

Ребекка Рид

# ХВАТИТ БЫТЬ ДЛЯ ВСЕХ ХОРОШЕЙ!



как выстроить личные границы  
и перестать делать то,  
чего не хочешь

Разрушительница шаблонов. Жить  
и любить по своим правилам

Ребекка Рид

**Хватит быть для всех  
хорошей! Как выстроить  
личные границы и перестать  
делать то, чего не хочешь**

«ЭКСМО»

2019

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

**Рид Р.**

Хватит быть для всех хорошей! Как выстроить личные границы и перестать делать то, чего не хочешь / Р. Рид — «Эксмо», 2019 — (Разрушительница шаблонов. Жить и любить по своим правилам)

ISBN 978-5-04-115776-0

Вы когда-нибудь притворялись, будто забыли о том, что вам должны денег? Смеялись вместе со всеми над шуткой, задевающей ваши чувства? Благодарили парикмахера за стрижку, которая совсем не похожа на ту, что вы просили? Никто не хочет прослыть грубиянкой. Девочек с детства учат быть воспитанными, скромными, мягкими. В результате из вежливости мы часто соглашаемся, смиряемся, делаем вид, что не заметили, нас не задело, терпим. Но иногда единственный выход из ситуации – сказать, что думаешь, настоять на своем, не согласиться. Эта книга поможет научиться отстаивать себя и говорить «нет» без стеснения и угрызений совести, добиваться целей в карьере и любви, заслужить уважение и желание других считаться с вашим мнением. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-115776-0

© Рид Р., 2019  
© Эксмо, 2019

## Содержание

Примечание по поводу языка	6
Методология	7
Примечание об историях в этой книге	8
Случалось ли с вами такое?	9
«Грубый», определение	12
Что на самом деле значит быть грубой?	14
Быть грубой нелегко (не всегда легко)	15
Почему грубость важна?	16
Краткая история грубости	18
Глава 1	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

**Ребекка Рид**  
**Хватит быть для всех хорошей!**  
**Как выстроить личные границы и**  
**перестать делать то, чего не хочешь**

Rebecca Reid

The power of rude

Copyright © Rebecca Reid

© Перфильев О., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

*Эта книга посвящается мне, потому что ее написала я.*

*И Люси, потому что ей очень нужно прочитать ее.*

## Примечание по поводу языка

Эта книга основана на впечатлениях – моих собственных и женщин, с которыми я беседовала в ходе работы над книгой. Большинство из них – преимущественно гетеросексуальны или бисексуальны, поэтому, когда в книге речь заходит о романтических отношениях, предполагается, что это отношения между мужчиной и женщиной.

Это вовсе не означает, что только гетеросексуальные отношения «правильные» или «нормальные» – они всего лишь наиболее распространены и, следовательно, знакомы подавляющему большинству женщин.

Точно так же мне хотелось избежать фраз вроде «женщины и небинарные люди» и «женщины в гетеросексуальных отношениях», что громоздко и значительно увеличило бы объем. При написании книги я исходила из того, что 97 % и 98 % популяции соответственно цисгендерны и бисексуальны или гетеросексуальны, но, несмотря на это, подавляющее большинство, важно отметить, что к ним принадлежат не все.

Большинство проблем с принятием или непринятием грубости связаны с социализацией девочек с самого рождения, и в главах о свиданиях и сексе рассматриваются гетеросексуальные женщины. Известно, что в однополых отношениях партнеры находят больше удовлетворенности как в романтическом, так и в сексуальном плане, поэтому советы в главах, посвященных свиданиям и сексу, предназначаются по большей части гетеросексуальным женщинам, которым они требуются в первую очередь. Если вы не вступаете в сексуальные отношения с мужчинами, можете пропустить эти главы и поразмыслить о том, насколько вам повезло.

Цель использования литературного языка на протяжении всей книги – простота и легкость чтения, а не ограничение или замалчивание.

## **Методология**

Чтобы получить как можно более широкий взгляд на грубость, я провела анонимный опрос, в котором женщинам предлагалось ответить «да» или «нет» на одни вопросы, а также выразить свое мнение по некоторым другим. Всего в нем приняли участие 152 женщины.

Я особенно постаралась проследить за тем, чтобы в нем были представлены люди не только из моего обычного круга общения – близкие мне по возрасту или живущие рядом. Так, я опросила ряд женщин старше сорока лет, когда стало ясно, что большинство участниц опроса гораздо моложе.

Также я провела много времени в кафе или автобусах, становясь невольной свидетельницей бесед между женщинами. Любопытная по природе, я находила такой способ собрать информацию довольно естественным, хотя кому-то он может показаться ужасным. Тем не менее он оказался крайне полезным и позволил мне проверить гипотезу о том, что в своей повседневной жизни стараются не казаться грубыми женщины самого разного происхождения и всех возрастов.

## Примечание об историях в этой книге

Во время работы над книгой меня не раз посещали мысли о том, насколько я жалкая и беспомощная. А когда я просила женщин поделиться своими историями, у многих наблюдалась такая же реакция. Обычно женщины отвечали мне в письме: «Я и не представляла, насколько часто так поступаю, пока не записала все случаи. Я разочарована собой».

