

**ЖЕНЯ ДОНОВА**

психолог, автор популярного  
блога @legkoe\_povedenie

# ЛЕГКО БЫТЬ СОБОЙ

**КАК ПОБЕДИТЬ ВНУТРЕННЕГО  
КРИТИКА, ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТРЕВОГ  
И СТАТЬ СЧАСТЛИВОЙ**

Записки российских блогеров

Евгения Донова

**Легко быть собой. Как победить  
внутреннего критика, избавиться  
от тревог и стать счастливой**

«ЭКСМО»

2021

УДК 159.922.1  
ББК 88.37

**Донова Е. В.**

Легко быть собой. Как победить внутреннего критика, избавиться от тревог и стать счастливой / Е. В. Донова — «Эксмо», 2021 — (Записки российских блогеров)

ISBN 978-5-04-119074-3

Как полюбить свое тело и увидеть его красоту? Как отстоять свои личные границы без вреда отношениям с окружающими? Зачем притворяться кем-то другим, если можно быть собой и получать удовольствие от жизни? Книга Жени Доновой, автора популярного блога о психологии пищевого поведения, практикующего АСТ и КПТ терапевта, не решит в одно мгновение все проблемы современной женщины, но позволит под другим углом взглянуть на них. При помощи научных фактов, несложных упражнений, юмора, логики и историй других людей она помогает по-новому оценить привычные аспекты жизни. Сняв с себя бремя чужих мнений, разрушительных стереотипов и вины за чьи-то неоправданные ожидания, можно сделать важный шаг к любви и принятию себя. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.922.1  
ББК 88.37

ISBN 978-5-04-119074-3

© Донова Е. В., 2021  
© Эксмо, 2021

## Содержание

Введение	6
Глава 1. Историческое здание кредитного банка «Женщина должна»	9
Поговорим немного о традициях?	12
Стоимость домашнего труда	14
Разделение ответственности	17
Вернемся к нашим баранам	21
А если выполнять все «должна»?	24
О главном	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26



**Женя Донова**  
**Легко быть собой. Как победить**  
**внутреннего критика, избавиться**  
**от тревог и стать счастливой**

*Моему мужу, единственному мужчине в моей жизни, который не только вдохновил меня написать феминистскую книгу, но и стал ее первым читателем и редактором.*

© Донова Е.В., текст, 2021

© Кузнецова Д.С., иллюстрации, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

## Введение

Хочешь изменить мир – начни с себя. Эта фраза великого индийского философа Махатмы Ганди уже настолько заезжена, что почти не воспринимается всерьез. А зря, ведь она очень логичная. Мы не в силах контролировать все, что происходит в мире, как бы нам того ни хотелось. Однако можно (и нужно!) работать со своими мыслями, менять отношение к различным вещам, а также мотивировать себя на изменения.

Если вы женщина и читаете эту книгу на русском языке, могу поспорить, что в вашей жизни бесчисленное множество всяких сложностей. Я предлагаю вам совершить путешествие внутрь себя (нет-нет, вам не понадобится есть книгу или делать с ней что-нибудь похуже).

Вы держите в руках своеобразный путеводитель по болевым точкам современной женщины. Каждая глава посвящена отдельной проблеме. Все бы ничего, но, если сложить их вместе, получится, что думаем мы в основном не о том, как жить счастливо, самореализоваться и найти себя – наши мысли заполнены бесконечными укорами самим себе:

- «Ненавижу свой живот и бока!»
- «Я не занимаюсь с ребенком развивашками, я плохая мать!»
- «Не могу завтра пойти на пляж, потому что не сделала эпиляцию!»
- «Зачем я съела эту проклятую шоколадку?»
- «Свекрови, кажется, снова не понравилась моя шарлотка...»
- «Уже полторы недели не спала с мужем, вдруг он мне изменит?»
- «Где найти время на спортзал?»
- «У всех подруг карьера, а я все штаны в офисе просиживаю!»

Это не шутка, а вполне стандартный набор размышлений, которые посещают многих из нас перед сном. И это было бы забавно, если бы не было настолько правдиво. Я ежедневно получаю от женщин множество сообщений, большинство которых пронизаны тревогой и чувством вины.

Задача этой книги – хотя бы чуть-чуть облегчить эту ношу.

*Я не в силах решить все ваши проблемы, но могу при помощи научных фактов, упражнений, юмора, логики и историй других людей помочь взглянуть на сложности под другим углом.*

Многие из нас любят копаться в огороде, но, раз погода не позволяет, почему бы не покопаться в себе?

