Автор: Zugwat
03.12.2011 19:05 -

Как пережить мужскую депрессию? Способ побыть слабым

Мрачный взгляд исподлобья, недовольная мина и кислое физиономие.

Поза: горизонтально-лежачая, обездвиженная. Атрибутика: пульт ТВ и полуснятый носок. Дополнительную изюминку придает скорбное выражение лица вкупе с нервным поскребыванием или постукиванием пальцами по обшивке дивана.

Это все поверхностные симптомы мужской депрессии. Как с сей напастью бороться и возможно ли выжить при этом свалившемся на вашу прелестную головку катаклизме? На такие размышления меня сподвигло периодическое созерцание субъекта, изволившего время от времени страдать депрессиусом обыкновениусом, или хандрой, если проще.

Хандра у мужчин – это своего рода способ расслабиться, побыть хоть немного слабым, забыв о том, что он добытчик, герой и должен быть способен одной рукой забить мамонта. Открыто страдать не позволяет статус мужчины и крепко вбитая в голову истина, что большие мальчики не плачут. Но мужчины тоже человеки, и, по статистике ушлых психологов и психотерапевтов, еще более подвержены стрессам и нервным расстройствам, нежели чем мы – женщины.

И если среднестатистическая женщина способна и коня на скаку остановить, и в горящую избу влететь, а потом еще и в салон на маникюр с укладкой, то среднестатистического мужчину такой набор подвигов уложит, как минимум, на сутки с последующим непростым периодом реабилитации.

Но, опять же, вслух стенать о отсутствии равноправия в плане выражения эмоций сильному полу по этикету непозволительно, поэтому 95 процентов мужского населения предпочитает переживать все треволнения молча, сурово сжав зубы, аки коммандос на задании. И не ждите от своего благоверного подробного слезливого рассказа за чашкой чая о наболевшем – это, слава Богу, прерогатива исключительно женского пола. Максимум – это «Потом расскажу!». Потом, может, и расскажет. Двумя-тремя предложениями. Вот тогда и сможете откомментировать со всеми соответствующими ситуации ахами-охами.

И – чур вас сунуться с риторическим вопросом: «Милый что случилось?»! Скорее всего, милый окинет вас ледяным взором монарха в изгнании и буркнет что-нибудь маловразумительное и столь же малоприятное. При проявлении упорства и настойчивости в выяснении причин вселенской скорби на его лице он лишь станет коварно отмалчиваться или с надрывом в голосе отвечать, что ничего не случилось. От этого леденящего душу «Ничего!» вы, скорее всего, запаникуете и вообразите все возможные и невозможные несчастья – начиная от внезапной кончины любимой канарейки до обострения экономического кризиса в стране. Не отступайте. Упорством города брали.

Конечно, когда мы находимся в положении несведущего, и нам неведомо, что же произошло на самом деле, мы волнуемся, переживаем и начинаем воображать все несчастья в десятикратном размере. Но не так страшен черт... Так что, девы, не пугаемся, а учимся на манер спартанца лицом к лицу встречать опасность – в нашем случае Хандру Мужскую обыкновенную.

К тому же опыт ведения психологической войны в домашних условиях определенно пригодится в дальнейшей жизни. Отношения никогда не бывают идеально гладкими, так что, если хотите заиметь статус верной боевой подруги, придется научиться проявлять лояльность и терпение в моменты слабости вашего мужчины.

В продолжении статьи, опираясь на личный опыт, поведаю о столкновении с мужским тоскующим состоянием на практике.

Автор - **Данута Сваринска**
Источник