Цель всех этих историй – не обрисовать женщин беспомощными, бесхарактерными или слабыми созданиями, хотя, читая с предвзятостью и без критических размышлений, вы, возможно, и придете к такому мнению. Важно помнить, что у любой женщины найдутся такие истории, просто в этой книге они представлены друг за другом и в большом количестве.

Важно также понимать, что в некоторых описываемых случаях женщины сделали неверный выбор. Страх показаться грубой оказался сильнее их истинных желаний.

У всех нас, женщин – особенно молодых, – есть коллективная фобия показаться грубыми. Иногда это означает, что мы смиряемся с невкусным блюдом или плохо сделанной прической. В других случаях нас обходят с повышением или мы страдаем от неприятных отношений. Чтобы изменить ситуацию, мы должны быть честными с собой.

Нет ничего антифеминистского в высказывании о том, что женщины могут допускать ошибки и делать что-то неправильно. Все мы – продукт общества, оказывающего на нас определенное давление, и изменение ситуации требует размышлений, усилий и времени. Бывают дни, когда совершенно не хочется быть героем, и это нормально.

Я безмерно благодарна всем женщинам – знакомым и незнакомым, – которые поделились со мной историями о том, как они ошибались, шли по пути наименьшего сопротивления и лишились чего-то из страха показаться грубыми. Их имена по большей части были изменены, потому что таким обычно не гордятся, а кем они были конкретно, не так уж и важно.

Я вовсе не хочу изобразить женщин слабыми или представить их в невыгодном свете. Скорее я надеюсь отразить реальность жизни, где страх показаться грубой заложен в нас с самого детства. Надеюсь, это поможет нам всем задуматься о том, что мы говорим и как ведем себя.



## Случалось ли с вами такое?

Ваш день не обязательно похож на мой. Но случалось ли с вами такое?

- Вы заплатили за невкусное блюдо.
- Вы не спали, так как ваши соседи включили музыку на полную громкость.
- Поднимались по лестнице быстрее, потому что за вами кто-то шел.
- Притворялись, что забыли о том, что вам должны денег.
- Оставили подарок, который вам не нравится, вместо того чтобы попросить чек к нему и обменять.
- Говорили, что состоите в отношениях, чтобы избежать флирта с незнакомцем.
- Смеялись вместе со всеми над шуткой, задевающей ваши чувства.
- Перекладывали чьи-то вещи в спортзале со своего места.
- Молчали, когда кто-то вставал в очередь перед вами.
- Сидели в самолете с выпрямленной спинкой, когда пассажир перед вами полностью откинулся.
- Разрешили подруге привести бойфренда на вечеринку «только для девочек».
- Постоянно убрали вещи, раскиданные по дому вашим партнером.

Если с вами случается такое, а тем более регулярно, вы взяли правильную книгу.

По отдельности все описанные выше случаи могут показаться незначительными. Но если что-то похожее происходит с вами по несколько раз в неделю, то в конце месяца или года их список может растянуться на мили. Я назвала способность избегать такого поведения «силой грубости».

За последнее столетие принято множество законов, закрепляющих права женщин, и сейчас ситуация кажется гораздо более привлекательной, чем в прошлом.

Никогда феминизм не был настолько популярен и распространен. Сегодня называют себя феминистками многие известные личности, вроде Эммы Уотсон, Бейонсе и Тейлор Свифт. И все же я, как и женщины по всему миру, продолжаю ежедневно сталкиваться с проявлениями сексизма.

Женщинам по-прежнему платят меньше, чем мужчинам; родившие и ухаживающие за детьми матери по-прежнему лишаются работы. Мы до сих пор подвергаемся насилию в чудовищных масштабах, девочек помогают еще до того, как они вырастут. Репродуктивная свобода ограничивается, а контрацептивная медицина до сих пор делает женщин психически и физически нездоровыми. Во многих ведущих государствах мира до сих пор не было лидера-женщины. Так что, несмотря на все надписи на сумках, розовых карандашах, ожерельях и футболках, феминизм не победил. Война женщин за освобождение продолжается.

До работы над этой книгой я иногда предполагала, что лучший способ улучшить мир для женщин – понемногу менять свое собственное поведение. Теперь я в этом уверена. Если мы хотим продолжить феминистическую революцию, начатую суфражистками, нам нужно что-то делать с ожиданиями, с которыми мы смиряемся, на самом деле не желая того. И, что самое главное, с ожиданиями, согласно которым женщины должны мило улыбаться, тихонько сидеть в стороне, занимать как можно меньше места и ограничивать свои собственные желания и потребности из страха показаться грубыми.

Начав работу над этой книгой, я решила вести дневник, отмечая каждый раз случаи, когда не хотела показаться грубой. Я намеревалась вести его несколько недель, чтобы сделать как можно больше наблюдений, но мои проблемы стали очевидными с самого же первого дня.

## **Вторник**

### **8.30**

Проснулась и поняла, что не завела будильник. Опаздывая, вызвала такси до работы, чтобы сократить время поездки вдвое.

### **9.00**

Села в такси. Было слишком жарко, но, похоже, шоферу нравилось, поэтому я начала раздеваться. Я подумала открыть окно, но не решилась. Он включил радио и стал слушать какую-то шумную спортивную игру. У меня болела голова, но я подумала, вдруг это какой-то важный матч, который он не хочет пропустить, поэтому ничего не сказала.

Мне было неудобно, что я приехала на работу на такси, и я надеялась, что никто этого не увидел.

