

АЛЕКСАНДР ДАВЫДОВ



ЖЕНЩИНА В ЭПОХУ ПЕРЕМЕН

КНИГА-ОСОЗНАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН,
КОТОРЫЕ ХОТЯТ БЫТЬ САМИМИ СОБОЙ

Александр Давыдов

**Женщина в эпоху перемен.
Книга-осознание для
женщин, которые хотят
быть самими собой**

«Издательские решения»

Давыдов А.

Женщина в эпоху перемен. Книга-осознание для женщин, которые хотят быть самими собой / А. Давыдов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-836792-2

Для кого эта книга? Для женщин, которые хотят лучше понять, как устроена их жизнь и мир вокруг, найти свое место в нем. Для тех, кто хочет найти свою собственную дорогу, почувствовать себя, настоящую, вспомнив и узнав свои желания, мечты и планы. Для тех, кто не хочет подчинить свою жизнь мужчине и семье и быть зависимой от внешних оценок и суждений, кто хочет быть хозяйкой своей собственной жизни, а не служанкой-жертвой в ней. Откровенный взгляд мужчины на женщину, без вед и эзотерики.

ISBN 978-5-44-836792-2

© Давыдов А.
© Издательские решения

Содержание

Для кого эта книга?	6
Как лучше работать над этой книгой, чтобы она принесла вам максимум пользы?	7
Об авторе	8
Предисловие. Женщина для себя или для мужчины?	9
Женщина в эпоху перемен. Точка Ж (вместо введения)	12
Часть 1. Дешевая женщина	15
Глава 1. Мальчики-воины, девочки-принцессы	16
Глава 2. Про границы и самооценку	22
Глава 3. Дешевле, еще дешевле (или про обесценивание)	26
Часть 2. Иллюзии и мифы о женщинах и женской жизни (и их безжалостное развеивание)	31
Глава 1. Женский мозг и мужской мозг, или почему женщин считают глупыми	32
Глава 2. Женщина должна жить из сердца	37
Глава 3. Легенда об идеальной женщине	41
Глава 4. В чем виновата женщина?	45
Глава 5. Главная иллюзия женской жизни	50
Глава 6. Про женственность	53
Конец ознакомительного фрагмента.	55

**Женщина в эпоху перемен
Книга-осознание для женщин,
которые хотят быть самими собой
Александр Давыдов**

© Александр Давыдов, 2017

ISBN 978-5-4483-6792-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Для кого эта книга?

Для женщин, которым не нравится их нынешняя жизнь.

Для женщин, которые почти потеряли свою жизнь и хотят вернуть ее обратно.

Для женщин, которые хотят лучше понять, как устроена их жизнь и мир вокруг, найти свое место и свою дорогу в нем.

Для тех, кто хочет найти свою собственную дорогу, почувствовать себя, настоящую, вспомнив и узнав свои желания, мечты и планы.

Для тех, кто не хочет подчинить всю свою жизнь мужчине и семье, и быть зависимой от внешних оценок и суждений.

Для тех, кто хочет быть хозяйкой своей собственной жизни, а не служанкой-жертвой в ней.

А еще для мужчин, которые готовы увидеть себя и женщин совсем с другой стороны, и не побояться услышать неприятную правду.

В этой книге нет:

Советов в стиле журнала Cosmopolitan

Энергетических и волшебных практик

Техник быстрого нахождения миллионера и мгновенного избавления от всех проблем

Пошаговых инструкций, гарантирующих достижение счастья

Эта книга заставит задуматься и поразмышлять, посмотреть на свою жизнь и на себя сверху, и сделать свои собственные выводы, чтобы потом начать действовать.

Как лучше работать над этой книгой, чтобы она принесла вам максимум пользы?

Возможно, вы уже заметили, что после каждой главы есть место для записей. Не бойтесь «испортить» книгу и пишите свои мысли и выводы прямо в ней, в процессе и по итогам прочтения очередной главы.

Если не хватает места, пишите в конце книги (там есть место для записей), или заведите отдельную тетрадь, но для начала пишите прямо в книге. Сделайте ее своей рабочей тетрадью по анализу, изменению своей жизни и своего мышления.

Не торопитесь прочесть все и сразу, читайте главу за главой, делая задания и записывая свои мысли. Но если все-таки сил никаких держаться нет, и вы прочли книгу одним залпом, то ничего страшного – просто прочтите ее снова, но теперь уже шаг за шагом, главу за главой.

И удачи вам!

Об авторе

Я Александр Давыдов.

10 лет веду тренинги и семинары, вебинары и консультации – как для мужчин, так и для женщин, помогая людям научиться делать свой осознанный выбор в жизни, и осознавать, что с ними на самом деле происходит, а полученное осознание тут же применять в жизни, меняя ее к лучшему.

Больше всего мне нравится видеть, когда клиент (или клиентка) находит свою дорогу (или свое решение важной ситуации) и от этого расправляются крылья и начинают гореть глаза, а с плеч как будто падает тяжелый груз.

Я помогаю женщинам почувствовать свою настоящую силу, ощутить уверенность в себе, стать хозяйками и Королевами в своей жизни, и быть в отношениях, а не бесконечно (и мучительно) строить их.

Я помогаю женщинам сбросить лишний груз, расправить плечи и начать делать свою жизнь такой, какой ее хочется видеть.

Я консультирую, пишу книги, путешествую, придумываю новые проекты и провожу время с женой и сыном.

Я живу. И иду по тому пути в жизни, который выбрал для себя сам. Это дает очень большую радость и помогает не сдаваться, даже в самые трудные периоды в жизни.

В самом конце книги есть ссылки на мои профили в соцсетях, там вы сможете узнать обо мне чуть больше, если возникнет такое желание.

Предисловие. Женщина для себя или для мужчины?

«Книг для женщин и о женщинах сейчас тысячи, если не десятки тысяч. Зачем еще одна?» – наверняка спросите вы, а если не спросите, то подумаете. И будете правы... но лишь отчасти.

Книг для женщин действительно написано огромное множество. Достаточно зайти в любой крупный книжный магазин – и вот они – переливаются всеми цветами обложек, манят притягательными названиями, заставляют взять себя в руки и унести с собой в сумочке...

Вот только большая часть этих книг не о женщинах. Она о мужчинах.

Как познакомиться? Как найти мужчину? Как выйти замуж? Как стать самой красивой и лучшей (для кого еще, как не для мужчины)? Как заполучить миллионера? Как построить отношения? Как изменить себя и стать самой лучшей женой?

Если не верите, то убедитесь сами. Зайдите какнибудь утром в книжный и проведите хотя бы час, листая оглавления и страницы женских книг. Почти в каждой значительное место будет занимать мужчина. То же самое происходит и на женских тренингах и семинарах – почти все дороги ведут в Рим (то есть к мужчине и отношениям с ним).

Для большинства женщин пост-советского пространства женщина без мужчины не существует в принципе.

Женщина может быть временно без отношений – это вполне нормально. Это значит, что она или закончила предыдущие, или готовится к новым, или у нее просто не получается найти мужчину своей мечты, и ей надо научиться волшебным технологиям (или изменить себя) – и все получится. Но быть без отношений совсем, по своему собственному выбору – ненормально в принципе.

Не нашла мужчину и ходишь одинокая? Бедная, что-то с тобой не так / не везет тебе.

Нашла? Поздравляю, держись за него, хороших мужиков мало.

Не получается в отношениях / несчастлива? Стерпится – слюбится. Терпи, учись понимать его, и все пройдет.

Бросил/ушел/разошлись? Жаль, такая хорошая пара была. Но ничего, будет и на твоей улице праздник (новый мужчина).

Мне не раз задавали один и тот же вопрос вполне взрослые и реализованные женщины: «А если я не хочу отношений, это нормально? Ничего страшного в этом нет или мне нужно что-то поправить в себе»? И они были совершенно искренни в этом беспокойстве.

Большая часть женщин не умеет жить без мужчин.

А многие из тех, что умеют, беспокоятся, что с ними что-то не так, и им нужно «стать послабее» и «впустить в свою жизнь мужчину», «изменив себя и став более женственной».

Около ведические теории, покоровшие постсоветское пространство через своеобразных и любопытных учителей и проповедников, покорили умы сотен тысяч женщин своим простым подходом: «будь мягкой и женственной, не работай, принимай мужчину таким, какой он есть, наполняй дом любовью, не спорь и не будь резкой – и твой мужчина станет Королем. А если не стал, то поправь что-то в себе и... наберись терпения. И будет тебе счастье».

Если что-то в отношениях идет не так, женщины чаще всего берут вину на себя. «Это моя вина, что мы охладели друг к другу», «Я слишком много времени уделяю работе, вот он и остыл ко мне», «После рождения ребенка я перестала выглядеть сексуальной» ... женские фразы принятия вины на себя можно писать тут долго – я уверен, вы можете продолжить список сами.

Женщины несут на себе тройной груз – ответственность за воспитание и здоровье ребенка, за свою собственную реализацию в жизни, и за отношения с мужчиной. У мужчин груз один – деньги в семью приносить. Да, еще один груз забыл – женщина должна при этом быть сексуальной, женственной и желательно счастливой.

Ничего не пропустил?

Чувствуете, что где-то вас обманули? Или вы сделали это сами с собой?

Ко мне на консультации приходит много женщин за 35—40, очень разные по социальному статусу, семейному положению и характеру. Но почти всех объединяет одно – они устали. Устали тащить на себе столько груза ответственности и огромные скрижали со списком обязанностей. Сбросить не могут (а как же по-другому жить), и тащить тоже сил нет.

Узнали кого-то в этом описании? Может, себя?

Поэтому эта книга будет про вас, про женщин, про вашу жизнь, вашу реализацию и ваш путь, ваши страхи и радости, слабость и силу.

Про то, как начать опираться на свои силы, а не ждать чуда в виде «единственного и любимого», как выбирать и строить свою жизнь самой, даже если это не понравится вашим родителям или мужчинам.

Про мужчин будем говорить только в контексте вашей собственной жизни, а про то, как их любить, принимать, и верить в них, говорить не будем вообще.

Скажу честно: мне непросто об этом писать, ведь я сделаю мужскую жизнь гораздо более неудобной, если женщины начнут по настоящему расправлять плечи и выбирать свою жизнь без оглядки на мнение «верховного патриарха». Большинство моих коллег – мужчин-тренеров и учителей (включая, во многом, и меня самого) учит женщин тому, как быть удобными для мужчин (вспомните про принятие и «мягкую женственность»).

Милая улыбчивая женщина, стоящая за спиной, не спорящая и не выносящая мозг – идеал для большинства мужчин (хотя многие из них в этом никогда не признаются вслух, особенно если их при этом услышат женщины).

Женщина со своим собственным мнением, не зависящая от мужчины всецело, которая не держится за него всеми руками и ногами, а реализует себя, и идет в свою глубину и силу – это страшно для мужчины, это большая опасность и угроза.

Я сам порой испытываю этот страх в своих собственных отношениях.

Но время патриархата и домостроя медленно и неохотно уходит, женщины все равно войдут в свою настоящую силу, и гораздо проще принять это как факт и двинуться навстречу – что я и постараюсь сделать в этой книге.

Еще один грустный факт о многих женщинах на пространстве бывшего СССР.

Им не нужна свобода, своя территория и право выбора. Они так сильно привыкли все делать с оглядкой на мужчин, жить по их правилам, подчиняться их принципам, встраиваться в их жизнь, что когда вдруг двери их клеток открываются снаружи и им предлагают идти, куда они хотят, то у многих возникает состояние ступора: а куда идти то? Зачем? Что с этой свободой делать?

Самореализация? Что это такое?

