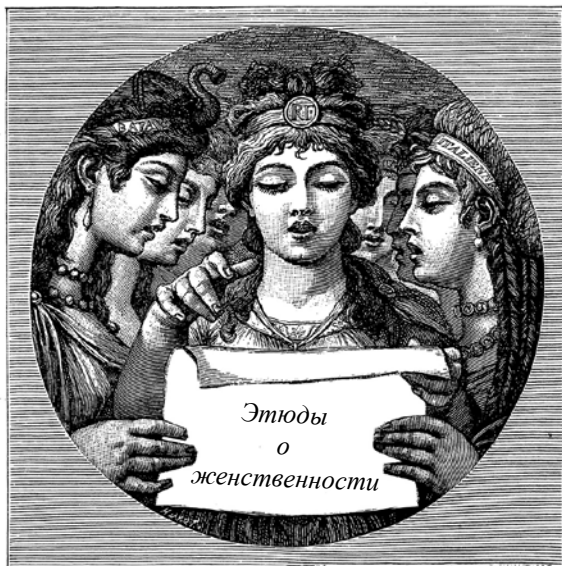


Авессалом Подводный

ЭТЮДЫ О ЖЕНСТВЕННОСТИ



«Аквамарин»



Москва
2011

ББК 86.42

П44

П44 Авессалом Подводный «Этюды о женственности».
Москва. Аквамарин, 2011 – 108 стр.

В книге обсуждается тема индивидуальной женственности – неповторимой, чарующей и глубоко скрытой в каждой женщине. Как можно свою женственность обнаружить и где, когда и как ее можно проявить?

В оформлении книги использованы традиционные английские винтажные гравюры XVIII–XIX веков.

© Авессалом Подводный – полные права

Содержание

Этюд 1. О мужском и женском началах в женской душе 5

Этюд 2. Три аспекта женственности 31

Этюд 3. Женский триумвират и социум 57



О мужском
и женском
началах в
женской
душе

Этюд 1

О мужском и женском началах в женской душе

Этот этюд написан для женщин, стремящихся разобраться во взаимодействии мужского и женского начал в своей психике и внешнем поведении.

Гендерные субличности

Реальная женщина не во всех ситуациях чувствует себя женственной. Фактически у нее имеется определенный круг ситуаций, в которых она отчетливо выступает (сама для себя) как женщина; но есть у нее и другой круг ситуаций, где ее женственность не только ею не ощущается, но она откровенно ведет себя «как мужчина». Переходя на язык психологии, можно сказать, что в первом круге ситуаций у женщины активизируется ее субличность Внутренней Женщины, а во втором круге – субличность Внутреннего Мужчины (последнюю субличность Карл Юнг называл *анимусом*). Эти две субличности в совокупности называются *гендерными* (от англ. «gender» – пол, половой – в социальном значении этих слов).

Для начала – упражнение, цель которого – помочь вам лучше понять, что такое «мужское начало» внутри вас и вообще у женщины (читайте также описание

«анимуса» у Карла Густава Юнга в его книге «Психологические типы»).

Упражнение А. Зачем женщине мужское начало? Что хорошее (полезное) оно ей дает?

Это упражнение для женщин. Ниже приведены некоторые ответы на заданный вопрос. Отметьте те из них, которые вам лично подходят (а) и те, которые вы считаете правильными для большинства женщин (б), а также продолжите список.

1. Способность при необходимости сконцентрироваться на главной цели.

2. Способность эффективно заниматься несколькими делами сразу.



3. Способность к четкому целенаправленному мышлению, к последовательности в поступках («сказал – сделал»).

4. Умение волевым усилием выйти за привычный круг представлений.

5. Повышенная концентрация внимания на любом выбранном предмете.

6. Способность выйти из слишком эмоционального состояния путем переключения внимания.

7. Умение отсесть ненужное сразу.

8. Умение настоять на своем, удержаться на своих позициях.