### **9.30**

Если бы я взяла кофе в кофейне, то опоздала бы в офис на четыре минуты, но была бы гораздо продуктивнее. Но у меня не хватило духу, и я не стала брать кофе. В результате на следующих двух совещаниях меня клонило в сон.

### **10.15**

Одна из авторов прислала текст, который был не очень хорош, но она мне слишком нравится, чтобы делать замечания, поэтому я переписала текст сама.

### **13.00**

Обед! Ранее на неделе я приготовила карри и суп. Муж спросил, что мне больше хочется, а я сказала, что мне все равно, хотя мне было не все равно. В результате мне достался суп. Сейчас, хлебая его, я проклинала себя.

### **14.30**

Одна из сотрудниц, для которой я технически являюсь руководительницей (хотя я больше склоняюсь к руководству в духе мамы Реджины Джордж), была на обеде полтора часа. Когда она вернулась, я спросила: «Все в порядке?», что вообще-то должно было означать: «Почему ты так задержалась?» Она улыбнулась и ответила: «Да, все замечательно!»

### **17.30**

Я закончила все свои дела на сегодня и больше ничего не планировала. Я могла бы сразу поехать домой, но боялась, что кто-то обратит на это внимание и подумает, что я отлыниваю от работы. В результате я просто просматривала сайт ASOS и думала о том, не сделать ли мне челку. В 18.30, когда официально заканчивается наш рабочий день, я встала и стала шуметь с видом «вроде бы все», пока люди не начали говорить, что мне лучше поехать домой.

### **19.30**

Раз в неделю я посещаю занятия в балетном классе. Женщина с другой стороны станка пришла позже меня, но уверенно встала так, что мне пришлось отступить и сойти со своего места. Я рассердилась на нее. Потом женщина позади меня стала очень слышно произносить названия всех движений. Что еще хуже, она называла их неправильно, поэтому я сбивалась с ритма. Я многозначительно посмотрела на нее, но она то ли не заметила, то ли проигнорировала мой взгляд.

Посреди занятия нужно было отнести станки в сторону. Я взяла один с некоторыми другими женщинами, но когда мы приставляли его к стене, мне прижали большой палец. Я подавила стон, потому что не хотела показать, что мне больно.

Наконец, когда мы танцевали в центре зала, одна женщина встала прямо передо мной, из-за чего я не видела свои ноги в зеркале. Всякий раз, как я двигалась, она тоже двигалась. Наконец я издала звук, похожий на громкий вздох, и она, похоже, обратила на это внимание. Она сдвинулась немного влево, после чего я стала видеть одну свою ногу. Я почувствовала себя виноватой.

### **21.00**

Я вернулась домой после балета, и мне нужно было помыть голову. Однако муж не готовил обед (он далеко не лучший повар в мире, хотя моет всю посуду), поэтому я пожарила баклажаны и запланировала встать пораньше, чтобы помыть голову утром, из-за чего неизбежно должна опоздать.

### **23.00**

Я уже засыпала, когда муж вдруг захрапел, как циркулярная пила. Я подумала о том, чтобы поспать в другом месте, но затем решила, что раздельный сон означает, что я плохая жена. Вместо того чтобы разбудить его, я просто лежала, закипая от гнева и усталости. Потом повернулась и сдернула с него одеяло. Он проснулся с недовольным видом. Я почувствовала себя ужасно виноватой и извинилась. Он снова заснул. Я слушала, как он храпит.

Мало кому нравится выполнять домашние задания. Но чтобы сделать как можно больше полезных выводов из этой книги, я советую вам вести дневник на протяжении недели или хотя бы одного дня, только быть совершенно честной с собой. Записывайте каждый случай, когда вы что-то не сделали, потому что не хотели показаться грубой.

## «Грубый», определение

Грубый, прилагательное. Недостаточно деликатный, невежливый.

*Она груба со своим начальником.*

*Он грубый и высокомерный нахал.*

Еще нет семи, а я уже стою в телестудии и готовлюсь к утренней передаче. Это нормально – это часть моей работы. Меня, журналистку и комментатора на тему феминизма, регулярно приглашают посидеть за столом или на диване, чтобы, грубо говоря, в очередной раз поспорить с Пирсом Морганом.

Формат почти всегда один и тот же. Я приезжаю в студию почти в полусонном состоянии, причёсываюсь и наношу макияж, который служит чем-то вроде брони, и выпиваю стаканчик кофе, яростно сжимая его в руках. После долгой и деликатной предварительной беседы я усаживаюсь на съемочной площадке и вступаю в уже не деликатную, а более суровую дискуссию с кем-то, кого пригласили, потому что у него совершенно противоположное мнение. Обычно Пирс Морган кричит с одной стороны, а соглашающийся с ним участник дискуссии – с другой.

Сегодня я нервничаю. У человека, прикрепляющего микрофон к моему бюстгалтеру, холодные руки. Если вы мужчина, микрофон обычно кладут в карман, но если на вас платье, а вы хотите выступить на телевидении, это означает, что кто-то будет водить холодной рукой у вас по спине, пытаясь прикрепить микрофон к нижнему белью.

Обычно я не нервничаю, но сегодня устала и в стрессе. Пришлось встать очень рано. К тому же я набрала небольшой вес перед Рождеством, а это означает, что в социальных сетях будет еще больше едких комментариев, когда все закончится. Есть ли темы, на которые комикам не стоит шутить?

