





библиотека  
психологии  
и психотерапии



**КЛАСС**  
независимая  
фирма

Ute Erhardt

# Gute Mädchen kommen in den Himmel, böse überall hin

Warum Bravsein uns nicht weiterbringt

Fisher Verlag GmbH  
Frankfurt am Main

Уте Эрхардт

Хорошие девочки  
отправляются на небеса,  
а плохие — куда захотят,  
Или почему послушание не приносит счастья

Перевод с немецкого  
Елены Файгель

Москва  
Независимая фирма «Класс»  
2003

**УДК 316.851**

**ББК 53.57**

**Э 22**

**Эрхардт У.**

**Э 22 Хорошие девочки отправляются на небеса, а плохие — куда захотят, или**

**Почему послушание не приносит счастья /** Перевод с немецкого Е. Файгль — М.: Независимая фирма “Класс”, 2003. — 176 с. — (Библиотека психологии и психотерапии).

**ISBN 5-86375-038-3**

Эта книга написана для всех женщин, но далеко не для всех мужчин. Те мужчины, которые не готовы расстаться с уютными — для них, конечно! — патриархальными представлениями, будут испуганы, разозлены и постараются спрятать ее подальше от своих жен, подруг и дочерей. Уте Эрхардт, немецкий психолог с многолетней практикой, пытается разрушить “незыблемые” правила женского поведения — и делает это крайне решительно. Ее идеи вначале удивляют и даже шокируют, но затем непременно заставляют посмотреть на свою жизнь с другой стороны. И это есть первый шаг к свободе, которая “хорошим девочкам” недоступна.

**Главный редактор и издатель серии Л.М. Кроль**

**Научный консультант серии Е.Л. Михайлова**

ISBN 5-86375-038-3 (РФ)

© 1994 Ute Erhardt

© 1994 Fischer Verlag

© 2003 Е. Файгль, перевод на русский язык

© 2003 Независимая фирма “Класс”, издание, оформление

© 2003 Е.Л. Михайлова, предисловие

© 2003 Е. Кошмина, обложка

Исключительное право публикации на русском языке принадлежит издательству “Независимая фирма “Класс”. Выпуск произведения или его фрагментов без разрешения издательства считается противоправным и преследуется по закону.

[www.kroll.igisp.ru](http://www.kroll.igisp.ru)

**Купи книгу “У КРОЛЯ”**

## ЛОВУШКА ДЛЯ ЗОЛУШКИ

*Жила-была девочка —  
Сама виновата...*

Слова про “хороших девочек” я вычитала в какой-то английской книжке много лет назад и с тех пор цитирую где и когда могу под неизменный хохот аудитории. Так что когда на наших издательских горизонтах возникла книга с таким названием, это показалось давно назначенной встречей.

Понятно, что в России на тренинги — любые, хоть бизнес-, хоть профессиональные психологические, хоть для “населения” — все равно ходят в основном “хорошие девочки”. Отличницы, труженицы, умницы. Над кем смеемся? Над собой смеемся...

Между нами говоря, никто не знает, куда именно кому надлежит попадать. Достаточно и того, что это место явно не *здесь* — и не *сейчас*. Даже если считать небеса всего лишь метафорой вознаграждения, возникают серьезные сомнения: по прошествии лет большинство “хороших девочек” полны горечи и уныния, карманы их оттопырены пачками непредъявленных счетов — куда уж там... Но это позже. Много позже.

А поначалу карманы наших фартучков предусмотрительно пусты: это место для хрустального башмачка. Ведь если очень-очень стараться, то непременно поедешь на бал. Так обещано. Принц ждет, ищет взглядом в толпе не просто прекрасную незнакомку, а непременно хорошую девочку. Это означает: ту, которая сейчас ничего не сообщает от волнения, не разбирается в придворных интригах. Ту, которая в своих новых обязанностях еще долго не опознает старых, кухонных. Ту, которую никогда не поддерживала мать и не защищал отец, — и сама она вряд ли сумеет себя защитить и поддержать. Ту, которой и пожаловаться-то будет некому: как известно, Фея-Крестная покидает подопечных, удачно пристроенных “взамуж”.

Читательница, простите мне сомнительное толкование мотивов Принца, на гладких щеках которого еле проступает подозрительная синева... Он мо-

лод, еще не вошел во вкус; еще и кровь не видна на ключике, а Золушка пока более всего опасается быть узнанной на балу и пропустить роковую полночь. То есть оказаться не вполне хорошей девочкой. Я сама очень люблю эту сказочку во всех ее пересказах — от жутковатого гриммовского до куртуазного шварцевского. Как сказочку — люблю. Но вот как жизненный сценарий...

