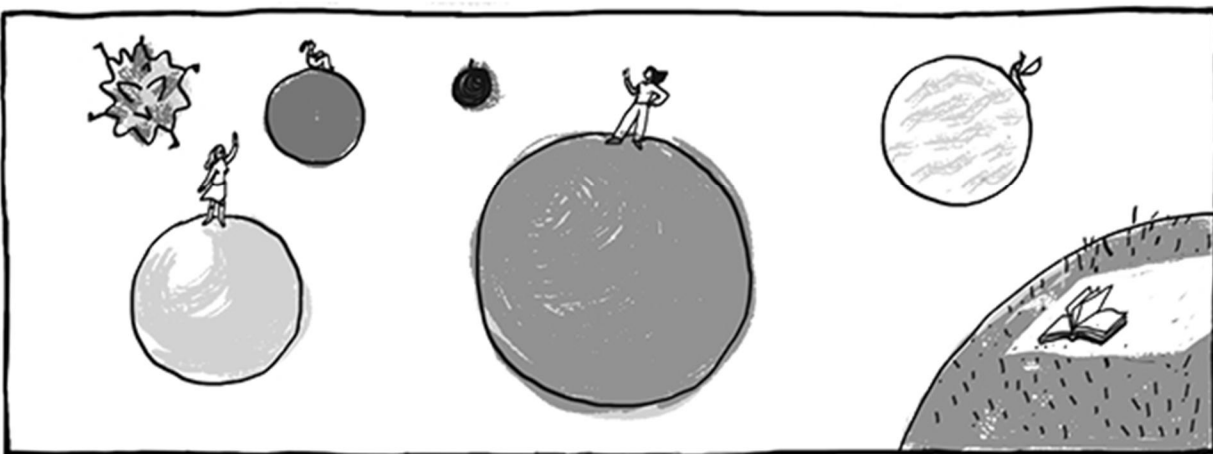
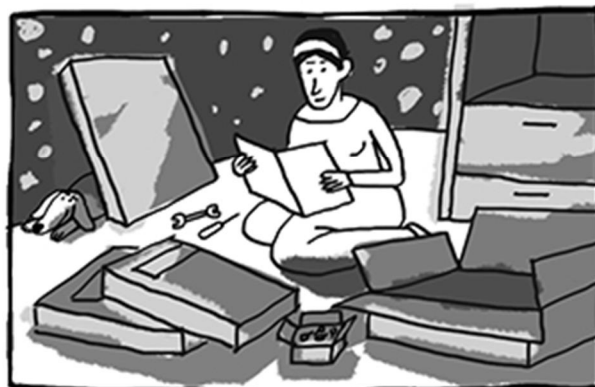
**Корпоративная культура и неформальные правила.** Может быть, в коллективе принято поддерживать так называемый корпоративный дух и начинать рабочий день с пения гимна «Славься, славься, наш молокозавод, к новым достижениям буренка нас зовет». Или соблюдать дресс-код и носить обувь на каблуках. Или ездить на объединяющие тренинги. Или отмечать каждый праздник пьянкой.

**Доход.** Если ты получаешь мизерную зарплату — трудно радоваться и отличному коллективу, и приятной начальнице, и интересной работе... Потому что — а жить-то как? Счастье не в деньгах? Легко так говорить тем, кто не знает нужды.

Кое-что из этих условий зависит от тебя напрямую или косвенно, кое-что ты изменить не в силах. Работа будет радовать тебя, если совпадет большинство этих условий. Нехватка даже одного из них может серьезно испортить жизнь.

Вернемся к вопросу, должна ли работа приносить радость. Я думаю, нет. Не должна. Если что-то не складывается или складывается не сразу — не трагедия. Работа — это сделка: мы продаем труд (услуги) или его результаты (товары) и получаем деньги. Иногда работа в первую очередь — способ выжить. Жизнь — сложная штука, в ней всякое случается, и если ты не родилась в богатой семье, то усмехнешься в ответ тем, кто говорит: «Обязательно нужно, чтобы работа радовала, а если это не так — то ты неудачница и плохо старалась». Обязательно? Нет. Иначе ты неудачница? Нет. Иногда работа — это просто работа. Способ получить деньги на жизнь. Нормально стремиться к лучшей

работе. Точно так же нормально оставаться на работе, которая не очень радует.



**А если все ждут от меня невозможного?**

Гнет чужих ожиданий распространяется на всю твою жизнь, в том числе профессиональную. Мало просто получить образование и найти работу. Вот план-минимум. Получи красный диплом. Переберись в столицу или за границу. Пробейся на работу в крутую фирму. В первый же год получи повышение и прибавку к зарплате. Взлетай по карьерной лестнице. Открой собственное дело. Достигни головокружительного успеха. Разбогатеешь. Напиши книгу о том, как стать знаменитой. Подари ее миллионной подписчице своей страницы в инстаграме. Если ты не добилась успеха и известности — то ты неудачница! Ведь другие смогли — почему ты не можешь?

## Могу ли я?

Авторы мотивирующей литературы вроде «Как я заработал первый миллион, сидя на горшке» обычно говорят, что все очень просто. В мире сотни возможностей, и любой человек может добиться успеха. Это личный выбор: добиваться или нет. Работай, стремись, пытайся, пробуй, борись — и рано или поздно тебе на голову свалится успех. А если не получилось — ты что-то неправильно сделала.

Успешные люди, которые заявляют: «У меня получилось — и у тебя получится», не учитывают систематическую ошибку выжившего. Что это такое? Вот пример. По расхожему мнению, дельфины спасают утопающих, подталкивая их к берегу. Мы знаем это со слов счастливцев. Потому что те, кого дельфины толкали в открытое море, ничего и никому не расскажут. Истина в том, что на один взлет приходится тысячи невидимых провалов. Но демотивирующую литературу не продают. Каждую книгу с рецептами успеха должны уравнивать тысячи книг «Как я потерял все и стал жить в коробке из-под телевизора». Тогда бы ассортимент отражал реальность.

Мне ближе такая точка зрения. В мире сотни возможностей, но люди неодинаковы. Мы рождаемся в разных социальных средах с разным запасом здоровья и душевных сил, особенностями нервной системы. Вне зависимости от усилий достичь можно далеко не всего. Твои возможности не безграничны, и винить себя за это — жестоко.

## Хочу ли я?

А что насчет желаний? Ты на самом деле хочешь подниматься по карьерной лестнице и стать знаменитой? Участвовать в гонке за успехом и известностью? Соревноваться с другими в «крутости»? Это ценно для тебя? Это радует тебя? Это делает тебя счастливой?

Может, тебе гораздо больше нравится выполнять задачи, а не командовать. Может, ты мечтаешь лечить животных или проектировать театральные декорации, а не карабкаться по карьерной лестнице. Может, тебе уютно в маленьком городе, чей характер похож на твой. То,

что другие посчитали бы болотом, для тебя — приятная, размеренная жизнь, которая тебе нравится. И это главное.

Выбирая образ жизни и работу, не пользуйся понятиями «успешно / неуспешно», «круто / отстойно», «все восхитятся / все осудят». Опирайся на свои особенности — которые определяют, что ты можешь, и желания — которые говорят, что ты хочешь.

## **Мои отношения с деньгами**

До четырнадцати лет по закону ты можешь самостоятельно совершать только мелкие бытовые сделки, то есть покупать повседневные недорогие вещи: еду, одежду, канцтовары. Когда тебе исполнится четырнадцать лет, ты получишь первый в жизни паспорт и некоторые гражданские права. Среди них — право без согласия родителей распоряжаться доходами (стипендией, заработком), открывать и закрывать банковские вклады. Ты можешь оформить на свое имя дебетовую карту и хранить на счету деньги. В восемнадцать лет ты станешь полностью дееспособной. К твоим возможностям добавится право совершить любую сделку, даже очень крупную, например купить квартиру.

Никто не рождается с финансовой грамотностью и знаниями, как не попасть на удочку мошенникам и разумно распоряжаться деньгами. Этому учатся. И ты можешь начать прямо сейчас.

Наверняка ты знаешь, что в каждой из нас живут одновременно Стрекоза и Муравей. Попрыгунья Стрекоза хочет тратить и развлекаться, аскетичный Муравей работает в поте лица и копит, копит, копит...

Обычно крайность — это плохо. И впадать в бесконтрольное потребление, и экономить на всем — не лучшие стратегии. Как сохранить равновесие? Поговорим об этом.

## **Основные правила**

### **Записывай доходы и расходы**

Заведи табличку и вноси туда все движения денег. Доходы и траты раздели по категориям. Пример:

Доходы — карманные деньги, стипендия, государственные пособия и выплаты, зарплата на работе 1, зарплата на работе 2, проценты по вкладам.

Расходы — квартплата, связь + интернет, обучение, транспорт, еда, канцтовары, бытовая химия и личная гигиена, одежда, обувь, домашние животные, лекарства, услуги, развлечения (кафе, кино, хобби), подарки, непредвиденные расходы.

У тебя могут быть свои категории. Воспользуйся примером как черновиком, убери лишнее и допиши недостающее. Когда появляется новая категория расходов (например, бензин) или пропадает старая (например, карманные деньги), отражай это в таблице.

Обязательны ли категории? Да. Это помогает понять, сколько приносит каждый источник и на что ты тратишь деньги. Если ты выяснишь, что за месяц заработала 20 тысяч рублей, а потратила 15 тысяч, — эти цифры ничего тебе не скажут. Только то, что по итогам месяца ты осталась в плюсе.

Расходы делятся на обязательные (квартплата, еда) и необязательные (развлечения, хобби). Вторые можно ограничить, первые — не стоит.

Предположим, ты планируешь крупную покупку на 5 тысяч рублей и никак не можешь накопить денег. Таблица показывает, что каждый месяц ты тратишь 2,5 тысячи на походы в кафе и в кино. Вывод: если отказаться от развлечений на два месяца — ты позволишь себе крупную покупку.

Ведение таблицы потребует от тебя времени и внимания, зато позволит планировать расходы и копить деньги без ущерба для обязательных трат. Оно того стоит.

## **Трать деньги равномерно**

Некоторые люди раз за разом, получив зарплату, в первой половине месяца бесконтрольно тратят ее, а потом затягивают пояса и питаются дошираком. (Кстати, пусть у него репутация еды для бедных студенток — это огромное заблуждение. Попробуй сравнить цену килограмма макарон и килограмма доширака. Обещаю, это тебя удивит.) Другие в погоне за статусом спускают титанические суммы на крутые гаджеты, а потом месяцами голодают и расплачиваются по кредитам.

Насколько рационально поведение «то густо — то пусто»? Конечно, это личное дело каждой — как распоряжаться своими деньгами. Но вряд ли такое поведение экономически разумно.

## **Имей сбережения на черный день**

Начав вести таблицу учета, ты выяснишь свои доходы и расходы. Например, за месяц ты заработала 20 тысяч, потратила 15 тысяч, и у тебя осталось 5 тысяч. Отложи их. Можно открыть вклад в банке, пополняемый или нет, и ты будешь получать проценты. (Пусть проценты ниже инфляции, вклад — это выгоднее, чем хранить деньги под подушкой.)

Форс-мажорные обстоятельства приходят неожиданно и порой требуют денег. Заболел зуб. Порвалась обувь. Сломался ноутбук. Сбережения



помогут не бегать кругами с криками «что делать», не залезать в долги и не брать кредиты.

## **Перед походом в магазин составляй список...**

Список — это удобно. Во-первых, удержать в голове все необходимое бывает сложно. Во-вторых, он остановит внутреннюю Стрекозу, которая хочет все: и конфет, и чипсов, и газировки, и новую футболку.

## **...И обязательно ешь**

Если ты голодна — ты с большей вероятностью совершишь пару необдуманных покупок. И даже список окажется бессильным. А если ты сыта — соблазнительные запахи выпечки не вскружат тебе голову.

## **Не поддавайся на уловки торговых центров**

Твоя цель — купить то, что тебе необходимо. А цель производителя товара и владельца торгового центра — продать как можно больше. Для этого супермаркеты прибегают к уловкам.

1. Недорогие товары лежат не на виду, например на нижних полках. На средних и верхних полках выкладывают товары подороже.

На что расчет. Средние полки находятся на уровне глаз, и товары с них берут чаще всего.

Как поступать. Если рука тянется к баночке меда на средней полке, опусти глаза: скорее всего, ты увидишь там такой же мед, но куда дешевле.

2. Повседневные товары вроде хлеба, яиц, молочных продуктов никогда не лежат рядом.

На что расчет. Ты обойдешь весь супермаркет, собирая все необходимое, и прихватишь с собой что-нибудь еще.

Как поступать. Список в помощь. Придерживайся его.