Продюсеры ведут меня по коридору и представляют другому гостю – комику, которому сообщили, что он не должен отпускать сексистские или расистские шуточки на благотворительном мероприятии, а он возразил, благодаря чему и попал в новости.

– Привет! – улыбаюсь я, протягивая руку. – Приятно познакомиться.

Он улыбается в ответ совершенно дружелюбно, как и все они.

Телевизионщикам нравится перед передачей держать гостей для дебатов в разных комнатах. Они делают это по двум причинам: потому что не хотят, чтобы гости спорили не на камеру, а во-вторых, гораздо труднее ожесточенно препираться с кем-то, если вы уже познакомились в гримерке. Подробнее об этом позже.

Так или иначе, они подталкивают нас в нужном направлении и говорят комику встать передо мной.

– А разве дамы не должны быть первыми? – ухмыляется он. – О, подождите, это сексизм?

Я улыбаюсь и, возможно, немного закатываю глаза, но ничего не говорю. Он пытается завести меня. Его уловка срабатывает, но я не признаю это. Я же милая девочка, понимаете. Я не клюю на наживку, когда люди рядом со мной отпускают неуклюжие шуточки про сексизм. И это – как я понимаю несколько мгновений спустя – всегда было моей ошибкой.

Через несколько минут мы в эфире, и мне задают вопрос. Комик уже высказался, а теперь перебивает, не давая высказаться мне. Я машинально приставляю палец к губам и шикаю на него, словно на капризного ребенка. Он не успокаивается, и тогда я заявляю: «Либо говорю я, либо говорим мы вместе, но я не замолчу». И он замолкает.

Впервые за все время, что я могу вспомнить, мужчина замолчал, чтобы дать мне слово. И ощущения при этом невероятные, как будто я только что разбила некий персональный стеклянный потолок, мешавший мне расти дальше. После долгих лет, когда на званых ужинах и на рабочих совещаниях мне приходилось бороться за право быть выслушанной, я наконец-то огрызнулась и со всего размаха разобралась с этой проблемой.

Дискуссия заканчивается, мы обмениваемся любезностями, пожимаем друг другу руки и по-дружески расходимся. А затем все взрывается. Социальные сети переполняет ужас по поводу моего поведения. Меня прозывают «Ребеккой грубой». Я ненадолго попадаю в заголовки новостей. Я отправляюсь домой на Рождество, и дальним родственникам кажется смешным приставлять палец ко рту и шикать на меня вместо приветствия. За ночь я успела прославиться как «Грубая женщина».

Поначалу я стораю от стыда. Я не грубая. По крайней мере, не в общепринятом смысле. Меня с раннего детства хвалили за хорошее поведение. Я всегда говорила «пожалуйста» и «спасибо». Я даю чаевые, посылаю открытки на дни рождения, соглашаюсь поделить счет пополам, даже если брала только одно блюдо. Я вела колонку об этикете, и я сочиняю **потрясающие благодарственные письма**.

Но чем дольше шумиха, чем больше людей называют меня «Ребеккой грубой», тем сильнее я понимаю: последнее десятилетие моей жизни было дорогой к распрограммированию себя. С каждым прошедшим годом я становлюсь все грубее. И не случайно то, что чем грубее я становлюсь, тем я становлюсь счастливее и успешнее.

Как я поняла, грубость – это талант. Вместо того чтобы скрывать ее, я собираюсь использовать грубость как свою личную сверхсилу, а вы можете сделать то же самое.

## **Что на самом деле значит быть грубой?**

Если мы собираемся говорить о грубости на протяжении всей книги, нам, вероятно, нужно понимать друг друга, особенно в том, что имеется в виду, когда речь заходит о грубости.

Существуют два типа грубости: неприемлемый и достойный восхищения. Лучше всего объяснить это на следующем примере. Представьте, что вы в ресторане. Правильная грубость – это дать сотрудникам понять, что ваше блюдо холодное. Неправильная грубость – настаивать на том, что это их вина. Правильная грубость – вежливо попросить пересадить вас, если из окна дует или вам неприятны соседи. Неправильная грубость – агрессивно нападать на персонал, который не может ничем вам помочь.

Тип грубости, которому посвящена эта книга, я называю «положительной грубостью». Если честно, такое поведение считают «грубым», когда его демонстрирует женщина, но когда дело касается мужчины – это «умение настоять на своем» или «уверенность в своих силах». Положительная грубость – это вежливо сказать, что вы не собираетесь платить за несъедобное блюдо. Настоящая старомодная (неприемлемая) грубость – это оскорблять повара или набрасываться на официантов, которые, возможно, устали, выполняют скучнейшую работу, получают минимальную зарплату и не имеют никакого отношения к приготовлению указанного блюда.

Бывает грубое поведение, которым невозможно восхищаться или даже защищать. Например, щелкать пальцами, подзывая официанта или официантку. Кричать через весь зал, требуя обслуживания, отпускать язвительные замечания в адрес персонала, смотреть свысока на других посетителей или громко ругать все блюда. Все это попадает в категорию неприемлемой грубости. Намеренно кого-то оскорблять – это нехорошо всегда. Если вы искали книгу, в которой защищается такой тип грубости, вам крупно не повезло и вы выбрали не ту. Эта книга откроет вам, какой может стать ваша жизнь, если вы перестанете беспокоиться о том, чтобы показаться грубыми.