Не, все как то сложно, может я просто найду мужчину хорошего и он мне все даст? Свою жизнь строить, самой все решать, свое мнение иметь? А если на меня мужчина разозлится и бросит, что я делать буду?

Поэтому у вас сейчас небольшой, но важный выбор.

Закрыть эту и поставить ее на полку / удалить с компьютера или телефона и продолжить жить так, как вы живете сейчас, ничего не меняя.

Или продолжить читать. Но если выберете этот вариант, знайте, что в голове может очень многое поменяться и из-за этого возникнут с теми же мужчинами (и с частью женщин) неминуемые сложности и проблемы. Хотя, возможно, только после этого у вас начнется ваша собственная жизнь, не привязанная к мужчинам, мужскому мнению и мужской жизни.

Так что действуйте на свой страх и риск. Я вас предупредил.

Женщина в эпоху перемен. Точка Ж (вместо введения)

Женщина глупее мужчины.

Женщина – это слабый пол, а мужчина – сильный.

Место женщины – за своим мужчиной.

Главная жизненная задача женщины – найти Того Самого Мужчину, стать ему хорошей женой, и родить ребенка, став Матерью.

Женщина неспособна делать большую часть того, что делает мужчина.

Мозг женщины устроен совсем по-другому.

Мужчины с Марса, а женщины с Венеры – они совсем разные, и понять друг друга им сложно.

Женщины эмоциональны и хаотичны, а мужчины спокойны и логичны.

Реализация – это удел мужчины, дело женщины – семья и дом.

Мужчина приносит мамонтов, а женщина готовит их. Так было испокон веков, и так правильно.

Родились женщиной? Вам не повезло. Вы проиграли в жизненной рулетке. Постарайтесь прожить эту жизнь тихо и незаметно, быть хорошей и достойной женой и матерью, и, возможно, вам повезет, и в следующей жизни вы родитесь в мужском теле... и вот тогда заживете как следует.

Что вы почувствовали, когда прочитали эти строки?

Печально вздохнули, соглашаясь с этой грустной правдой жизни?

Непонимающе вскинули брови, пытаясь понять, что тут вообще происходит?

Или возмущенно скрежетнули зубами, а рука потянулась к тяжелому предмету, которым можно кинуть в автора?

Это был маленький провокационный тест на ваше самоощущение как женщины в этом мире.

Я не буду давать его разгадку здесь, разгадайте это сами, читая книгу дальше. Могу сказать только одно – если вы выбрали первый вариант, то вы в глубокой и темной Ж. (Ж – это не Жизнь, на всякий случай).

Впрочем, именно в этой самой Ж находится сейчас практически весь женский пол человечества, разница лишь в том, насколько глубоко, и есть ли осознание этого печального положения, и готовность из него выбираться.

«Позвольте» – скажет просвещенная читательница. «Женщины уже не те бесправные существа, которыми были раньше. Женщина может голосовать и выбирать профессию, выбирать, вступать в брак, или оставаться одной, самостоятельно зарабатывать и занимать различные должности» (по крайней мере, в более-менее просвещенных странах).

Верно. Прав у женщин стало больше. Но они все равно остались в Ж, или, если сказать более приличными словами, положение женщины в современном мире остается очень печальным во всех смыслах этого слова (даже в более-менее просвещенных странах).

Вот вам **11 фактов о положении женщины в современном мире** (в просвещенных странах).

1. Во всех сферах жизни, кроме материнства, женщина автоматически ставится на второе место за мужчиной. Чтобы добиться успеха в любой из этих сфер, женщине нужно приложить гораздо больше усилий, чем мужчине, а на ее успех влияют не только ее активность и способности, но и отношение к ней мужчин.

2. Каждая женщина за свою жизнь подвергается либо сексуальному насилию, либо неоднократным сексуальным домогательствам со стороны мужчин.

3. Женщина с рождения признается обществом глупее, хаотичнее, нелогичнее, и слабее мужчины.

4. Женщина, выбравшая свой собственный путь в жизни, получает минимум поддержки как от мужчин, так и от женщин, зато много осуждения и негативных оценок (мизогиния).

5. Женщину чуть ли не с рождения готовят к замужеству и материнству, которые считаются главной (и практически единственной) женской жизненной дорогой. Попытка уйти из этой колеи встречает сопротивление, осуждение и даже агрессию общества.

6. Большинство женщин с рождения лишают их собственных границ, вынуждая жить «тише травы, ниже воды», и надеяться на мужчину, как на главную опору ее жизни, отказываясь от собственных прав и возможностей, и от права сказать «нет».

7. Женщину изначально растят либо как слабое и зависимое от мужчин существо, либо как «боевую лошадь пехоты», на плечах которой и работа, и муж, и дети, и дом. В любом из этих вариантов женщина по определению лишена своей собственной жизни и права делать свой выбор.

8. Женщину не учат пользоваться своим интеллектом, и развивать мыслительные способности (и активно противодействуют ее попыткам научиться этому), что приводит к ее зависимости от мужского интеллекта и мужской логики.

9. Женщина изначально не рассматривается обществом как полноценное существо. Для того, чтобы стать полноценной и получить хорошую оценку, женщине нужно очень много и постоянно «работать над собой» (улучшать свою внешность и тренировать тело, «быть красивой» и «женственной», учиться подстраиваться под мужчин и быть «хорошей женой»). Даже чтобы просто остаться на одном месте, женщине нужно быстро идти.

10. Женщина в современном обществе – объект для сексуальных желаний, жертва абьюза (физического и психологического), сексизма и шовинизма, носитель ребенка, и исполнительница других социальных ролей, и за всей этой «увлекательной» картиной жизни совсем теряется она сама, ее желания, и мечты, ее мнение и ее собственное место под солнцем.

11. Большинство мужчин хочет женщин, влюбляется в женщин, даже заботится о женщинах, но их при этом не уважает. Большинство женщин не уважает других женщин. Большинство женщин не уважает самих себя.

Добавьте еще несколько своих пунктов в эту яркую и впечатляющую картину женской жизни?

12.

...

...

13.

...

...

14.

...

...

15.

...

...

И знаете, что самое грустное во всем этом?

Что многие женщины настолько согласились со своим положением, настолько привыкли так жить, что даже не воспринимают его, как что-то «неправильное», просто мечтая о «женском счастье, чтобы милый был рядом», и завидуя/осуждая тех женщин, которые строят жизнь по своим правилам, и реализуются в ней как полноценные личности, а не как бесплатные приделки к мужчинам.

У меня для вас очень хорошая новость.

Наступило время больших перемен. Мир меняется, и положение женщины в нем тоже. Мир перестает быть мужским, и постепенно становится женским. Вы можете это заметить хотя бы по тем же мужчинам, которые все ярче проявляют качества, которые принято считать исключительно женскими.

Вы больше не обязаны следовать патриархальным заветам и заповедям. Вы можете сделать по-другому. Но для начала стоит поменять образ мыслей, начав думать по-другому.

И именно в этом эта книга вам поможет.

Продолжайте Движение!

Часть 1. Дешевая женщина

Если посмотреть на мир не через розовые романтические очки, а прагматично, и даже чуть-чуть цинично, то можно сказать, что у каждого человека есть своя цена.

Эта цена определяется из ценных для социума качеств и особенностей, талантов и умений, навыков и знаний. Чем больше человек владеет тем, что обществу нужно, тем дороже он может стоять.

Женщина, к сожалению, как правило, стоит очень недорого. И именно поэтому самый простой путь «продвижения» для нее – выйти замуж или стать любовницей, то есть как-то пристроить свой главный ценный ресурс, то, что определяет ее основную цену – тело.

Почему женщина стоит так дешево, и настолько дешевле мужчины, который при этом может не иметь и половины ее ценных качеств и особенностей?

В первой части книги мы ненадолго заглянем в женское детство, и исследуем причины ее «дешевизны». Приятного будет не много, зато многое может проясниться и стать очевидным.

Готовы? Поехали!

Глава 1. Мальчики-воины, девочки-принцессы

Цена женщины резко падает еще до ее рождения. Я вряд ли открою вам большой секрет, если скажу, что многие будущие отцы хотят мальчиков, а не девочек (просто не все это признают открыто). На это влияет уже установившееся в социуме неписаное мнение, что «сын важнее дочери», а мальчик является более ценным ресурсом для семьи, чем девочка. И правда – мальчик же воин, добытчик, именно он будет заботиться (в теории) о родителях, когда они станут старенькими и беспомощными, именно он принесет им стакан воды и отвезет на своей машине за город. А девочка... девочка выйдет замуж (а как же иначе), нарожает детишек, у нее там свои заботы – ей еще помогать придется наверняка, сама ведь все равно не справится.

Да и самим мужчинам-отцам намного проще общаться с сыновьями, чем с дочерьми. Сына можно взять с собой на работу, на охоту или на рыбалку, а дочку куда девать? В магазин одежды отвезти и выбрать платьишко принцессы, или косички заплести, что ли? Это как-то все не по-мужски ведь, правда?

Для полноты картины стоит признать, что немалое количество матерей тайно или явно вздыхают с облегчением, когда узнают о мужском поле их ребенка. Мальчики – это ведь проще и понятнее, а с девочками столько мороки.

Вы наверняка слышали о случаях, когда родители настолько сильно хотели мальчика, что появившуюся девочку стали называть мужским именем и практически насильно погружали в мужской мир (увлечения, игры, способы времяпровождения). Это лишь верхушка айсберга, большинство родителей в этих случаях переживают разочарование более тайно.

Итак, в семье ждут девочку.

Справившись с возможным разочарованием, родители ждут появления ребенка на свет. И уже на этой стадии включается Гендерная Социализация.

Вот официальное определение гендерной социализации:

ГС – процесс усвоения индивидом культурной системы гендера того общества, в котором он живет, своеобразное общественное конструирование различий между полами. Социальные психологи также используют термин дифференцированная социализация, подчеркивая тем самым, что в общем процессе социализации мужчины и женщины формируются в различных социально-психологических условиях. Гендерная социализация включает две взаимосвязанные стороны:

а) освоение принятых моделей мужского и женского поведения, отношений, норм, ценностей и гендерных стереотипов;

б) воздействие общества, социальной среды на индивида с целью привития ему определенных правил и стандартов поведения, социально приемлемых для мужчин и женщин.

Усваиваются, прежде всего, коллективные, общезначимые нормы, они становятся частью личности и подсознательно направляют ее поведение. Вся информация, касающа-

яся дифференцированного поведения, отражается в сознании. человека в виде гендерных схем.

А если сказать проще?

Ты мальчик. Быть тебе логичным, умным, спокойным, немногословным воином, защитником, добытчиком, исследователем, архитектором, строителем, ученым...

Ты девочка? Быть тебе эмоциональной, немного глупенькой, милой, очаровательной, многословной женой и матерью (ну, в крайнем случае, медсестрой или учительницей, и, конечно, женой и матерью).

А раз так уж заведено, то с момента появления девочки на свет ее родители, родственники, и вообще все, кто сочтет это необходимым, начинают встраивать ее в конкретный и довольно жестко прописанный сценарий. Вокруг нее возводятся стены, а над ней – прозрачный, но прочный потолок из ограничений, наставлений, запретов и правил.

- ты девочка, так и веди себя как девочка
- не играй в войнушку, это для мальчиков, иди поиграй в куклы
- кем ты будешь на празднике – снежинкой или принцессой?
- розовый цвет для девочек
- не дерись (и даже не давай сдачи) – ты же девочка
- не ругайся, это не красиво
- учись шить и вязать, а не табуретки сколачивать (на уроках труда в школе)
- учись хорошо, но помни, что все равно тебе быть женой и мамой
- устройся на хорошую работу, чтобы найти хорошего мужа
- бизнес – не женское дело, не лезь туда
- не будь слишком умной, мужчины этого не любят
- обязательно роди до 30, потом будет поздно
- не спорь с мальчиками/мужчинами – им виднее, они умные

Вспомнили ваши «персональные» внушения с детства? Запишите.