3. Ты видишь красные или желтые ценники со скидками или надпись «Только сегодня! Две упаковки по цене одной!».

На что расчет. При словах «скидка» и «только сегодня» покупатели теряют разум и хватают все подряд.

Как поступать. Список в помощь. Тебе не нужны две упаковки по цене одной. Слова «только сегодня» создают искусственный дефицит, как и «предложение ограничено». Любое предложение ограничено, это — бессмысленная фраза. А если ты планировала купить кофе и видишь кофе со скидкой, то вначале сделай вот что. Во-первых, проверь срок годности: часто снижают цену товарам, чья жизнь подходит к концу. Во-вторых, вспомни, сколько такой кофе обычно стоит. (Я видела сок за 70

рублей и рядом такой же сок с красным скидочным ценником за те же 70 рублей.)

4. На кассе тебя подстерегают жвачки, мармеладки, шоколадки и прочая мелочь.

На что расчет. Коротая время в ожидании очереди, ты соблазнишься мелочью.

Как поступать. Помни о списке. Ты купила все, что тебе нужно.

## На чем и как можно экономить

Студенчество — непростое время. Есть небольшой доход (стипендия), недостаточный, чтобы себя обеспечивать. Учеба отнимает много времени, а работать без ущерба для нее — на первых курсах точно — почти невозможно.

Нельзя достать больше денег — экономь те, что есть. Как?

**Льготы и налоговые вычеты.** Если ты поступила на дневное отделение, тебе полагаются льготы, например дешевый проезд почти на всех видах транспорта (трамваи, метро, электрички, железнодорожные поезда, внутренние перелеты), скидка на билеты в музеи, театры и кинотеатры. Если ты учишься платно, то 13 % суммы, уплаченной за обучение, можно вернуть. Тонкостей, связанных со льготами, довольно много. За подробностями обращайся к куратору группы или в деканат.

**Стипендия и прочие выплаты.** Тебе положена стипендия, если ты учишься на дневном отделении без троек и задолженностей. При потере кормильца до окончания вуза ты будешь получать социальную пенсию. Вуз может выделить тебе материальную помощь при тяжелых жизненных обстоятельствах. За подробностями обращайся к куратору группы или в деканат.

**Покупай только необходимое.** Загляни в таблицу доходов и расходов, подумай, что можно безболезненно вычеркнуть. Если ты живешь в режиме экономии, откажись от дорогих развлечений. Кафе и кино — это роскошь. Позволить себе раз в месяц — можно, но чаще не стоит. Один поход в кафе — это покупка продуктов на несколько дней. Между прочим, самодельные кексы вполне способны затмить те, что предлагаются в кафе, а просмотр фильма на диване в компании подружек ничуть не хуже похода в кинотеатр.

**Сезонные распродажи.** На них можно приобрести вещи со скидками больше 50 %.

**Тарифы.** Мобильные и интернет-операторы обновляют свои тарифы и иногда предлагают более выгодные условия.

**Совместный съем жилья.** О нем мы подробнее поговорим далее, в разделе «Мое первое отдельное жилье».

**Китайские интернет-магазины.** С одной стороны, это собрание диковинных вещей вроде пластиковых жуков для розыгрышей, бородатой шапки и подушки в виде кровати. С другой стороны, при желании там можно найти что угодно, от канцелярских скрепок до свадебного платья. Кое-какие товары даже с доставкой бывают дешевле местных.

**Секонд-хенды.** Одежда в торговых центрах продается с гигантской наценкой. Покупая крутые кроссовки, ты выкладываешь больше половины суммы за надпись «Название бренда». Секонд-хенд — кладезь дешевых и необычных вещей. В нем можно встретить и одежду известных марок. Иногда надо копаться и выбирать, не вся одежда одинаково хороша и качественна, — но оно того стоит.

**Вещи б / у.** Можно купить напрямую у бывших владельцев. Порой такие вещи в несколько раз дешевле, чем новый товар. Хотя качество под вопросом: нельзя точно выяснить, как с вещью обращались.

**Отдам даром.** Почти в каждом городе есть сайт или группа в социальной сети, где бесплатно отдают ненужное и забирают нужное.

Экономия — полезный навык. Без экономии немисливо рациональное финансовое поведение. Самые богатые люди мира тоже ведут учет денег и экономят их.

## На чем экономить нельзя

**Здоровье.** Здоровье не купишь. Оно бесценно. Оно дороже денег. Здоровье необходимо для счастливой жизни.

Не бойся посещать врачей. Обрати внимание: с 2013 года в России проводится обязательная диспансеризация. Раз в три года ты можешь пройти комплексное обследование, посетить при необходимости профильных специалистов (терапевта, окулиста, кардиолога, стоматолога и других), сдать анализы и получить заключение о своем здоровье. За подробностями обращайся в поликлинику по месту регистрации или жительства.

Не жалея денег на выписанные врачом лекарства, а если с деньгами туго — скажи об этом, не стесняйся. Пусть врач посоветует тебе более дешевые аналоги.

Не будет лишним проверить, что именно тебе выписали. Иногда врачи назначают препараты, которые нельзя назвать лекарствами. Биологически активные добавки, например, не лечат от болезней. Гомеопатические средства — тоже, ведь они содержат ничтожно малое количество действующего вещества. Если врач раз за разом выписывает тебе подобные «лекарства» — стоит задать ему пару вопросов или сменить врача.

Слушай свое тело. Относись к нему с любовью. Ешь, когда голодна. Пей, когда чувствуешь жажду. Двигайся, если это приносит радость. Не работай на пределе сил. Не игнорируй боль и недомогание. Не вреди себе намеренно.

Богатство не вернет утраченного здоровья. Береги его.

**Полноценное питание.** От питания зависит слишком много, чтобы экономить на нем. Причем «полноценное» вовсе не означает «чрезвычайно затратное». Экономь на нем без вреда для себя. Вот несколько способов.

Следи за сезонными скачками цен и выбирай овощи и фрукты, которые дешевлеют. Овощи можно мыть, резать, раскладывать по пакетам и замораживать.

Дешевые продукты не всегда хуже дорогих. К примеру, по одной и той же цене можно купить полкило гречки, расфасованной по пакетикам для варки, или килограмм обыкновенной гречки. Обыкновенная ничуть не хуже.

Вместо готового продукта или полуфабриката купи «исходник» и поколдуй над ним. Целая курица дешевле, чем детали. Разделав ее, ты получишь ингредиенты для бульона (кости с мясом) и второго блюда (ноги, грудка). Целая рыба с головой стоит намного меньше, чем филе. Из головы, позвоночника и хвоста выйдет основа для ухи, а филе можно пожарить или запечь. Вместо готовых солений попробуй сама засолить огурцы с помидорами или рыбу.

Если не выйдет первые несколько раз — ничего страшного. Никто не рождается с умением превосходно готовить еду. Надо прокачивать себя, как персонажа в игре The Sims. Я, например, люблю вкусно есть, поэтому люблю и готовить. Колдовство над продуктами напоминает мне варку зелья Хорошего Настроения. Если все получается, это просто восхитительно.

## Не дай себя обмануть

**ПИН-код.** Когда ты получишь дебетовую карту, тебе выдадут конверт с ПИН-кодом. Выучи код, порви и выброси конверт. Цифры не записывай.

Вроде бы очевидный совет. Но ты даже представить не можешь, как много людей носят ПИН-код на клочке бумаги вместе с карточкой. Лакомый кусок для любого карманника. Не упрощай ему жизнь.

Если обнаружишь кражу — позвони в службу поддержки банка и попроси заблокировать карту.

**Проверочный номер карты.** Спереди на карте указан ее номер из 16 цифр (редко — больше). Эта информация — не тайна. Если кто-то хочет перевести тебе денег, номера карты достаточно.

Теперь переверни карту. Видишь три цифры? Это проверочный номер. Он иногда требуется для онлайн-покупок, чтобы ты могла подтвердить: эта карта — моя. Номер предназначен только для тебя. Никому не передавай его. Человек, который знает оба номера, может потратить все деньги с твоей карты. Вернуть их очень сложно.

**Одноразовые пароли.** Пароли приходят тебе на телефон. Они требуются для подтверждения операций с деньгами. Никому не сообщай одноразовые пароли.

**Скупая платит дважды.** Не покупай товар, если он подозрительно дешев. Мы уже говорили о супермаркетах: большие скидки иногда означают, что срок годности кончается буквально завтра. Если речь идет о булочке, которую ты сегодня съешь, — это не проблема, а десять литров подсолнечного масла тебе явно не нужны.

**Подержанные товары** — неплохой способ сэкономить, но если владелец слишком занижает цену и оправдывает это так: «Вещь в полном порядке, просто я очень спешу» — не обманывайся. Скорее всего, товар серьезно попорчен.

**Бесплатный сыр бывает только в мышеловке.** Все банки предлагают вклады под 5–6 % годовых, и не больше. Это значит, что если ты откроешь вклад на 100 рублей, то ровно через год заберешь 105 или 106 рублей. А этот банк обещает доход 50 % годовых! Хм... Соблазнительно? Да не очень. Отдадим им деньги? Еще чего. И правильно: это наверняка мошенники.

## Мои первые деньги. Где их достать?

### Накопи

В разных семьях по-разному относятся к карманным расходам детей. Вариант 1, самый строгий: родители сами покупают тебе все вплоть до носков и трусов и почти не выдают тебе наличные. Вариант 2, более мягкий: крупные покупки делают родители, а ты получаешь немного денег, которые тратишь на мелочь: сладости, тетради, проезд. Вариант 3, либеральный: родители каждый месяц выдают тебе сумму, куда входят все твои траты, и ты сама решаешь, что с ней делать. Какие правила действуют в твоей семье? Наверно, сейчас они ближе всего к варианту 2.

Когда ты отделишься от семьи, тебе понадобится навык распоряжаться деньгами. Без практики этот навык тебе не получить. Если тебе уже исполнилось четырнадцать лет — предложи маме эксперимент.

Раздели все свои покупки на две группы: «они нужны мне каждый месяц» и «они нужны мне каждый год». В первую войдет проезд в общественном транспорте, школьные обеды, связь, канцтовары, предметы гигиены, мелочи вроде новых носков. Во второй группе окажутся редкие или

крупные приобретения: одежда, обувь, техника (гаджеты), подарки. Общие семейные расходы (еда, коммуналка, интернет, отпуск) не бери в расчет.

Теперь посчитай примерные расходы за месяц. Сложи стоимость ежемесячных и ежегодных покупок — получишь траты за год. Раздели число на двенадцать — получишь ответ.

Улучи удобный момент, подойди к маме и расскажи ей об эксперименте. Предложи ей выдавать тебе раз в месяц крупную сумму. Покажи свои расчеты, пусть мама увидит, что ты серьезно думала об этом и распланировала траты.

Вряд ли мама сразу скажет «да». Может быть, она считает, что ты слишком мала, не умеешь себя контролировать и потратишь все на сладости и развлечения. Не получишь согласия сразу — не отчаивайся. Изредка напоминай, что твое предложение в силе. Объясни: «Я хочу научиться распоряжаться деньгами. Лучше я ошибусь и набью шишек сейчас, чем тогда, когда буду жить отдельно».

Если ты услышишь «давай попробуем», скажи маме спасибо за доверие и попроси у нее помощи. Пусть она посмотрит на список расходов и, если нужно, дополнит его, чтобы все правильно рассчитать. Маме будет приятно, что ты обратилась к ней за советом, а ты выяснишь, не забыла ли важную трату.

Обсудите условия. Например, мама дает тебе конкретную сумму каждый месяц в определенный день и не вмешивается в твои траты. Ты относишься к эксперименту ответственно, планируешь расходы и не просишь у мамы денег сверх ежемесячной выплаты.

Получив первую сумму, главное — не подтвердить худшие опасения мамы и не спустить все за неделю. Конечно, мама не даст тебе голодать и подкинет еще денег, но это обнулит ее доверие и обесценит смысл эксперимента. Ты распоряжаешься деньгами сама. Трать деньги разумно и не забывай откладывать часть ежемесячной кучки на крупные ежегодные покупки.

Прошел месяц, и ты осталась в плюсе? Отлично. Скажи это маме, пусть она увидит, что у тебя получилось. Продолжай. Временами напоминай маме, как это круто, что ты сама ходишь в магазины и заботишься о себе, а она экономит время.

## **Продай ненужное**

Выбери то, что тебе не понадобится: игрушки, учебники за прошлый год, одежду, из которой ты выросла. Проверь, что вещи в хорошем состоянии. Как? Бери каждую вещь в руку и спрашивай: стала бы я сама ей пользоваться? Вот так: «Учебник по химии. Так... Он в порядке. Потрепанный, но выглядит прилично. Дальше... Джинсы. Хм... Дырка

на попе. За дизайнерскую находку явно не сойдет. Сама б такие не надела. Продавать нельзя».