Итак, раз уж это путеводитель, вот какие любопытные достопримечательности мы с вами посетим:

**1. Историческое здание кредитного банка «Женщина должна».** Обсудим, кому же все-таки мы должны, сколько брали в долг и на каких условиях. Разберем самые абсурдные установки.

- Женщина должна вести хозяйство: почему мужчины не хотят варить борщи, стирать и мыть пол?
- Если воспитание детей – женское дело, то зачем ребенку два родителя?
- «А что ты вообще делаешь дома?». Какова цена домашнего труда и почему никто не хочет признавать его реальную стоимость – произведем расчет.

Обсудим и другие спорные утверждения.

**2. Галерея искусств «Красота и тело».** Что нормально, а что нет? Сломаем некоторые стереотипы.



- *Красота.* Обсудим стандарты внешности разных времен. Действительно ли стоит гнаться за идеалом? Ведь когда его наконец-то удастся догнать, он может уже поменяться.

- *Целлюлит.* Кто его придумал и зачем? Борьба: стоит ли игра свеч? Что такое настоящий целлюлит?

- *Волосы на теле.* Кому они помешали и стоит ли избавляться от них навсегда?

- *Лишний вес.* Так ли он опасен, как о нем говорят? Так ли некрасив, как нам рассказывают? Кому выгодно демонизировать жир? Что бы было с вами, если бы вы родились в Мавритании? Как жить с животиком и нравиться себе?

**3. Ресторан «Интуитивное питание».** Блюдо дня – «А что, так можно было?». Что такое здоровое пищевое поведение, в каком случае действительно стоит бить тревогу? Как мы приходим от «Пока все не доешь, из-за стола не выйдешь» к «Лучше вставать из-за стола с чувством легкого голода»?

- Что такое здоровые отношения с едой и откуда они берутся?

- Кто может эти отношения испортить, как и зачем? Кому стоит верить, а кого игнорировать?

- Как выглядит нарушенное пищевое поведение, какие есть виды расстройств и как они лечатся?

- Стигма расстройств пищевого поведения. Почему фраза «Надо меньше есть!» все только портит?

**4. Великая стена «Личные границы».** Где заканчиваюсь я и начинаются другие люди? Разберемся с путаницей.

- Почему нас с детства учат не конфликтовать и в любой ситуации не опускаться до грубости? Почему быть удобной, вежливой и хорошей для всех так важно?

- Почему каждая вторая бабушка у подъезда хочет рассказать мне, как жить?

- Что делать: как найти свои личные границы и обозначить их для других, но обойтись при этом без драк и убийств?

**5. Дворец бракосочетания «Вдохнови мужика».** Завлечь, удовлетворить, удержать, все простить. Где грани разумного?

- Кем надо притвориться, чтобы привлечь и удержать мужчину, или как мы сами ставим себя в безвыходное положение?

- Все мужчины изменяют, и виноваты в этом женщины. Театр абсурда, который мы видим каждый день.

- Вдохнови его! Встречаются ли в природе мужчины, которые умеют самовдохновляться? И виновата ли женщина в том, что ее партнер недостаточно вдохновлен?

Обсудим и другие абсурдные установки.

**6. Роддом «Идеальная мама».** Кто такая достаточно хорошая мать, где ее найти и как уговорить вас подменять хотя бы два раза в неделю?

- Восемь недель тишины – почему в Германии маму и ребенка после родов никто не трогает, а в России уже на третий день нужно принимать гостей, а через неделю – делать упражнения на пресс?

- Что, по мнению женщин, нужно детям? Что на самом деле нужно ребенку от мамы?

- Достаточно хорошая мать: кто она?

- Надеть кислородную маску сначала на себя, потом на ребенка. Почему мама должна в первую очередь беречь себя?

**7. Музей секс-игрушек.** Экспонаты можно смотреть, но нельзя трогать. Зачем нужен секс и почему о нем не говорят ничего толкового?

- Как Зигмунд Фрейд сумел испортить жизнь миллионам женщин?
- Какие на самом деле бывают оргазмы, откуда их взять и почему они ничего не говорят о том, какая вы женщина?
- Почему курсов «Как ублажить мужчину» множество, а «Как ублажить женщину» – единицы? Чего вообще ждать от хорошего любовника?

**8. Статуя Счастливой Женщины.** Если приму себя, лягу на диван и буду бездельничать всю оставшуюся жизнь.

- Что такое ненависть к себе, непринятие, принятие и любовь? Что мы делаем на каждой из этих стадий?
- Что на самом деле дает принятие?
- Почему принять себя не равно «забить»?
- С чего начать работу над собой? Конкретные шаги, лайфхаки и упражнения. Устраивайтесь удобнее: нам предстоит увлекательное путешествие. Поехали?



