

КАКОГО ЭТО — БЫТЬ «СЛАБЫМ ПОЛОМ»?



АЛЕКСАНДРА МОНАРХОВА

ЭССЕ-ИСПОВЕДЬ

Александра Монархова

**Каково это — быть
«слабым полом»?**

«Автор»

2026

Монархова А.

Каково это — быть «слабым полом»? / А. Монархова — «Автор»,
2026

Эта книга - не про то, как стать идеальной. Не про то, как найти мужчину, похудеть или полюбить себя за пять шагов. Эта книга - про то, что я перестала быть удобной. Про то, как я устала улыбаться, когда хочется плакать. Про то, как я перестала ждать, что кто-то меня спасёт, и начала жить своей жизнью. Это не учебник. Это исповедь. И если ты узнаешь себя в этих строчках - значит, мы обе не одиноки.

© Монархова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава I	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Александра Монархова

Каково это — быть «слабым полом»?

Глава I

«Мне 34. Иногда мне кажется, что я всю жизнь старалась быть удобной. Для родителей, для мужчин, для работы, даже для подруг, которые в ответ могли только кивнуть и сказать: «ну, ты же сильная». Я и правда была сильной. Только вот устала. Устала настолько, что однажды просто перестала что-то доказывать. И знаете, что случилось? Ничего. Мир не рухнул. Люди не отвернулись. Мне стало легче. И я решила написать об этом. Без советов, без «правильных шагов». Просто чтобы сказать: если ты тоже устала быть удобной — я тебя понимаю.» Я не помню, когда впервые научилась говорить «да». Наверное, это было до того, как я научилась говорить вообще. Потому что быть удобной — это не выбор. Это установка, которую в тебя зашивают с детства.

Когда я была маленькая, я думала, что быть «хорошей девочкой» — это когда ты не доставляешь хлопот. Когда мама устаёт, ты не подходишь с вопросами. Когда папа раздражён, ты не шумишь. Когда в гостях говорят «не бери без спроса», ты убираешь руки за спину. Я запомнила это как правило: чтобы тебя любили, ты должна быть тихой, послушной и благодарной за то, что тебя терпят. И я старалась. Я так старалась, что к шестому классу уже не знала, чего хочу на самом деле. Я хотела того, чего хотят другие. Я чувствовала то, что от меня ожидали.

Помню, как в седьмом классе Ленка, подруга, с которой мы сидели за одной партой, взяла мою новую тетрадь с обложкой, на которую я копила неделю. Она открыла её и сказала: «О, мне нравится, давай на математике писать». Я хотела сказать: «Нет, это моя тетрадь, я её купила за свои карманные деньги». Я не сказала. Я кивнула. И весь месяц я писала на клочках, потому что моя тетрадь стала общей. Ленка даже не заметила, что я не пользуюсь ею. Она привыкла, что я говорю «да». Мне кажется, все вокруг привыкли к моему «да». И я привыкла к тому, что после каждого «да» я чувствую себя немного меньше.

Потом я выросла. Я перестала носить школьную форму, но привычка говорить «да» осталась. На первой работе я соглашалась на переработки, потому что боялась показаться ленивой. «Да, я останусь», «Да, я доделаю», «Да, я приду в субботу». Я думала, что если буду стараться, меня заметят, оценят, похвалят. Меня действительно замечали. Только вот хвалили меня не за инициативу, а за то, что я не создавала проблем. Я была как дверная ручка — всегда под рукой, всегда работает, всегда её не замечают, пока она не сломается.

С отношениями было то же самое. Я встречалась с парнями, которые говорили, что они «свободные», а я считала, что это я такая «терпеливая». Я ждала, когда они позвонят. Я ждала, когда они заметят, что я устала. Я ждала, что они сами поймут, как мне важно, чтобы меня обняли. Но они не понимали. Они привыкли к моему «да». «Да, я подожду». «Да, я не против, если ты с друзьями». «Да, я всё понимаю». Понимала ли я? Нет. Я просто хотела быть удобной, чтобы меня не бросили. А потом меня всё равно бросали. И каждый раз я думала: «Наверное, я недостаточно старалась».