9. Умение четко разделять социальные роли и ипостаси своего «я».

10. Умение понять, чего, собственно, я хочу и зачем оно мне.

11. Умение сопротивляться внутренним иррациональным разрушительным мотивам, намерениям и настроениям.

12. Способность организовать людей и направить групповую ситуацию нужным способом.

13. Способность четко и ясно формулировать свои цели и намерения, а также пожелания (указания) другим людям.

14. Умение не поддаваться ложной жалости.

15. Умение «удерживать курс».

16. Способность внутренне проститься с навеки утраченным, сказать себе: «умерла так умерла» – и забыть.

17. Умение мобилизовать свою силу (любого рода) и напрямую, нисколько не скрывая, ее проявить.

18. Способность прямо и без обиняков ответить на вопрос или вызов, когда это необходимо по ситуации.

19. Умение в любом состоянии сознания помнить, что есть и другие состояния сознания (настроения, субличности).

20. Способность понимать мужчин.

21. Умение с удобством для всех (и для себя в том числе) вписаться в чисто мужскую компанию.

На случай, если в числе читателей этого этюда (адресованного вообще-то женщинам) окажется и мужчина, ниже приводится упражнение и для него.

Упражнение Б. Зачем мужчине женское начало? Что хорошее (полезное) оно ему дает?

Это упражнение для мужчин. Ниже приведены некоторые ответы на заданный вопрос. Отметьте те из них, которые вам лично подходят (а) и те, которые вы считаете правильными для большинства мужчин (б), а также продолжите список.

1. Умение расслабляться, забывая о своей ответственности.

2. Способность совершенно забывать о своих амбициях – текущих и глобальных.

3. Умение эмоционально раскрепоститься.

4. Способность вести себя нелогично и самозабвенно.

5. Способность временно «все простить».

6. Способность радоваться мелочам и разным глупостям.

7. Способность чувствовать тонкие вещи – например, не-



очевидное настроение другого человека или коллектива.

8. Дар пророчества и ясновидения.

9. Способность косвенно руководить людьми и ситуациями – например, путем создания фона или настроения.

10. Способность чувствовать женщин.

11. Умение обращаться с женщинами, проявляя тонкость, нежность, заботливость, адекватное для них внимание.

12. Умение адекватно для всех вписаться в чисто женскую компанию, найдя в ней свое место и не испытывая психологического дискомфорта.

13. Способность к религиозному, смиренному мировосприятию.

14. Покорность судьбе и обстоятельствам – вместо яростного, бессмысленного и саморазрушительного бунта.

15. Умение неочевидными стилистическими способами входить в доверие к малознакомым людям, становиться для партнеров комфортной средой.

16. Способность к перевоплощению и к тонкому восприятию совсем других людей.

17. Умение воспринять и почувствовать интересы и ценности партнера как свои собственные.

18. Умение замаскировать свою истинную силу и намерения.

19. Эмоциональное нерациональное восприятие религии и Бога.

20. Интуитивное чувство в дополнение к разуму и расчету.

21. Способность взглянуть на ситуацию глазами совсем другого человека, забыв при этом о собственном взгляде.

22. Способность к интуитивному синтезу (единому пониманию) плохо стыкуемых друг с другом вещей.

Далее в целях сокращения гендерные субличности обозначаются так: ВЖ (Внутренняя Женщина) и VM (Внутренний Мужчина). Следующее упражнение 1 предназначено для тех женщин, которые в принципе ощущают в себе обе указанные выше гендерные субличности и хотят в них разобраться подробнее.

Упражнение 1. Гендерная анкета.

Заполните следующую анкету и при этом не торопитесь: подумайте и повспоминайте.

1. Имена гендерных субличностей.

а) В каких ситуациях активизируется ваша Внутренняя Женщина (ВЖ), в каких – Внутренний Мужчина (VM), а в каких ситуациях ни одна из этих субличностей не активна? Опишите в целом эти ситуации.