Избавлю вас от “историй Люси С. и Клары П.” — ведя женские группы, я знаю их немало. Истории, надо сказать, бывают не только страшные, но и радостные, и гомерически смешные, и печальные — и всегда в высшей степени поучительные. Но в книге, которая сейчас перед вами, своих историй предостаточно, а что сюжеты их сугубо немецкие — так и спасибо, потому что нам подарена тем самым чудесная отговорка: мол, это все не про нас. Ой ли?

Разница, конечно, есть. Например, в том, что российской женщиной собственная сила и самостоятельность зачастую ощущаются как вынужденные, не своею волей выбранные, взятые на себя как чужой хомут: “Я и лошадь, я и бык...” Мы можем все, — но, по горемычной истории последних четырех поколений, не от хорошей жизни. А хорошая жизнь “за широкой спиной” (она же “каменная стена”), в которой женщины мира уже увидели тупик, ловушку, — нам еще только снится.

...И в этом сне нам не надо вставать на унылую работу в промозглых зимних потемках, мы избавлены от вечной спешки и недосыпа, наконец-то чувствуем себя защищенными, наконец-то можем наиграться в куклы-кухни-цацки-фантики... Отдать ненужную силу, сжечь лягушачью шкурку своими руками, и пусть все неприятные отношения с суровым и непредсказуемым миром возьмет на себя Он! Во сне мы не задаемся вопросом, зачем это Ему нужно и какова может оказаться цена. Разве мы, такие хорошие, не заслужили? Разве мы не старались?..

...Некоторые, впрочем, уже проснулись, и пробуждение было ужасно. И что же? Сплошь и рядом находится простой ответ: это Он был не тот, кому бы снова вручить свой хрустальный башмачок, где же Принц? Ох, как грустно видеть прекрасных, умных и талантливых, радостно готовых наступить на те же самые грабли, которые уже разбили не одну тысячу женских лбов по обе стороны Атлантики!

В этом смысле книга Уте Эрхардт — грозное и своевременное предупреждение. Ее незатейливая прямота — “делай раз!” — сродни прямоте плаката на железнодорожных путях: “Сэкономить минуту — потеряешь жизнь”.

С автором можно не соглашаться, мысленно спорить. Можно сердиться и обижаться — конечно, обидно! (Идея *вторичной выгоды* послушания и отказа от самостоятельности задевает куда как больно, и не она одна...)

И, наконец, можно проснуться. Услышать грохот состава, уносящего твою единственную жизнь. Сказать себе: “Я у себя одна. Чего я хочу на самом деле? Что чувствую? Куда иду?” — и двинуться своей дорогой.

Екатерина Михайлова,  
руководитель женского проекта ИГиСП,  
ведущая семинаров-тренингов “Я у себя одна!”

## ОТ НАУЧНОГО РЕДАКТОРА

Приятельница из Германии прислала мне рукописный (буквально!) перевод этой книги еще четыре года назад. Я попыталась было читать ее, но не осилила и двадцати страниц, объяснив это плохим почерком переводчицы. Однако мой тогдашний коллега (отнюдь не психолог), помогавший рукопись ксерокопировать, прочел ее всю. После чего сказал: “Женщинам нельзя давать эту книгу. Они после нее все свои семьи поразрушают”.

И тогда я не стала читать ее (и, соответственно, продвигать издание книги) уже по другой причине — чтобы не разрушать семьи.

Но то, что не стала разрушать я, разрушила сама жизнь — и я вдруг захотела открыть книгу снова. Открыла и поняла, что в нее должна заглянуть каждая российская женщина. Пусть сначала, как я: просто открыть — и отложить года на два. Но обязательно хотя бы немного познакомиться с книгой: просто для того, чтобы высветить для себя самой существование феномена послушания, покорности или даже “притерпелости”, как писал в начале девяностых поэт Евгений Евтушенко.

Вот поэтому около двух лет назад и начал складываться наш творческий коллектив, состоящий из российских психологов (переводчица — тоже российский психолог) и журналистов. Коллектив переживал разные времена, в том числе и весьма тяжелые, и хочется выразить особую признательность Елене Файгль, ставшей инициатором перевода “Хороших девочек...” (попросту переведшей книгу, не думая о том, как, когда и сколько ей за это заплатят) и Ольге Черномыс, взявшейся за редактирование. А также моей дочери Насте, взвалившей на себя основной груз в самый трудный момент — при завершении работы над рукописью.

