Как сильно тебя отшлепать, милый?

Женский мир словно сошел с ума и раскололся на два идейных лагеря. С одной стороны пестрят приторной мягкостью и наивностью зазывалы ведических тренингов и практик по раскрытию истинной женственности. С другой стороны поднимают словесные штыки сторонницы феминизма: мужик измельчал, надежда только на себя, нужно быть сильной, если хочешь что-то сделать, сделай сама.

И судя по голливудским героиням, женщин действительно готовят в спасительницы мира, теперь даже в сказке Белоснежка с мечом защищает принца, а не наоборот. Киношные супервуменши учат нас агрессивности и лобовым столкновениям, они воюют по-мужски и побеждают. Эта пропаганда ложится на удобренную почву нашего бесполого воспитания.

Мы растем вместе с мальчиками и впитываем одинаковую стратегию борьбы за свои интересы

и самозащиты: давать отпор напрямую, говорить в лоб, жестко ставить на место. Нас воспитывают такие же закаленные строительством коммунизма или кризисом девяностых мамы. Но при этом общество осуждает женщин за агрессивность: «не дерись, тыждевочка», «не матерись, тыждевушка», «не ори, тыжженщина». Нас приучают к агрессии, при этом запрещают проявлять ее известными нам способами – мужскими. Вот только желание дать сдачи и чувство обиды никуда не исчезает, оно остается и периодически взрывается истериками и неадекватными поступками, а с годами укореняется в теле в виде зажимов и хронических заболеваний. Серьезно, вам кто-нибудь когда-нибудь рассказывал, как защищаться и отстаивать свои интересы по-женски?

Поделитесь!

Неудивительно, что в противовес образу женщины, отрастившей себе сами знаете что мужское, стал набирать популярность образ слабой и нежной, а по сути, просто инфантильной женщины, которая не хочет ничего решать, а хочет платьице. Но контекст не тот, время не ведическое, нет вокруг идеальных мужчин, которые обеспечат таким женщинам идеальные условия для их идеальной женственности. Гендерные роли давно смешались и перепутались. Мы, женщины, уже даже не осознаем, насколько много в нас стало резкости и жесткости. Хотите поспорить? Это, кстати, тоже мужское – настоять на своей правоте и победить собеседника. А для чего?

Вот и получается, мы либо сражаемся за свои права по-мужски и часто именно с мужчинами, а в домашних условиях лобовые столкновения вообще опасны, что подтверждает статистика насилия в семьях. Либо впадаем в другую крайность – инфантильность или состояние жертвы-героини: не знаем, когда и как вовремя самостоятельно отстоять свои интересы, сказать «Нет» и «Стоп, хватит». Кстати, даже знаменитая цитата Сатьи Дас «Не сражайся, ты же девочка» подразумевает: не сражайся с мужчинами в их стиле, а вовсе не то, что не нужно защищать себя и свои интересы.

Психологи говорят, что отношения совсем без конфликтов – это параллельные жизни. Из конфликтов просто нужно грамотно выходить. И вот тут нас, женщин, подводит неумение проявлять силу по-женски и отстаивать границы личности. А они должны быть у каждой, иначе мы будем постоянно связываться не с теми мужчинами, работать не в том месте, решать чужие проблемы, страдать от плохого отношения, терпеть моральные и физические унижения.

Если с вопросом «кто виноват» более-менее все понятно, то «что делать» оставляет просторное поле для самоанализа и тестирования различных техник на практике. Я бы начала с осознания границ своей личности и изучения, чем же для меня является чувство собственного достоинства. И это не абстрактная, тупая принципиальность, а базовые ценности: что для нас приемлемо, а что нет и почему. Границы всегда разумно объяснимы. Например, для меня неприемлемо, если мужчина напивается при мне до неадекватного состояния, поэтому я не буду смотреть на это и терпеть: а вдруг с ним случится что. Пусть сам расхлебывает последствия. Для меня неприемлемо одалживать деньги мужчине и вообще как-то спасать его от жизненных невзгод – физически и морально здорового мужчину. Сам решит свои проблемы. И ведь справляются же!

Задавайте себе чаще вопрос, что для вас неприемлемо и почему? Мужчина уговаривает вас на втором свидании зайти в гости «посмотреть кино»? Для вас это приемлемо? Не важно, что подумает он. А может, для вас неприемлемо самой носить тяжелые сумки с продуктами на всю семью по причине того, что муж якобы не умеет покупать по списку и магазин ему не по пути?

Или второй год терпеть его поиски своего предназначения в обнимку с компьютерными играми? Или десятый год молча ждать официального оформления гражданского брака?

Очень тонкая грань проходит между чувством собственного достоинства и гордой принципиальностью. Еще тоньше грань между женской сердобольностью и жертвенностью под маской героизма. Когда мы не идем на поводу у мужчин, да и вообще у людей, нас обвиняют в эгоизме и стервозности. Но когда идем – перестают уважать и начинают использовать по полной.

После изучения границ своей личности можно начинать их защищать. Для начала словами – спокойно, без претензий сообщать мужчине, что ЭТО для вас НЕПРИЕМЛЕМО и почему так. Акцентироваться на его действиях, а не критиковать личность, иначе получим встречный выброс агрессии (суперинтеллигентные мужчины и подкаблучники не в счет). Не ждите, что сам должен догадаться, они реально не задумываются, что именно нам причиняет дискомфорт и страдания. Нужна разумная аргументация без обвинений и истерик, правда, повторять придется раз сто на протяжении месяцев или даже лет.

Без истерик, так как визг высокой тональности раздражает не только мужчин, но даже медведей, поэтому при столкновении с ними рекомендуют не убегать с криком, а наоборот, разговаривать спокойным, низким голосом, при этом создавая иллюзию, что вы физически крупнее, чем есть на самом деле. Или притвориться мертвым. Эту стратегию можно применить в общении и с мужчиной. Дополнительный иллюзорный объем тела – это наше чувство собственного достоинства и осознание собственной ценности. Нужно только грамотно донести до «медведя», что не стоит на вас нападать.

Если не помогает дипломатия и слова, можно попробовать хитрый подход из бихевиоризма – приемы дрессировки животных и коррекции поведения людей (а по факту – той же дрессировки) при помощи положительного и отрицательного подкрепления. О подкреплениях читайте в Интернете или в книге Карен Прайор «Не рычите на собаку!». Она доступным языком для широкой аудитории рассказывает, как воздействовать на людей и животных без криков, угроз, насилия. И если вернуться к нашему «медведю», то «притвориться мертвым» – как раз пример отрицательного подкрепления. На вас рычат, вы спокойно отворачиваетесь и не отвечаете, пока человек не сменит тон. В книге описано много разных методик, которые на первый взгляд покажутся манипуляциями. Но, с другой стороны, их применение заставляет не только осознанно вести себя с людьми, а это уже плюс – не впадать в эмоциональный раж, но также помогает изучать мотивацию поведения людей, быть внимательней к окружающим.

Природа мудрее Голливуда и современных трендов. Она наградила мужчин физическим превосходством, а женщин – превосходством в мудрости, хитрости и гибкости. Только последняя сейчас приобретает статус недостатка. Я слышу от женщин, что прогибаться – это слабость, поэтому они предпочитают хвататься за мечи и воевать вместо принцев, воевать за принцев и потом воевать с принцами. Хотя гибкость – это способность к быстрому и легкому поиску новых стратегий решения проблем и достижения своих целей.