Приведи в порядок вещи, которым решила подарить вторую жизнь. Постирай и погладь одежду. Сфотографируй каждую вещь. Найди интернет-площадку, размести там объявления и жди обратной связи. Мгновенный вариант, если не хочешь возиться с десятком покупателей: набить полный пакет одежды (чистой!) и написать объявление: «Продаю два кило одежды такого-то размера за такую-то сумму. Отдам только все целиком».

О цене. Цена должна быть адекватной. Вспомни, сколько стоила эта вещь в магазине, и уменьши цену как минимум вдвое. Если состояние не очень — втрое и вчетверо.

О покупателях. Встречайтесь в общественном месте, где много людей. Лучше прихватить с собой подругу или маму.

Много на подержанных вещах не заработать, но это лучше, чем ничего. К тому же приятно, что вещь найдет новую хозяйку, а не отправится на свалку.

## Найди работу

Как это сделать, если тебе еще не исполнилось 18 лет? Есть несколько вариантов.

Вариант 1 — договор подряда. Ты вправе заключить его:

- с 14 лет — с согласия обоих родителей;
- с 18 лет — без ограничений (без согласия родителей).

Вариант 2 — трудовой договор. Ты вправе заключить его:

- до 14 лет — для профессионального занятия спортом, съемок в кино, участия в цирковых и театральных постановках, с согласия одного родителя, он и подписывает договор;
- с 14 лет — для легкого труда, который не вредит здоровью и не мешает учебе, с согласия одного родителя;
- с 16 лет — без ограничений (для любого труда и без согласия родителей).

Любой договор гарантирует, что ты получишь деньги за свой труд. Без договора твои права не будут защищены. Всерьез задумываешься о работе? Советую начать с теории и прочитать Трудовой кодекс. Он регламентирует трудовые отношения, в которые ты вступишь.

Работодатели не выстраиваются в очередь за подростками: много ограничений. К примеру, запрет сверхурочной работы, сокращенное рабочее время. К тому же подросток знает и умеет меньше взрослого.

Однако встречаются задачи, которые не требуют особых навыков или скудно оплачиваются. На такое место можно устроиться и до совершеннолетия. Раздавать листовки и флаеры, расклеивать объявления, доставлять посылки, убирать и озеленять улицы, мыть полы или посуду, разносить заказы в кафе, упаковывать товары, писать отзывы, проходить платные интернет-опросы. Более сложные варианты: рерайт и копирайтинг, программирование, веб-дизайн, репетиторство. Попробуй просмотреть вакансии или обратиться в местный центр занятости и на биржу труда за консультацией.

Не советую сетевой маркетинг: распространение косметики, мыла и волшебных пилюль для вечной жизни. Тебя могут агитировать: «Присоединяйся к семье, заведи свое дело, не работай на дядю, получи статус Блистательной Бриллиантовой Королевы Продаж». Если что, распространять волшебные пилюли — это и есть «работать на дядю», а на каждую блистательную королеву приходится тысячи пешек, которые получают копейки. Сетевой маркетинг похож на смесь секты и финансовой пирамиды. Там проще потерять, чем заработать.

## **Мое первое отдельное жилье**

Сейчас ты, скорее всего, живешь у родителей или других родственников. Если ты поступишь в вуз или найдешь работу в другом городе, тебе понадобится жилье. Твое первое отдельное жилье. Чем оно будет? Скорее всего, или собственной квартирой / комнатой, или общежитием учебного заведения, или съемной квартирой. Поговорим о них.

### **Собственная комната / квартира**

Мало кто начинает отдельную жизнь сразу в собственной квартире или комнате. Такое может случиться, если твоя семья достаточно обеспечена, чтобы купить тебе жилплощадь, или если ты получила наследство. Жизнь в собственной квартире не будет особенно отличаться от жизни с родными — за исключением того, что теперь ты сама себе хозяйка.

В твоей таблице трат появится обязательная строка «квартплата». С ней лучше не затягивать. По закону должников не выселяют из единственного жилья за долги, но зачем доводить дело до крайности.

Имей под рукой телефоны экстренных служб и управляющей компании на случай неприятностей. Каких? У соседней сверху прорвало трубу. У тебя прорвало трубу. Пропало электричество. Почтовый ящик подожгли или сломали. В дверь неистово колотится пьяный, который перепутал номера квартир. И так далее. Родителей рядом нет, теперь ты сама решаешь проблемы и заботишься о себе.

### **Общежитие**



Ты уехала из родного города, и тебе предстоит поселиться в общежитии. К чему надо готовиться?

Прощай, личное пространство и уединение. Ты будешь делить комнату с соседками, а кухню и душ — со всем этажом или с блоком из нескольких комнат.

Конфликты. Если люди живут на одной территории, их интересы и привычки сталкиваются — и конфликты почти неизбежны. Если отношения с соседкой не сложились, комнату можно сменить. Правда, это не всегда легко.

Общежития бывают разные. Если не повезет с бытовыми условиями, тебя встретят обшарпанные стены, плесень в душе и тараканы на кухне. Если не повезет с соседками по блоку — придется терпеть шум и крики по ночам.

Зато у этого варианта есть плюсы.

Экономия денег. Спальное место обходится намного дешевле аренды комнаты / квартиры. Важный плюс, если учесть, что студентки не самый богатый народ.

Экономия времени. Обычно оно расположено недалеко от вуза. Не всегда, но чаще всего. Твои однокурсники будут тратить на дорогу часы, а ты — минуты. Получится подольше спать.

Подруги и взаимовыручка. Если тебе срочно понадобится конспект, помощь с домашним заданием или немного соли — ты найдешь тех, кто поможет.

## **Аренда квартиры**

Если с общежитием не повезло или если ты уже не учишься, а работаешь, можно снять жилье.

Представь и опиши жилище, которое тебе нужно. Ориентируйся на свои планы, потребности и финансы.

- Квартира или комната?

Самый дешевый вариант — комната в многокомнатной квартире, заселенной такими же съемщиками. Если скооперироваться с подружкой, получится еще дешевле. Снимать квартиру дороже, это плата за приватность.

Важно! Владельцы живут в одной комнате и сдают остальные — не самый удачный вариант. Одно дело — делить туалет, ванную и кухню с такими же, как ты, и совсем другое — с хозяевами квартиры. Велика вероятность того, что они начнут тебя контролировать: дыши потише, мойся побыстрее, выключай свет

после девяти, что за музыка там у тебя, заведешь котика — выкинем котика, приведешь мальчика — выкинем вас обоих.

- С мебелью и техникой или без?

Иногда сдаются голые комнаты: только стены, пол и потолок. Иногда есть техника, посуда и мебель, нередко это наследие советских времен в состоянии «выбросить жалко, пусть доживает». Минимальный набор, который нужен тебе для жизни: плита газовая или электрическая, холодильник, стиральная машина, стол, стул, спальное место.

Пустая квартира, плюсы: ты обставишь ее, как сама захочешь. На первое время сойдет и надувной матрас или пенка, а потом — включай фантазию. Минусы: нужны время и деньги. Если ты купишь мебель и технику — придется заранее думать о том, что делать с ними при переезде: перевезти с собой, продать или отдать хозяевам в обмен на часть арендной платы.

Обставленная квартира, плюсы: меньше головной боли на тему «что где купить и куда поставить», особенно если ты приходишь только поужинать и переночевать. Минусы: хозяева зачастую держатся за имущество зубами и ни за что не позволят выбросить диван, который развалился прямо под тобой.

- В каком районе жилье?

Есть ли рядом остановки общественного транспорта?

Идеальный вариант — жилье в шаговой доступности от места учебы или работы, терпимый — в получасе, максимум часе езды на общественном транспорте. С финансами туго? Тогда все-таки постарайся найти жилье неподалеку.

На этапе составления плана почитай главу 35 Гражданского кодекса РФ — это минимум, который нужно знать о найме жилого помещения.

Приступай к поискам, когда четко представишь, какое жилье ты ищешь и сколько готова за него платить. Пospрашивай знакомых, не сдает ли кто квартиру. Набери в поисковике «аренда жилья (название города)». Сайтов и газет с объявлениями много, но на поиск хорошего варианта иногда уходят недели и даже месяцы. Одни владельцы вместо приличных фотографий выставляют пару снимков: наш унитаз; вид из нашего окна; мутное размытое пятно под названием «коридор». Другие заламывают бешеную цену. Третьи согласны заселить только фею без вредных привычек, собак, кошек, бойфрендов и детей, которая будет каждый день мыть полы. Но проблема номер один — это не хозяева, а риелторы. Почти все телефоны в объявлениях, по которым ты будешь звонить, принадлежат риелторским конторам. Агент покажет

тебе чужую квартиру, а если ты захочешь ее снять — возьмет с тебя плату за свои услуги, в среднем 50 % стоимости аренды за месяц. Мало того что ты будешь выкладывать круглую сумму хозяевам — тебе еще и придется заплатить посреднику, по сути, ни за что. Найти по объявлениям собственника сложно, но возможно.

Хозяева будут показывать тебе квартиру. Обрати внимание: совпало ли то, что ты прочла в объявлении, с тем, что тебе предлагают. Бывает и так: «вся необходимая мебель» — продавленный диван и сломанный стул, «косметический ремонт» — обои, которые отстают от стен, «магазины в шаговой доступности» — скорее в десятитысячешаговой. Может, ты бы и на такие условия согласилась... Но где гарантия, что люди, которые начали ваши отношения с обмана, не обманут тебя еще раз?

Проверь, есть ли горячая и холодная вода, работает ли газ, все ли в порядке с унитазом, раковиной, холодильником, электроплитой.

Расспроси хозяев об условиях проживания. Можно ли держать домашних животных? Оставлять с ночевкой подруг? Друзей? Можно ли сделать ремонт, купить технику или мебель в счет арендной платы? (Надо соблюдать запреты хозяев, чтобы сохранить спокойные отношения; если тебе критически важно жить с кошкой — сразу ищи тех, кто согласен на кошку.)

Если коммунальные платежи не включены в ежемесячный арендный платеж — нужны старые квитанции, чтобы сориентироваться, сколько придется платить. Смотри на зимние месяцы, когда работает отопление: счета будут самыми большими. Плохой вариант: в квартире нет счетчиков на воду и электричество; в квартире не проживают, но зарегистрированы несколько человек. Потому что стандартные тарифы велики, а часть коммунальных платежей, которые лягут на тебя, рассчитывается по количеству зарегистрированных жильцов. Обрати внимание: за капитальный ремонт по закону платит владелец квартиры.

Если ты собираешься снять комнату — поговори с другими жильцами квартиры. Как ведут себя хозяева? А квартира хороша? Тепло в ней или холодно? Шумные ли соседи по этажу? А клопы тут встречались? Как обстоят дела с горячей водой? Понятно, что хозяева заинтересованы представить свою собственность в лучшем свете. А жильцы вряд ли будут молчать о проблемах.

Если жилье тебя устроило, но хозяин подозрительный, странно себя ведет, грубит, отпускает неуместные шуточки — откажись. Сообщи, что подумалось, уходи и продолжай поиски.

Если жилье тебя устроило и хозяева показались адекватными — пора заключать договор найма. Найди образец в интернете и посмотри, как он выглядит. В договоре указываются стороны (ты и собственник жилья) и все условия: сумма ежемесячной платы, срок действия договора. Заверять его у нотариуса необязательно.

Поздравляю с первым отдельным жильем! Это важный шаг на пути к самостоятельной и взрослой жизни.

## **Давай жить вместе**

У тебя есть парень или девушка, и у вас все хорошо: вы уважаете и бережете друг друга, вам вместе спокойно, приятно и весело. Ваши отношения постепенно развиваются, и со временем возникает вопрос: а не съехаться ли нам? Да, может быть. Но вначале, до совместного проживания, кое-что обсудите.

## **Домашние обязанности**

Их нужно расписать и разделить.

### **МИФ! Все разрешится само собой, договариваться не надо.**

Твой парень может сколько угодно повторять, что вы равноправные партнеры, — а на практике выяснится: равноправный партнер считает, что равноправная партнерша обязана планировать расходы, покупать продукты, готовить обеды из трех блюд, мыть посуду, драить полы, стирать носки, гладить рубашки... «Ты же девушка, ты меня любишь, тебе что, жалко обо мне позаботиться?»