Книга Уте Эрхардт написана в своеобразной манере, сочетающей строгую научность (в том числе сугубо научные ссылки на других исследователей), сквозь которую преломляется практический опыт автора, — и популярность изложения. Мы постарались сохранить и то, и другое, чтобы



книга была интересной как специалистам, так и самому широкому кругу женщин.

Отрывки из книги, печатавшиеся в журналах “Наш малыш” и “Космополитен”, показали, что нам это удалось. Надеемся, что и вся книга подтвердит то же самое.

Ольга Дерябина  
Апрель 2001 г.

## Глава 1

# ПОСЛУШНАЯ ОТ КОЛЫБЕЛИ ДО МОГИЛЫ

Любая хорошо воспитанная женщина не хочет выделяться. Скрыться, приспособиться, слиться с окружающими — вот девиз, который чаще всего написан на флаге “хорошо воспитанной женщины”. Ей кажется, что, став невидимой, она добьется своих целей быстрее и успешней.

И будучи незаметной и послушной девочкой (чего, собственно, и добивались от нее в детстве), она страшно удивляется тому, что никто ее за это не хвалит и не одобряет...

Женщины жертвуют собой и верят, что эти жертвы будут замечены и благодарность непременно придет. Причем, надеясь на это тайно, говорить вслух об ответных жертвах они не смеют. Ожидать вознаграждения считается неприличным и не одобряется.

На самом же деле любая женщина должна научиться простым вещам — стремиться к вознаграждению или, по крайней мере, заранее оговаривать его возможность. В этом случае тот, кому предназначена жертва или просто услуга, имеет право выбора: принять это или отклонить. И каждый точно знает, на что он рассчитывает и чем располагает.

Одна из самых больших проблем, которую женщины должны разрешить, — это непереносимое желание понравиться, быть желанной. Эта цель заслоняет собой огромное количество возможностей. Женщина ограничивает себя в самоопределении, в независимости, в карьере и власти. Вместо того чтобы искать себя, она удаляется от собственной личности все дальше и дальше.

Когда же некто дает понять женщине, что она желанна и нравится, она чаще всего даже не верит этому, потому что не ожидает уважения к себе. Подобная история продолжается до тех пор, пока женщина ориентируется на мнение окружающих больше, чем на собственные мысли и желания.

*Если вы хотите выйти из заколдованного круга, начните прямо сейчас. Назовите три качества, за которые вы сами себя цените. Выберите те, которые приносят вам ощутимую пользу!*

Но ведь есть женщины, которые живут в согласии с собой! И они нашли равновесие между своими желаниями и требованиями окружающих. Они чаще рискуют, пробуют то, чего не пробовали. Они знают: рисковать означает возможность выигрывать и проигрывать. Они идут по своему пути, не отвлекаясь на размышления о том, что думают о них другие. И еще — они верят в свои способности!

В итоге эти женщины вовсе не грубы и не бесцеремонны — они смелы, независимы и полны любви к жизни. *Женщины, которые позволили себе смель, не бояться поражения!* (Ведь футбольная команда, выигравшая со счетом 3:2, пропустила два мяча в свои ворота. Но в итоге — выиграла). Эти женщины не позволяют себе опускать руки при неудаче или промахе. Если им что-то не удастся, они ищут причины, а не ругают себя и свою неумелость. Не размышляя о том, что “весь мир против меня”, они думают творчески и ищут возможности обойти препятствия.

К сожалению, таких женщин очень мало. Большинство из нас остаются заключенными в привычные схемы, как в клетки. Мы охотнее принимаем роль послушных девочек, чем жизнерадостных женщин. Почему так происходит? Почему мы так часто не решаемся сделать нечто, по нашему мнению “плохое” (и совершенно нормальное с точки зрения большинства мужчин)?

Ответ есть — мы боимся. Нами владеет страх быть наказанной за озорство, за любое, пусть незначительное, нарушение установленных правил. Мы думаем о том, будут ли любить нас окружающие, если из “хороших девочек” мы станем “плохими”... Следствие этого страха — подавленность, отказ от самых простых радостей и развлечений. А кроме того, мы редко добиваемся того, чего на самом деле хотим.

Причины такого поведения лежат в прошлом. С младенческого возраста мальчиков и девочек воспитывают по-разному, и именно отсюда происходит та беспомощность, которая накрепко приклеивается к женщинам.

В последние пятнадцать лет в психологии активно разрабатываются две основные модели, которые наглядно объясняют возникновение женского самоограничения и способы его “подпитки”. Они показывают, каким образом женщины попадают в тупиковые жизненные ситуации и почему они не могут выбраться из них благополучно.