## **Глава 1. Историческое здание кредитного банка «Женщина должна»**

Первая достопримечательность в нашей экскурсионной программе – банк женских долгов. Хорошенько осмотритесь и – умоляю – не подписывайте никакие документы, пока не прочитаете все сноски!

\* \* \*

У меня иногда складывается впечатление, что женщина рождается с целым списком долгов, которые не брала, но обязана выплачивать всю жизнь.

### **Посудите сами:**

- мы должны содержать дом в порядке;
- уметь и любить готовить;
- воспитывать детей;
- быть мягкими, плавными, добрыми, нежными, сочувствующими и терпеливыми;
- предназначение женщины – стать матерью.

Кажется, что абсурдно слышать такое в XXI веке, но на самом деле у каждой из нас есть хотя бы две-три такие установки.

### **Разберемся?**

Возьмем для примера девочку, родившуюся в крестьянской семье 200 лет назад. Уже в раннем детстве было примерно понятно, как пройдет ее жизнь. Скорее всего, она выйдет замуж в 16–17 лет (в 1830 году Николай I издал указ о нижней границе брачного возраста: 16 лет для девушек и 18 – для юношей). Согласно статистическим данным, в XIX веке менее 1 % крестьян к 60 годам не состояли в браке (что практически совпадало с процентом инвалидности (слепые, психически больные люди и т. д.)). Что ждет эту девочку после свадьбы? Быт, рождение многочисленного потомства, работа по дому и в поле: приготовление еды, шитье, починка одежды и т. п.

То есть пол в то время определял образ жизни, положение в обществе и род занятий.

### **Что мы имеем сейчас?**

Допустим, в 2020 году в российской семье рождается девочка. Можно ли с уверенностью сказать, как сложится ее жизнь? Вряд ли.

Она может стать врачом, физиком, фитнес-инструктором, инженером, ученой, которая ищет лекарство от смертельных заболеваний, или балериной, может играть в оркестре и путешествовать по миру, давая концерты в разных городах, или быть домохозяйкой и матерью нескольких детей, может даже стать мужчиной. Кроме того, возможно, девочка даже будет сочетать эти роли на разных этапах своей жизни. Например, закончит консерваторию, объедит весь мир с концертами, познакомится с мужем в Токио, переедет к нему, станет домохозяйкой, родит троих детей, а затем пройдет курсы инструкторов по йоге и всю оставшуюся жизнь будет проводить онлайн-тренировки. И это лишь один из возможных сценариев.

Более того, некоторые вещи, считающиеся исконно женскими – выйти замуж, родить детей, вскормить их грудным молоком, – перестали быть обязательными. Вы можете не выходить замуж вообще, искусственно зачать ребенка, родить и вырастить его самостоятельно. А кормить малыша вполне допустимо специальными молочными смесями. И вас при этом не

закидают камнями, не привяжут к позорному столбу, вы не умрете от голода и холода, не имея возможности себя обеспечить.

Понимаете, к чему я веду? В 2020 году вас не ограничивает тот образ жизни, который вы якобы получаете в комплекте с двумя Х-хромосомами при рождении.

Но что же мы видим каждый день?

*Успешные, интересные, всесторонне развитые женщины, у которых по два-три-четыре высших образования, которые совмещают работу из дома и воспитание детей, путешествуют по миру, пишут книги, читают, развиваются и зарабатывают, по-прежнему считают, что обязаны варить борщи, гладить мужьям рубашки и два раза в неделю мыть пол, потому что иначе они НЕДОЖЕНЩИНЫ.*

Если ты женщина, ты должна. А если ты эти долженствования с себя сбрасываешь, то все. Уже не женщина. И даже не мужчина. Ты что-то среднее между этими двумя понятиями, что-то жалкое и постыдное. Ты **недоженщина**.



Что же будет, если подвергнуть все эти долженствования критике?

Когнитивно-поведенческая терапия, самая перспективное направление психотерапии, многократно доказавшая свою эффективность, часто подразумевает работу именно с такими установками.

**Есть долженствования истинные. Например:**

- я должна дышать, чтобы не умереть;
- я должна лечь в кровать и закрыть глаза, чтобы уснуть.

Не поспоришь, правда? Воздух перестанет поступать в легкие, и через несколько минут человек умрет – факт. И будет сложно уснуть с открытыми глазами (хотя, поверьте мне, я много раз пыталась).