### **МИФ! Если мужчина больше зарабатывает — он не занимается домом, это справедливо.**

Ничуть. Домашняя работа — обширная, трудоемкая, ежедневная, рутинная и неоплачиваемая. Посмотри расценки на услуги профессиональных поваров и уборщиков, и сумма окажется титанической. Ты бы получала ее, если бы готовила и убирала за деньги. Ну как, все еще думаешь, что домашняя работа ничего не стоит?

### **МИФ! Зачем договариваться? Есть мужские и женские дела, я займусь женскими, а он мужскими. И все будет хорошо.**

Через пару месяцев ты убедишься, что «женские» задачи — это ежедневная беготня в колесе приготовь-постирай-погладь-приготовь-вытри-помой-убери-приготовь. А мужские — раз в год вкрути новую лампочку.

Любовные лодки разбиваются не о быт, а о подводные камни молчания, неумения договариваться, «само как-нибудь решится» и «ну это же

очевидно». Чтобы так не случилось, составьте список домашних обязанностей. Он может выглядеть примерно так:

- 1. Питание: планировать меню, покупать продукты, готовить еду.*
- 2. Уборка: убирать со стола, мыть посуду, выносить мусор, мыть и чистить унитаз, чистить духовку и плиту, мыть полы и окна, вытирать пыль, стирать и гладить одежду и белье.*
- 3. Домашние животные и растения: кормить и поить животных, следить за их здоровьем, поливать цветы, гулять с собакой / выносить лоток за кошкой / чистить клетку попугая.*
- 4. Планирование расходов...*

И так далее.

Договоритесь, кто отвечает за каждую обязанность. На что ориентироваться при распределении?

Индивидуальные предпочтения. Он обожает собаку и сам гуляет с ней. Ты любишь цветы и занимаешься ими. Он не против носить из магазина продукты. Ты предпочитаешь мыть посуду, тебя это успокаивает.

Удобство. Он уходит на работу раньше тебя и может прихватывать с собой мешок с мусором. Ты возвращаешься с работы раньше него и можешь покормить кошку.

Здравый смысл. Он пришел с дождливой улицы и затоптал прихожую. Даже если полы моешь ты — именно он должен взять тряпку и убрать за собой.

Разделите обязанности примерно пополам. Но не поштучно, а по времени. Как посчитать это время?

Предположим для примера, что у вас всего две домашние обязанности. Ты готовишь еду, он моет посуду. Справедливо ли деление? Вроде бы да: тебе одну — и ему одну. А теперь считаем.

«Приготовить суп» отнимает 60 минут в день: ты тратишь час, а партнер его экономит. За неделю у тебя потрачено и у него сэкономлено 420 минут.

«Помыть посуду» отнимает 15 минут в день. За неделю у него потрачено и у тебя сэкономлено 105 минут.

Считаем разницу:  $420 - 105 = 315$ . Ты в минусе: ты потратила 5 часов 15 минут, а он сэкономил 5 часов 15 минут.

Я не призываю тебя рассчитывать все с точностью до секунды. Но неплохо прикинуть, сколько времени тратит один и экономит другой, и распределить его равномерно. Пять часов в неделю — думаешь, мало? Только на суп за год ты потратишь (а он сэкономит) 260 часов — 32,5 восьмичасовых рабочих дня.

Может, ты спросишь: а как же любовь? Как она совмещается с делением, кто моет посуду и выносит мусор? Мой ответ: любовь — это забота и поддержка. Разделение обязанностей — проявление заботы и поддержки. Знак того, что вы помогаете друг другу, думаете о потребностях партнера. Иначе зачем жить вместе? Если парень не выполняет свои обязанности, говорит: ну ты же любишь меня, тебе трудно, что ли? — у меня появляется вопрос: а разве его манипуляции — любовь? Ты ценна для него как человек или как говорящий предмет в одном ряду с мультиваркой, посудомойкой и пылесосом?

Еще вопрос: всегда ли нужно делить обязанности именно пополам, и точка, раз и навсегда? Разумеется, нет. Вы можете менять договоренности. А если ты уехала на несколько дней или заболела и лежишь пластом с температурой — он должен взять на себя твои обязанности, причем без напоминаний. И слово «должен» в отношениях, основанных на заботе и поддержке, даже не возникает. В противном случае ты вернешься из поездки или встанешь с кровати — и увидишь полную раковину грязной посуды, а он пожмет плечами: «А что? Это же твоя обязанность! Мы ведь договаривались».

Вам вряд ли стоит делить жилище, если партнер:

Во-первых, вообще отказывается обсуждать домашние обязанности, обижается, злится, выходит из себя, негодует.

Во-вторых, говорит:

«Что тут обсуждать? Все женские дела твои по умолчанию, ты же женщина».

«Что за бред? В моей семье принято, что мужчина себе чай не наливает».

«Я буду мыть посуду? Чего? А ты мне тогда зачем?»

Еще один плохой признак: вы уже съехались, договорились о разделении обязанностей, и тут начинается катавасия: парень превращается в безрукое полено. Он постоянно «забывает» и «не успевает», а если делает — то так ужасно, что хочется переделать все по-своему. Например, моет пол твоим полотенцем для лица. Еще и оправдывается: «Я не понял, не видел, не умею, не знаю, не получается, не буду, не хочу, ме, бе...»

Что это? Чаще всего — манипуляция в расчете на то, что ты придешь в ужас от его поразительных способностей и возьмешься за дела сама, а его больше не будешь напрягать. Редкий случай — он действительно ничего не умеет.

Манипуляции пресекай. Объясни четко, что именно и когда именно должно быть сделано. Не умеет — пусть учится. Вымыть посуду, протереть пол, приготовить еду, вынести мусор — обычные дела, доступные любому человеку.

Если катавасия «не умею, не буду, не хочу, а если сделаю — пожалеешь» продолжается — напости ему, где находится дверь. Пусть и дальше живет один. Делить жилище вам не стоит.

Если ты съезжаешься с девушкой — точно так же стоит обсудить и расписать все дела. Могу порадовать: домашние обязанности традиционно считаются женскими, поэтому твоя партнерша точно не скажет: «Я не буду мыть посуду — это только твое дело, ты же женщина!» Распределяйте занятия, ориентируясь на предпочтения и удобство. Что касается традиционно «мужских» и специфических дел — приятно быть на все руки мастерицей, но я не вижу ничего ужасного в том, что ты не умеешь чинить розетки, или белить потолок, или обращаться с отверткой. В нас ничего не заложено генетически — ни варить борщ, ни менять проводку. Если готовить еду надо каждый день, логично этому научиться. Если демонтировать унитаз, поднимать шкаф на девятый этаж и менять проводку надо раз в пять лет, логично нанимать для этого специалистов — сантехника, грузчика, электрика, — которые справятся лучше тебя.

## **Порядок / беспорядок**

Вполне может оказаться, что у вас разные представления о чистоте и о том, когда порядок переходит в беспорядок. Поговорите об этом, когда дойдете до пункта «уборка» в списке домашних обязанностей.

Пусть каждый из вас отдельно (удобнее письменно) ответит на вопросы: как часто, по-моему, нужно убирать со стола, мыть посуду, выносить мусор, мыть и чистить унитаз, чистить духовку и плиту, мыть полы и окна, вытирать пыль, стирать и гладить одежду и белье? А потом сравните ответы. На сто процентов они точно не совпадут. А если они окажутся резко противоположными — это проблема. Например, ты написала, что мусор надо выносить ежедневно, а его ответ — «только когда завоняет и совать будет некуда». Ты считаешь, что унитаз надо мыть раз в два дня, а он думает, что унитаз самоочищается. Ведь когда он жил с мамой и папой, так и происходило.

Договоритесь не только о том, кто выполняет дело, но и о том, как часто. Иначе ты рискуешь обнаружить на кухне мусорное ведро, в котором зарождается новая жизнь, а он на твой вопрос ответит: «Утрамбуи — и еще пару дней можно складывать!» Или так: на полках пыли с палец толщиной, а он ее в упор не видит: «Тебе грязно — ты и убирай».

## **Бюджет**

При совместной жизни у людей появляются общие нужды, имущество, досуг — и расходы смешиваются. Обязательно обсудите устройство объединенного бюджета. Есть три основных способа вести бюджет: общий, отдельный и смешанный.

При общем бюджете вы объединяете весь личный доход в общий котел. Оттуда оплачиваете и общие расходы, и личные нужды каждого.

При раздельном бюджете каждый платит за личные нужды сам. Общие расходы вы делите по схеме, о которой договоритесь. Например, или пополам, или пропорционально доходам (кто больше зарабатывает, тот больше вкладывает).

При смешанном бюджете вы складываете часть личного дохода в общий котел. Оттуда платите за все, чем пользуетесь вместе: за коммуналку, интернет, продукты, предметы гигиены. Вторая часть остается у каждого на руках. Ты можешь откладывать эти деньги или тратить их на то, что нужно именно тебе: на одежду, обувь, хобби, развлечения, проезд.

Заведите общую таблицу доходов и расходов, чтобы контролировать совместные траты и внезапно не оказаться на мели.

## **Личное пространство и время**

Совместное проживание не означает, что вы приклеитесь друг к другу и станете разлучаться только при походе в туалет. В первые месяцы это может казаться милым, но рано или поздно такая жизнь рискует надоесть. Чтобы так не случилось, вам понадобится:

**Личное пространство.** «Личное» означает, что туда без разрешения не вторгается никто, даже близкий человек. Это может быть кресло, где ты читаешь, стол, за которым ты работаешь, полки в шкафу, где лежит твоя одежда, кружка, из которой пьешь только ты.

**Личное время.** Время, которое ты проводишь как угодно: за хобби, в интернете, в ванне с пеной, на диване с плеером, на встрече с подругами, в кино или на прогулке.

Обсудите, какие места в жилище станут личным и общим пространством, сколько времени вы будете проводить друг без друга. Не давай воли стереотипу «если любишь — хочешь всегда быть рядом». Каждому из вас нужно уединение, свободное время и личное пространство.

Если вы делите жилье и быт — как определить, что стоит продолжать? Ответ на вопрос: совместная жизнь сделала твою жизнь легче и радостнее? Тебе лучше, когда вы живете вместе, а не по отдельности? Если да — отлично, а если нет, если тебе было куда легче и радостнее одной — задумайся, стоит ли жить вместе с этим человеком.

## **Давай поженимся**

Твой избранник стоит на одном колене и протягивает тебе кольцо с бриллиантом, оркестр играет марш, толпа аплодирует, с неба летят лепестки, ты улыбаешься и отвечаешь... «Хм, мне надо подумать!» Стоп,



снято. Спустимся с сиропных небес кинематографа в земли суровой реальности.

Что такое брак? Союз двух людей, зарегистрированный в органах записи актов гражданского состояния, они же загс. Люди, вступившие в брак, становятся ближайшими родственниками, отчего получают новые обязанности и права. Обязательные условия брака: добровольность; участие мужчины и женщины (однополые браки в России не регистрируются); достижение обоими брачного возраста — восемнадцати лет, иногда (например, при беременности) можно жениться раньше.

В России более половины браков заканчиваются разводами. Такое положение дел сохраняется довольно давно. Почему так происходит? Я предполагаю, дело в том, что люди заключают брак, руководствуясь неподходящими мотивами.

## Несущественные причины

Стереотипы и внешнее давление. Тебе говорили, что ты — будущая жена и мать? Наверняка да, и не раз. Тебя не назовут «будущая нобелевская лауреатка», «будущая ученая», «будущая первооткрывательница», «будущая исследовательница», «будущая президентка» — только «будущая жена и мать». Все дело в твоей гендерной коробке. В ней лежит бумажный конвертик с надписью «Самая-Самая Важная Штука». Разверни его, и прочтешь: «Главное в твоей жизни — найти мужа и завести детей». Все — от близких родственников до незнакомых прохожих — будут напоминать тебе об этом. Муж есть? Нет, а почему? Вы уже два года встречаетесь и до сих пор не поженились? А твоя сестра уже третий раз замужем, а ты? Не хочешь? С ума сошла? Все хотят! Признайся, ты просто никому не нравишься?

Выйти замуж в надежде избавиться от давления — обмен шила на мыло. Потом начнутся вопросы «А ребеночек-то есть? А почему?», потом — «А когда за вторым?», потом — «Где двое — там и трое, третьего планируешь?». Общество никогда не будет довольным тобой — поэтому какой смысл подстраиваться под его требования?

Девочкам не дают выбрать то, что им хочется. Не дают прислушаться к своим желаниям. А отделить навязанные желания от собственных очень сложно. Если тебе с рождения твердят, что ты должна хотеть замуж и детей, как понять, хочешь ли ты этого на самом деле?