### *Концепция привычной (или выученной) беспомощности (ПБ-концепция)*

Это центральная концепция для понимания женских жизненных конфликтов. Многие повседневные проблемы можно описать одним словом — “беспомощность”. Проколота шина у автомобиля, бьет жестокий муж — и жен-

щина входит в это привычное, много раз отрепетированное состояние, заранее уверенная, что ничего не может поделать. Мартин Селигма, один из основателей концепции привычной беспомощности, считает, что даже такие серьезные проблемы, как депрессии и фобии, можно отнести к разновидностям реакции беспомощности. Множество повторений одних и тех же ситуаций создают у женщины стереотип, согласно которому она заранее говорит себе: “Я ничем не могу себе помочь”. И именно здесь берут начало и страхи, и депрессии.

Реакция беспомощности существует только потому, что люди *думают*, будто они не справятся. При этом они руководствуются не реальными обстоятельствами, а собственными убеждениями. Решив однажды, что невозможно повлиять на ход событий, человек и в самом деле перестает на него влиять.

*Беспомощность — это заученное и привычное убеждение, как правило, не связанное с реальной ситуацией.*

### *Концепция сбывающихся предсказаний\* (SFP-концепция)*

Эта концепция гласит, что некое событие происходит потому, что существовало соответствующее ожидание. Более точное определение SFP (self-fulfilling prophecy) звучит так: “Если у меня есть определенные ожидания предполагаемых событий, я готовлю себя именно к ним, и, следовательно, увеличивается вероятность того, что события будут развиваться так, как я ожидаю”.

Такие процессы чаще всего происходят бессознательно. Например, студент боится экзамена. Из-за подавляющего страха он не может спокойно и неторопливо учить предмет. Он нервничает, в голове у него вместо стройной системы ответов лишь некие неупорядоченные знания. Это дает знакомое многим ощущение “пустой головы” перед экзаменом. В результате, естественно, вероятность “провалиться” возрастает, а за ней — усиливается страх.

Возьмем обратную ситуацию: студент готовится к экзамену с чувством “я верю, что смогу выучить и хорошо ответить”. В этом случае он целенаправлен, сконцентрирован и невозмутим. Внутренняя картина успеха намного увеличивает вероятность успеха на экзамене.

---

\*Это понятие ввел в современную социологию Роберт Мертон. Однако намного раньше его можно встретить у Эббингауза. (Merton, Robert K., 1948: The Self-Fulfilling Prophecy).

Жизненные системы ПБ (привычной беспомощности) и SFP взаимосвязаны и дополняют друг друга. Женщина, верящая в свою техническую бездарность, скорее всего, еще в детстве усвоила подобное представление о себе. Она заранее говорит себе, например, что никогда не сможет заменить свечи зажигания в своем автомобиле. Однако в случае необходимости она, скрепя сердце, предпринимает попытку это сделать. Она берет не тот инструмент и как следует не выясняет последовательность действий. Дальше она прищемляет палец одним из неприступных винтов, теряет, какой кабель куда присоединять, что-то отламывает — и немедленно подтверждает свое ожидание! Она обобщает эту неудачу и еще сильнее сомневается в своих способностях когда-нибудь научиться справляться с техникой. Теперь ей окончательно становится ясно, что она нуждается в помощи. Таким образом тема исчерпана, и ею же самой придуманная и выработанная неспособность победила.

Как же поступает в этом случае уверенная в себе женщина? Она тоже начинает заменять свечи и тоже прищемляет палец. Однако она не делает из этого далеко идущих выводов и считает, что дело в небольшой неловкости. Исследовав причины, она понимает, что у нее были скользкие пальцы и не тот инструмент. В следующий раз она исправит свои ошибки и повторит попытку, не сомневаясь ни на минуту в своих способностях.

Беспомощность распространяется на многие повседневные ситуации. Женщины, захваченные беспомощностью, редко доводят до конца то, что начали, из-за постоянных сомнений в себе. Можно сказать, они остаются далеко позади своих же собственных возможностей. При малейших трудностях они сдаются и опускают руки.

Эта модель поведения, безусловно, не распространяется на все области жизни. Например, портниха может быть абсолютно неуспешной в конфликтах с матерью, но прекрасно общается с клиентами на работе. Учительница может впасть в панику, если ей предстоит экзамен на повышение квалификации, хотя играючи справляется с трудными подростками.