...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...

Гендерная социализация реализуется обществом последовательно и безукоризненно – начиная с детских игрушек и знаменитого цветового разделения (розовое – девочка, голубое – мальчик), девичьих футболок с феями (и мальчишеских с супергероями), и дальше проявляется в тысячах примеров искусственного разделения по половому признаку.

Гендерная социализация активно поддерживается большинством «старших» женщин – мамами, бабушками, учительницами в школе и преподавательницами в вузе, женскими тренерами и коучами, проповедующими «вечную женственность».

ГС ставит и мальчиков в довольно жесткие рамки (представьте, как назовут мальчика, который вдруг решил заняться бальными танцами, может позволить себе заплакать и любит футболки с феями Винкс), но мальчикам по праву первого пола разрешено гораздо больше, и многие «отклонения от нормы» будут восприняты обществом скорее с улыбкой, чем с осуждением.

ГС обрекает женщину либо на необходимость всю жизнь следовать неписанным правилам и заповедям, либо на осуждение и агрессию со стороны социума, когда она эти заповеди начинает нарушать – например, когда женщина отказывается выходить замуж в 24 и рожать в 27 просто потому, что «потом будет поздно», носит брюки, а не платья, идет в полицию или армию, не хочет быть тихой и послушной. А если она еще при этом не любит готовить, и не собирается выходить замуж вообще, то это считается практически криминальным поведением, предательством своего пола, и массово осуждается, особенно теми людьми, которые были (или могли бы быть) авторитетами для женщины.

Если выразить место женщины в обществе одной фразой, то его можно сравнить с положением ученицы в классе, которая хочет в туалет, но без разрешения учителя пойти туда не может. Так и женщина – чтобы реализовать что-то за рамками предписанной ей социумом обязательной программы, ей нужно как будто спросить разрешения у старших – в первую очередь, у мужчин, или у «взрослых» женщин (которые часто при этом действуют заодно с мужчинами).

Но многие женщины не доходят даже до попытки это разрешение спросить – они молча терпят, смиренно ожидая звонка на перемену, чтобы сходить наконец-то в туалет, даже не думая о том, чтобы поднять руку. Женщина берет внешние рамки, ограничения и заповеди, и помещает их внутрь себя, превращая их в свои собственные мысли, взгляды и убеждения.

И тогда уже она сама верит в то, что женщинам не дано быть такими же умными/сильными/реализованными/свободными, как мужчинам, в то, что мужчины главные во всем, а женщины должны быть за ними. Она уже сама сомневается в том, что может что-то реализовать в жизни, не верит в успех ее начинаний, если они не связаны с семьей и детьми, и отказывается принимать решения и делать свои выборы в жизни, отдавая это право мужчине. Почти как в песне Высоцкого – «жираф большой, ему видней».

Женщина начинает жить по принципу «все, что не разрешено, то запрещено, а что вроде как разрешено, могут в любой момент запретить, и ничего с этим не поделаешь – такая уж наша женская доля».

А знаете, что в этом самое интересное?

То, что большую часть запретов и ограничений ставит вам не мир, не злобные мужчины и не завистливые женщины, не душащий любые свободные проявления социум, а вы сами. **Вы сами являетесь лучшим специалистом по захоронению своих мечт, планов и желаний.** Конечно, социум никуда не девается, и многим его представителям может быть не по душе, если вы вдруг отойдете от «генеральной линии» и начнете жить так, как вы хотите.

Но давайте признаем честно – социуму в целом на вас плевать с высокой башни, он озабочен своими собственными проблемами, и внимания на вас практически не обращает, а если даже и обращает, то делает это мимоходом, «на автомате» (фу, женщина в брюках пошла/платье с вырезом надела/в 30 лет и не замужем») и тут же забывает про вас.

Да, отдельные представители этого самого социума могут оказывать вам «особое» внимание и надоедать регулярно. Но если вы сами выбрали верить в искусственное разделение полов, в то, что женщины глупее мужчин, и им многого не дано достичь просто потому, что они женщины, то с этого момента вы сами становитесь могильщиком себя и своей жизни.

В этом есть и хороший момент. Если вы можете себя эффективно и грамотно закопать, то, приложив определенные усилия, вы сможете себя и выкопать, правда? Этим, кстати, мы и займемся дальше в этой книге.

А сейчас пока давайте вернемся обратно в детство, в мир девочек-принцесс и мальчиков-воинов.

Гендерная социализация активно продолжается в школе, где от мальчиков ждут успехов в точных науках (математика, физика), а от девочек часто толком ничего не ждут (им ведь потом замуж выходить все равно). Уже в школе девочек готовят к предстоящему замужеству – на тех же уроках труда, считая это естественным ходом вещей (а как же иначе?).

В итоге ум закончившей школу девушки настолько прокомпостирован гендерной социализацией, что ей остается лишь молча и смиренно двинуться по колее «институт-работа-замужество-ребенок».

Маленькая история из жизни.

У меня есть знакомая, которая отлично стреляет из пистолета, участвует (и порой выигрывает) в соревнованиях, и очень свой пистолет и процесс стрельбы любит. А другая моя знакомая периодически участвует в ралли в качестве штурмана гоночного автомобиля. Девушка-стрелок и девушка-штурман – скажите честно, вы испытали хотя бы небольшое удивление от этих двух описаний? А если заменить пол на мужской и я расскажу про мужчину-стрелка и мужчину-штурмана? Никакого удивления, правда?

А теперь просто представьте, какие чувства эти занятия вызовут у не отягощенных личностным развитием людей, не читающим книги наподобие этой? Будет ли это просто удивлением, или что-то более яркое и резкое? А что скажут мужчины друг другу за кружкой пива, представили? Их смешки, шутки, анекдоты? Вот так и работает половое разделение, не всегда открыто и явно, но четко и повсеместно. Книги авторитетных писателей и учителей вроде знаменитой «Мужчины с Марса, а женщины с Венеры» подводят под это разделение теоретическую базу, а тренинги и семинары по «ведической женственности» закрепляют его окончательно.

Женщина, не желающая быть принцессой, феей или музой, превращается в белую ворону, и получает в своей адрес кучу насмешек (как минимум) в стиле «куда ты, баба, лезешь? Оставь это мужчинам, иди детей рожай!» или «и правда, доченька, это как то не очень по-женски все, может, найдешь себе хорошего мужа и заживешь, как все нормальные люди?»).

Половое разделение проявляется уже во взрослой одежде, продающейся в магазинах – вы замечали, что выбор для мужчин часто гораздо более разнообразен и интересен, чем для женщин? Кстати, я неоднократно слышал женские признания, что они порой покупают себе вещи в мужских отделах, потому что «надоели эти розовые маечки с феями».

Помните мультфильм «Ледниковый период»? Если да, то вы наверняка вспомните безумную белку, которая носится туда сюда со своим орехом, устраивая один катаклизм за другим. Вспомните, как это там обычно происходит: белка всаживает свой убийственный орех в кажущийся незыблемым и монолитным лед, но вначале ничего не происходит. Потом от ореха начинают бежать по льду маленькие трещины, которые постепенно растут в размерах, и вот уже огромные трещины раскалывают лед, и все рушится со страшным грохотом.

Что-то очень похожее происходит и в отношении мужчин и женщин, только вместо ореха тут используется гендерная социализация.

Мы продолжим разговор о конкретных установках, встроенных в голову с помощью гендерной социализации, дальше.

А пока небольшое *Задание на осознание*.

Продолжите фразу, написанную ниже, и напишите столько фраз, начинающихся с этих же слов, сколько вам придет в голову. Пишите все, что будет приходить, даже если в процессе написания вы будете осознавать всю бедовость этих установок.

А когда закончите, поразмышляйте над написанным, и запишите свои основные чувства, мысли и выводы.

Я женщина, значит, я

...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...

Ваши мысли, выводы и чувства по итогам прочтения главы:

...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...

Глава 2. Про границы и самооценку

И опять заглянем в детство. Ненадолго, обещаю вам.

Что делает большинство родителей, у которых растет девочка?

Кормят, обучают, заботятся, воспитывают? Верно. А еще?

А еще большинство родителей, осознанно или не очень, уничтожает границы своих детей (причем девочек, в большей степени), что автоматически снижает их самооценку.

Вариативность способов уничтожения границ и снижения самооценки тут очень большая:

Обесценивание дочери и ее мнения.

– что я? Я – последняя буква в алфавите!

– что ты хочешь? мало ли что ты хочешь!

– ты сделаешь так, потому что я так сказала, а твое мнение меня не интересует, мала еще свое мнение иметь!

Перевод всей вины за случившееся на дочь.

– мальчик ударил тебя портфелем по голове? Ну, мальчики так играют, внимание к тебе так проявляют, не на что тут обижаться

– на тебя накричала учительница? ну, наверное, ты ее не слушалась просто, вот она и повысила голос

Встраивание покорности и отказа от защиты своих собственных границ.

– мальчик тебе все названивает, наверное, на свидание хочет пригласить. Что значит «не хочешь»? Ну сходи разок хотя бы, тебе же не сложно, а ему приятно

– опять с учителями споришь? зачем споришь? мнение другое? Ну так помолчи тогда и послушай умных людей, куда со своим мнением лезешь?

– не хочешь... делать? ну а ты потерпи и сделай. Я вот с твоим отцом живу, терплю, и ничего – жива ведь.

Прямой абьюз (психологическое насилие).

– ты дура!

– ничего в жизни не добьешься, неудачница

– тебя ни один мужчина такую замуж не возьмет

– такая толстая/страшная никому не нужна будешь

Это лишь малая часть того, что слышат девочки в своем детстве. А еще можно вспомнить о случаях прямого физического насилия, сексуальных домогательствах, изнасилованиях (или попытках изнасилований), которые происходят в детстве с очень многими девочками.

Истории детства, в котором было много насилия открытого и явного, сразу выделяются и привлекают внимание, вызывая сочувствие. Но, как ни странно, часто на женщин оказывают гораздо большее влияние истории, где открытого насилия не было, где девочка росла в «хорошей семье», в которой никто никого не бил, но было много лжи, недоговоренностей, молчаливых страданий, женского терпения и мужского равнодушия.

Маленькую девочку не обязательно обзывать и бить, чтобы она выросла неуверенной в себе, и с практически отсутствующими личными границами. Ей достаточно скопировать в свою жизнь образ матери, и ее же стиль общения с отцом, и все – картинка сложилась. Одна покорная и молчаливая женщина, терпящая мужчин, и боящаяся сказать слово против, воспитала другую покорную и молчаливую женщину, которая тоже терпит мужчин, и боится сказать что-то против.

По сути, неважно, каким именно способом были уничтожены личные границы женщины и снижена почти до нуля ее самооценка – прямой агрессией, «заботливыми» внушениями, или копированием стиля жизни и мышления матери – главное, что корни этого всегда идут из детства.

А если добавить к этому отсутствующие во многих семьях безусловные выражения любви (это когда родители могут без всякой причины обнять ребенка, и сказать «мы тебя любим»), само исключение отца из процесса воспитания и даже общения с дочерью, замученность матери работой и домашними делами, что оставляет мало времени и сил даже на простой разговор с девочкой, и умножить все на гендерную социализацию, о которой говорили в прошлой главе, то мы получаем готовый образ неуверенной и постоянно сомневающейся в себе женщины, основная ценность которой связана с появлением в ее жизни Того Самого Мужчины.

