



Rebecca Reid

RUDE

Stop Being Nice and
Start Being Bold

Ребекка Рид

Хватит быть для всех ХОРОШЕЙ!

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

БОМБОРА™

Москва 2021

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Р49

Rebecca Reid
THE POWER OF RUDE

Copyright © Rebecca Reid

Рид, Ребекка.

Р49

Хватит быть для всех хорошей! : Как выстроить личные границы и перестать делать то, чего не хочешь / Ребекка Рид ; [перевод с английского О. Перфильева]. — Москва : Эксмо, 2021. — 320 с.

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.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Перфильев О., перевод на русский язык, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,
2021

ISBN 978-5-04-115776-0

Эта книга посвящается мне,
потому что ее написала я.

И Люси, потому что ей
очень нужно прочитать ее.

Содержание



Примечание по поводу языка	11
Методология.	13
Примечание об историях в этой книге	14
Случалось ли с вами такое?	16
«Грубый», определение.	22
Что на самом деле значит быть грубой?	25
Быть грубой нелегко (не всегда легко).	26
Почему грубость важна?	28
Краткая история грубости	33
 Глава 1. ГРУБОСТЬ ПО ОТНОШЕНИЮ К ДРУЗЬЯМ	 39
Стервозность, агрессия и гнев.	42
Группы и разрыв отношений	46
«У меня просто не получается ладить с девочками».	49
Как привносить грубость в отношения с друзьями.	51
Границы	54
Дети и дружба	56
Родители и не родители	61
Правильный вид грубости:	
по отношению к друзьям	64
Принцесса Маргарет	66

Глава 2. ГРУБОСТЬ ПО ОТНОШЕНИЮ К РОДСТВЕННИКАМ	69
Регрессия	74
Братья и сестры.	77
Партнеры.	79
Большая семья.	81
Матери и дети.	83
Как поступать лучше	86
Правильный вид грубости:	
по отношению к родственникам.	88
Меган Маркл, она же герцогиня Сассекская	90
Глава 3. ГРУБОСТЬ НА СВИДАНИЯХ	95
Грубость доброты.	97
Tinder, Bumble, Hinge и бог весть что дальше	100
Отказ.	102
Извините, у меня уже есть парень.	103
Опасность	109
Безопасность	110
Правильный вид грубости: на свиданиях	113
Тейлор Свифт	115
Глава 4. ГРУБОСТЬ В СЕКСЕ	121
Симуляция	126
Разрыв в оргазмах.	127
Право сказать «нет»	130
Жестокость ради доброты	133
Презервативы, стелсинг и закон	135
Анальный секс, «сесть	
на лицо» и прочие заскоки.	140
Секс из вежливости	142
Правильный вид грубости: в сексе.	146
Анна Листер	148

Глава 5. ГРУБОСТЬ НА СВАДЬБАХ	151
Отказ	154
Подарки	156
Плюс один	156
Девичники	159
Подружки невесты	161
Брайдзиллы	163
Правильный вид грубости: в связи со свадьбой.	166
Сара Черчилль.	168
 Глава 6. ГРУБОСТЬ КЛИЕНТА	173
Прическа	177
Кудрявые волосы	179
Знайте свои права	180
Рестораны	183
Аллергии	188
Как жаловаться	191
Правильный вид грубости: в роли клиента.	195
Роза Паркс	197
 Глава 7. ГРУБОСТЬ НА РАБОТЕ	203
Фамильярность с именами.	205
Извинения	208
Электронные письма	210
Хипитинг	214
Зарплата	217
Командирши	221
Чувство вины	223
Правильный вид грубости: на работе.	225
Анна Винтур	228

Глава 8. ГРУБОСТЬ В ОТНОШЕНИИ ДЕНЕГ	231
История денег	235
Неравенство в оплате	236
Деньги и друзья	239
Деньги в долг	241
Деньги и отношения	245
Кредитный рейтинг	247
Долг	248
Траты по умолчанию	249
Правильный вид грубости: в отношении денег	251
Грета Тунберг	253
 Глава 9. ГРУБОСТЬ ПО ПОВОДУ ЗДОРОВЬЯ	257
Женские проблемы	261
Менструальная боль	267
Противозачаточные таблетки	268
Таблетка «на следующее утро»	272
Выкидыши	276
Фэтшейминг	280
ПМС и ПМДР	282
Роды	286
Менопауза	293
Улучшения с возрастом	296
Правильный вид грубости: по поводу здоровья	297
Таллула Бэнкхед	299
 Мысли напоследок	301
Литература для дальнейшего чтения	312
Благодарности	314

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.