Люди часто бывают компетентны и сильны в одной области и беспомощны в другой. Причем, как бы странно это ни звучало, позитивный опыт успеха в одной области не помогает добиваться успеха в другой. Люди скорее сочтут случайностью то, что им удастся, нежели признают собственное достижение. Эти убеждения возникают в самый ранний период обучения, в детстве, и преграждают дорогу возможным изменениям взглядов.

Кто-то думает, не сумев решить математическую задачу, что в его семье все не способны к математике. Это — внутренняя блокада, которая не позволяет развивать свои наверняка существующие способности. Тот же, у которого нет подобных внутренних ограничений, понимает, что задача эта

сложна, требует знаний, но, приложив усилия и поразмыслив, ее можно решить. Он осознает, что трудности относятся только к определенным обстоятельствам или ситуациям, но никак не к личности. Промахи бывают, но они вовсе не обязательно повторяются. В других обстоятельствах, когда человек более спокоен, у него лучше прошел день, он правильнее подготовился, взял лучшие материалы — все пойдет гораздо лучше...

Таким образом, если постоянно искать ошибки в своем поведении и верить, что предпосылки для них остаются неизменными, возникает некая самоблокада. И основой для нее является, скорее всего, привычная беспомощность.

Многие женщины живут с мыслью о том, что они неспособны преуспевать в какой-либо области. Они перестают доверять самим себе, надеясь лишь на судьбу и на помощь других. Отказавшись от веры в себя, в собственные силы и жизнеспособность, имея навык и образец зависимости от окружающих, женщины оставляют себе лишь один выход — подстраиваться и подгонять себя под желания других. При этом они теряют ту часть беззаботности и жизнелюбия, которая позволяет им оставаться самими собой и радоваться жизни.

Профессионально компетентные, но поработанные беспомощностью женщины надеются, что их “откроет” некий сказочный принц, ментор, покровитель. Его ждут многие женщины, которые чувствуют себя до поры до времени спрятанными принцессами. Вместо того чтобы действовать, они скрывают свои истинные способности и весьма разочарованы, если начальник им не покровительствует и не выделяет среди других.

“Беспомощные” не доверяют своим возможностям и способностям. Если у них что-то получается, они считают это результатом случайного везения. Отобрав у себя радость за свои успехи, они тем не менее обязательно обвиняют себя в том случае, если все идет наперекосяк.

Все это отражается на развитии личности женщины. “Беспомощные” страдают от внутренней инертности, заторможенности, постоянной усталости, бессонницы или бесцельной активности. Они упорствуют в том, что ничего не могут изменить, что не в состоянии самостоятельно достичь цели. Они боятся не справиться с самой жизнью.

Однако немногие женщины скажут о себе, что они беспомощны. Они просто считают себя отданными на произвол судьбы. А слово “беспомощность” употребляется только в экстремальных ситуациях и чаще всего по отношению к другим, к тем, кто нуждается в утешении.

Очень редко “беспомощные” женщины чувствуют в себе силы управлять своей жизнью, самостоятельно принимать решения и поддерживать себя

сами. И это приводит к снижению самооценки. Тот, кто ничего не ожидает от себя, становится зависимым от других. Поэтому большинство женщин направляют всю свою энергию на поддержание хорошего мнения о себе, интереса к своей персоне.

Итак, вместо того чтобы реализовываться, развиваться и действительно устраивать собственную жизнь, “беспомощные” женщины вкладывают силы в поддержание собственного образа “хорошей девочки” и заключают сомнительные компромиссы с собой.

В этой книге я постараюсь объяснить, почему девочки не продвигаются вперед в своем развитии. Я расскажу о том, какими путями можно:

- перейти от послушания к радости и легкости жизни;
- устранить противоречия между деятельностью в своих интересах и хорошим отношением окружающих.

Мы поговорим о Новой Женщине, о ее конфликте между зависимостью и самоопределением. Я уверена, что женщины могут поддерживать свою жизнь в равновесии, с чистой совестью сохраняя свои права, могут быть сильными, не вредя при этом своим отношениям с близкими людьми.

## Глава 2

# БОЛЬШОЙ ОБМАН

## ОБЫЧНЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ

### *Пустые отговорки*

Многие женщины считают, что, получив сиюминутную выгоду, они уравновесят свое постоянное послушание. Другими словами, они думают, что уклонение от ссоры — то же самое, что примирение.

Что же получается? Ей хочется, чтобы прислушались к ее мнению по поводу отпуска, но она довольствуется ужином в ресторане. Она мечтает сама зарабатывать деньги — но соглашается с тем, что приобретение второго автомобиля на семью “полезнее”. Она пошла бы на курсы йоги, если бы муж в это время сидел с детьми, но, получив новое пальто, ставит крест на своих желаниях.