Отзывается вам фраза *«Рядом с ним я чувствую себя женщиной»*? Если да, то это точно ваш случай – ведь если вам нужен мужчина, чтобы вы ощутили себя женщиной, это означает, что без мужчины рядом вы как бы не совсем женщина, а какое то непонятное существо, так?

На многих женских тренингах и семинарах сейчас затрагивается тема детства и отношений с родителями. Родителей учатся прощать, и просят прощения у них, прорабатывают обиды в расстановках и смотрят на родительскую жизнь со стороны, лучше понимая истинные причины их действий.

Это важная и полезная работа, которая, тем не менее, зачастую не помогает устранить то влияние, которое они на вас уже оказали.

Представьте, что соседский мальчик в детстве случайно ударил вас чем-то тяжелым и острым и рассек лицо. Было много крови, очень больно и обидно. Вы много лет не разговаривали с этим мальчиком и мечтали, чтобы он умер. Но вот вы решили простить его и у вас получилось. Вы мило поговорили с ним, обнялись и начали посылать друг другу новогодние открытки вместо проклятий. Исчезнет ли от этого шрам на лице, который остался с того самого рокового дня? Не исчезнет. Эмоциональный заряд с ситуации ушел, а шрам остался.

То же самое и с родительским воспитанием, и побочными эффектами, с ним связанными.

Ласку, объятия и физическую близость, которую недодали ребенку в первый год жизни, не возместить потом никогда – даже если пройти 200 тренингов по телесной терапии, или 10 лет ходить на консультации к психологу.

Травмы, нанесенные вам, о которых я рассказывал в этой главе, по большей степени, останутся с вами навсегда, разве что эмоциональный заряд по поводу них несколько ослабнет.

Некоторые шрамы со временем зарастут, особенно если вы простили тех, кто их вам нанес, но многие шрамы останутся навсегда. Вам просто предстоит с ними жить, зная о них, и о том, что «в холодную погоду ноет простреленная 30 лет нога».

Какую полезную работу вы можете сделать точно?

Увидеть, осознать и принять (под принятием я имею в виду констатацию факта) то, что с вами в детстве было, выведя это на осознанность, и учитывая в дальнейшей жизни.

Например, если вас все детство сравнивали с вашей старшей сестрой, и сравнения эти были не в вашу пользу, и вас откровенно обижали, то, для начала, вспомнить и зафиксировать эту ситуацию, и ваши чувства по поводу нее.

Если вы почувствуете, что она очень болезненна для вас до сих пор, то есть смысл обратиться к психотерапевту за помощью, а параллельно с этим начать вновь выстраивать свою самооценку и личные границы через реальные действия в реальной жизни. И вот в этом книга вам точно может помочь.

А если вы чувствуете, что книги недостаточно, то приходите на консультацию – поработаем с вами индивидуально.

И еще одна важная вещь, которую вы можете сделать с помощью этой книги – это перестать считать все эти фразы, которые говорили вам в детстве (и, возможно, продолжают говорить сейчас) нормой – тем, что нужно просто молча проглотить и пытаться стерпеть и даже «принять».

Социум может давить на вас, окружающие и даже близкие люди могут говорить вам обидные вещи, осуждать вас и называть плохими словами – это их выбор. Ваш выбор – перестать верить всему тому, что вам говорят, и делать эти внушения, осуждения и негативные оценки частью себя.

А теперь давайте сделаем **Задание на Осознание**:

Продолжите список фраз, начатый мной в этой главе, подчеркнув то, что говорили (или говорят) вам, и допишите то, чего в списке нет:

Мне говорили (говорят):

...
...
...
...
...
...
...
...

...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...

Это их слова, и их оценки. Они могут так думать и в это верить. Я имею право думать так, как считаю нужным, и верить в то, что выбираю сама.

Если согласны с этими словами, поставьте здесь вашу подпись.

Глава 3. Дешевле, еще дешевле (или про обесценивание)

То, что с вами делали родители и родственники в детстве, учителя в школе и в вузе, говоря вам слова, нарушающие ваши личные границы, осуждающие и унижающие вас самих, и женский пол в целом, не прекращается, когда вы становитесь взрослыми, а наоборот, приобретает дополнительный размах.

И более того, вы сами активно включаетесь в процесс, который называется «обесценивание». И именно это слово из 13 букв является одной из главных причин проблем с самооценкой и уверенностью в себе, с которой сталкиваются многие женщины.

Давайте посмотрим, в чем это обесценивание проявляется:

1. Чувства и эмоции.

С самого детства практически во все детские головы закладывается одна простая и понятная идея: женские чувства и эмоции ничего не стоят.

– Девочка плачет? Ну это же девчонки, они все время плачут, почти по любому поводу.

– Девочка отказывается что-то делать и возмущается? Вот, уже с детства начинает истерики закатывать.

– Знакомится с мальчиком, но потом отказывается с ним общаться (например, потому, что он ей разонравился)? С детства учится динамщицей быть и мозги мужикам выносить.

«Что такое женские слезы? Вода.» («Маскарад», Лермонтов).

Когда девочка становится девушкой, и у нее появляются месячные, то на уже ставший легендарным ПМС начинают кивать все подряд. А чуть позже к нему присоединяется не менее знаменитый «недотрах».

– Плачет и кричит? ПМС, наверное.

– Злая и раздраженная? Давно секса не было, что ли?

Со временем женщины сами привыкают преуменьшать значимость своих эмоций и чувств, и даже стесняться и избегать их – по крайней мере, на публике.

«Слезы – это слабость, можно их простить себе» (Город 312).

На консультациях и тренингах, которые я провожу, я регулярно встречаюсь с ситуациями, когда женщины перестают плакать вообще, считая это чем-то несерьезным, проявлением слабости, или плачут только по значимому поводу (например, когда кто-то умер), а не по «всяким пустякам». Женщины сами начинают списывать свои сильные эмоциональные проявления на тот же ПМС, автоматически обесценивая их, при этом не видя реальные причины появления этих эмоций. А если вдруг ПМС на данный момент нет, то можно списать просто на принадлежность к женскому полу – «это все бабское».

Привычка обесценивать свои чувства становится настолько естественной и нормальной, что когда с женщиной случается действительно что-то плохое (например, насилие), то ее чувства по этому поводу (боль, обида, злость), уже изначально оказываются не значимыми.

В итоге женщина, скорее всего, проглотит эту боль, запихнет все поглубже, дозированно всплакнет, и попытается жить дальше, как ни в чем не бывало.

2. Обесценивание физических ощущений и боли (например, месячные и роды).

Женская способность долго переносить болезненные ощущения в среднем несколько выше мужской, что создает у мужчин ложное представление, что все это «не так больно и вообще ничего тут страшного нет».

– Месячные? Подумаешь, кровь просто идет пару дней, пережить точно можно.

– Роды? Ну да, неприятно, понимаю. Но вот у меня был случай, когда я руку сломал – вот это правда больно было – скажет мужчина.

Мужчинам очень сложно понять, и тем более, почувствовать, как можно переносить сильный дискомфорт долгое время – например, во время беременности. Они могут понять идею «ужасного конца» (попал в аварию, разбил лицо в кровь, ударили по яйцам), но не «бесконечного ужаса» (9 месяцев беременности или роды длиной в сутки).

Мой личный пример.

Я много работаю с женщинами, работал над повышением своей чувствительности и открытием эмоций, но когда моя жена забеременела, я вообще не мог представить, а тем более, почувствовать, что с ней происходит на самом деле. Только то, что она довольно подробно рассказывала о том, что она чувствует, делилась своими ощущениями и переживаниями, помогало мне хоть как то разделить ее чувства, и учитывать их в реальной жизни – например, не пытаясь ходить быстро рядом с ней, или быть более терпеливым, когда она собиралась в дорогу, или спокойно и с пониманием относиться к перепадам эмоций, и не злиться (по крайней мере, сильно) на ее эмоциональные вспышки. Я все равно вряд ли когда-то смогу почувствовать то, что чувствовала она, но что я смогу сделать точно – так это уважать ее чувства, ее боль и ее физические неудобства, и по возможности, спокойно относиться к изменениям ее настроения, не принимая это каждый раз на свой адрес.

А как быть, если сама женщина осуждает себя за эти вспышки, стыдится своей «слабости», и испытывает чувство вины за то, что «создает неудобства» другим людям? Этим она показывает другим пример – пример отношения к себе, и к тому, что с ней происходит. Она как будто говорит людям – не обращайтесь внимания, мне все это самой не нравится, это плохо/такие мелочи/ерунда. Обесценивая себя и свои чувства, потребности и желания, она показывает образец того, как стоит относиться к ней другим людям. Стоит ли потом удивляться, что муж/мама/дети/подруги не уважают ее чувства и переживания? Не стоит – она им фактически это разрешила.

Почти на каждой консультации, на которой я слышу жалобы клиентки на неуважительное отношение окружающих, на то, что с ней и ее мнением не считаются, не ценят то, что она делает, я всегда прошу рассказать, как она относится к себе самой. И каждый раз мне со вздохом признаются, что «не очень».

Многие очень высокие люди рассказывают, как в детстве их дразнили за их высокий рост, и они привыкли втягивать голову в плечи и горбиться, чтобы выглядеть ниже и избежать обидных шуток. Детство закончилось, они стали взрослыми, теперь их никто не дразнит, но привычка втягивать голову в плечи и горбиться никуда не делась, она по прежнему

отравляет им жизнь, только теперь они делают это сами с собой, без активного внешнего воздействия. Они выработали паттерн (шаблон) поведения, и по нему живут. Точно так же делают и женщины.

3. Обесценивание опыта.

Родила? Подумаешь, что тут такого? Раньше в поле рожали, по 15 детей у женщин было, на заслугу не тянет.

Полная? Просто нет силы воли жрать поменьше.

Слишком худая? Зомбирована тупыми пабликами про похудение.

Пережила сексуальное насилие? Ну, а чего тут такого, с этим многие сталкиваются. По сути, просто жёсткий секс был, надо было расслабиться – может, хотя бы удовольствие получила бы.

Переживает насилие в семье? Ну так у многих бывает, это жизнь, нечего тут на стенку лезть, стерпится-слюбится.

4. Обесценивание желаний и выбора.

Решила не создавать семью? Дура, будешь с кошками жить в старости, и никто стакан воды не подаст.

Решила уйти с работы и создать бизнес? Все равно не получится ничего, ты же женщина, а бизнес – дело мужское.

Растишь ребенка сама? Подумаешь, подвиг великий. Моя тетя троих вырастила без мужа.

Когда так думают и говорят только окружающие, можно просто заткнуть уши или действовать по принципу «Кот Васька слушает и ест». А вот когда так начинает думать сама женщина, обесценивая свой прошлый и нынешний опыт, или заранее принижая все, что ей предстоит сделать, она сама подрывает свою же самооценку, а когда самооценка с грохотом рушится с обрыва, женщина переживает, что с «ее жизнью что-то не так».

Женщина умеет дать себе под дых так сильно и умело, как мало кто другой. Бесплезно ожидать от окружающих изменения отношения к вам, пока вы сами принижаете и обесцениваете себя. Вам придется начать менять это отношение первой.

5. Обесценивание желаний и планов.

С детства любила рисовать/сказки писать? Ну так вперед! – Но это же полная ерунда, мелочь, у меня столько всего, что надо сделать, какие сказки?

Давно мечтаю в путешествие отправиться. – Когда поедешь? – Ну, не знаю. Это просто мечта, очень хочу, но вряд ли получится.