## **Быть грубой нелегко (не всегда легко)**

Не буду лгать: на своем пути к переосмыслению приемлемого уровня грубости в повседневной жизни я иногда ошибалась. Сколько себя помню, я всегда пыталась избегать грубости, и мне было трудно сразу понять, какое ее количество окажется достаточным. Взять для примера тот судьбоносный эпизод в утренней программе на национальном телевидении. Сразу же после «шिकанья» я сказала: «У вас была возможность высказаться, а теперь я воспользуюсь своей». Фраза, должно быть, привычная для каждой женщины – в современном мире без нее не обойтись. Только никому она не была особенно интересна. Людей заботило лишь мое «шиканье», выглядевшее даже немного по-детски. Хотя ощущение от этого было прекрасным.

Гораздо легче принять на веру, что правильный уровень грубости нулевой, и стремиться к этому. Пытаться создать идеальный коктейль из грубости и вежливости – это трудное дело. Порой я отсылала начальству письмо, которое оказывалось слишком грубым. Если говорить начистоту, оно было честным и, возможно, справедливым, но это не самый эффективный способ получить нужный мне ответ. Точно так же иногда на вечеринках я принималась отстаивать свою позицию с яростью, уместной для конференц-зала во время напряженного совещания, но никак не среди приятелей на отдыхе. Если вы будете набрасываться на знакомого своей подруги за то, что он перепутал данные о выборах 2017 года, возможно, вы и выиграете спор, но точно не заведете новых друзей.

Кроме того, грубость противоречит всем моим прирожденным склонностям. Когда в конце поездки водитель такси кричит на меня (я до сих пор не понимаю почему), я показываю ему средний палец и сообщаю об этом в приложении, через которое его вызывала. Но потом, вместо того чтобы испытывать удовлетворение от того, что я помешала ему кричать на других возвращающихся вечером домой женщин, я несколько дней чувствую вину и укоряю себя за чрезмерную реакцию. Может, у него выдался трудный день? Может, он не понимал, что кричать на меня нехорошо? Когда ты всю жизнь считаешь свои чувства либо неверными, либо второстепенными по отношению к чувствам других, переписывать правила ужасно неудобно, и это настоящий ад.

Мне попадалось множество самых разных книг с практическими советами, обещающих исправить вашу жизнь за несколько простых и легких шагов. Я этого не обещаю. Все, что я могу, – это предоставить вам инструменты, а наладить жизнь вам придется самим.

## Почему грубость важна?

Почему из всех проблем, до сих пор встречающихся в нашем мире, первым в списке идет именно право женщин на грубость?

Хороший вопрос. К счастью, на него существует очень простой ответ: я верю в то, что неумение быть грубой – это сегодня одно из препятствий на пути к равенству. Когда мне было 22 года, я работала секретарем в одной лондонской пиар-фирме. Каждый день я добиралась со съемной квартиры в офис на метро. Однажды утром в битком набитом вагоне я почувствовала, как чья-то рука ползет вверх по моей юбке. Моей первой реакцией было оцепенение. Я подумала, что сама слишком сильно прижалась к руке незнакомца. Поэтому отодвинулась. И, конечно же, рука передвинулась вместе со мной.

Я простояла три остановки, пытаюсь определить, намеренно ли до меня дотрагивались. Я так боялась обвинить одного из тех, кто был прижат за мной, что ничего не сказала.

В конце концов стало ясно, что человек осознанно пытается проникнуть ко мне под юбку. Я протиснулась к выходу – и целый день ощущала себя морально униженной. Я слышала десятки подобных историй от других женщин. «Я не была уверена, специально ли он это делает», «Я не хотела обвинять просто так», «Я думала, вдруг он не нарочно». Страх ошибиться, страх показаться «слишком высокомерной» или «истеричкой» от того, что тебе пришлось в голову обвинять мужчину в недостойном поведении, затыкает нам рот и позволяет незнакомцам залезать нам в трусы в общественном транспорте. В 2018 году в Лондонском метрополитене было зарегистрировано 1206 случаев сексуального домогательства. Но активисты предполагают, что это число сильно занижено и что многие мужчины специально спускаются в метро, чтобы домогаться до женщин. Честно говоря, я не удивлена.

Бывали и другие случаи в общественном транспорте, когда я не была уверена в том, что ко мне прикасались случайно. Этот мужчина специально положил руку мне на колено, грудь или ягодицы? Или просто здесь слишком тесно? Раз за разом я боялась обидеть человека, поставить его в неловкую ситуацию; его чувства казались мне выше моей потребности пользоваться метро без того, чтобы ко мне прикасались.

Из вежливости женщины смиряются не только с домогательствами и приставаниями. По всей видимости, они по тем же причинам соглашаются и на секс. На волне кампании #MeToo я в 2017 году написала статью под названием «Женщины занимаются сексом из вежливости, и это нужно прекратить». Я поведала историю о том, как однажды занималась сексом втроем с супружеской парой, потому что они пригласили меня на обед и мне казалось слишком грубым отказаться (подробнее об этом далее).