Но большинство долженствований, которыми мы руководствуемся в жизни, не истинные, а надуманные. Например: «Я должна уметь вкусно готовить, иначе я недоженщина».

Давайте подумаем логически и разберем это утверждение. Спросим: почему так? Почему ты должна?

«Это традиционно женская обязанность», – скорее всего, ответит мне женщина, которая верит в это правило.

## Поговорим немного о традициях?

В Вологодской области в древние времена была такая традиция. Перед свадьбой невеста шла в баню вместе со знахаркой, та собирала пот девушки в специальную емкость, после чего подливала его в пиво жениху во время свадебного застолья. Сомневаюсь, что сейчас в Вологде поступают так же.

Или другая чудесная свадебная традиция древней Руси. Когда после пиршества молодожены оставались наедине, они должны были совершить несколько обрядов. Например, жена спрашивала у мужа разрешения лечь с ним в постель, но он не давал ответа сразу, заставляя ее просить два – три раза. На Русском Севере сохранялся древний обычай разувания: жена снимала правый сапог мужа, а он ударял ее плеткой, которую вынимал из левого сапога.



Как вам? Нравится? Практикуете?

*Большинство традиций со временем вымирают за неактуальностью. Уверена, есть семьи, где супруги могут с удовольствием выпороть друг друга плеткой, но что-то мне подсказывает, что делают это они не из-за обычаев.*

Понимаете, к чему этот пример?

Нет ничего плохого в традициях, когда они приносят радость и всех устраивают. Собраться всем вместе за праздничным столом на Новый год, задуть свечки на день рождения, повесить на мосту замочек с именами молодоженов в день свадьбы. Если все эти действия приносят вам удовольствие, почему бы и нет?

Но в случае с приготовлением еды и другими домашними делами речь об удовольствии, как правило, не идет. Одно дело – испечь пирог, когда у вас подходящее настроение, приготовить и принести любимому завтрак в постель, найти какой-нибудь интересный рецепт и накормить всех вкусным ужином. Другое дело – ежедневный выматывающий труд.

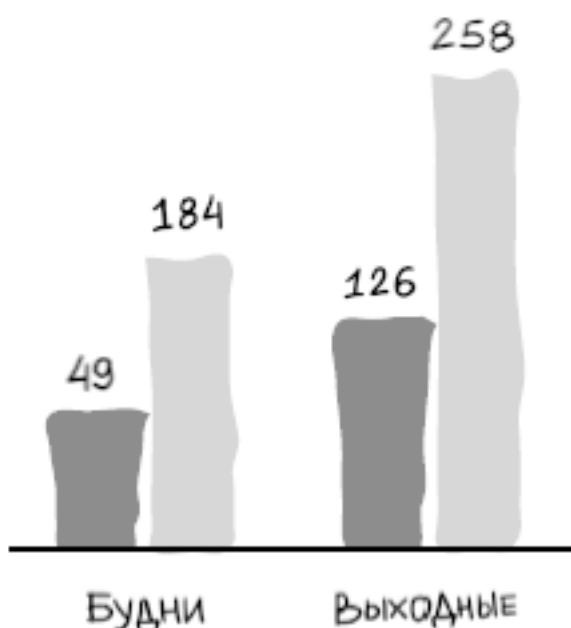
## Стоимость домашнего труда

Чтобы не быть голословной, приведу график, отражающий актуальную статистику для нашей страны:

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ТРАТЯТ  
НА ДОМАШНИЕ ДЕЛА:

■ МУЖЧИНЫ ■ ЖЕНЩИНЫ

НА БЫТОВЫЕ УСЛУГИ, МИН/СУТКИ



На графике видно, что мужчины в среднем тратят на домашние дела 497 минут в неделю (это примерно восемь с небольшим часов). Что-то мне подсказывает, что такую статистику сформировала небольшая группа очень ответственных мужчин, но мы опираемся на факты, а не на догадки, правда?

Теперь о женщинах. В среднем русские женщины тратят на домашние дела 1436 минут в неделю – почти сутки! В три раза больше.

Попробуем посчитать, сколько стоит женский труд?

Я буду опираться на московские цены, в вашем городе цифры могут отличаться.

Сутки работы по дому в неделю включают примерно:

- приготовление пищи – 12 часов;
- уборка – 4 часа;

- стирка и глажка – 2 часа;
- поход за покупками в магазин – 4 часа;
- уход за домашними животными / растениями – 1 час;
- разные мелкие задачи (сходить в прачечную, выбрать шторку для душа и т. п.) – 1 час.