Хочу уйти с работы этой, ненавижу ее, но страшно, что никто больше не возьмет, и буду безработной. Да и кому я нужна в 40 лет?

Женщина в этом случае выступает в роли фермера, который выслеживает и убивает одну за другой коров и кур в своем же дворе, приносящих ему молоко и яйца, а потом сидит печальный и голодный над их хладными телами. Знакома чем-то картинка?

А в чем вы принижаете и обесцениваете опыт, чувства, мысли и переживания других людей?

...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...

Что можно сделать для начала?

Следить за своими мыслями и словами, осознавая их и отлавливая рвущиеся наружу самоуничижительные слова, пытаться заменить их на нейтральные (например, вместо «опять разнюнилась» – «поплакала немного»). Если таких слова много, и вообще вы увидели, что относитесь к себе не очень хорошо, то есть смысл поработать с этим на консультациях, получив внешнюю помощь и поддержку.

А если вы заметили, что склонны принижать и обесценивать других женщин, их жизненный опыт, мысли и чувства, ощущения и желания, посмеиваться над их попытками что-то сделать, или клеить на них обидные ярлыки, даже не вникнув в суть того, кто они и что делают, и вообще мало что о них зная, то просто ПРЕКРАТИТЕ ЭТО.

Если не можете или не хотите чем-то поддержать, то в этом случае молчание и нейтралитет будут лучшими тактиками, а еще концентрация на своей собственной жизни и своих приоритетах.

Не можете помочь? Тогда хотя бы не кидайте камни. Это ведь точно в ваших силах, правда?

Часть 2. Иллюзии и мифы о женщинах и женской жизни (и их безжалостное развеивание)

В наш современный век люди должны вроде бы уметь отличать ложь от правды, и видеть вещи такими, какие они есть. Я думаю, вы сами понимаете, что это не так. В мире существует огромное количество иллюзий, мифов и заблуждений, в некоторые из которых верят миллионы людей.

В теме, касающейся женщин, всего того, что с ними связано, и их отличий от мужчин, живут сотни и тысячи легенд и мифов.

Самые распространенные из них будут подвергнуты анализу и безжалостному развеиванию в этой части.

Глава 1. Женский мозг и мужской мозг, или почему женщин считают глупыми

Существует древнее предание о том, что мужчина умнее женщины, что мужчина по праву рождения логичен, разумен и последователен, а женщина иррациональна, хаотична, нелогична, непостоянна, и, скажем честно, не очень умна (особенно, если у нее соответствующий цвет волос).

«Баба – существо милое, глупенькое, и с сиськами» – одно из определений женщины как пола, кочующее из одного паблика в Контакте в другой. А уж шутками про «женскую логику» и про «тупых блондинок» завален весь Интернет.

Предание это настолько древнее и устойчивое, что большинство женщин не просто верят в него, а считают само собой разумеющимся и естественным. Более того, в пользу тезиса об интеллектуальном превосходстве мужчин приводятся данные научных исследований демонстрирующих то, что мозг мужчины на несколько процентов тяжелее женского, что мужчины согласно тестам превосходят женщин в мыслительных способностях, и так далее. И конечно, есть совершенно бронепробойный аргумент «почти все ученые, архитекторы ... (подставьте большинство социально значимых профессий) мужчины, а это значит, что женщины на это не способны».

Согласно этому преданию, мужчины суровы, неэмоциональны, однозадачны и последовательны, а женщины многозадачны, чувствительны и хаотичны. Мужчины с Марса, женщины с Венеры, одним словом.

Используя это предание как рычаг, мужчины пытаются удержать женщин в рамках системы «Кухня-Церковь-Дети» – все равно ведь логики нет, куда им еще идти? А сами женщины порой тоже используют это предание в своих целях – «я же женщина, мне же сложно понимать эта ваши мужские штуки». Разница лишь в том, что кто-то искренне в это верит, а кто-то просто прикидывается «дурочкой с сиськами», чтобы получить необходимый ресурс и помощь, или избежать осуждения за то, что «слишком умная».

Многие умные и образованные женщины старательно играют в игру «я у мужа дурочка», чтобы, не дай бог, не оказаться умнее его – это ведь страшный стресс для мужчины и его самооценки, правда?

Давайте развеем это предание вместе, так как оно является полным бредом, и откровенно принижает и унижает женщин, и весь женский пол в целом.

Различие между мужским и женскими мозгом, действительно присутствует, но они будут явно заметны лишь специалистам в области нейрофизиологии, а реального ощутимого эффекта на жизнь мужчин и женщин окажут очень мало. В ту же корзину падает и факт, что женский мозг на несколько процентов легче мужского, что на самом деле объясняется просто – средний мужской вес так же на несколько процентов больше среднего женского. Более того, вес мозга автоматически не определяет его эффективность, или если сказать проще, то «тяжелее – не значит умнее».

Но значительно большим эффектом обладает вера в то, что мужской и женский мозг совершенно разные, тут срабатывает «эффект плацебо» – поверил и сработало.

Откуда же берутся такие явные различия в поведении и особенностях мышления мужчин и женщин в реальной жизни, которые мы видим невооруженным глазом?

Все опять же начинается с детства, и с женской гендерной социализации (о которой я рассказывал в первой части).

Розовое для девочек, голубое для мальчиков – это просто милая шутка по сравнению с огромным айсбергом из заповедей и правил, который прячется под ней, и который разделяет два пола все дальше и дальше.

Мальчикам, согласно гендерной социализации, предстоит стать воинами, учеными, архитекторами, программистами, врачами и обладателям других важных профессий, а девочкам, в первую очередь, классными хозяйками, женами и мамами, создавать уют дома, и окружать своих мужчин любовью.

А раз так, то девочкам и нет смысла особенно активно изучать разные «мужские» науки вроде математики, физики и химии (про программирование я уже молчу совсем), а если и изучать, то вполсилы – все равно ведь не понадобится.

Тут вспоминаются слова, сказанные ректором МГУ Садовничим в первый учебный день года студенткам психфака *«Я очень рад, что все собравшиеся тут девушки успешно прошли вступительные испытания, и надеюсь, они понимают, что их предназначение – стать достойными женами нашим математикам, которыми гордится МГУ».*

Эта фраза просто идеально отражает мнение большинства мужчин (даже вполне образованных и разумных) по вопросу места женщины в социуме.

Девочки, которые не купились на эти пророчества и пожелания, и пошли по пути изучения «мужских» наук, в итоге вполне успешно реализуются в той же математике, медицине, химии, физике и других сферах, считающихся «мужскими».

А те, кто поверили и согласились, просто перестают направлять фокус внимания на изучение наук, и смещают его на попытки «быть самыми красивыми» и «нравиться мальчикам». Интеллект – как мышцы, если его не тренировать и не нагружать постоянно, начинает ослабевать.

В итоге немалое количество женщин с годами, скажем так, умнее не становится. Вынашивание и кормление маленького ребенка, и связанные с этим жесткие ограничения так же не помогают женщине тренировать умственные способности.

А потом запускается «снежный ком». Покажу на примере женщины и компьютерной грамотности.

Я восемь лет веду тренинги в сети, и за это время не слышал мужских жалоб в стиле «ой, я в компьютерах не разбираюсь, я же мужчина, это не мое». Все жалобы шли только от женщин, и почти в каждой из них фигурировало упоминание пола – «я же женщина, я не могу хорошо разбираться в интернете и технических вещах». Вот этот тезис в разных видах и формах я продолжаю слышать от женщин все эти годы.

Что позволило мне усомниться в нем, а потом и опровергнуть его целиком?

Достаточное количество женщин, которые успешно во всем разобрались, и отлично справились с интернетом, веб-сайтами, и другими техническими «премудростями». Можно было бы сказать, что это какие-то особенные женщины-технари, со специальным складом ума, но это было бы неправдой. Большая часть женщин, о которых я говорю, были совершенно гуманитарного, и даже эзотерического склада, и программистками по праву рождения их назвать бы язык не повернулся. Им просто в какой-то момент жизни потребовалось освоить интернет/сайты/компьютер, и они, не тратя времени и сил на причитания «я же женщина, я тупая», просто начали учиться и пробовать. И у них все получилось.

Конечно, есть женщины с откровенно низким IQ (впрочем, как и мужчины), но давайте скажем честно – **тупость пола не имеет**.

А как же все-таки образовался «снежный ком», о котором я упомянул ранее, и в чем он заключается?

Давайте посмотрим на том же примере.

Женщине по роду деятельности потребовалось освоить компьютерную грамотность и, например, сделать небольшой сайт.

В ее активе – только уроки информатики, на которых девочкам толком и не дали что-то попробовать, где мальчики заняли все места и почти все учебное время, и несколько лет набора документов в Ворде, и конечно, те самые легенды про «женский мозг» и «неспособность женщин к техническим вещам».

Она честно пытается разобраться в устройстве сайта и том, как его сделать, скачивает учебный курс и тщательно его прорабатывает, а потом уже переходит и к практике.

У нее что-то не получается, она зовет на помощь мужчину («они ведь лучше в компьютерах разбираются, правда?»). Он, снисходительно посмеиваясь, лениво объясняет, что к чему, при этом всячески показывая, как он занят, и как она его отвлекает всякими мелочами. Женщина вроде поняла, мужчина уходит. Она делает дальше, и у нее снова возникает проблема. Звать того же мужчину еще раз ей неудобно, она пытается разобраться сама, начинает волноваться и окончательно запутывается.

Что в этой ситуации ей проще сделать?

Сделать перерыв, успокоиться, и продолжить? Или вздохнуть, сказать себе «так и думала, что ничего не выйдет, не женское это дело», и пойти просить того же мужчину сделать ей сайт, разыграв перед ним «потерянную глупую девочку»? Для многих женщин в этом случае второй вариант оказывается проще.

И чем больше таких примеров у женщины накапливается, чем сильнее ее уверенность в том, что «мужчины умнее, а это все не женское дело». Легенда получила подтверждения и стала официальной системой жизни.

Женщина может совершенно спокойно и без всяких проблем поглупеть до состояния «дурочки», просто отказавшись от тренировки своего интеллекта – так же, как сидячий образ и небольшое количество сладкого, отсутствие физической активности довольно быстро может привести ее в несколько располневшее состояние.

Деление мужчин и женщин по признаку «мужчины логичны и рациональны, а женщины эмоционально-интуитивны и иррациональны» просто бесконечно удалено от истины, а если сказать проще, то является полным бредом.

Если вы прямо сейчас закроете глаза и несколько минут повспоминаете своих знакомых, коллег и друзей, то я уверен, что вы легко найдете среди них эмоциональных, хаотичных и иррациональных мужчин, и женщин с четким логическим мышлением, правда ведь?

Если вы узнали себя в этом описании, у вас есть выбор: перестать объяснять интеллектуальное отставание от мужчины своими половыми признаками, и начать интеллект тренировать, либо продолжать держать мозг расслабленным, а глаза пустыми – в этом случае вы будете просто человеком с не очень высоким уровнем интеллектуального развития, и ваш пол будет тут совершенно не при чем.

Женщина, которая выбрала осваивать «мужские» занятия, тренировать свой интеллект, и не играть в игру «я у мужа дурочка», получит в свой адрес насмешки и непонимание, и советы «идти и заняться чисто женскими делами», но бонусов она получит в разы больше – например, в плане социальной реализации и собственного самоуважения и самооценки.

Женщина, выбравшая позицию «мозг женщине не нужен, главное – готовить хорошо», будет понята обществом, но насмешки в свой адрес получит все равно, только уже по другому поводу, а вот шансов на достойную социальную реализацию и высокое самоуважение у нее будет сильно меньше.