Иллюзии друг о друге. Влюбленные полны иллюзий. «Недостатки? В нем нет никаких недостатков. Он само совершенство». «Она богиня, от ее взгляда мои колени подламываются». Проходит полгода-год, пелена спадает с глаз, и два незнакомца с изумлением смотрят друг на друга: кто ты? отчего рядом чужой человек? почему раньше я не видела тебя

настоящего? А если их уже не двое, а трое — история становится еще печальнее.

Влюбленность — это приятно. Но ее недостаточно. В таком состоянии хорошо писать стихи и ходить на свидания, а не заключать брак. Проблема в том, что туман в голове застилает человека рядом с тобой. «Идеал, совершенство, мечта» бывает в книжках и романтических комедиях. В реальной жизни все мы люди со своими плюсами и минусами. Для брака мало слепого восхищения и тяги к чужому телу, таланту, харизме, успешности, чувству юмора, милой улыбке... Надо видеть рядом с собой человека, а не божество. Трезво оценивать его недостатки, а не закрывать на них глаза.

Иллюзии о совместной жизни. Еще одна причина неудачи и в отношениях, и в браке, порожденная гендерными стереотипами. Иллюзии мужчины могут выглядеть так: «Я — добытчик, она — хозяйка. Я приношу мамонта, она жарит мамонта. Заодно стирает, варит, жарит, чистит и моет. Для того и женюсь — чтоб женщина под рукой была, моя». Даже если он не думает буквально так, слово в слово, — все же он, скорее всего, ожидает стирки, готовки, глажки и уборки именно от тебя. Иллюзии женщины могут выглядеть так: «Он будет хорошо зарабатывать, нам обоим хватит, а там и деток заведем, будет дом — полная чаша...» Мечты, мечты. Теперь к действительности. Женщина — не вещь и не набор обязательных услуг. А большинство мужчин в современных российских реалиях не могут заработать столько, чтобы содержать семью, которая ни в чем бы не нуждалась. Работать для нормальной жизни нужно обоим. Значит, обязанности по дому должны справедливо делиться между вами, а не оставаться на откуп только тебе.

Если люди вступают в отношения со взаимными ожиданиями, основанными на стереотипах, — ожидания обычно разбиваются о твердую землю реальности и порождают конфликты и непонимание. Не опирайся на иллюзии. Нужно обсуждать все и обо всем договариваться. Кроме того, повторю, лучшая проверка близких отношений — совместное проживание. Если ты думаешь о браке, обязательно поживите на одной территории как минимум год.

Секс. Хороший секс — хорошая штука. Но не как единственная основа для брака. Я бы сравнила секс и соль. Большинство людей предпочитают блюда с солью, но питаться только солью — довольно причудливая мысль.

## **Какие причины будут существенны?**

Сейчас я напишу, возможно, парадоксальные слова. Брак нужен тогда, когда он не особенно и нужен. Когда он становится обычным, закономерным шагом в развитии отношений.

## Обязательные условия для брака

Ты не чувствуешь давления и принуждения со стороны партнера и родных.

Ты видишь рядом с собой человека, а не идеальное божество. Ты трезво оцениваешь его недостатки, а не закрываешь на них глаза.

Вы пожили на одной территории как минимум год, и это был хороший опыт.

Вместе вам хорошо и интересно, безопасно и спокойно.

Вы можете открыто говорить почти на любые темы.

Вы поддерживаете и уважаете друг друга.

Вы доверяете друг другу.

Когда возникают конфликты, вы эффективно решаете их.

Вы оба прочитали Семейный кодекс и понимаете, что такое брак с точки зрения закона, какие права и обязанности появляются у мужа и жены.

## Что нужно обсудить до брака

Для начала еще раз обговорите то же самое, что вы обсуждали перед совместным проживанием. Ты можешь услышать в свой адрес: «Да, раньше мы жили по таким правилам — но теперь ты моя жена и поэтому обязана...» Нет, не обязана. Все нужно обсуждать.

Домашние обязанности. Кто и как часто занимается каждой из домашних обязанностей? Как мы поступаем, если один из нас не выполняет свои обязанности?

Порядок / беспорядок. Что именно мы считаем порядком и беспорядком? Кто и как часто выполняет обязанности, связанные с чистотой и порядком? Как мы поступаем, если один из нас не выполняет свои обязанности?

Бюджет. Какой тип ведения бюджета мы выбираем для семьи: общий, отдельный или смешанный? Кто следит за домашней бухгалтерией и заносит в таблицу наши доходы и расходы? Как мы поступаем, если расходы превышают доходы и наоборот? Приемлемо ли для нас брать кредиты? Давать в долг? Считаем ли мы нормальным материально помогать нашим родителям? Считаем ли мы нормальным принимать материальную помощь от наших родителей?

Личное пространство и время. Какие места в нашем жилище станут личным и общим пространством? Сколько времени мы будем проводить друг без друга? Должны ли мы завести общие хобби? Будем ли мы приглашать гостей? Как часто?

Наши отношения. Верность и измена. Для чего мы собираемся связать наши жизни? Какие ценности мы разделяем? Что в наших отношениях приемлемо, а что — нет? Ожидаю ли я верности от партнера? Что именно я считаю верностью и изменой? Как я поступлю, если партнер сделал то, что я считаю неприемлемым?

Отношения с родителями и родственниками. Насколько часто мы будем общаться и видеться с родителями и родственниками? Как мы поступаем, если у одного из нас не складываются отношения с родственниками с другой стороны? Как мы поступаем, если родственники вмешиваются в наши отношения? Как изменятся наши отношения с родителями, когда те станут больными / старыми / нетрудоспособными?

Здоровье. Есть ли у каждого из нас травмы, болезни, предрасположенности к болезням, о которых должен знать другой? Что это? Обязан ли один из нас следить за здоровьем другого? Как каждый из нас относится к врачам и лечению? Насколько приемлемы для меня вредные привычки партнера?

Секс. Будет ли секс в наших отношениях? Если да — насколько часто каждый из нас хотел бы заниматься сексом? Какие средства контрацепции мы выберем? Есть ли у кого-то из нас необычные желания, которые касаются секса? Что это? Что мы будем делать, если наши потребности в сексе перестанут совпадать?

Дети. Собираемся ли мы когда-нибудь, сейчас или в отдаленном будущем, заводить детей? Если да — когда и сколько? Если нет — как мы оградим личную жизнь от чужих глаз, станем ли мы объяснять другим людям, почему не заводим детей? Как мы поступим в случае незапланированной беременности?

Дом. Приемлемо ли для нас снимать квартиру или делить жилье с родственниками? Приемлем ли ипотечный кредит? Планируем ли мы переехать жить в другой город или другую страну?

Итоговый вопрос. При каких условиях и как часто мы пересматриваем свои договоренности?

Если партнер отказывается обсуждать вопросы, говорит: «Да все само сложится», «Решим пока так — но я надеюсь, ты передумаешь?», злится, уходит от темы, настаивает на своем и не слушает тебя — это плохой сигнал. Во-первых, умение договариваться важно в любых отношениях, а в семейных особенно. Во-вторых, рискованно жениться, не договорившись, будете ли вы заводить детей и хранить друг другу верность. Если после свадьбы выяснится, что ваши взгляды не совпадают, это способно разрушить брак.

Даже если парень ведет себя как принц и кажется идеальным — это не гарантирует сказочного «и жили они долго и счастливо». Вполне вероятно, что добрый молодец ударится о землю и обратится серым

волком, когда ты будешь от него более всего зависима. Если окажешься без работы, если забеременеешь и родишь. Поэтому не теряй независимости даже в браке. Тебе нужна работа, которая дает тебе достаточный доход. Тебе нужно собственное жилье. Тебе нужны подруги.

Ни в коем случае не спеши. Думай, действительно ли отношения и брак — для тебя. Разбирайся столько, сколько требуется. Возраст не помеха отношениям. А брак — не то дело, где полезна спешка.

## Детский вопрос

Он настигнет тебя при любых обстоятельствах, хочешь ты того или нет, в любом возрасте от шестнадцати до сорока пяти. Работаешь ты или учишься, живешь одна или с девушкой / парнем — неважно. Ведь ты до сих пор не притронулась к Самой-Самой Важной Штуке из своей гендерной коробки, которая гласит: «Главное в твоей жизни — найти супруга и завести детей».

На любую женщину отовсюду льется голос безымянной общественности:

— Рожать надо, пока молодая, потом захочешь — а поздно будет. Что значит «не хочу ребенка»? Все хотят, не выдумывай! Дети — это счастье! Может, у тебя просто нормального парня не было? Часики-то тикают! Что значит «денег нет»? Дал бог зайку — даст и лужайку!

А вот одна из отличных пародий, которая мне очень нравится:

— Диссертацию надо писать, пока молодая, потом захочешь — а поздно будет. Что значит «не хочу ученую степень»? Все хотят, не выдумывай! Степень — это счастье! Может, у тебя просто нормального научного руководителя не было? Часики-то тикают! Что значит «исследовать нечего»? Дал бог объект — даст и предмет!

Можно сменить диссертацию на горные лыжи, плавание с аквалангом, изучение белых медведей, разведение орхидей — суть та же. Просто белых медведей в твоей гендерной коробке нет. А муж и дети — есть.

Как только ты поймаешь себя на мысли «Хочу ребеночка» — задай себе два вопроса.

### **Я на самом деле хочу — или мне навязали это желание?**

Желание, которое ты считаешь своим, может быть продиктовано чем угодно. Общественным давлением — от бесконечных вопросов «Когда за маленьким?» до агитационных плакатов с розовыми пяточками. Конформизмом — «У всех подруг есть дети, а у меня нет, наверно — пора бы?». Страхом — «Годы идут, я не молодею, а вдруг потом не получится?». Я не думаю, что можно на сто процентов отделить желание, идущее изнутри, от желания, навязанного извне, но попробовать стоит.

Если твои мысли «хочу» продиктованы страхом одиночества, усталостью от уговоров, завистью к другим, желанием быть как все — не заводи ребенка.

### **Если я хочу на самом деле — а готова ли я?**

Дети — цветы жизни, смысл существования, они дарят счастье и освещают мир своими беззубыми улыбками. Об этом тебе расскажут все: подруги, родственницы, знаменитости, мужчины. Правда ли это? С Земли мы видим только половину Луны, всегда одну и ту же сторону. Но утверждать, что у Луны одна сторона, — обман. Половина правды не поможет тебе разобраться в том, готова ли ты завести ребенка. Добро пожаловать на другую сторону. Я расскажу тебе о минусах — в надежде на то, что плюсы тебе и так известны. Поговорим о том, о чем обычно молчат. Что произойдет, когда в твоём доме появится ребенок. В четырех словах: твоя жизнь кардинально изменится. Теперь подробности.

## **Дети — это навсегда**

Я не беру в расчет трагические случаи вроде выкидыша или смерти. Ребенка обратно не родишь. Завести ребенка — необратимый поступок. Это навсегда. Вообще-вообще навсегда. На свете мало необратимых событий. Рождение и смерть — из их числа.

## **Дети — это большие расходы**

Во время беременности тебе понадобятся деньги на витамины, специальную одежду и белье (если последние месяцы выпали на зиму — придется покупать и верхнюю одежду). После родов в первый год жизни нужны пеленки; одежда — носки, боди, чепчик, пинетки, комбинезоны (придется постоянно менять одежду: младенцы быстро растут); подгузники; гигиенические средства — детское мыло, шампунь, крем; кровать и постельное белье; коляска и / или слинг; овощные и мясные пюре самодельные или готовые; погремушки, пирамидки, простые крупные игрушки. Если ты не можешь или не хочешь кормить ребенка грудью, к списку прибавятся молочные смеси и бутылочки. И это минимум. Я не перечислила платное ведение беременности и роды, ванночку для купания, молокоотсос, стерилизатор для бутылочек, стульчик для кормления, небьющуюся посуду, сумку-переноску, заглушки для розеток, оконные блокираторы, ремонт в детской комнате, траты на няню-помощницу. Все это необязательно, но может и понадобиться. Каждая новая болезнь, твоя или ребенка, тоже вытянет из кармана немалую сумму на анализы и лекарства. Сложи все — и получишь стоимость беременности и первого года жизни ребенка. Только первого. Кое-какие вещи можно взять бесплатно у подруг (детская одежда) или купить подержанными (коляска), но расходы все же будут велики.

А дальше они посыплются друг за другом, только успевай доставать кошелек: игрушки, одежда, обувь, книжки, одежда, стиральный порошок, обувь, лекарства, кино, кафе, концерты, школьные принадлежности, обувь, одежда, врачи, анализы, канцтовары, поездки, одежда, музеи, обувь, кружки, учебники, подарки, репетиторы, курсы, платное обучение в вузе... Дети вырастают из одежды, дети ломают и теряют вещи, дети болеют, дети хотят такие же гаджеты, как у одноклассников...