При подобном обмене женщины всегда проигрывают. Каждая из этих сомнительных сделок — еще один кирпичик в здание женского послушания и зависимости. Эти маленькие “победы” рождены страхом взять на себя ответственность за свою жизнь — и страхом стать нелюбимой и ненужной. Мы назовем это пустыми отговорками, которые сводят на нет борьбу за свои права.

Мы живем в мире, полном больших и маленьких правил. Наши родители, учителя, литература, кино часто навязывают нам ложные подчас выводы. Многие из этих заблуждений активно развивают и продлевают наше послушание.

Те, кто нарушает принятые в обществе нормы, оказываются перед угрозой быть непринятными и осуждаемыми. Именно этого боятся женщины, когда попадают в ловушку собственных страхов.

(Кстати, мы редко понимаем истинное значение страхов. Классический пример из Фрейда: страх перед змеями является бессознательной формой страха перед мужским пенисом).



Но я хочу доказать, что страхи не связаны с сексуальной защитой, а лишь мешают нам быть активными.

### ***А знают ли женщины, чего они хотят?***

Беттина давно мечтает отправиться в путешествие вместе с семьей. Вот уже три года она планирует осенью слетать на Канарские острова. Она приносит домой проспекты с описаниями таких туров, покупает путеводители и показывает все это своему мужу Петеру и девятилетней дочери Мануэле. Петер одобряет эти планы, да и Мануэле ужасно хочется первый раз в жизни полететь на самолете.

Однако каждый год все трое “приземляются” на одной ферме в местечке “Черный лес”. Петер просто бронирует это место за год вперед, потому что там довольно мило и приятно.

А Беттина год от года становится все более недовольной и ворчливой. Она придирается к каждой мелочи и злится, что во время отдыха вынуждена убирать и готовить.

Почему бы ей не пойти в бюро путешествий и просто-напросто не забронировать желанную поездку? Да, она подозревает, что Петеру больше хочется отдыхать на ферме, хотя он и одобряет ее мечты о Канарах. Но он ничего не предпринимает, а Беттина понимает его бездействие как скрытый отказ. Она не замечает того, что и сама бездействует тоже.

Так продолжается уже три года. Беттина ожидает каких-либо шагов от мужа, боясь давить на него, снова и снова начиная разговор о поездке. Это очень похоже на ситуацию, когда маленький ребенок ходит между взрослых и что-то кланчит. Все ласково говорят ему “да”, но тут же забывают и продолжают заниматься своими делами.

В чем ошибка Беттины? Она считает, что Петер должен принять решение, а затем и сделать все “от” и “до”. Ей не приходит в голову, что это ЕЕ желание — а значит именно она должна все сделать сама.

У Хельги была примерно такая же история. Каждый выходной приводили ее в полное расстройство: и муж, и дети бормотали что-то одобрительное в ответ на ее предложения что-то сделать, но никто ничего не делал. Пару недель назад Хельга попробовала изменить свое поведение. Когда ей чего-то захотелось и никто не говорил в ответ “нет”, — она просто взяла и стала делать. И все с удовольствием приняли участие в ее затеях. Да, собственно, если бы кто-то из ее семьи и отказался участвовать — она не стала бы делать из этого драму. Она сама знает, что это хорошо и полезно: бассейн, сауна, прогулка в лесу...

*Вы чувствуете внутренние противоречия? В голове у вас вертится: это эгоистично, нельзя вот так идти по головам? В таком случае имейте в виду: послушная девочка в вас очень сильна!*

Вернемся к Беттине. В конце концов она все же решилась действовать. Она составила программу тура, подобрала дом, придумала, чем они будут заниматься каждый день — получалось весело и для каждого нашлось что-то интересное. И тут Петер ненароком спросил, а не будет ли там слишком жарко.

Эта мимоходом брошенная фраза не выходила у Беттины из головы. Перед тем, как бронировать поездку, она взяла еще один проспект и зашла в кафе, чтобы спокойно подумать. Если действительно будет так жарко, दु-мала она, что ничего сделать нельзя, она окажется виноватой в неудавшемся отпуске. И чем больше размышляет об этом Беттина, тем больше боится. Нет, решает она, лучше пойти в турбюро завтра, а сегодня вечером еще раз осторожно выяснить, действительно ли Петеру хочется ехать. Сомнения снова победили ее.

*Не существует решения, верного на все сто процентов!*

В конце концов, даже состав правительства крупного государства определяется часто незначительным преимуществом голосов. Самый лучший принцип — начинать действовать, взвесив предварительно достоинства и недостатки вашего решения.