Самое смешное, что я действительно думала, что так и надо. Что если ты женщина, ты должна быть той, кто сглаживает углы, кто улыбается в ответ на грубость, кто уступает место. Это называлось «воспитание». Но однажды я просто не выдержала. И это произошло не из-за серьёзной ссоры, не из-за измены, не из-за увольнения. Это случилось в очереди в супермаркете. Я стояла за женщиной, которая перебирала товары, потом искала карту, потом с кем-то говорила по телефону. Я стояла с тяжёлой сумкой и ждала. Ждала, когда она освободится,

когда кассир перестанет вздыхать. Я могла сказать: «Извините, но я тороплюсь». Я не сказала. Я просто стояла и чувствовала, как внутри поднимается что-то тёмное. Не злость, не усталость. Что-то большее.

Я вышла из магазина без покупок. Я села на скамейку и расплакалась. Не потому что я не купила хлеб, а потому что я поняла: я не могу отказать даже незнакомому человеку в очереди. Что я говорю «да» людям, которые не замечают меня. Что я дала себя разрушить по кусочкам, потому что боялась, что без моего «да» я никому не нужна. В тот день я не стала взрослой. Я стала уставшей. И я решила, что больше не буду маленькой девочкой, которая боится сказать «нет». Потому что если я не скажу «нет» сейчас, я никогда не скажу его вообще.

Я не стала другим человеком за один день. Но с того вечера я начала замечать, как часто я говорю «да» тому, чему хочу сказать «нет». Я начала возвращать себе право молчать, если не согласна. И знаешь, что самое смешное? Никто не умер от моего «нет». Начальник удивился, но не уволил. Подруга обиделась, но перестала просить. Парень, с которым я встречалась, ушёл, но я не жалею. Теперь я знаю: быть удобной — это роль. А я хочу быть настоящей. Я думала, что любовь — это когда кто-то приходит и решает все твои проблемы. Как в сказках: принц на белом коне, который спасёт, укроет, защитит. Я ждала его. Искренне ждала. Я думала, что когда я его встречу, всё в моей жизни станет на свои места. Перестанет болеть голова, появится уверенность, исчезнет страх. Я ждала любви как лекарства. Как панацеи от всего, что болит.

Мне казалось, что если я буду достаточно хорошей, достаточно терпеливой, достаточно понимающей — он придёт. Он увидит меня настоящую и полюбит такой, какая я есть. Я даже не задумывалась, что любовь — это не экстренная помощь. Это не пластырь на разбитое сердце и не волшебная таблетка от одиночества. Любовь — это просто встреча. Ты встречаешь человека. Он не спасает тебя. Он не заполняет пустоту. Он просто идёт рядом. И если вы оба хотите идти вместе — вы идёте. Но если ты идёшь, потому что боишься остаться одна — это уже не любовь. Это аренда. Сдаётся тело, душа, время — в обмен на иллюзию защиты.

Я поняла это не сразу. Я влюблялась. Серьёзно. До дрожи в коленях, до бессонных ночей, до ощущения, что если он не напишет — я задохнусь. Я думала, что это и есть та самая любовь. Но однажды я заметила: когда я с ним, я перестаю чувствовать себя собой. Я его боюсь. Боюсь, что он уйдёт. Боюсь, что я его недостаточно люблю. Боюсь, что он увидит меня настоящую и поймёт, что я не идеальна. И я продолжала играть роль, чтобы его удержать. Я улыбалась, когда хотелось плакать. Соглашалась, когда хотелось кричать. И он не видел. Он даже не пытался увидеть. Потому что он тоже искал не любовь, а спасение. Только он искал его во мне.

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.