б) На основе п. 1а) попытайтесь дать имя вашей Внутренней Женщине – выберите его из списка ниже или подберите свое. Возможно, у вашей ВЖ будет две или более ипостасей – назовите каждую из них, а также самую главную и самую ценную из них.

Возможные имена ВЖ: Госпожа, Дама, Барышня, Сударыня, Барыня, Хозяйка, Служанка, Обаяшка, Мужская Подстилка, Жилетка для Чужих Слез.

в) Попробуйте также охарактеризовать вашего VM, дав ему имя из списка ниже или придумав свое.

Возможные имена VM: Господин, Хозяин, Служитель, Добытчик, Охранник, Мужик, Генерал, Нищий, Силач, Наглый Задира.

Возможно, у вашего VM будет две или более ипостасей – назовите каждую из них и укажите самую главную и самую ценную из них.

2. Доминантные качества.

а) Определите доминантное качество своей ВЖ – главное качество, на которое она опирается и чаще других качеств его проявляет. (Возможно, такого качества и не обнаружится.)

б) Аналогичное задание для вашего ВМ.

3. Определите качества своих ВЖ и ВМ, проявляющиеся регулярно (опорные) и не проявляемые ими никогда (избегаемые).

4. Укажите главные роли, которые ваши гендерные субличности играют в вашей внешней и внутренней жизни, а также роли, у них отсутствующие, но, по вашему мнению, весьма для них желательные.

Примеры ролей: ВЖ-мать, ВЖ-возлюбленная, ВЖ-юмористка, ВЖ-трудолюбивая;



ВМ-друг, ВМ-начальник, Влюбленный ВМ, Заботливый ВМ.

5. Опишите в целом и на примерах, как ваши гендерные субличности ведут себя в различных острых ситуациях (какая активизируется, а какая скрывается из виду).

а) Ситуации, связанные с риском для жизни – вас или ваших близких.

б) Острые социальные ситуации (например, конфликт дома или на работе, резкое выяснение отношений, предъявление претензий, несправедливые упреки и т. д.)

в) Острые природные ситуации – неожиданный дождь, падение в реку, необходимость влезть на каменистую гору на каблучках.

г) Острые ситуации дома, с детьми и домашним хозяйством (например, вам нужно срочно отойти из дома, а ребенка оставить не с кем).

6. Из каких ситуаций ваша ВЖ (ваш ВМ) убегает стремглав? Кто (какая ваша субличность) занимает их место на сцене? Приведите примеры.

7. Укажите *кредо* ваших гендерных субличностей – на что они опираются (принцип или правило, выраженное словом или афоризмом).



Примеры.

Кредо ВЖ: «Я всегда по-своему красива и обаятельна».

Кредо ВЖ: «Женщина не в ответе за глупости окружающих и может использовать их в своих интересах».

Кредо ВМ: «Просите – и я помогу вам в рамках возможного.»

Кредо ВМ: «Человек должен точно знать, чего хочет – или не предпринимать решительных действий.»

8. Укажите *девиз* каждой вашей гендерной субличности – флаг, которым она размахивает и который ее вдохновляет (фраза, выражение).

Примеры.

Девизы ВЖ:

«Женщина – это круто!»

«Главное – не терять надежды и обаяния!»

«Будь привлекательной для тех, кто тебе нравится, а об остальных не думай.»

Девизы ВМ:

«Ищи – и найдешь больше, чем надеялся!»

«Само собой ничего не делается – дорогу осилит идущий!»

«Ребенка надо сделать, выносить, родить и воспитать.»

9. Укажите *пафос* каждой вашей гендерной субличности – ее общую цель (явную, то есть публично декларируемую, и, если есть, скрытую, известную лишь вам и близким вам людям).

Примеры.

Явный пафос ВМ: «Овладеть!»

Скрытый пафос ВМ: «Управлять в целом.»

Явный пафос ВЖ: «Жить припеваючи.»