Ясно, что разбивка по времени очень приблизительная, но на что-то же нужно опираться. Теперь умножаем получившееся время на стоимость часа работы наемных работников в Москве.

Приготовление пищи – например, домработница может работать три раза в неделю, готовить блюда на всю семью. Одна смена в среднем стоит около 2500 рублей, итого 7500 рублей.

Уборка – допустим, это будут две поддерживающие уборки в неделю, стоимость по Москве в среднем 2500 рублей, итого 5000 рублей.

Стирка, глажка, походы в магазин и мелкие поручения не требуют особых навыков и могут стоить около 1000 рублей за час, за неделю выйдет 8000 рублей.

***Итого: женский труд по дому стоит порядка 20,5 тысяч рублей в неделю, то есть около 80 тысяч рублей в месяц и почти миллион рублей в год.***

А что будет, если добавить к этому услуги няни?

В Москве хорошая няня с проживанием стоит от 80 тысяч рублей, и это если ребенок только один, и у няни есть один выходной в неделю. А если детей трое, а полностью свободный день был у вас еще до появления первого ребенка, восемь лет назад? В таком случае стоимость вашего труда резко возрастает и может превысить 150 тысяч рублей.

Складываем сумму со стоимостью домашнего труда – получается не так уж и мало, верно?

Сейчас многие из вас могут засомневаться. Как так? Ведь моя мама и бабушка делали все это бесплатно! Домашняя работа, уход за детьми – это женские обязанности! И тут мы снова вспоминаем традиции, исконно русские ритуалы и их потерянную актуальность.

Почему все это больше нам не подходит? Потому что жизнь не стоит на месте. И помимо борщей и игр с детьми, у женщин появилось огромное количество возможностей для роста и развития. Сидя дома, мы прикрываем семейный тыл, но в то же время многое упускаем. Или используем, но теряя при этом сон, здоровье и истощая внутренние ресурсы.

***Случалось ли вам испытывать чувство вины за то, что муж устал на работе, а вы целый день «ничего не делали» дома с годовалым ребенком? То есть выполняли то, за что любой другой человек попросил бы среднюю зарплату по Москве?***

Или, может быть, муж, открепившись от домашних дел, в сердцах бросал вам: «А что ты вообще делаешь дома?!»?

Иногда я даю своим клиенткам задание – написать список всех дел, выполненных за день, даже самых незначительных. Списки обычно получаются такие длинные, что на их чтение и разбор уходит не менее половины терапевтической сессии. Проблема в том, что мы живем в ситуации перманентного обесценивания собственного труда.

- «Ну что такого? Подумаешь, суп сварила».
- «Мне нисколько не сложно погладить все эти рубашки, я же женщина».
- «Я вообще полы мыть люблю, для меня это не работа».

Но мужчина тоже может любить заниматься страхованием, юриспруденцией, авторемонтом – чем угодно, но это считается работой и ему за это платят.

Тогда почему домашнее хозяйство – такая благодатная почва для экономического насилия? Почему женщины вынуждены просить деньги у партнеров, оправдываться за свои расходы, выслушивать претензии? Почему жены автоматически не получают от мужей 50 %



дохода, потому что справились со своей частью работы «в тылу»? Почему этот ежедневный кропотливый труд, который мы выполняем на протяжении всей жизни, повсеместно обесценивается и принимается за норму?

И – самое странное – почему именно мы с вами – первые, кто этот труд обесценивает? Мы сами соглашались со всеми «женщина должна» и с радостью несем такие установки в массы, учим этому наших детей, обсуждаем с подругами. Почему никому не приходит в голову сделать два шага назад, увидеть картину целиком и подвергнуть критике устаревшие долженствования? Ведь ясно, что текущее положение дел, при котором мужчины тратят на дом в три раза меньше времени и сил, их устраивает. Кто откажется жить в мире, специально устроенном так, чтобы вы больше отдыхали за счет других?

А как же мы? Почему это устраивает нас? Вопросов тут больше, чем ответов.

## Разделение ответственности

Немаловажно также разделение ответственности за домашнее хозяйство и воспитание детей. Встретить мужчину, который с радостью брал бы на себя часть трудов, уже не так-то просто, а найти семью, в которой обязанности адекватно разделены пополам, сродни выигрышу в лотерею.

Муж предлагает: «Давай я помогу тебе с ребенком? Ты устала, тебе надо отдохнуть, полежать».

