

Гнев и Женщина

Эмоции это полезные индикаторы, помогающие адаптироваться в окружающем мире.

Испытывая раздражение, злость, гнев мы должны четко понимать, что в данный момент возникла «угроза» для наших физических или психологических границ.



Если даже для окружающих эта угроза кажется «мнимой», то в нашем психологическом пространстве она абсолютно реальная. *И очень важно разобраться, чем вызваны эти эмоции и, образно говоря, принять меры «по безопасности и укреплению своих границ».*

Почему именно женщинам так трудно бывает это сделать?

Попробуем взглянуть на этот факт через призму очень сложного и неприятного явления в нашей жизни – мизогиния.

Мизогиния это понятие, которым обозначается ненависть, неприязнь, либо укоренившиеся предубеждения по отношению к женщинам. И свойственна она в равной мере, как женщинам, так и мужчинам.

Наша внутренняя женственность в современном мире часто подвергается нападениям, на которые мы инстинктивно реагируем праведным гневом. Но в быту и в общественном мнении явления мизогинии настолько обыденны и распространены, что сами женщины считают себя виноватыми, в том, что «не соответствуют канонам» правильной, удобной женщины, жены, матери, дочери и т.д...

Более того, при более глубокой травмированности - "израненной женственности", может начинаться «разрастаться» внутренняя мизогиния. Мы становимся противницами своего пола.

То есть, по сути, начинаем презирать женщину в себе, поддерживать и транслировать негативные представления о женщинах, девушках, девочках в окружающий мир: «настоящая женщина должна...», «все бабы стервы...», «что ты за женщина, если...», «девочка не должна...». Злимся на всех и на всё. Включаясь в этот разрушительный цикл мы теряем энергию, психическое

и физического здоровье.

Хорошая новость - это «лечится»!

Через любовь к себе и принятие своей собственной уникальной женственности.

В истории взаимоотношения женщины со своим гневом есть очень много аспектов...

Приглашаю на бесплатный марафон:

"Искусство управлять гневом. Совершенно секретно - только для женщин".

Старт 1 ноября в 18:00 по мск.

[Форма для регистрации](#)

Любите и берегите себя!

Автор: [Татьяна Алешина](#)

Адрес заметки в Интернете: <https://www.b17.ru/blog/132994/>