Скрытый пафос ВЖ: «Я должна быть такой, чтобы все завидовали!»

10. Каковы взаимоотношения ваших гендерных субличностей между собой?

а) Определите взаимные приоритеты: кто из гендерных субличностей главнее, и кто ради кого существует?

Укажите мнение на эту тему каждой из гендерных субличностей.

Пример.

ВМ: Я – главный. ВЖ существует, чтобы меня поддерживать, и на нее можно сваливать вину, если что не так.

ВЖ: ВМ – главный. А я нужна, чтобы страдать, а также переживать другие эмоции, иногда радостные, но чаще драматичные.

б) Укажите, каковы обязательства (если они имеются) каждой из ваших гендерных субличностей перед другой.

в) Какие существуют принципиальные противоречия между вашими гендерными субличностями – идеологические, поведенческие?

г) Как ваши гендерные субличности ведут себя у микрофона – например, кто, как правило, выходит первой и готовит место для второй? Опишите типичные варианты.

Примеры.

– Сначала к микрофону выходит ВМ и создает ситуацию, а затем он уходит, уступая место ВЖ, которая пожинает плоды ситуации. (формула «ВМ – ВЖ»)

– Сначала выходит ВЖ, стараясь сгладить острые углы. Когда она не справляется, выходит с топором ВМ и рубит сплеча. Затем он уходит; после чего появляется ВЖ и снова сглаживает углы. Занавес. (формула «ВЖ – ВМ – ВЖ»)

11. Вспомните и опишите сложные или проблемные для вас ситуации, в разрешении которых сущес-

твенную роль играл правильный выбор активной гендерной субличности.

12. Напишите, какие важные для вас (и, возможно, для окружающих) открытия о своих гендерных субличностях вы совершили в процессе работы над этой анкетой.

Заполнив эту анкету, можно приступать к дальнейшим исследованиям своих гендерных субличностей.

Осознание своих ВЖ и ВМ

Ситуации активности ВЖ это те ситуации, во время или по окончании которых женщина говорит или может сказать сама себе: «Вот сейчас я чувствую (чувствовала) себя женщиной (женственной)».

Упражнение 2. Осознание активности своей ВЖ.

Продолжите (несколькими способами) следующие фразы. Подумайте, каким вашим жизненным ролям охотно сопутствует ваша ВЖ, а при исполнении каких ваших ролей она куда-то скрывается.

– Я чувствую себя женщиной, когда ...

– Я чувствую себя женственной, когда (занимаюсь тем-то, предаюсь тому-то, исполняю такую-то роль ...).

– Во мне появляется нечто женское, когда ...

Упражнение 3. Подумайте: в каких сферах (ролях) вашей жизни вам в идеале хотелось бы ощущать свою женственность (1); где вы ее фактически ощущаете (2); и где она для вас необязательна (3) или даже вовсе нежелательна (4)?

Отметьте каждую сферу соответствующей цифрой от 1 до 4.

Сферы при необходимости уточните; их список можете расширить.

Сферы:

1. Личная жизнь.
2. Семейная жизнь.
3. Отношения с детьми (своими, чужими).
4. Отношения с близкими друзьями (мужчинами, женщинами).
5. Отношения с дальними родственниками.
6. Путешествия.
7. Напряженные ситуации разного рода.
8. Обучение.

Упражнение 4. Ваши проявления женственности.

Подумайте о ситуациях, где вы наиболее ярко проявляете свою женственность. Постарайтесь ответить на следующие вопросы.

1. Каким образом (какими средствами) ваша женственность выражается?

2. Какие части вашего тела, на ваш взгляд, выражают ее в максимальной степени? (руки, плечи, грудь, ноги, лицо, глаза, улыбка ...)

3. Какие ваши движения и мимика максимально женственны?

4. Какое звучание вашего голоса особенно женственно?



*Я чувствую себя
женщиной,
когда я
ВЛЮБЛЕНА!*