### ***Так ли уж надо быть кроткими?***

Женщины всячески отрицают наличие у себя агрессии. Они выполняют свои обязанности, не протестуя и не защищаясь, потому что боятся потрепать расположение окружающих. Обнаружив в себе хоть чуточку агрессивности, они тут же переводят ее на себя или в какую-то другую область. Мать, которая сердится на своего младенца, становится более заботливой, потому что чувствует себя виноватой. Она знает, что “хорошая мать не может быть злой”, и не решается признать себе в том, что сердита на это маленькое беспомощное существо. Но агрессия не исчезает: она просто направляется либо внутрь личности, либо копится, а затем выплескивается в каком-то неожиданном месте.

Известно, что женщины гораздо больше мужчин страдают от мигреней и депрессий. Их часто посещает чувство бессилия, усталости и беспросветности. Именно за такими переживаниями часто скрывается невыраженная агрессивность. Одни из самых распространенных проявлений агрессии —

ревность и зависть. Эти чувства считаются недостойными, а потому их обычно не показывают и не проявляют, — но в один “прекрасный” момент они взрываются внезапно, как вулкан. Причем повод чаще всего бывает абсолютно пустяковым, он служит лишь последней каплей.

На самом деле подобные вспышки не так уж неожиданны, потому что каждый человек знает: всякое угнетение рано или поздно прорывается наружу.

Биргит вернулась к своей профессиональной деятельности после трех лет так называемой “паузы для семьи”. (Хотя на самом деле эта пауза была для чего угодно, но не для семьи). Она обеспечивала своему мужу возможность закончить образование в области химии. Когда родились близнецы Анна и Стелла, это было не совсем ко времени. Сначала Биргит работала на своей прежней работе. Она надеялась, что ее Герхард сможет справиться с учебой и детьми. Однако эти надежды быстро растаяли, и она уволилась с должности заведующей лабораторией. Она не могла вообще перестать работать — кто-то же должен обеспечивать семью, а Герхард не имел доходов. Тогда Биргит стала работать в ночную смену, а днем занималась домом и детьми.

Некоторое время все шло неплохо, однако обстановка в семье накалялась. Биргит была измучена, денег не хватало, а Герхард волновался только о предстоящих экзаменах. Устав зубрить, он играл в сквош\* или уходил с друзьями. Биргит сердилась, но не подавала вида. Она считала, что слишком придирчива, ведь скоро экзамены закончатся, муж успокоится и все будет нормально. У нее не оставалось времени на подруг, на отдых, даже на обстоятельные разговоры — все ее желания оставались нереализованными.

Наконец Герхард закончил учебу. Работу он пока не получил, но мог бы, казалось, пока заняться домом, то есть дать Биргит возможность отказаться от ночных смен. Близнецы к тому времени уже ходили в детский сад. Биргит с радостью вернулась к нормальной работе днем, но уже через несколько дней она поняла, что Герхард не может заниматься бытом.

Если он покупал продукты, половины не хватало — и Биргит приходилось по дороге домой заезжать в магазины. Он стирал, но при этом Биргит вечером вынуждена была все развешивать и гладить. Поначалу она еще утешала себя тем, что со временем все наладится. Но настроение ее становилось все хуже с каждым днем.

На самом деле Биргит была очень сердита, но не отдавала себе отчета в собственной агрессии. Он старается — оправдывала она Герхарда, — он не виноват, что все забывает, ведь у него в голове есть гораздо более важные

---

\*Игра, в которой маленьким мячиком пытаются попасть в мишень, повешенную на стене. — *Прим. перев.*

вещи. Кроме того, Биргит решила, что сама его избаловала, ведя себя не как жена, а как заботливая мамочка. Она не дала ему шанса научиться вести хозяйство. До того, как они познакомились, он жил в однокомнатной квартире один, но даже свои вещи относил стирать матери. Частенько он там же и обедал. А когда они с Биргит стали жить вместе, ей так нравилось его баловать и заботиться о нем. Она с любовью готовила еду и накрывала стол для романтического ужина или уютного завтрака...

Конечно, теперь она считала, что муж мог бы поактивней искать себе работу, но в то же время утешала себя тем, что после окончания учебы требуется некая пауза для обдумывания будущего.

Итак, Биргит всячески отрицала свои права на злость. Она боялась предъявлять Герхарду претензии, потому что не была уверена, будет ли он после этого любить ее. Его благосклонность оказалась для нее важнее собственных чувств.