Что бы вы не выбрали в итоге, помните: женщина может знать и уметь все то, что знает и умеет мужчина. Различия в мужских и женских когнитивных способностях и принципах функционирования мозга явно недостаточные для того, чтобы считать мужчин умными и логичными, а женщин глупыми и хаотичными. Только от вас зависит, будете ли вы милой дурочкой, или умной женщиной. И не стоит прикрываться принадлежностью к полу.

Женщина – это пол, а не диагноз.

Если вы много лет не нагружали интеллект ничем, кроме повторяющихся рутинных дел на работе, и задачами вроде «приготовить блюдо по рецепту», поначалу вам может быть непросто на пути тренировки интеллекта, но если вы проявите волю и упорство, у вас все получится.

Задание на Осознание.

Что из «мужских» сфер жизни вы хотели бы изучить, узнать или освоить? Как вы хотите потренировать свой интеллект в ближайшее время – что прочесть, что изучить? Сформируйте несколько планов на ближайшее время.

...
...
...
...
...
...

Глава 2. Женщина должна жить из сердца

Тезис «женщина живет из сердца, а не из ума, иначе она становится мужиком» в наше время стал очень популярным. Женщины активно занимаются «отключением головы» и одновременным «открытием сердца», представляя себе, как они будут жить, наполненные радостью, легкостью и любовью, а не тяжелыми и грустными мыслями об одном и том же. Да и кому захочется быть мужиком в юбке?

На самом деле, ситуация с сердцем и разумом не такая однозначная, и вообще в этой теме усилиями духовных «учителей» и различных эзотерически настроенных товарищей была сформирована очередная легенда, которую мы сейчас с вами пустим по ветру.

Что обычно стоит за желанием «отключить голову»?

Перегрев женского ума вследствие активной перегонки одних и тех же мыслей по кругу, и не использования всего потенциала разума.

Сейчас покажу на примере.

Женщина влюбляется в мужчину, и начинает мечтать о том, что у нее с ним «может получиться что-то длительное и глубокое». Тут же возникают сомнения – например, из-за того, что мужчина не пылает активным желанием жениться. Женщина начинает размышлять (или так она считает, по крайней мере).

Пример последовательности «размышлений»:

Хочу замуж, хочу быть с ним, хочу быть любимой и чтобы было все хорошо.

Но ведь он вроде не хочет жениться.

Может, со мной что-то не так? Или я слишком активна и тороплюсь. Или это не мой мужчина, вдруг я ошибаюсь.

Нет, нет, мне с ним же очень хорошо, значит, это он, Тот Самый.

А если я ошибусь опять, то что делать?

И процесс закольцовывается по кругу. Через какое-то время ум от постоянного нагрева одними и теми же мыслями начинает перегреваться, и женщина устает думать, и начинает хотеть «отключить голову» и услышать свой внутренний голос / отдохнуть / почувствовать себя и свое желание / довериться Вселенной (выберите свой вариант).

Что произошло на самом деле?

Женщина не пользовалась разумом в этом внутреннем диалоге, она гоняла рассудок по кругу, думая одни и те же мысли раз за разом.

Рассудок является лишь малой частью разума, и оперирует, в основном, шаблонами и социальными стереотипами. Попытаться сделать с помощью рассудка непростой жизненный выбор – это примерно так же, как попытаться разобрать айфон, выбирая между двумя плоскими отвертками. Вы вспотеете, разозлитесь, устанете, и ничего не добьетесь.

Давайте проследим историю нашей героини дальше.

Предположим, ее попытка «отключить голову» удалась, медитации, йога, тантра и другие энергетические и эзотерические практики помогли, и... тадаааа, она на глазах превратилась в курицу без головы, хаотично бегающую по двору.

Дело в том, что после отключения рассудка у нее остались два управляющих ее жизнью – подсознательные шаблоны, и тело.

Шаблоны, вшитые в каждого из нас в процессе воспитания, редко отличаются разнообразием и адекватностью, и ждать от их применения осознанной и разумной жизни не приходится совсем, а тело... тело среднестатистического человека настолько забито (шлаками, подавленными и сидящими внутри чувствами, зажимами и комплексами), что тоже ничем помочь не может.

В итоге женщина живет совсем без мозгов, на одних неосознаваемых (осознавать-то нечем, разум ведь отключен) шаблонах и стереотипах, а еще из ее тела начинает рваться наружу то, что там давно сидело, и что сдерживал только рассудок. Шансы устроить себе проблемы в жизни максимальны, шансы на осознанную счастливую жизнь равны нулю.

Простая иллюстрация жизни с отключенной головой.

В «ведической» модели женской жизни, которую сейчас очень активно продвигают на постсоветском пространстве, женщина, вся из себя красивая и благодатная, с отключенной головой и с любовью в сердце, сидит дома и ждет умного, разумного и логичного мужчину, который и принимает все решения (у него-то голова не отключена).

Картинка красивая и радужная, остается надеяться и верить в то, что мужчина примет мудрые и верные решения, которые будут учитывать не только его интересы и желания, но и женские тоже.

Женщине в данной ситуации только и остается надеяться и верить – с отключенной головой ведь решать и контролировать ничего не выйдет, правда? Вот только много ли вы знаете мудрых и разумных мужчин, которые воспользуются переданной им властью разумно и осознанно, с максимальным уважением к женским интересам? Чаще ведь все получается как в одном не очень приличном стишке:

Вот и верь после этого людям,
Отдалась я ему при луне,
А он взял мои белые груди,
И узлом завязал на спине.

Отключенная голова одних людей дает замечательные возможности для манипуляций со стороны других. Помните предвыборную компанию в России в 1996 году, когда за пост президента боролись Ельцин и Зюганов, и ее феерический слоган «Голосуй сердцем»? В этих двух словах содержалась очень важная скрытая суть: не думай, не анализируй, иначе ты можешь не захотеть выбирать между алкоголиком и коммунистом, или вдруг решишь, что коммунист безопаснее алкоголика, а нам это не нужно, поэтому отключи голову, не думай, и отдайся на волю эмоциям. А мы сейчас этих эмоций тебе добавим, чтобы ты смог сделать действительно правильный выбор. В итоге эта шикарная манипуляция общественным сознанием сработала, и все вышло «как надо».

Кстати, стоит обратить внимание на тех, кто активно призывает голову отключить. Как правило, это люди двух категорий – уже отключившие голову и ставшие безголовыми, но еще не успевшие понять, что что-то идет не так, восторженные личности (часто как раз

женского пола), либо вполне себе находящиеся в голове и умеющие пользоваться ею люди обоих полов, грамотно извлекающие прибыль из ситуации.

Безголовыми женщинами легко управлять, на них легко влиять и контролировать их поведение, ими несложно манипулировать, и вести туда, куда захочется тем, кто голову отключать не стал.

Так что же делать? Перегреваться от мыслей по кругу, или радостно бегать по тому же кругу без головы?

Есть третий вариант – осознать, что рассудок является лишь частью разума, причем очень малой и незначительной, и учиться пользоваться разумом, учиться размышлять по настоящему.

Давайте на том же примере.

Вы влюбились в мужчину, и пытаетесь понять, куда могут пойти ваши отношения.

Вы осознаете, что у вас мало знаний и понимания мужчин, их образа жизни и внутреннего мира, и находите знания об этом, изучая их и расширяя картинку знания мужчин.

Вы осознаете свои сценарии построения отношений, и можете увидеть и различить, где в вас работает стремление закрыть мужчиной «дырку» в самой себе, а где вы действительно хотите создать отношения с этим мужчиной.

Вы делаете анализ своей нынешней жизни, внимательно исследуя свои истинные желания и планы, и осознанно выбираете, готовы ли вы к длительным отношениям именно с этим мужчиной.

Это я описал лишь часть настоящего процесса размышлений.

Похоже на мысли, которые обычно крутятся у вас в голове, и от которых в итоге перегревается ум, и хочется «отключить голову», или не очень?

Разум на много порядков шире и глубже рассудка, он позволяет наблюдать, размышлять, анализировать, и в итоге, осознавать. Пользуясь разумом, вы можете выходить за рамки созданных шаблонов поведения и реакций, менять их и создавать новые. Более того, использование разума совершенно не противоречит наличию чувств, эмоций и переживаний в вашей жизни.

Один из доводов в пользу отключения головы – «женщина сможет услышать свой внутренний голос, прислушаться к себе, настоящей». В теории звучит правильно и красиво, а на практике чаще всего в этом случае женщина слышит не свой внутренний голос, голос души и сердца, а те же самые стереотипы и шаблоны, вшитые в нее еще в детстве, и в итоге вместо голоса души она слышит голос рассудка, вещающий на автомате – «автоответчик рассудка», если можно его так назвать.

Чтобы действительно услышать голос души, важно вначале очистить разум, сознание и даже подсознание от большого количества внушений и встроок, которые вы унаследовали от родителей и нахватались в социуме, а тело очистить от всех подавленных и запрещенных чувств и эмоций, что в нем сидят.

Глава 3. Легенда об идеальной женщине

Общеизвестен факт, что славянских женщин очень любят иностранцы, и охотно выбирают в качестве жен. Вы наверняка слышали об этом. А знаете, почему русские женщины так популярны? Они многофункциональны.

В свое время я больше полугода прожил в небольшом египетском городе Дахаб, что на Красном море. В этом городе жила обширная славянская диаспора, в том числе, женщины, вышедшие замуж за местных жителей – египтян и бедуинов.

Типичная история подобной семьи: муж владеет бизнесом (кафе или магазином), купленным на деньги родителей, получает с него символическую прибыль (долларов 200 в месяц, например), отправляет часть этих денег родителям и пребывает в состоянии довольства и расслабленности, попивая чай и неторопливо беседуя на различные (несомненно, важные) темы со своими знакомыми. А жена, думаете, сидит дома с детьми?

Она бы, может, и посидела, но на 200 долларов даже в Дахабе прокормить целую семью не получится, поэтому наша героиня идет зарабатывать деньги, что не отменяет необходимости заниматься детьми и домом, и, конечно, быть хорошей женой своему мужу (во всех смыслах этого слова). Прекрасная жена, не правда ли? Денег заработает, дом приберет, еду приготовит, за детьми присмотрит, отдастся по первому требованию, и самое главное, ни слова против не скажет, если не хочет тут же отправиться на родину.

О такой хорошей жене даже можно сказать пару теплых слов за чашкой чая своим друзьям и знакомым.

Кстати, дорогая, принеси ка нам еще чаю, и чайник ополосни тщательнее, чтобы чистый был.

Да, муж мой.

Как эта история связана с легендой об «идеальной женщине»? А вот как.

Традиции Домостроя (жена должна быть доброй, трудолюбивой и молчаливой), проникли в славянских женщин так глубоко, что порой кажутся совершенно неистребимыми. Социум с самого детства учит девочек быть женами и хозяйками (достаточно вспомнить уроки труда в школе). Но при всем при этом внутри у очень многих женщин сидит фраза «Я недостаточно хороша. Я, наверное, плохая жена/мать/хозяйка/дочь/любовница (нужное подчеркнуть)».

Пришла поздно с работы и не успела приготовить ужин мужу, и он остался голодным? Я плохая хозяйка и жена.

Муж сказал, что меня не хочет? Я плохая жена, я не сексуальна, мне надо срочно заняться собой, похудеть, купить красивое белье (правда, как это все успеть сделать с маленьким ребенком на руках?).

Мой ребенок заболел? Я плохая мать, не уследила.

Мужу не понравилось, как я делаю минет? Я плохая любовница и жена, не умею доставлять удовольствие мужчине, надо срочно идти на тренинг по оральному сексу.