Звучит отлично, но что-то тут не так. Получается, что ребенок как будто не общий, а только жены, а муж благосклонно предлагает помощь в рамках своих возможностей.

### Как можно помогать растить своего ребенка?

*Помочь бабушке перейти через дорогу – да. Помочь девушке донести тяжелые сумки от магазина до машины – да. Но свой ребенок?*

Вы же не приходите на работу со словами: «Привет, ребята! Давайте я сегодня помогу вам доделать годовой отчет!». В такой ситуации начальник, скорее всего, покрутит пальцем у виска и скажет: «Ага, помогать он пришел. Это вообще-то твоя обязанность!». Тогда почему это не работает в быту?



Со всеми домашними делами примерно так же. Заботливый муж скажет: «Ты так устала, бедняжка! Почему же ты не попросила меня о помощи? Я бы мог помыть посуду или сходить в магазин».

Конструкция такая же: я готов предложить тебе помощь, но скажи, что делать. Составь список задач, отсортируй их по срочности, выбери то, что хочешь выполнить сама, а остальное поручи мне. Даже при разделении обязанностей ответственность лежит на женщине.

Кажется, что это и не работа вовсе. Подумаешь – придумать несколько дел, чтобы себя разгрузить! Но все, кто когда бы то ни было вел хозяйство, подтвердят, что это не так-то просто. Например, чтобы заказать в онлайн-магазине товары на несколько дней, надо составить

примерное меню, узнать, сколько осталось картофеля, лука и стирального порошка, выбрать время доставки и ввести адрес, проверить, есть ли деньги на карте для оплаты заказа. Вроде бы вы еще ничего не сделали, а уже потратили час.

А кто из нас не оказывался в ситуации, когда перед сном в голове всплывает мысль: «Ой! Забыла туалетную бумагу купить!» – и вот вы уже тревожитесь по поводу того, когда лучше забежать в магазин и стоит ли докупить что-то еще, и совсем не хотите спать.

Подобные размышления уже настолько стали частью нашей натуры, что мы практически не обращаем на них внимания. Когда лучше постирать, пропылесосить – завтра или послезавтра; где найти время, чтобы сводить ребенка к зубному, а еще купить ему новые кроссовки, потому что старые малы. И так далее. Эти раздумья называются *mental load* (умственная нагрузка). Мужчины от них, как правило, избавлены, они не замечают их и не считают трудом – ведь со стороны кажется, что жена просто лежит без сна, а не моет пол, например.

Но стоит предложить мужу взять часть ответственности на себя, как он начинает рассказывать про традиционно женские обязанности: «Откуда мне это знать», «Мне этот порядок вообще не нужен» и «Можешь хоть гречку каждый день варить – мне все равно». Нагружать голову лишними мыслями никто не хочет.

***Хотя представьте, как это было бы здорово! После ужина муж сам собирает посуду со стола, моет ее, убирает остатки еды в холодильник, проверяет, чего из продуктов не хватает, и составляет список покупок на завтра. При этом все это делает молча, потому что знает: пополнение запасов – его дело. Вы в это время отдыхаете.***

Звучит как мечта, правда? Вероятно, вы ежедневно воплощаете эту мечту в жизнь для своего партнера, но не получаете за это даже элементарного «спасибо».

Вместо того, чтобы насладиться заслуженным отдыхом, вы отправляете мужа в магазин, вручив ему написанный аккуратным почерком список покупок, и если вдруг мужчина вместо пяти головок чеснока купит пять килограммов, виноватой окажетесь вы: непонятно написали! Мой любимый анекдот об этом:

***Жена:* сходи в магазин и купи пакет молока. Если у них есть авокадо, возьми шесть штук.**

***Муж (приносит домой шесть пакетов молока и кричит с порога):* у них есть авокадо!**

Это, с одной стороны, смешно, но с другой – совсем нет. Почему, если и муж и жена работают, все заботы по хозяйству и воспитанию детей автоматически ложатся на женщину? Мое мнение – все из-за устаревшего жизненного уклада, который мы сами продолжаем поддерживать. Вместо того чтобы отпустить ситуацию, делегировать обязанности и наблюдать, как они не всегда идеально исполняются, мы стремимся к совершенству и делаем все сами. Ключ к справедливому делению между супругами той самой ментальной нагрузки – честный договор и умение «отпустить вожжи».

Одна из подписчиц рассказала мне замечательный способ это сделать. Они с мужем написали список всех обязанностей по дому, каждому пункту присвоили определенное количество баллов (от одного до десяти, в зависимости от сложности), а потом набрали себе дел на одинаковое количество баллов. Однако, по-моему, самое сложное не это. Главная трудность для нас с вами заключается в том, чтобы отдать бразды правления.