## **Дети — это лотерея**

Никто не появляется на свет чистым листом, на котором можно написать что угодно. Ты приведешь в мир незнакомого человека. У него будет своя внешность, свой характер, свои склонности. Твой ребенок — не твое продолжение. Он может вообще не походить на тебя: родится с носом твоего прадедушки, глазами твоей мамы и волосами отца твоего мужа. Для тебя счастье — лежать на диване с книгой в полной тишине, для него — бегать, кричать и задавать сотни вопросов. Ты любишь чистоту, а он не замечает слой пыли на своем столе. Ты кандидат наук, а он ненавидит учиться...

Кроме того, ребенок обязательно будет болеть, редко или часто — но будет. Здоровье ребенка не всегда зависит от тебя. Он может родиться с заболеванием, которое требует постоянного ухода и лечения.

Самая грустная деталь лотереи в том, что ты можешь не полюбить ребенка. Даже если он был желанным, долгожданным и запланированным, любовь не появляется сразу после зачатия или родов. Иногда она возникает через год, два или больше. Иногда не приходит совсем. Это печально, но так просто случается, и все.

## **Дети — это ответственность**

Тебе предстоит годами кормить и поить, обувать и одевать, поощрять и наказывать, учить и развлекать маленького человека. Ты будешь разгребать горы проблем и принимать сотни решений. У младенца поднялась температура и вылезла странная сыпь. Дочь решила, что она слишком толстая, и перестала есть. Сына без причины травят в школе. Что делать? Как поступить? Как правильно и нет? Решать тебе. Больше некому.

А в глазах общества ты всегда будешь виновата во всем, что происходит с ребенком. Болезнь? Ты недосмотрела. Сопли? Ты плохо одевала. Грубости? Ты не научила. Обозвал соседа по парте? Вот так воспитание! Даже под новостью «Маньяк убил тридцать человек» можно найти комментарии вроде «Куда смотрела мать? Почему она вырастила чудовище?».

Я считаю, это несправедливо. Но знай, что так — скорее всего — и будет. За каждую проказу, неудачу, болячку ребенка спросят с тебя.

## Дети — это потери

Ты потеряешь часть здоровья и прошлой внешности

Твое тело может измениться. Беременность и роды порой приносят с собой резкий набор веса, растяжки на животе и бедрах, отеки, сосудистые звездочки, новую форму груди. Беременность и роды увеличивают риск появления депрессивных расстройств, геморроя, варикоза, сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, проблем со зрением, позвоночником, зубами и волосами, разрывов матки и влагалища, недержания мочи.

Ты потеряешь возможность высыпаться

Встать шесть-семь-восемь раз за ночь покормить младенца — как тебе задача? Потом он будет есть реже — зато начнутся колики и прорезывание зубов, и вновь прощай, спокойный сон. Возможно, ты не выспишься ни разу за несколько лет.

Ты потеряешь возможность планировать

Купила сыну зимнюю обувь и с облегчением выдохнула? Через месяц она станет мала. Хочешь сходить в гости к подруге? Твоя дочь против: как насчет внезапного поноса, сыпи, температуры?

Ты потеряешь свободное время для себя и личное пространство

Прощайте, уединенность и покой. Даже если ты не любила одиночество, ты станешь мечтать о нем. Ребенка не волнует, что тебе надо подумать или побыть одной. У него срочный вопрос — так что открывай дверь туалета, иначе разразится буря, стук и рев.

Ты потеряешь свободу передвижения

Надо куда-то пойти? Оделась и пошла. Это раньше, а сейчас... Во-первых, с собой надо взять кучу вещей для ребенка, от бутылочки с водой до влажных салфеток. Во-вторых, если у тебя нет машины — рассчитывай, что расстояние, которое ты обычно проходила за пять минут, теперь ты преодолеешь за пятнадцать. Потому что твоей спутнице непременно нужно сорвать одуванчик, понюхать его и расчихаться, упасть в грязь, порыдать, сигануть под колеса, поднять обертку от шоколадки, выронить ее, обидеться, сесть на асфальт и вляпаться в собачью кучу, порыдать снова, и так несколько раз.

Ты потеряешь самообладание

И вот у тебя есть ребенок. Ты станешь обожать его, причину своих ежедневных улыбок, и сердиться на него, причину своих бессонных ночей. И снова, и снова. Ты будешь радоваться — и злиться, тосковать по прошлой жизни, плакать от усталости, срываться на крик, обещать себе «больше никогда не выйду из себя!» — и нарушать свои обещания.

Многие матери себя за это ненавидят. Причина — миф «Если ты бываешь подавленной и угрюмой — ты ужасная мать, если



ты злишься и орешь — ты просто мегера». Правда в том, что материнство редко дается просто. Около 15 % матерей сталкиваются с послеродовой депрессией, и им жизненно необходима помощь специалиста, а не назидания, вызывающие вину. Миф о матери-мегере должен быть разрушен. Матери достойны сочувствия, поддержки и помощи, а не осуждения. И те, кто выходят из себя, злятся, плачут, не справляются, — тем более.

## Надейся только на себя

Парень вздыхает, что всю жизнь мечтал о наследнике. Мама с папой и другие родственники в один голос поют: «Только роди — а мы поможем». Знакомые и незнакомые сыплют банальными фразами вроде «Часики-то тикают», «Дети — это счастье»...

Кому из них можно верить? Никому.

«Роди — а мы поможем» обычно переводится с русского на русский так: «Будем приезжать раз в неделю или месяц, чтобы потетёшкать младенчика, и то если захотим. Накормим какой-нибудь дрянью, а расхлебывать аллергию и дерматиты тебе. Мы же старше и знаем, как лучше!»

Мечты о наследнике — это возможность гордо говорить друзьям: «Теперь я отец», а не мыть по несколько раз в день попу, запачканную кашками. Больше половины браков в России кончаются разводами; после развода дети чаще всего остаются жить с матерью, а отцы не платят алименты. И даже самые распрекрасные парни плохо представляют, что такое младенец и как сильно он меняет жизнь.

Поющие «Дети — это счастье» уйдут в закат с новыми песнями «Ты знала, на что шла, нечего жаловаться!», «Все страдают так же, как ты! Ты не особенная!» и «Плохая, плохая, плохая мать!».

И что ты будешь делать, когда останешься одна?

Ты можешь сказать, что я рисую слишком мрачную картину. Да, так оно и есть. Иногда парни становятся ответственными и заботливыми отцами. Иногда родственники чуть ли не выстраиваются в очередь, чтобы поиграть или погулять с младенцем. Иногда прохожие улыбаются и помогают поднять коляску на лестницу. А иногда женщина оказывается совсем без поддержки. Отец ребенка говорит: «Я не готов к такой ответственности» — и исчезает. Родители пожимают плечами: «У нас свои планы, уж извини». Незнакомцы в транспорте недовольны: «Уймите своего отпрыска, мамаша! Он мне мешает!» Знакомые не приглашают на посиделки в кафе: тебе не с кем оставить ребенка, а с ребенком тебя видеть не хотят...

Это худший вариант. Но такое случается. Поэтому мне кажется рациональной позиция: надейся — сразу — только на себя. Не рожай, если у тебя нет стабильной работы. Не рожай, если у тебя нет

собственного жилья. Не рожай, если у тебя нет накоплений. Не рожай, если не уверена, что сама хочешь этого.

## **Дети — возможность, а не обязанность**

После родов начнется новая жизнь, в которой многое будет иначе. Старая не вернется никогда. Ты можешь знать об этом в теории. Но знать и осознать, понять — разные вещи. Нельзя быть полностью готовой. Материнство не каторга, но и не страна радужных единорогов. Подумай сотню раз, если планируешь ребенка. Ребенок — это длинный, непрерывный, неоплачиваемый, тяжелый труд, к которому не всегда прилагается счастье.

Спешить некуда. Особенно если тебе еще не исполнилось и двадцати лет. Рожать в раннем возрасте опасно. Всемирная организация здравоохранения сообщает:

1. Чем моложе мать — тем выше риск для ребенка. Дети матерей-подростков значительно больше рискуют умереть либо родиться недоношенными, чем дети 25–34-летних женщин.
2. Чем моложе мать — тем выше риск для нее самой. Осложнения во время беременности и родов — вторая причина смерти девушек 15–19 лет во всем мире. Подростковая беременность часто приводит к тому, что молодая мать бросает учебу и не возвращается к ней либо теряет несколько лет. У девушки без образования меньше знаний и навыков, а значит, меньше шанс найти высокооплачиваемую работу.

Дети — один из вариантов жизни, но далеко не единственный. Не уверена, что хочешь детей? Не заводи их. Беда в том, что многие женщины даже не успевают подумать «а хочу ли я...» — как уже оказываются и замужем, и с младенцем в руках. И ребятишек в доме орава — вот оно, счастье? А счастья почему-то нет...

Живи своей жизнью, заботься о себе, ищи себя, учись, путешествуй, разбирайся в том, к чему ты стремишься, строй отношения с людьми, изучай опыт других женщин, а потом — взвешенно и осознанно — принимай решение. Не заводи детей, если не уверена, что готова или что хочешь их вообще. Это касается только тебя. Это твое дело и твой выбор, и никто не имеет права критиковать тебя за него.

## **Прерывание беременности**

Каждая женщина сама решает, становится матерью или нет. Материнство — это право, а не обязанность. В идеальном мире женщина беременеет только тогда, когда планирует завести ребенка. В реальном мире презервативы рвутся, противозачаточные таблетки подводят, мужчины насилуют женщин — и все это иногда заканчивается нежелательной беременностью. В таком случае приходится решать,

оставлять все как есть либо делать аборт, то есть искусственно прерывать беременность.

## Как определить, что я беременна?

Следи за менструацией. Если твой календарь говорит, что месячные должны были начаться уже три-четыре дня назад, но они не пришли, — это может говорить о беременности. Иногда менструация задерживается по другой причине: стресс, инфекционные болезни, нерегулярный цикл.

Купи в аптеке тест на беременность и следуй инструкциям. Тест точен, но изредка показывает ошибочный результат.

Более достоверный способ: при задержке месячных сдай анализ крови на хорионический гонадотропин (ХГЧ). Уже через 6 дней после овуляции оплодотворенная яйцеклетка прикрепляется к стенке матки, и в крови появляется ХГЧ. Содержание ХГЧ в крови точно говорит о беременности и ее сроке.

## Когда можно делать аборт?

В России аборты разрешены:

- по желанию матери — до срока 12 недель;
- по социальным показаниям (беременность после изнасилования) — до 22 недель;
- по медицинским показаниям (беременность угрожает жизни матери, у плода нашли аномалии развития, несовместимые с жизнью или приводящие к инвалидности) — без ограничений.

С 15 лет можно делать аборт без ведома и согласия родителей. Раньше — нельзя. Да-да, я серьезно. Если ты забеременеешь в 13–14 лет, а мама запретит тебе делать аборт, — придется рожать.

## Какими бывают аборты?

По способу выполнения, который зависит от срока беременности, аборты делятся на три вида.

- Медикаментозный

Проводится до 63-го дня от первого дня последней менструации. Женщина под контролем врача принимает таблетку с мифепристоном, а через 24–48 часов — таблетку с мизопростолом. Действие первой: от эндометрия отделяется плодное яйцо. Действие второй: матка сокращается и изгоняет его. Это выглядит как обильные месячные.

- Вакуумная аспирация

Проводится до 12 недель от первого дня последней менструации. Под местной или общей анестезией. В шейку матки вводится тонкий катетер, плодное яйцо высасывается из матки с помощью вакуумного аспиратора.

- Хирургический (дилатация и кюретаж)

Проводится до 12 недель от первого дня последней менструации. Под общей анестезией. Дилатация — это расширение шейки матки, кюретаж — выскабливание стенок матки с помощью кюретки.

Первые два способа наиболее безопасны. Они просты, не травмируют матку или делают это минимально, редко вызывают осложнения — следовательно, женщина быстро восстанавливается после них. Всемирная организация здравоохранения рекомендует проводить дилатацию и кюретаж только в крайних случаях: это менее безопасный и более травматичный способ. К сожалению, именно так и проводится большинство абортов в России. Как вывод: с прерыванием беременности лучше не тянуть. Если срок большой, тебе не назначат медикаментозный или вакуумный аборт.

## **Рассказывать ли родителям о том, что я беременна и планирую аборт?**

Если ты младше 15 лет — рассказать так или иначе придется: если ты выберешь аборт, тебе его не сделают без согласия родителей.