Муж зарабатывает мало денег? Я не умею его вдохновлять, быть его музой.

Муж меня ударил? В чем я виновата, как спровоцировала его, что сказала ему не так?

Муж хочет от меня уйти? Что я сделала не так, как довела наши отношения до такого, в чем моя вина?

Все больше женщин бросается в воды личностного роста и саморазвития, движимые одной из двух мыслей «Я что-то/все делаю не так, как все исправить» или «Я хочу стать лучшей/идеальной женой/матерью/хозяйкой/любовницей» Стать идеальной ведической женой по вечерам, шикарной любовницей по ночам и на выходных, заработать побольше денег в будние дни, создать приятную располагающую атмосферу дома (черт знает, когда все это успеть, но ведь надо), накормить, одеть и воспитать детей, и, конечно, при этом шикарно выглядеть, и быть юной, свежей, сексуальной и всем довольной (чтобы мужу было приятно на меня смотреть, и он не стал засматриваться на молоденьких).

Понимаете теперь, почему славянские женщины так популярны у иностранцев? Это же просто сказка какая-то по сравнению с гораздо более независимыми и самостоятельными европейскими и американскими женщинами.

Для многих славянских мужчин такой набор качеств является само собой разумеющимся. Вот и носятся женщины туда сюда, с тренинга на семинар, с семинара на вебинар, чтобы еще больше повысить свою квалификацию и стать идеальной во всех смыслах. Но как бы не старалась женщина стать идеальной, у нее это не получится.

Женщина как будто выступает на сцене перед огромным залом заполненным членами авторитетного жюри, держащими в руках карточки с оценками. И как бы она не старалась, кто-то обязательно поставит ей плохую оценку – муж, поедающий слегка остывший ужин, свекровь, недовольная недостаточной чистотой в квартире, незнакомая женщина на детской площадке, объясняющая, как неправильно она воспитывает своего ребенка, подруга, доказывающая, что она не умеет обращаться с мужчинами, коллега на работе, назвавший ее «синим чулком» за нежелание поддерживать общение с ним... список можно продолжать бесконечно.

Женщина как будто участвует в каком-то бесконечно идущем конкурсе на звание хорошей матери/жены/хозяйки/любовницы, и при этом постоянно проигрывает его другим, идеальным женщинам из гламурных инстаграм-экзаунтов и журнальных статей. Но чтобы она не сделала, она все равно остается недостаточно хорошей, не идеальной, что-то сделав «не так».

На этом чувстве можно играть целые симфонии, что обычно и делают мужья, родственники, коллеги и подруги, на нем можно шикарно зарабатывать (что делают продавцы «волшебных женских состояний»), им можно манипулировать и через это держать женщину на коротком поводке – кому она еще такая нужна, как не любящему и прощающему ей ее же несовершенства мужу?

Вы заметили, что конкурсы красоты проводятся среди женщин, а в жюри сидят мужчины? Много ли вы слышали о конкурсах, в которых мужчины ходят туда-сюда по сцене, показывая накачанный торс или красивую попу, отвечают на каверзные вопросы, демонстрируя свой интеллект, беспощадно соревнуются друг с другом, чтобы стать первыми, а в жюри сидят пожилые и потерявшие физическую форму женщины, плотоядно разглядывающие конкурсантов и поднимающие вверх карточки с оценками? А вот и объявление победителя, счастливчик в трико (или в обтягивающих плавках) с лентой через плечо радостно вскиды-

вает руки вверх, плача от счастья, а проигравшие мужчины натужно улыбаются, сдерживая слезы, и пряча завистливые взгляды. Сложно такое представить в реальности, правда? Ведь при словах «конкурс красоты» сразу возникает картинка женщин, которых судят и оценивают мужчины. Вот вам отличная метафора того, что происходит сейчас в обычной жизни многих славянских (да и не только славянских) женщин.

Но у вас есть право перестать участвовать в этих бесконечных конкурсах за звание лучшей жены / хозяйки / любовницы / матери / музы, перестать ожидать карточки с оценками от членов жюри и непрерывно стегать себя хлыстом с выгравированными на нем словами «Я какая-то не такая».

Вы можете не уметь готовить, или не очень хорошо делать минет, не любить убирать квартиру, или не знать, с какой стороны подойти к своему новорожденному ребенку. Но это не повод доставать хлыст и начинать бить себя, или же позволять избивать себя другим людям. Вы можете научиться всему, что вы сочтете важным, если вы осознанно и добровольно выбрали это, не из страха «быть плохой», а из интереса, желания и понимания важности того, чему вы будете учиться.

Вам не с кем соревноваться (если только с самой собой, и то, если захотите). Вы имеете право сойти со сцены и не смотреть на оценки жюри.

Безусловно, это гораздо сложнее сделать, чем сказать. Но принятое вами решение перестать участвовать в бесконечном конкурсе на звание «идеальной женщины» будет очень важным первым шагом на дороге к себе самой – живой, настоящей и свободной.

Если вы взвалили на свои плечи небо, снимите его оттуда, сделайте перерыв и поразмышляйте – хотите ли вы водрузить его обратно, или же поступить как то по-другому?

Задание на Осознание

Отозвалась ли эта глава вам? Похоже ли это на что-то, происходящее в вашей собственной жизни? Какие чувства у вас по этому поводу? Что хотели бы изменить, что перестать делать, из какого конкурса выйти? Запишите свои мысли, чувства и выводы.

...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...

...

...

Глава 4. В чем виновата женщина?

В наше время в глазах общества в целом (и мужчин, в частности), женщина отвечает за множество важных вещей, и признается виновной, если хотя бы в одной из них не справилась или совершила ошибку.

Сама по себе ответственность чем-то страшным не является, это естественная часть жизни любого взрослого человека. Сложности появляются тогда, когда вы берете ответственность за то, что к вам прямого отношения не имеет, и за что должны отвечать другие люди, и эти сложности очень сильно разрастаются, когда вы начинаете чувствовать вину за то, что не справляетесь с тем, что изначально было не вашим, и что брать на себя не стоило.

Давайте вместе найдем «мифологические» сферы ответственности и вины женщины, и развеем эти мифы.

1. Отношения.

За отношения отвечает женщина – тезис, являющийся общепризнанным, и в глазах многих – совершенно очевидным.

Нелады в семье, проблемы с мужем? Кто виноват? Правильно, женщина. Не справилась, глупая, глупая женщина.

Муж пьет? «Мужчина пьет, когда в семье плохо» – многозначительно намекнут «доброжелатели».

Муж без денег сидит / мало зарабатывает? «Наверное, совсем не вдохновляешь его. И вообще у тебя явно бедное денежное мышление» – авторитетно заявит подруга, прошедшая несколько женских семинаров.

Муж бьет? «Сочувствуем, конечно, но может, ты как-то сама спровоцировала его» – осторожно поинтересуются родственники.

Муж ушел? «Ну вот, опять упустила мужика, а ведь неплохой был, не пил почти, зарабатывал, не гулял налево» – печально вздохнет мама.

В общем, как ни крути, а дорога женщине в университеты отношений, постигать эту науку в одиночку (муж ведь занят, ему не до этого, да и не его это дело).

Справится женщина и спасет отношения? Ну а как же иначе? Это же ее ответственность и обязанность.

Не спасет? «К отношениям непригодна» – поставит ей большой черный штамп в паспорте общественное мнение.

А как на самом деле?

Тезис тут очень простой до банальности – за отношения всегда отвечают двое. Беря ответственность за них на себя, женщина делает очень плохую услугу и себе самой, и своему мужчине.

2. Ребенок.

Судя по тому, что думает большинство нормальных людей, женщина рождается на свет уже с заложенным в нее материнским инстинктом и дикой потребностью в деторождении,

которую она может просто скрывать от окружающих. А когда она становится матерью, то где то в глубине ее тела должен раздаться еле слышный щелчок, а внутри черепа вспыхнуть маленькая и очень яркая лампочка, и в этот момент в ней включается материнский инстинкт, и пробуждается вековая материнская мудрость, тут же делающая ее настоящей матерью и экспертом по воспитанию детей. А раз ты эксперт, и полна мудрости, то будь любезна воспитывать ребенка без ошибок – дает ей строгий наказ общественное мнение. – Мы посильно поможем, но отвечать за все тебе – ты же мать. И будь любезна слушать наши советы, правда, за результаты спросим все равно с тебя.

Большое количество психологических книг и статей сделало мамам медвежью услугу, возложив на них основную ответственность за то, что с их детьми что-то не так.

Сын вырос слабохарактерным? Мать избаловала.

У дочери ничего не получается с мужчинами? Мама не научила.

«Корни всех проблем в детстве» – говорят психологи и тренеры, но укоризненно смотрят при этом почему то в основном на матерей. В результате, промучавшись физически и эмоционально первые годы жизни ребенка (недосып, отсутствие времени на себя, постоянная усталость, потеря физической формы, отсутствие социальной реализации), мама получает «бонус» – пожизненную ответственность за то, что с ребенком будет в жизни, даже если этому ребенку уже 45, и у него борода до пояса. Изящно, правда?

А как на самом деле?

По поводу роли матери в воспитании ребенка написано много книг, и здесь я не буду пытаться пересказывать их содержание. Могу сказать вам лишь одно – на то, каким станет ребенок, и какую жизнь он проживет, влияет множество людей и различных факторов, и было бы ошибкой для женщины брать на себя ответственность за все, что с ним произошло и произойдет. Так же, как и в отношениях, женщина не является единственным человеком, ответственным за ребенка, хотя ее роль и правда важна.

Если вдруг вы приняли на себя 100 процентов ответственности, то верните, как минимум, ее половину назад (даже если вы воспитываете ребенка одна). Даже самая лучшая мать не сможет заменить ребенку отца, сверстников и друзей, учителей и наставников, да и не стоит этого пытаться делать изначально.

Ребенок возьмет у вас то, что сможет взять, плюс то, что вложили в него вы, и пойдет дальше, беря другие элементы у других людей и у мира, и склеивая из этого свою картинку жизни.

Вы не можете отвечать за его жизнь, когда он вырос. Это его жизнь, и его ответственность. Вы можете полноценно отвечать только за себя, правда?

3. Внешность.

Женщина обязана выглядеть молодо, сексуально и быть вечнозеленой и прекрасной, вне зависимости от обстоятельств.

Набрала вес? Надо меньше есть и следить за собой (возможность болезни, приведшей к появлению дополнительного веса, часто даже не рассматривается).

Очень худая? Дура-анорексичка (хотя анорексия относится скорее к психическим заболеваниям, чем к женским причудам).

Плохо выглядишь? Надо лучше следить за собой, находить на себя время – назидательно посоветуют молодой маме, спящей по 5 часов в день, и еле находящей время даже для того, чтобы сходить в туалет.

И эти уколы и «советы» чаще всего поступают от других женщин, мужчины, скорее, обвинят женщину в потере сексуальной привлекательности (для многих из них это самое страшное, что может случиться с женой).

Для справедливости надо признать, что на свою внешность женщина может повлиять значительно сильнее, чем на мужа или ребенка, но реальные условия жизни большинства семей не позволяют женщинам обрести полный контроль над своей внешностью и своим телом.

А как на самом деле?

Вы не обязаны быть вечнозеленой и прекрасной, вне зависимости от того, что происходит с вами сейчас. Если этого кто-то от вас ждет – замечательно, это их желание, которое вы не обязаны удовлетворять. Вы выглядите так, как позволяете себе выглядеть. И если сейчас для вас «вечнозеленость» не является главным жизненным приоритетом, то вы можете не быть вечнозеленой. Когда вы становитесь старше / рожаете ребенка / много работаете, ваша внешность меняется, и это естественный процесс. И только вы определяете и решаете, будете ли вы вносить в вашу внешность изменения, или же пойдете по жизни такой, какая вы есть на самом деле. Ваше тело, ваш выбор.