Я всегда считала эту проблему своей собственной: это я настолько слабохарактерная, что соглашаюсь на секс только из желания не обидеть. Но во время работы над статьей поняла, что это не так. Мая, персональный тренер из Лондона (28 лет), признается:

«Я почти уверена в том, что подавляющая часть моего сексуального опыта в возрасте до 20 лет и немного позже – это секс из вежливости. Ты оказываешься в такой ситуации, когда беспокоишься, как бы кого не обидеть отказом – вдруг ты сама соблазнила их своим поведением или что они подумают о себе, если ты откажешься в последнюю минуту. А в отношениях я занималась сексом не только когда хотела, но и когда мне было неудобно не заниматься им – вдруг человек подумает, что он ужасен в постели или что он мне больше не нравится?»

В повседневной жизни Мая – энергичная, умная, сильная женщина, которую не так-то легко переспорить.

После выхода статьи я получила бесчисленное количество писем от женщин с похожими историями. Как и Мая, они считали себя уверенными в своих силах, сильными и умными, но при этом поступали точно так же. Соглашались на секс из вежливости.



Забавное в страхе показаться грубой заключается в том, что как только начнешь вспоминать случаи, когда ты что-то сделала или не сделала из нежелания показаться грубой, то список начнет увеличиваться до бесконечности. Каждому мужчине в баре я говорила, что у меня есть бойфренд, потому что не хотела быть грубой. Каждый раз, составляя письмо выпускающему редактору с вопросом о причитающихся мне выплатах, я начинала его с фразы: «Простите, я понимаю, что вы, возможно, очень заняты», потому что не хотела быть грубой. Я жертвовала деньги на благотворительность, посещала ужасные мероприятия, давилась блюдами, от которых меня тошнило, и давала на время вещи, хотя точно знала, что никогда не получу их обратно. И все потому, что не хотела показаться грубой. Я уверена, если вы мысленно составите список того, что сделали в последнее время, но не хотели делать, то мотивацией окажется как раз нежелание показаться грубой.

В лучшем случае мой страх перед грубостью приводил к ночи без сна, помятой одежде и мерзкой еде. В худшем – к сексуальным встречам, о которых я предпочла бы забыть, и леденящим душу поездкам с пьяными водителями. Каждый раз, как вы отправляетесь на вечеринку с ужасными людьми, видите, как кто-то получает повышение, о котором втайне мечтали вы, и когда кто-то прикасается к вам в метро, всегда легко стать жертвой собственной вежливости. Иногда единственный выход из ситуации – это быть грубой.

Вот почему грубость важна.

При работе над этой книгой мне пришлось выслушать истории других людей о грубости. Самое лучшее в интервью, взятых мной, в записках на телефоне, сделанных в метро или баре, и в опросниках, заполненных онлайн сотнями людей – это осознание того, что другие женщины делали то же самое. Единственная разница в том, что я могу проявить к ним доброту, чего не готова сделать по отношению к себе самой.

Если я мысленно укоряла себя в слабости и бесхарактерности каждый раз, когда соглашалась на секс, просто чтобы не говорить «нет», то в беседах с другими женщинами я всегда была готова проявить к ним снисхождение. «Конечно же, вы не могли отказаться, – услышала я свой голос в записи одной из бесед. – Нас воспитали так, чтобы угождать другим людям и соглашаться с ними, насколько это возможно».

В этот момент пришло осознание, что единственный человек, с которым я совершенно не стесняюсь быть грубой, это я сама. В любой день я готова обзывать себя дурой, толстой, ленивой, бесполезной, скучной, однообразной, лживой и так далее – чего никогда не скажу другому человеку, даже если он мне не нравится, не говоря уже о тех, кого я люблю. Я поставила себе целью попытаться – и пытаюсь – относиться к себе так же, как отношусь к своим друзьям. Отчасти процесс перенастройки уровня грубости заключается в том, чтобы уменьшить свою внутреннюю грубость со 100 до 10 (мне часто требуется приободрить себя по утрам и необходимо строго поговорить с собой о состоянии спальни).

## Краткая история грубости

Прежде чем прерывать цикл страха показаться грубой, нужно понять, откуда он исходит. Для большинства из нас страх показаться грубой зарождается в детстве.

Я понимаю, что ссылаться на детство – это далеко не революционная идея. Но это действительно так. Родители часами старались внедрить в нас привычку спрашивать разрешения, прежде чем вставать из-за стола, тихо ждать своей очереди, прежде чем заговаривать, сидеть за партой, сложив руки, говорить «будьте здоровы» чихающим людям и прикрывать ладонью рот, когда мы зеваем. Со многим из этого я согласна. Работая няней, я была ярким приверженцем «спасибо» и «пожалуйста». Это может показаться неочевидным, но я твердо уверена, что можно быть грубой, сохраняя прекрасные манеры.

Но я провожу черту между вежливостью, которая ничего нам не стоит и помогает другим – говорить «спасибо» и «пожалуйста», здороваться с секретарем в приемной или с консьержем, – и вежливостью, понятие о которой «Сила грубости» предлагает пересмотреть. Особенно той вежливостью, которая заставляет нас думать, будто наши потребности, желания и мнения менее важны, чем потребности, желания и мнения других людей.