Если тебе от 15 до 18 лет — наверное, стоит сказать. Пока ты не станешь совершеннолетней, именно родители полностью отвечают за твое физическое и эмоциональное развитие и благополучие. Вряд ли стоит скрывать такую серьезную информацию. К тому же тебе нужна поддержка, и идеально было бы получить ее в семье, от мамы. Но если ты сталкивалась в семье с физическим или сексуальным насилием, если у вас нет абсолютно никаких добрых отношений, если ты полностью уверена, что в ответ на неожиданную новость тебя побьют и запрут дома со словами «Рожаешь, и точка!», — оставь новость при себе. В остальных случаях — скажи.

Если ты старше 18 лет — это полностью твое дело. Говорить или нет, решать тебе.

## **Как решить, оставлять ли незапланированную беременность?**

Если женщина собиралась завести ребенка и забеременела, такой вопрос обычно не возникает. В остальных случаях беременность незапланированная, и приходится делать выбор: как дальше быть. У тебя есть три варианта действий. Рассмотрим каждый из них и ответь на вопросы.

### Вариант 1: родить и воспитывать ребенка

- Приемлемо ли это для меня? Почему?
- Давит ли кто-то на меня, вынуждая родить, или это мое свободное решение?
- Как теперь изменятся мои планы?
- Мы вступим в брак с отцом ребенка? А если бы беременности не было — мы бы это сделали?
- Готова ли я к ответственности, связанной с рождением ребенка? А мой партнер?
- Готова ли я к тому, что моя жизнь кардинально изменится? А мой партнер?
- Готова ли я бросить или отложить учебу / работу именно сейчас?
- Смогу ли я обеспечить ребенка всем необходимым?
- Готов ли отец ребенка вкладываться в его содержание и воспитание?
- Кто позаботится о ребенке, если я заболею или останусь без работы? Что я буду делать, если останусь без помощи партнера и родных?
- Я на самом деле понимаю, что ребенок — это навсегда?

### Вариант 2: родить ребенка и отказаться от него

- Приемлемо ли это для меня?
- Как я буду жить дальше, если сделаю такой выбор?
- Давит ли кто-то на меня, вынуждая родить ребенка и отказаться от него, или это мое свободное решение?
- Достаточно ли хорошо я понимаю последствия? О моем поступке оповестят всех родственников. Не из злого умысла, а чтобы найти усыновительницу. Все узнают о том, что я сделала, и с большой вероятностью я стану в их глазах кукушкой. Меня лишат родительских прав, но не обязанностей. Придется платить ребенку алименты до 18 лет — 25 % своих доходов. Кроме того, ребенок будет претендовать на мою жилплощадь, и я не смогу свободно ее продать. Ребенок останется моим наследником. А если он родится с инвалидностью, я буду платить алименты всю жизнь. Я готова к этому?

### Вариант 3: сделать аборт

- Приемлемо ли это для меня?
- Давит ли кто-то на меня, вынуждая сделать аборт, или это мое свободное решение?
- Что думает об аборте мой партнер?
- Уверена ли я, что сейчас не лучшее время, чтобы завести ребенка?
- Меня могут осудить те, кто узнают о моем аборте. Я к этому готова?

Ответь на эти вопросы честно. Посмотри на ответы и реши сама, какой вариант лучше для тебя.

## **Кто имеет право на окончательное решение об аборте, женщина или мужчина?**

Вопрос возникает, если у тебя есть партнер — парень или муж, а ваши взгляды на то, что делать дальше, разошлись.

Ответ: женщина. Потому что ей расплачиваться за решение, будь то беременность или аборт, ведь именно ее тело в любом случае будет меняться. Потому что она потратит время и здоровье на вынашивание и рождение. Потому что она рискует получить инвалидность или умереть от последствий беременности или родов. Потому что на нее ляжет большая часть ответственности за ребенка. Потому что ей нести экономические риски (нетрудоспособность в начале жизни младенца, нелюбовь работодателей к мамам с маленькими детьми). Потому что мужчина может в любой момент уйти в закат со словами «Я передумал, я не готов, я тебе ничего не должен».

## **Я решила сделать аборт. Каков план действий?**

Обратиться в медицинскую организацию: государственную женскую консультацию либо частную клинику, у которой есть лицензия на проведение абортов. Записаться на прием к гинекологу. Гинеколог осмотрит тебя и выдаст направления на обязательные анализы и на УЗИ.

Если после УЗИ обнаружится, что беременность внематочная, ты сразу получишь направление на аборт. Внематочную беременность невозможно доносить, она опасна для жизни. В остальных случаях сделать аборт немедленно нельзя. По закону [14](#) с обращения в медицинскую организацию до аборта должен пройти так называемый период тишины. Он зависит от срока беременности:

- при сроке 4–7 недель: 48 часов;
- при сроке 8–10 недель: семь дней;
- при сроке 11–12 недель: 48 часов, но не позднее конца 12-й недели.

В начале периода тишины гинеколог направит тебя на доабортное консультирование к психологу. К сожалению, цель психолога — не помочь тебе, а убедить тебя родить. Возможно, он скажет об этом прямо, напугает тебя бесплодием или прибегнет к манипуляциям вроде «Я на тебя не давлю, ты сама свободно решаешь, убить невинного младенца или родить и жить долго и счастливо». Выслушивать такие

разговоры может быть неприятно. Знай, что они будут. И знай, что по закону ты не обязана проходить доабортное консультирование<sup>15</sup>.

Когда период тишины окончится, гинеколог выдаст тебе направление на аборт.

Медицинская организация не имеет права:

- отказывать тебе в прерывании беременности, ссылаясь на кампанию «Неделя без абортов» или на личные убеждения врача;
- заставлять тебя слушать сердцебиение эмбриона;
- требовать согласия твоего партнера на аборт;
- настаивать, чтобы ты поговорила со священником или психологом;
- разглашать сведения о том, что ты сделала аборт, кому угодно, даже твоим ближайшим родственникам (если тебе исполнилось пятнадцать лет). Эти сведения — врачебная тайна.

## **А если медицинская организация нарушает мои права?**

Предупреди врача, который разговаривает с тобой, что ты пожалуешься во все инстанции вплоть до Минздрава России. Иногда этого бывает достаточно, чтобы с тобой начали обращаться по-человечески.

Если не помогло — напиши заявление о том, что тебе отказываются предоставлять положенную по закону медицинскую помощь, на имя главного врача и в департамент здравоохранения района или города, где находится медицинское учреждение. Кроме того, обратись в Минздрав России. Позвони на горячую линию +7 (495) 627-24-00 или отправь письмо через сайт [www.rosminzdrav.ru](http://www.rosminzdrav.ru) (ищи раздел «Форма для обращения граждан»).

Сторонники и противники свободного выбора женщины десятилетиями ломают копья вокруг темы абортов. Я сторонница свободного выбора женщины — поэтому сейчас приведу основные аргументы противников и достану свой любимый мифодробительный меч...

## **МИФ! Аборт — это убийство**

Что такое убийство? Уголовный кодекс гласит: это умышленное причинение смерти другому человеку. Возникает новый вопрос: можно ли считать зародыш человеком? Вопрос вызывает немало горячих споров.

Противники свободного выбора считают, что сразу после слияния сперматозоида и яйцеклетки образуется уникальный набор генов, а значит, аборт на любом сроке — это убийство.

Любопытный факт: довольно часто оплодотворенная яйцеклетка не прикрепляется к матке и беременность не наступает. Внимание, вопрос: должна ли в таком случае женщина отвечать за убийство? Если вопрос кажется смешным — стоит знать, что в некоторых странах жизнь человека отсчитывается с момента зачатия, а женщина после выкидыша может попасть в тюрьму за убийство.

Набор генов — не человек, а лишь план для построения человека. По желанию матери аборт можно сделать до 12 недель, и в это время эмбрион (с девятой недели беременности — плод) не способен самостоятельно выжить вне тела женщины. Его нервная система не сформировалась, он не обладает сознанием и самосознанием, не может видеть, слышать, обонять, осязать и ощущать боль.

Жизнеспособность плода с точки зрения современной медицины в развитых странах определяется по сроку беременности и физическим показателям развития ребенка. Ребенок считается нежизнеспособным при сроке беременности менее 22 недель, весе менее 500 граммов и росте менее 25 сантиметров. После преждевременных родов или выкидыша ребенка с такими показателями не будут выхаживать, потому что — с огромной вероятностью — он умрет.

Врачей, которые не выхаживают плод весом менее 500 граммов, не считают убийцами. Женщина, которая делает аборт на сроке 12 недель, когда плод весит 25–30 граммов и абсолютно точно нежизнеспособен, — тем более не может считаться убийцей.

## **МИФ! При аборте младенец чувствует боль**

Внимание, обнаружена манипуляция. Младенец?

Противники свободного выбора называют ребенком эмбрион, а потом и плод. Даже недельный — просто крохотный пузырек. Даже шестинедельный, больше похожий на ящерицу (серьезно, у него есть хвост и даже жабры).

Оплодотворенная яйцеклетка развивается в эмбрион. Эмбрион с девятой недели беременности называют плодом. Это корректные термины. «Младенец», «невинный ребеночек», «убийство» — манипуляции.

Почему мы ощущаем боль? Благодаря нервной системе, которая посылает сигналы в мозг. Есть ли у эмбриона нервная система и нервные окончания в мозге? Нет, пока не сформировались. Вывод: чувствует ли эмбрион боль? — Нет.

## **МИФ! Аборт опасен для жизни**

Внимание, обнаружена манипуляция. Суть: тебе рассказывают только половину правды, поэтому правда становится ложью.



Аборт опасен для жизни? Да. Но если ты забеременела, у тебя есть два варианта: сделать аборт или родить. А роды опаснее аборта. Это подтверждает статистика развитых стран, где аборт разрешен по закону и проводится безопасно: его выполняют а) специалисты, то есть медики, б) в больнице, то есть с соблюдением санитарных норм. В таких странах смертность из-за беременности примерно в девять раз выше смертности из-за абортов.

А что насчет России? К сожалению, неизвестно. В общедоступную статистику абортов включают и выкидыши, и медицинские аборт. Поэтому невозможно посчитать, каков процент погибших из-за аборта среди женщин, которые делали именно медицинский аборт. Я нашла только цифры материнской смертности в России. В 2017 году умерли 149 женщин. Вычтем девять человек с причиной смерти «Аборты, начатые и начавшиеся вне лечебного учреждения и неустановленного характера» (сюда относят и выкидыши, и криминальные аборт), останется 140. Медицинский аборт стал причиной смерти в двух случаях. Остальные женщины — 138 из 140 (98,6 %) — погибли из-за осложнений беременности и родов: это акушерская эмболия, сепсис во время или после родов, кровотечения... Очевидно: разница немалая.

Единственное, чего стоит опасаться (что ясно уже из его названия), — небезопасного аборта. Его выполняют а) неспециалисты, люди без медицинского образования и нужной подготовки, б) не в больнице, без соблюдения санитарных норм. Ни при каких обстоятельствах не обращай за абортом никуда, кроме больницы. Ни при каких обстоятельствах не пробуй прервать беременность способами, вычитанными в интернете. Это смертельно опасно.

## **МИФ! Если сделать аборт — то станешь бесплодной**

Безопасный аборт не влияет на возможность забеременеть и родить и не повышает риск выкидыша или недоношенности в будущем.

## **Если сделаю аборт, не прощу себя всю жизнь?**

Наносит ли аборт жуткую травму? Одни жалеют о нем, а другие — нет. Разумеется, если женщину называют убийцей и навязывают ей чувство вины — скорее всего, она будет ощущать вину. Но при чем тут аборт сам по себе? Неприятные чувства после него трудно сравнить с теми, что испытывает женщина, которая выносила, родила и растит нежеланного ребенка.

## **МИФ! Занималась сексом? Обязана отвечать за последствия!**

Противники свободного выбора считают, что любой секс — это автоматическое согласие на беременность. Значит, женщина не имеет права на аборт.

Такой подход отнимает у женщин свободу сексуального поведения и свободу распоряжаться своим телом. С появлением контрацептивов женщины получили возможность выбирать, хотят ли они детей (раньше нас об этом никто особо и не спрашивал), и планировать, сколько детей и когда они заведут. Но на 100 % эффективного средства контрацепции не существует. Если ты занимаешься защищенным сексом, ты все равно можешь забеременеть. В чем же состоит безответственность?

Не стоит забывать и о том, что мы живем в мире, в котором мужчины насилуют женщин, а женщины беременеют. Требовать от нас «отвечать за свое поведение» — высшая степень жестокости.

