

Зміст

А ти хто така? Трохи про авторку	7
--	---

Матчастина

Жила-була дівчинка, сама винна: навіщо ця книжка	11
Чоловіки і жінки: суспільство виховує нас різними	24
Міф про романтичне кохання і партнерська любов	34
Чи потрібна нам для щастя половинка:	
про внутрішню цілісність	45
Щасливі разом: які вони, здорові стосунки?	60
Велика сила: а як же кохання?	68
Пошук відповідей: чим шкодить	
нам популярна психологія?	74

Початок стосунків

Любовний потяг — це ще не стосунки:	
не з кожної іскри розгориться полум'я	83
Хто має вуха, нехай слухає: про цінність інтуїції	91
Навіщо він це робить:	
про речі, які не мають значення	101
По кому подзвін: попереджувальні	
дзвіночки на початку стосунків	113
Не ідеалізуй, щоб і тебе не ідеалізували:	
чому не варто ставити людей на п'єдестал	129

Розвиток стосунків

Ти — не всесильна: чому він не зміниться	141
Втратити іншого, але не себе:	
про мистецтво бути собою	151

Не роби для ближнього свого більше, ніж для себе самої: про баланс сил у стосунках	161
Чесно кажучи: про важливість комунікації	175
Сварись, як дівчисько: про обстоювання власних кордонів	189
Йдемо у відпустку: про роботу над стосунками	202
Третій зайвий: про зради, вільні стосунки і домовленості	212
Зі мною так не можна: чого не варто терпіти	227
Пора, сестричко, пора: складна наука піти вчасно	241

Про тебе у стосунках

Моє тіло – моє діло: про красу і тілесність у стосунках	257
Право на оргазми: основи рівноправ'я у ліжку	271
Заклади власний сад: про інвестиції в себе	291

Довго і щасливо

Щасливі разом	301
Щаслива на самоті	314
 Післяслово	 323
Подяка	326

А ти хто така?

Трохи про авторку

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

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

«А що, як я напишу інакшу книжку?» — подумала я. Книжку про те, як завжди і всюди обирати себе та власні інтереси — у стосунках і без них. Книжку про повагу до власних потреб, про здорові кордони, про найвідоміші пастки, які чигають на кожну з нас, про рівноправні стосунки і секс. Про

те, про що не розповідають дівчатам, і далі вішаючи їм на вуха ідеї про цінність кохання, стосунків і сім'ї, про необхідність обслуговувати чоловіків, «прикрашати світ» і бути «милими й ласкавими».

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

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

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

А ось коли заходить про закономірності, логіку і структуру, до мене, безперечно, не дорівнюється ніхто. Про них ми і по-

говоримо: препаруватимемо повторювані зв'язки, тенденції та правила за допомогою інструментарію, який я встигла зібрати за життя. Десь за мене говоритимуть мої внутрішні культурологиня й соціологиня, яких насамперед цікавить розвиток суспільства і його вплив на індивідів, десь — жива жінка, яка кров'ю і болям заплатила за свій любовний досвід, коли-не-коли — соціальна працівниця, яка знає, чим на практиці можуть обернутися ті чи ті ідеї і як із цим працювати. Подекуди на світ вигулькуватиме моя майбутня внутрішня сексологиня.

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

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

Анна Топіліна

Матчастина

Жила-була дівчинка, сама винна: навіщо ця книжка

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

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

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

важко, бо ми, власне, жінки і зустрічатися більшості з нас доводиться з чоловіками.



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

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

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

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

Утім, це аж ніяк не означає, що альтернативи лише дві: або прожити життя у вимушеному целібаті, щоб не поранитися в романтичних стосунках, або терпіти все те, що пропонує традиційне суспільство. Ми — вільні суб'єкти, господині власного життя, й можемо стати тими, хто власним досвідом торує третій шлях — шлях рівноправних партнерських стосунків, де нема місця нерівному розподілу влади, де наші

потреби враховані й задоволені, де нас поважають і вважають повноправною людиною, а не «бабою-дурою», «слабкою статтю» й «окрасою колективу».

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



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

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

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

По-друге, окрім фізичного насилля, після якого залишаються переломи і гематоми, існує чимало інших видів, які на-

багато важче розпізнати. А зізнатися собі, що те, що з тобою відбувається, — це насильство — ще складніше. Насильство у стосунках може бути сексуальним — так-так, шлюб чи перебування в парі не дають партнерам «абонемент на секс», і примус до сексу чи «сексуальний шантаж» у стосунках теж вважаються насильством. Воно може бути економічне і включати маніпуляції засобами існування, коли партнерку позбавляють необхідного (їжі, одягу, медичної допомоги), одноосібне розпоряджання фінансами («ти однак усі гроші на якусь фігню протринькаєш»), кредити на ім'я партнерки тощо. Насильство може бути репродуктивним: коли жінку уламують народжувати дітей, недбало ставляться до контрацепції, погрожують накласти на себе руки, якщо вона вдасться до абортів тощо.

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

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

До речі, раз мова зайшла за **нерівноправність**. Знайомся, це другий чинник, у якому вкорінена більшість наших проблем у стосунках із чоловіками. Жінки часто шукають