Многое из того, чему нас учат в детстве, требует самопожертвования. Друг хочет поиграть с твоей игрушкой? Отдай ее. Осталась только одна конфета? Отдай ее сестре. И хотя цель такого воспитания – вырастить отзывчивых, внимательных к другим людей, часто в итоге получаются взрослые, которые убеждены в том, что их желания и потребности должны учитываться в самую последнюю очередь, и которые не умеют настаивать на своем или требовать, когда это нужно. Муж одной знакомой, австралиец, недавно сказал, что любит есть с англичанами, потому что они все делают вид, что не хотят схватить последний кусок с тарелки. Сам он не участвует в таком представлении, и потому ему всегда достается все самое вкусное.

Что касается девочек, боюсь, ситуация здесь еще хуже. Взять для примера стихотворение XIX века, авторство которого приписывают Роберту Саути. Большинство из нас слышали его еще на игровых площадках, в детских садах и яслях:

Из чего только сделаны мальчики?  
Из чего только сделаны мальчики?  
Из чего только сделаны мальчики?  
Из колючек, ракушек и зеленых лягушек —  
Вот из этого сделаны мальчики.

Из чего только сделаны девочки?  
Из чего только сделаны девочки?  
Из конфет, и пирожных, и сладостей всевозможных —  
Вот из этого сделаны девочки.

Пусть в 2019 году и входит в моду гендерно-нейтральное воспитание, но если вы родились больше десяти лет назад и ваши родители не были «сверхпродвинутыми» апологетами гендерной нейтральности, у вас, скорее всего, было гендерно-ориентированное детство. Это не значит, что вам запрещали носить одежду голубого цвета или не позволяли увлекаться футболом. Гендерные стереотипы гораздо глубже.

Ваши родители, возможно, и не хотели сознательно относиться к вам по-другому, чем к вашим братьям или другим маленьким мальчикам в вашей социальной группе. Но все же они поступали как «принято» поступать с девочками. Существует много унаследованных стереотипов, не имеющих научного обоснования. «Мальчишки такие мальчишки», мальчики взрос-

леют медленнее девочек, мальчики по природе агрессивнее, мальчикам нужен выход для энергии. Конечно, это не так, но вам все равно приходилось сидеть смирно и ждать своей очереди поиграть, пока мальчишки носились по всему дому, чтобы «выплеснуть свою энергию».

В 2018 году газета *First News* провела исследование, согласно которому к большинству детей в возрасте от 9 до 14 лет относились иначе в силу их половой принадлежности. Одна девочка 10 лет сообщила, что в школе ей советовали больше вести себя «по-женски».

Грубость – это полная противоположность «женского» поведения. По сути, «Сила грубости» тычет этим признанием в лицо мужчинам и заставляет их посмотреть на факты. «Быть женщиной» – это значит быть милой, спокойной, неконфликтной и позволять остальным весело заниматься своими делами, пока вы готовите для них закуски с чаем.

Одна из самых обескураживающих фраз, которые часто слышат дети, это высказывание о том, что «девочки взрослеют быстрее мальчиков». Как утверждает клинический психолог Хамира Руис, не доказано, что девочки действительно взрослеют быстрее мальчиков. Она поясняет: «Да, в нейробиологии постоянно делают новые открытия о том, как настраивается мозг в процессе полового созревания и после него; некоторые исследования с использованием МРТ заставляют предположить, что мозг девочек-подростков развивается немного иначе и с более высокой скоростью, чем мозг мальчиков-подростков, но все же было бы слишком большим допущением сопоставлять изменения в нейронных связях со специфическим гендерным поведением». Но если исследования и не говорят о том, что мальчики развиваются медленнее девочек, такое ожидание часто оказывается самореализующимся пророчеством. Девочек заставляют придерживаться более высоких стандартов и нести ответственность за свои поступки с самого раннего возраста, а это значит, что мы начинаем задумываться о грубости – и беспокоиться о том, чтобы не показаться невежливыми, – когда наш мозг наиболее податлив.

«Мальчишки такие мальчишки» – еще одна расхожая фраза, применимая ко всем случаям. К счастью, современные родители стараются не использовать ее в качестве оправдания, но все же она укоренена в нашем поведении. В бытность свою няней я часами сидела на краю игровой площадки, и благодаря своему аккумулятору моего айфона мне часто не оставалось ничего иного, как наблюдать за игрой детей. Если вы когда-нибудь окажетесь в подобной ситуации, наблюдайте за тем, как родители и воспитатели по-разному относятся к мальчикам и девочкам. Девочкам гораздо чаще говорят уступить место другим детям на качелях, горке или любом ином интересном развлечении на площадке.

Согласно распространенному мнению, мальчики более энергичны и взрослеют медленнее, а поэтому им позволяется бегать по дому, забираться на мебель, вступать в разговоры родителей и быть в общем грубее. Подобное поведение со стороны девочек пресекается с самого раннего возраста.

Стоит ли удивляться, принимая во внимание все, чему нас учат с ранних лет, что ко времени взрослой жизни мы, женщины, испытываем трудности с самореализацией на рабочем месте? Как подтвердила доктор Руис, внушаемые с детства утверждения по поводу половых различий во взрослом возрасте становятся глубоко укоренившимися:

«Мы знаем, что люди прежде всего социальные животные, а это означает, что мы сверхчувствительны к ожиданиям со стороны нашего „племени“, особенно во время взросления, главная психологическая цель которого – обрести персональную идентичность, позволившую бы нам одновременно и соответствовать окружению, и выделяться на его фоне.