***Если я не занимаюсь стиркой, нужно привыкнуть к тому, что вещи будут стираться по другой схеме, к которой я не привыкла. Возможно, даже розовое вместе с белым.***

Доверить партнеру часть ответственности бывает очень сложно, но в итоге вы почувствуете невероятную свободу.

## **Вернемся к нашим баранам**

### **Должна ли женщина уметь вкусно готовить?**

Нет! Вы можете уметь, а можете и не уметь. Можно работать и покупать готовую еду. Или быть великолепной домохозяйкой, но не любить стоять у плиты. Кроме того, допустимо готовить не так уж и вкусно, но притом вполне подходяще для стандартного ужина с семьей.

Делает ли это из вас существо из низшей касты? Очень вряд ли.

### ***А что еще женщина должна?***

Недавно я проводила опрос в своем блоге, и девушки написали огромное количество женских долженствований, с которыми сталкивались в жизни. Перечислю лишь некоторые из них.

### **Женщина должна иметь длинные волосы**

Видимо, принцесса Диана, Шарлиз Терон, Натали Портман и Тильда Суинтон тоже недо-женщины.

### **Женщина должна носить каблуки**

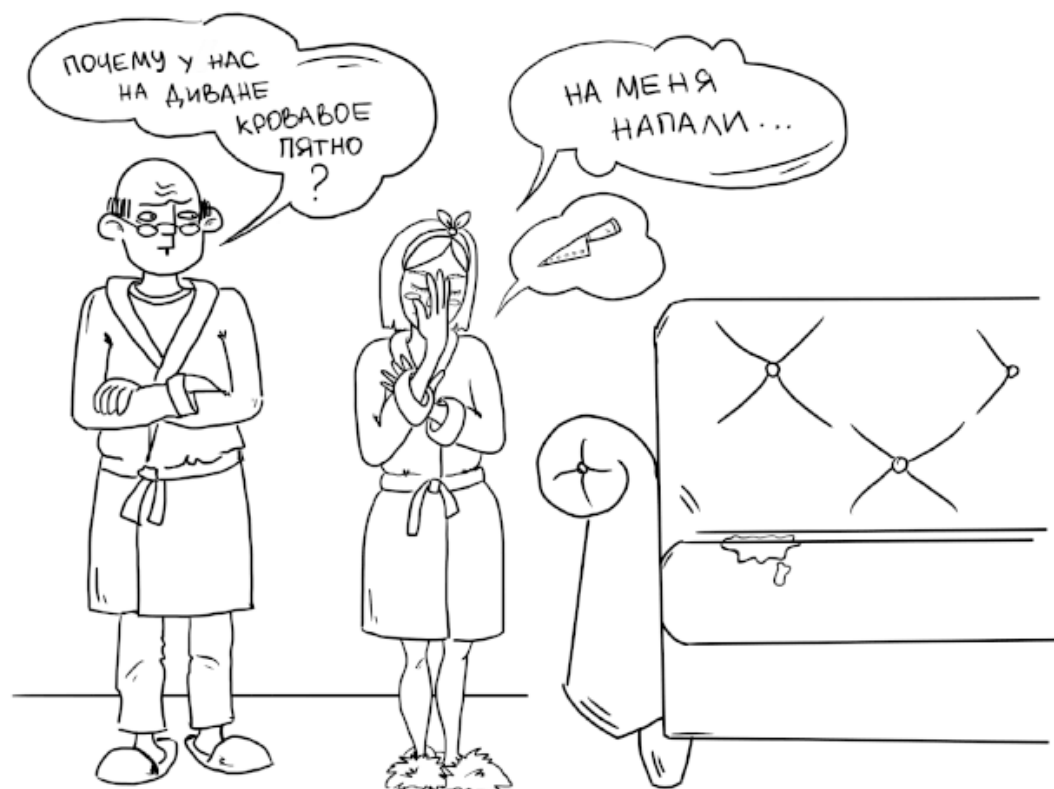
Я знаю девушку, которой мама с раннего детства покупала туфли на каблуках, постепенно увеличивая их высоту. Представляете, какая сильная установка долженствования была в голове у этой мамы? И сколько комплексов будет у ее дочери, если она вдруг по какой-то причине решит отказаться от высоких каблуков?