Миллиарды людей занимаются сексом ради удовольствия, а не ради зачатия. Секс — это не согласие на беременность, а незапланированная беременность — не наказание. Ты не обязана расплачиваться своим здоровьем и жизнью за свое сексуальное поведение. Ты имеешь право самостоятельно распоряжаться своим телом и своей жизнью. Ты имеешь право сделать аборт и — кроме того — не считать себя безответственной, плохой и грязной, не мучиться навязанным чувством вины или стыда вне зависимости от причины, по которой ты выбрала прервать беременность.

## **В моем возрасте это нормально?**

Мы не раз говорили о стереотипах и давлении общества, но упустили из виду эйджизм. Эйджизмом называют дискриминацию, связанную с возрастом. Что это такое? Вначале ты подросток, и тебе слишком рано. Задавать серьезные вопросы, высказывать свое мнение, вообще открывать рот. Тебя покровительственно называют «мелкотня» и «малолетняя сопля». Дорости вначале! А потом — бум — ты проходишь невидимую точку невозврата, и тебе уже слишком поздно. Носить яркую одежду, рожать детей, менять работу, уезжать в другой город или страну... Ты теперь не «мелкотня», а «старушка». Даже если тебе исполнилось всего лишь тридцать или сорок лет.

Во-первых, эйджизм — это несправедливо. Любая девочка и женщина вне зависимости от возраста достойна того, чтобы ее уважали.

Во-вторых, в любом возрасте можно, приемлемо и нормально:

- Носить шапочку с помпоном, трусы с котятами, джинсы с дырками на коленях, футболку с мультяшным персонажем, толстовку, кеды, легинсы, сумку через плечо или рюкзак.
- Красить волосы в необычные цвета или, наоборот, не окрашивать седину; отращивать волосы, стричь их или бриться наголо.
- Быть непосредственной, открыто проявлять настоящие чувства, беситься и дурачиться, громко смеяться и разговаривать, бурно радоваться и бурно плакать.

- Вступать или не вступать в дружеские или романтические отношения. Начинать и прекращать дружеские или романтические отношения. Находить подруг и любимых, съезжаться или разъезжаться, жениться или выходить замуж, разводиться.
- Заниматься активизмом и волонтерством, получать второе, третье и четвертое образование, менять профессию, познавать себя, искать свое место в жизни.
- Менять свои ценности и взгляды — или не менять свои ценности и взгляды.
- Верить в добро и чудеса, бороться за справедливость и права человека.
- Играть в куклы и настольные игры, спать с плюшевым медведем, читать фантастику, сказки и книги для подростков, писать фанфики, смотреть аниме, подбирать бродячих кошек, кататься на роликах и самокате, прыгать с парашютом, писать стихи, ездить на лошади, ночевать в палатке, ходить на рок-концерты, коллекционировать фигурки динозавров, качаться на качелях и съезжать с ледяной горки...

Вместо вопроса «В моем возрасте это нормально / приемлемо / позволительно?» задавай себе другие вопросы:

— Мне нравится эта вещь? Она радует меня? Она достаточно удобна?

— Мне нравится это занятие? Оно доставляет мне удовольствие?

— Я делаю это, потому что хочу — или потому что так положено?

Не бывает слишком поздно красить волосы в зеленый цвет, кататься на мотоцикле или пускать мыльные пузыри. Не бывает слишком поздно получить образование, завести новые отношения или прекратить старые. Не бывает слишком поздно найти хобби, сменить профессию или переехать за границу.

Есть вещи, которые меняются с возрастом. Например, здоровье. Внешность. Телосложение. Но большинство барьеров — искусственные, они в наших головах. Ты достаточно умна, чтобы задумываться не о том, «что скажут люди» и «как положено», а о другом: чего я хочу на самом деле? Что мне действительно нравится? Жизнь всего одна. И твоя жизнь принадлежит тебе и только тебе.

## **Удачи, волшебница!**

Мне пора ставить точку, но я медлю. Мне жаль расставаться с тобой, моя читательница. Я надеюсь, эта книга была для тебя полезной и интересной.

А напоследок я напишу... Если где-то на свете есть девочка, почти такая же, как я в свои пятнадцать, которую волнует, пугает, мучает

и увлекает то же самое, что волновало, пугало, мучило и увлекало меня, — моя драгоценная, послушай меня:

Ты умнее, чем думаешь. Не принижай свои заслуги и достижения. Не принижай их из скромности. Не принижай их, чтобы кому-то понравиться. Ты очень умна. Ты способна многого достичь.

Все несовершенно. Поэтому не требуй от себя безупречности. Поэтому не делай другого человека непререкаемым авторитетом и кумиром.

Сомневайся. Сомневайся во всем, что узнаешь. Ничего не принимай на веру. Проверяй. Сравнивай информацию из разных источников. Различай факты и мнения. Если истина и существует, она рождается в сомнении.

Не верь обобщениям. Большинство обобщений ложны. (Заметь, я не написала «Все обобщения ложны», потому что это неверно; «Все люди смертны» — обобщение и истинное утверждение.) Все нормальные девочки мечтают о муже и детях? Seriously?

Не бойся оступаться. Ошибок нет, есть только опыт. Не говори: «Я сегодня ошиблась». Спрашивай: «Чему я сегодня научилась?» Ты не наступишь на те же грабли во второй раз. Наступишь на другие? Может быть. И научишься новому.

Доверяй своим чувствам. Если у тебя внутри рождается ощущение «Кажется, что-то не так» — прислушивайся к нему.

И это пройдет. Впереди тебя ждут потери, разочарования, боль, утраты. Знай: ты справишься. Тебе будет больно, очень больно, и эта боль принесет тебе стойкость.

Всем не угодишь. Что бы ты ни делала — всегда найдутся те, кому это не понравится. Они будут критиковать, унижать или оскорблять тебя. Стоит ли их слушать? Ведь на другой стороне стоят те, для кого очень важно то, что ты делаешь.

Смысла жизни нет. Точнее — нет готовых рецептов. Ты не найдешь закона, или руководства, или книги, где сказано, зачем мы здесь. Люди отвечают на вопрос о смысле жизни по-разному: «Оставить след на Земле», «Совершить великое деяние», «Завести большую семью, много детей и внуков», «Стать богатой», «Добиться известности», «Помогать другим людям», «Заниматься любимым делом», «Написать книгу»... Если объединить все ответы, получится так: смысл жизни — быть счастливой. Люди разными путями стремятся к одному и тому же: к счастью. И ты сама найдешь собственный путь. Что это? Учеба? Работа? Карьера? Увлечения? Дружба? Семья? Дети? Хобби? Путешествия? Созидание? Самопознание? Поиск истины? Философия? Наука? Творчество? Жизнь сама по себе? Ищи то, что важно именно для тебя; то, что приносит радость именно тебе.

Ты ценна. Ты важна. Ты заслуживаешь уважения. Твои мысли имеют значение. Твои поступки имеют значение. Ты имеешь значение.

Удачи. Нам пора проститься. Помни: я люблю тебя. И сила моей любви так велика, что растопит лед, подарит свет и защитит от мрака. Тебя ждет прекрасное будущее. У тебя все получится. Удачи, волшебница. Экспекто патронум!

# ПОЛЕЗНЫЕ КОНТАКТЫ

Здесь ты найдешь контакты, которые могут пригодиться, если в твоей жизни возникнут трудности.

Ты можешь сфотографировать этот разворот, чтобы нужные телефоны всегда были у тебя под рукой.

## Любая проблема

- Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей: 8-800-2000-122.
- «Помощь рядом» ([pomoschryadom.ru](http://pomoschryadom.ru)), сайт Санкт-Петербургской общественной организации «Врачи детям». Можно поговорить с консультантом в чате на сайте.
- «Твоя территория» ([www.tvoiterritoria.online](http://www.tvoiterritoria.online)), служба психологической помощи для подростков и молодежи. Можно поговорить с консультантом в чате на сайте или написать письмо на электронную почту [tvoja\\_territoria@mail.ru](mailto:tvoja_territoria@mail.ru).

## Физическое и сексуальное насилие

- Центр «НАСИЛИЮ.НЕТ» ([nasiliu.net](http://nasiliu.net)). Телефон доверия для женщин, пострадавших от домашнего насилия: 8-800-7000-600. Электронная почта [info@nasiliu.net](mailto:info@nasiliu.net).
- Независимый благотворительный центр помощи пережившим сексуальное насилие «Сестры» ([sisters-help.ru](http://sisters-help.ru)), Москва. Телефон 8 (499) 901-02-01, электронная почта [sisters@sisters-help.ru](mailto:sisters@sisters-help.ru).
- Кризисный центр для женщин ([crisiscenter.ru](http://crisiscenter.ru)), Санкт-Петербург. Телефон доверия 8 (812) 327-30-00, электронная почта [info@crisiscenter.ru](mailto:info@crisiscenter.ru).

## Мысли о смерти

Горячая линия Центра экстренной психологической помощи МЧС России: 8 (495) 989-50-50.

## Материнство

Мама знает всё ([vk.com/mama\\_znaet\\_vse](https://vk.com/mama_znaet_vse)). Паблик для общения и поддержки мам.

## Сексуальная ориентация

- Российская ЛГБТ-сеть ([www.lgbtnet.org](http://www.lgbtnet.org)). Горячая линия 8-800-555-73-74, чат [chat.lgbtnet.org](https://t.me/chat_lgbtnet).
- Психологическая служба ЛГБТ-инициативной группы «Выход», Санкт-Петербург ([vk.com/lgbtpsychology](https://vk.com/lgbtpsychology)). Телефон: 8 (812) 242-54-69, электронная почта [psych@comingoutspb.ru](mailto:psych@comingoutspb.ru).
- Сообщество «Дети-404». Для подростков и их близких. Электронная почта [404deti@gmail.com](mailto:404deti@gmail.com).

## ВИЧ

- Единая федеральная телефонная справочная служба Минздравсоцразвития России о ВИЧ-инфекции: 8-800-200-0-300.
- Фонд СПИД.ЦЕНТР ([spid.center](http://spid.center)). Телефон 8-925-732-81-37, WhatsApp — номер тот же, Telegram — @AIDS\_help.

## Зависимости

Всероссийская горячая линия для страдающих зависимостями (от никотина, алкоголя, наркотиков): 8-800-200-02-00.

## Примечания

1. Если ты хочешь подробнее почитать о том, откуда берутся стереотипы о красоте и к чему они приводят, советую книгу американской писательницы Наоми Вульф «Миф о красоте. Стереотипы против женщин».
2. Цит. по: Рубрика «Правила жизни» / Журнал Esquire Weekend. 2012–2015. URL: <https://esquire.ru/rules/> (дата обращения: 27.05.2019).
3. Цит. по: Рубрика «Правила жизни» / Журнал Esquire Weekend. 2012–2015. URL: <https://esquire.ru/rules/> (дата обращения: 27.05.2019).
4. Цит. по: Рубрика «Правила жизни» / Журнал Esquire Weekend. 2012–2015. URL: <https://esquire.ru/rules/> (дата обращения: 27.05.2019).

5. Цит. по: Рубрика «Правила жизни» / Журнал Esquire Weekend. 2012–2015. URL: <https://esquire.ru/rules/> (дата обращения: 27.05.2019).
6. Nick Cave: «I have to spend hours talking to fucking idiots like you» / Jack Barron, 1988; пер. с англ. Лены Климовой // The Guardian. 2014. 2 июля. URL: <https://www.theguardian.com/music/2014/jul/02/nick-cave-interview-jack-barron-rocks-backpages> (дата обращения: 27.05.2019).
7. Список мест, куда можно обратиться за помощью, ты найдешь выше.
8. Иногда рождаются люди, чьи половые признаки, например из-за хромосомных заболеваний, не вписываются в стандартную схему.
9. Дальше я буду иногда использовать слово «травля» как синоним слова «буллинг», хотя буллинг — более широкое понятие.
10. Список мест, куда можно обратиться за помощью, ты найдешь выше.
11. Список мест, куда можно обратиться за помощью, ты найдешь выше.
12. Что делать, если беременность все-таки наступила и она нежелательна? Об этом мы более подробно поговорим в главе 5.
13. Хочешь увидеть, как выглядит клитор целиком? Загляни на рисунок.
14. См. пункт 3 статьи 56 федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».
15. См. приказ Министерства здравоохранения РФ от 1 ноября 2012 года № 572н. В пункте 104 сообщается, что консультирование проводится «на основе информированного добровольного согласия женщины».

## Над книгой работали

*Научный редактор* Даша Саркисян

*Литературный редактор* Евгения Шарипова

*Корректоры* Марина Нагришко, Ника Максимова

*Верстка* Валерия Харламова

*Художественный редактор* Влада Мяконькина

*Ведущий редактор* Вера Александрова

*Главный редактор* Ирина Балахонова