Если подобные ничем не обоснованные гендерные стереотипы переходят от одного поколения к другому без всякого вызова, мы рискуем бездумно передавать культурно избыточные ограничения – вместо того чтобы поощрять подростков к исследованию и развитию их индивидуального потенциала, мы загоняем их в мини-клетки, раскрашенные в розовый и голубой».

Пока мы маленькие девочки, нам постоянно велят ждать своей очереди, говорить «спасибо» и «пожалуйста» и не прерывать взрослых. А потом, став взрослыми, мы ожидаем повы-

шения. Мы вежливо делимся, вместо того чтобы захватить себе место под солнцем. Мы произносим «пожалуйста», когда хотим выступить на собрании или заговорить за обеденным столом, и мы отвечаем «спасибо», когда нам разрешают что-то сказать. Мы не прерываем других, когда решаемся попросить прибавки к зарплате, и не устраиваем скандал, когда нам в ней отказывают. Мы смиренно стоим, пока мужчины в общественном транспорте залезают нам под юбки, потому что не хотим поднимать шум. Мы говорим мужчинам в баре, что не хотим выпить с ними, потому что у нас уже есть парень, вместо того чтобы сказать правду: мы просто не хотим.

В детстве нас награждали за то, что мы вели себя тихо, были сдержанными, молчали и не поднимали шума. Нас поощряют вести себя вежливо, не выделяться и не суетиться. Наши родители довольны, если мы не привлекаем к себе лишнего внимания. За все это нас хвалят. Вплоть до того момента, когда мы вдруг оказываемся взрослыми и нам нужно выделиться, чтобы доказать свою успешность. Короче говоря, обучая нас не быть грубыми, родители программируют нас на то, чтобы мы сами себе были угнетателями. Выученное нами в раннем детстве подавляет нас во взрослой жизни. Как выразилась доктор Руис, мы оказываемся запертыми в «клетках, раскрашенных в розовый и голубой». И, по крайней мере для меня, прутья розовых клеток состоят из страха показаться грубой.

## Глава 1

### Грубость по отношению к друзьям

Известный мыслитель Альбус Дамблдор (примерно уровня Мерлина) как-то сказал: «Требуется большое мужество, чтобы противостоять своим врагам... но еще сложнее противостоять своим друзьям». Только, конечно, эти слова написала Дж. К. Роулинг и была совершенно права: одно дело быть грубой по отношению к тем, кого ты никогда больше не увидишь – это нелегко, но возможно; и другое дело быть грубой к тем, кого ты знала всю свою жизнь и кто ожидает от тебя определенного поведения – это гораздо труднее. Но друзья – это люди, с которыми мы проводим большую часть времени, и они же, скорее всего, будут что-то требовать от нас, поэтому важнее всего в первую очередь научиться быть грубой именно с ними.

Когда мне было тринадцать лет, вышел фильм «Дрянные девчонки». Если вы не смотрели его, отложите книгу и посмотрите, потому что, если честно, это величайший кинематографический шедевр всех времен, и он заслуживает ретроспективной номинации на «Оскар» в категории «лучший фильм». Тем же, кто видел его в 2004 году и с тех пор не пересматривал, вот краткое изложение: получавшая домашнее образование Кэйди Хирон переезжает в США и впервые сталкивается с западными тинейджерами. Она быстро узнает, что «девчоночий мир» – это чрезвычайно сложный и самоуправляемый механизм. Самое поразительное в фильме – это то, что сделанные в нем наблюдения по поводу женской дружбы верны как в отношении тинейджеров вымышленной школы в Мичигане, так и моих подруг по школе для девочек в Восточном Сассексе. Где бы вы ни находились, повсюду найдутся такие персонажи, которые скажут в глаза: «Мне так нравится твоя юбка», а через секунду, оказавшись за спиной, произнесут: «Это самая уродливая юбка, какую я только видела».

Жестокость подростков по отношению друг к другу переходит все границы. Я сама распускала слухи про девочек, которые сосут свои собственные соски, мастурбируют ручкой Parker и занимаются сексом с инструкторами по вождению, потому что от умения сочинить сплетню зависело мое положение в школе. Вокруг меня были девочки, которых унижали, над которыми издевались и смеялись, по поводу которых распускали сплетни. Все это делалось и в отношении меня. И все это за спиной, шепотом, исподтишка. Хотя тогда мне казалось, что это особенность подростков, на третьем десятке жизни я заметила, что кое-что из этого продолжается до сих пор.

Что касается романтической стороны, во взрослой жизни мы ведем себя – по крайней мере, стараемся вести – совершенно иначе, чем в подростковом возрасте. Мы не названиваем мужчинам и не бросаем тут же трубку, не заводим бойфрендов и не расстаемся по три раза на дню. Мы не расписываем подругам каждую минуту нашего приближения к сексуальному проникновению и не позволяем знакомым решать, есть у нас чувства к кому-то или нет. Примерно после окончания университета я заметила, что если мое отношение к мужчинам и сексу изменилось, то мое поведение с подругами (в основном сплетни за спиной и беспокойство о том, что они меня ненавидят) во многом осталось таким же, как и в подростковом возрасте, с единственной только существенной разницей – если раньше мы занимались этим в квартирах родителей, попивая диетическую колу, то сейчас занимаемся этим в наших собственных квартирах за бутылкой вина.

## **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.