### **Женщина не имеет права отказывать в сексе мужу**

Мы вернемся к этому вопросу позже, когда будем обсуждать секс, но позвольте высказать вам мое краткое экспертное мнение: это ужас.

### **Женщина не должна говорить при мужчине о месячных**

Я не призываю вас обсуждать с мужчинами все подробности вашего менструального цикла, но фраза «У меня месячные, поэтому мне нельзя сегодня в баню» кажется мне совершенно адекватной. Думаю, наши мужчины достаточно сильны, чтобы выдержать такой удар, как считаете?



### **Женщина должна любить уборку**

Без комментариев. Лично я провалилась в этой сфере. И если этот пункт действительно служит критерием женственности, мне, пожалуй, лучше сменить пол.

### **Женщина должна слушаться своего мужчину**

Звучит как легализованное рабство, не так ли?

### **Женщина должна всегда за собой следить**

Вспомнила еще один анекдот:

- Что-то незаметно, чтобы ты за собой следила...
- В этом и смысл слежки!

### **Женщина ни в коем случае не должна пукать при муже**

Я, конечно, не любительница этой темы, но давайте остановимся и обсудим ее чуть более подробно. Здоровый человек выпускает газы из кишечника в среднем 14 раз в сутки. Если вы вышли замуж в 25 лет и дожили в браке до золотой свадьбы (будем оптимистами), то за все время вы должны подавить эту физиологическую потребность более четверти миллиона раз? Серьезно?!





Это лишь несколько примеров. На самом деле установок, начинающихся со слов «женщина должна», намного больше. И все они удобно устроились в головах у нас, наших подруг, матерей, сестер и дочерей.

## **А если выполнять все «должна»?**

На что был бы похож обычный день женщины, которая пытается соответствовать всем требованиям?

4:00 – подъем, макияж, укладка, маникюр, педикюр и эпиляция. Мужчина не должен знать, сколько труда вложено в красоту! Сделать вид, что так и было. Приготовить завтрак на всю семью, вымыть пол, сложить лебедя из постиранных трусов мужа и букет – из носков, все разместить на подушке, чтобы муж не искал.

7:00 – накормить мужа и детей с улыбкой, за столом вести себя скромно, глаза не поднимать, партнеру не перечить. Восхищаться его умом, не демонстрировать свой. Если он переписывается с любовницей, игнорировать. Все мужчины полигамны, и это наш с вами крест.

8:00 – дети ушли в школу, перед работой необходимо удовлетворить мужа, чтобы он не ушел к другой женщине. Если у вас воспаление яичников, гайморит или ветрянка – молчите, ни в чем не признавайтесь, делайте вид, что все в порядке. Мужчины не любят больных женщин. Про месячные не говорить, пусть думает, что вас разорвало от любви.

8:30 – срочно на работу! Она, кстати, должна быть гуманитарная, женская, но не слишком денежная, чтобы не ущемлять мужчину: это ведь он в семье добытчик.

18:00 – нужно прийти домой раньше мужа, вымыть пол, приготовить ужин из пяти блюд, но самой ничего не есть, только салат.

20:00 – подать семье ужин, еще раз для профилактики вымыть пол, уложить детей, снова удовлетворить мужа и дожидаться, когда он уснет. Потом можно снять макияж, поблагодарить судьбу за счастливую и наполненную смыслом жизнь и лечь спать. Спокойной ночи!

Это юмористическая зарисовка, но она полностью состоит из женских долженствований, которые мне прислали. То есть вроде бы шутка, а вроде бы и нет.

## О главном

Давайте все же решим, что делать со всеми этими требованиями.

1. Составьте список своих личных «женщина должна».
2. Подвергните их критике. На какие доказанные факты они опираются? Это важный момент.

В медицине существует понятие пирамиды доказательности. Выглядит эта пирамида примерно так:



Факты, которым можно верить, находятся наверху и являются продуктами серьезных исследований.

Мнения конкретных людей находятся в самом низу.

Пример: новозеландские ученые проанализировали IQ людей шести национальностей и пришли к выводу, что у женщин уровень интеллекта примерно такой же, как у мужчин, а иногда даже выше<sup>1</sup>. Какой уровень доказательности у этого утверждения? Самый высокий.

***В то же время дед Вася может утверждать: «Все бабы – дуры». Он уверен в этом потому, что так ему говорил отец, а его отцу – его отец. Какой уровень доказательности у этого утверждения? Нулевой!***

---

<sup>1</sup> Подробнее об этом можно прочитать здесь: <https://www.otago.ac.nz/otagomagazine/issue33/inbrief/otago038403.html>

## **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.