4. Нахождение мужчины для семьи.

Когда женщина находится в поиске, и никак этого самого мужчину найти не может, то большая часть общественности рано или поздно решит, что с ней что-то не так:

слишком разборчива, и нос от хороших мужиков воротит
корыстная, ищет богатого, а им такая, как она, не нужна
боится всего, стеснительная слишком, неуверенная в себе, с низкой самооценкой
не умеет мужчину привлечь собой, заинтересовать
не везет ей просто / карма / крест / обет безбрачия

Вариант «достойных и вообще адекватных мужчин настолько мало, что быстро не найдешь, а общаться с кем попало не хочется» точно не будет принят общественностью, хотя зачастую именно он и является реальной причиной женского одиночества.

Выбирать лучшего из «кого попало» не всем хочется, но и быть одной может быть неприятно, вот и встают женщины перед выбором: «брать, кого дали» или искать дальше, рискуя остаться одной. И немалое количество женщин выбирает не рисковать и брать то, что получилось. Чем закончатся такие отношения, можно представить с довольно большой точностью.

Еще одна особенность этого пункта в том, что, согласно женским журналам и многим женским тренингам, для того, чтобы прервать свое одиночество, женщине необходимо взять всю ответственность за поиск мужчины на себя – самой придумать, как себя выгодно подать, найти место нахождения подходящих мужчин, выполнить своего рода ритуальный танец, чтобы ее заметили, и с трепетом в сердце и дрожью в руках ждать, надеяться и верить, что ее

выберут для знакомства, или же можно взять процесс в свои руки, и подойти самой. В общем, как ни крути, а женщина отвечает тут за все, и именно ее обвинят в «провале операции».

Я перечислил лишь самые главные сферы ответственности женщины, но далеко не все.

Есть еще дом, хозяйкой которого женщина быть просто обязана, равно как и любить готовить, стирать, убирать, и создавать в доме особую, радостную атмосферу.

Есть постель, в которой женщина обязана быть «шлюхой» (по одной версии), или «мастерицей сексуальных наук» (по другой) и нести ответственность за то, чтобы мужчине было с ней хорошо.

Есть родственники со стороны мужчины (особенно, его мама), перед которыми важно «не ударить в грязь лицом» и выглядеть достойно (по меркам родственников, конечно).

Полный список того, за что женщина отвечает (и в чем может быть виновата) ей никто, конечно, не выдаст. Она узнает об этом по ходу жизни, как правило, после того, как нарушит одно из еще неведомых правил, которым обязана следовать (например, шлепнет на улице своего яростно орущего и выпрашивающего игрушку ребенка).

С годами этот груз становится все тяжелее, и нести его все сложнее. Самое интересное здесь в том, что таская на плечах чужой груз, женщина рискует упустить свой собственный, не взяв на себя ответственность за выбор жизненного пути и способа реализации в социуме, не реализовав желания, касающиеся только ее одной, и не проявив в мир свои таланты и способности.

Как говорится, чужие дома построила, а сама в палатке ночует, ведь на свой дом не хватило ни сил, ни времени.

Что со всем этим великолепием можно сделать?

Подробнее об этом совсем скоро в этой книге, а пока одна небольшая задача в трех частях.

Задание на Осознание.

1. Выпишите все, за что вы отвечаете в жизни – все, что вспомните.
2. Разделите список на две части – на пункты, где присутствуют другие люди (ребенок, муж, мама, начальник и т.д.), и на пункты, касающиеся только вас.

3. Представьте, что вам больше не нужно отвечать за других людей (или, по крайней мере, делать это единолично). Если по итогам вы испытаете большое облегчение и чувство освобождения, значит, в этой теме у вас зарыта большая и жирная собака, и вам есть с чем тут поработать, а еще это подтверждает то, что вы тащите на своих плечах много лишнего и не принадлежащего вам.

...
...
...
...
...

Глава 5. Главная иллюзия женской жизни

Вряд ли смог бы пройти мимо главной легенды женской жизни – того, что женщина обязана стать женой и матерью, и что в этом есть ее истинное женское предназначение.

Работая на тренингах и консультациях с адекватными, умными и образованными женщинами, я раз за разом «спотыкался» именно об эту тему. Как только разговор заходил о семье и детях, голос женщины менялся, становился слегка безжизненным и ровным, и она выдавала тезис про «мне же надо семью создать», часто связывая это с возрастом (как правило, между 25 и 30), а то «потом будет поздно».

В большинстве случаев, попытка уточнить, являлось ли это желание истинным, приводила к тому, что женщина затруднялась ответить на вопрос, а точно ли этого она хочет сама, осознанно и добровольно? Более глубокое вскрытие ситуации обычно показывало, что у самой женщины нет огромного желания эту семью создавать (по крайней мере, на этом этапе жизни), но она как будто не видит другого варианта. Это просто надо сделать.

Тело женщины от природы способно зачать, выносить и родить ребенка (кроме случаев врожденного или приобретенного бесплодия). Значит ли это, что женщина обязана это сделать?

Давайте на примере.

В каждом мужском теле присутствует половой член, который способен ежедневно вырабатывать и (при необходимости) выбрасывать в окружающий мир порцию спермы. Значит ли это, что мужчина обязан каждый день заниматься сексом, или вообще им заниматься? Означает ли наличие члена и способность к выделению спермы, что мужчина должен это делать, правда?

Получается, и женщина не должна? Верно.

Мужчина может воздерживаться от секса, если в этом есть его выбор. Женщина может воздерживаться от деторождения, если так решила.

Мужчина, не занимающийся сексом какое-то время, не перестает быть мужчиной, может совершенно великолепным образом реализоваться в жизни, и стать уважаемым человеком в обществе (достаточно вспомнить легендарного «человека в жилетке» и девственника Анатолия Вассермана).

Женщина, не родившая ребенка, не превращается в инвалида, и может быть счастлива и реализована в своей жизни.

То же самое можно сказать и про семью.

Но на практике огромное множество женщин изводят себя переживаниями по поводу того, что «а вдруг сейчас не рожу, а потом не получится» или «если сейчас замуж не выйду, потом никто не возьмет», и в итоге проводят годы, а порой и десятилетия своей жизни в союзах со случайно выбранными, и вообще неподходящими им партнерами, в созависимых отношениях, или же в насильственных отношениях с мужчинами-абыюзерами – и все только ради того, чтобы выполнить некую заданную их полу задачу – выйти замуж и родить.

На самом деле, этой задачи не существует. У женщины, как и у мужчины, есть право выбора того, что она будет делать со своим телом – оставит ли его в девственном состоянии, или погрузится с головой в сексуальные опыты, родит ли ребенка, или выберет быть без него.

Здесь работает один очень простой принцип – «каждому свое».

Для немалой категории женщин замужество является желанной и неотъемлемой частью жизни, а без ребенка она просто не представляет жизни своей. В этом случае она радостно и добровольно идет в отношения, и становится матерью (или наоборот), не испытывая никаких проблем с программами социума.

Для других женщин семья и ребенок – это что-то, к чему можно прийти значительно позже в жизни – годам к 30—35, реализовавшись до этого в социуме, и обеспечив себе прочный фундамент под ногами.

А для третьей категории семья и, тем более, ребенок, является странным и чуждым концептом, и совершенно нежеланным в жизни. Можно долго и с удовольствием копаться в причинах их выбора, ища там детские травмы и последствия семейного насилия (и иногда там их найти можно), но даже наличие детских травм не обесценивает женского выбора быть и жить одной, без мужа и ребенка. И этот выбор не превратит ее в мужика, или в асексуальное создание, она все равно останется женщиной.

Что делать с этой легендой, если она мешает вам жить, и вам приходится постоянно отбиваться от вопросов и намеков «доброжелателей»?

Ничего.

Перестаньте фиксировать внимание на этих вопросах и намеках, и вкладывать силы и время, чтобы «донести» и «объяснить», и даже на то, чтобы пожаловаться про то, «как вас достали».

Вы сделали выбор? Он осознанный и вы приняли его побочные эффекты? Замечательно. Вот и следуйте ему.

Чем больше будет эмоциональный заряд на этой теме, тем больше «доброжелателей» будет стекаться на «запах», и тем больше сил вам придется тратить на попытку отбиться.

Если вы перестанете пахнуть страхом или протестом, выдохнете, и прекратите кому-то что-то пытаться доказать про вас и вашу жизнь, и начнете просто жить, следуя своему осознанному выбору, не обращая внимания на «советы» и намеки, вам станет гораздо легче. Проверьте на практике, чтобы убедиться.

Задание на Осознание.

Какие мысли, чувства и выводы пришли к вам во время (и после) прочтения этой главы? Насколько сильно она вам отозвалась? Запишите. Изменилось ли как то ваше мнение после ее прочтения?

...
...

...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...

Глава 6. Про женственность

Вот мы и добрались с вами до очень популярного сейчас слова, которое вызывает у одних женщин легкий вздох от невозможности достигнуть этого желанного состояния, а у других – раздражение и злость.

Существует достаточно жестко очерченный стандарт «женственной женщины» – плавные движения, длинные платья или юбки, красивая одежда – вы просто введите в поиске Гугла слово «женственность» и зайдите в раздел «Картинки» – там таких фотографий будет предостаточно.

Женственность (фемининность) – совокупность качеств, традиционно приписываемых женщинам или ожидаемых от женщин, таких как чувствительность, нежность, мягкость, жертвенность, сострадательность, покорность..

Отклонения от стандарта сразу влекут соответствующий диагноз.

Надела брюки? Мужик.

Сделала тату? Пацанка.

Короткая стрижка? Мальчик.

Сказала матерное слово? Грузчик.

И все в таком духе.

«Быть как мужик» стало для многих женщин настоящим пугалом. Я регулярно слышу на консультациях от вполне вменяемых и адекватных взрослых женщин фразы вроде «Ну я что то совсем мужиком в юбке стала» или «не хочется в мужика превратиться».

Эта глава будет очень короткой, потому что тут все на самом деле очень просто.

Зайдите в укромное место, чтобы вас никто не видел, и опустите руку... ну вы поняли, куда, и проверьте, какие именно половые органы у вас там присутствуют.

Если там вдруг оказался член то, вы либо находитесь в процессе смены пола, либо мужчина. Но если там женские половые органы, то вы женщина, а не мужик.

А если вы женщина, то от того, что вы скажете матерное слово, или наденете джинсы, вы не превратитесь в мужика, правда? Для превращения в мужчину вам придется пройти целый цикл довольно неприятных операций. Так что, если вы не собираетесь это делать, в мужика вы точно не превратитесь.

А что же тогда с женственностью делать?

Определение женственности на предыдущей странице, достаточно хорошо описывает «лунных» женщин – мягких, плавных, нежных и чувствительных. Но сказать, что все женщины должны быть женственными (как «лунные»), это все равно что заявить, что настоящая машина – это BMW, а все остальное машинами не считается, и забить поиск Гугл по слову «машина» фотографиями BMW разных моделей.

Вам нравится мерседес, Бентли или кадиллак? Извините, вы извращенец, и поклонник странных дрянных самокатов. Машина – это BMW, только BMW – настоящий автомобиль.

Согласитесь, было бы довольно странно и сомнительно так сделать, а тем более, поверить в то, что, кроме BMW, нормальных машин не бывает? А почему тогда мы верим в то, что женственность – это только мягкость, нежность и покорность?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.