Биргит попала в две ловушки одновременно. Первая: она не имеет права на агрессию, потому что ПОСЛУШНЫЕ ДЕВОЧКИ НЕ БЫВАЮТ СЕРДИТЫМИ. А вторая: она искренне считала, что, создавая мужчине бытовые удобства, можно добиться его расположения и любви. ПОСЛУШНЫЕ ДЕВОЧКИ ЖЕРТВУЮТ СОБОЙ РАДИ ДРУГИХ. То есть любовь — это стирать его носки...

Биргит годами сдерживает свои так называемые “плохие” чувства. Почему? Из страха. Она боится, что если даст своим отрицательным эмоциям выход, Герхард бросит ее. Она даже боится того, что он сможет раскусить ее и понять, что она вовсе не такая милая, какой всегда кажется, и что временами ее душит гнев. Она знает, как сильно он ценит в ней именно дружелюбие, потому что они частенько обсуждали жен его друзей. У нее в ушах так и звучат его замечания: “Вот Моника ни разу не предложила приятелям Петера пива или чего-нибудь из еды, когда они собирались у него дома! Она только упрекает его за то, что должна убирать за ними грязь”. (А как охотно собираются все вечерами у Герхарда!)

Она поддакивала мужу, когда он осуждал Ингрид, которая часто оставляет шестимесячного младенца другому приятелю Герхарда и уходит с подругами гулять, причем именно тогда, когда ее муж с друзьями хотят подработать...

Биргит всегда была другой. Она покровительствовала мужчинам, которые собирались у них дома, и поддерживала критику в адрес других жен.

Однако теперь она почувствовала, что скоро может стать такой же. И тогда Биргит решила поговорить с обеими женами друзей своего мужа. Обе дружно рассказали ей, что на самом деле их часто преследует чувство вины, когда они отстаивают свои интересы. А еще они объяснили, что

было совсем непросто заставить мужей воспринимать всерьез их интересы и желания. Они смогли добиться этого лишь тогда, когда стали явно и отчетливо выражать свои эмоции — в том числе и гнев.

И тогда Биргит решила больше не увиливать от конфликтных ситуаций и активнее защищать себя. Она поняла, что уступчивость и готовность помочь не привели ее ни к чему хорошему. Она начала пусть тяжелый, но самостоятельный путь, и правила, придуманные другими, не смогут больше сбить ее с этого пути.

Реакцию Герхарда на новое поведение жены предсказать трудно. Может быть, он разозлится, может быть, будет рад. Не исключено, что он будет просто в гневе или даже захочет оставить Биргит. Его поведение может быть беспомощно-печальным, обиженным, испуганным. Однако самое важное, что здесь нужно усвоить, — все эти чувства возникают у мужчин от озадаченности. Герхард сталкивается с незнакомой ситуацией, которую он не просчитывал, — а потому совершенно не знает, что делать. Вообще, многие мужчины ужасно боятся проявлений сильных черт характера у женщин. Самое важное для Биргит в такой ситуации — сохранять хладнокровие и выдержку.

Итак, если вы хотите изменить свое поведение в семье, запомните правила:

- *Не бойтесь собственного гнева!*
- *Не бойтесь гнева партнера!*
- *Уступчивость никуда не приводит!*

Сильвия просто кипела от негодования. Она вернулась домой после банкета по случаю окончания компьютерных курсов. Было уже за полночь, но дети не спали. Дом был ярко освещен, семилетний Оливер и четырехлетняя Джесси выбежали ей навстречу. Она готова была взорваться, но все же сначала взяла малышку на руки и погладила сына по голове. Несмотря на ярость, внутренний голос шептал ей: “Но ведь ты могла прийти домой и пораньше...”

Ее муж Вольфанг сидел гостиной и невозмутимо играл с соседом в шахматы. Видимо, он даже не замечал тот жуткий беспорядок, который царил везде — и в ванной, и на кухне. Сильвия вышла из себя. Она стала кричать, что в порядке исключения он мог бы хоть раз заняться детьми, поиграть с ними, почитать и вовремя уложить спать. А он вместо этого именно сегодня пригласил соседа на шахматы... Внезапно она осознала, что вся эта сцена выглядит неприлично и что она действительно кричит. В следующую секунду она показалась себе мелочной и злобной. Что подумает о ней сосед? Она замолчала на полуслове, а потом пристыженно пробормотала: “Мне очень жаль...” И пошла укладывать детей спать.

*Прощайтесь с подобным образом мыслей. Повторяйте для себя:*

- *Каждый человек имеет право сердиться.*
- *Показывать свои истинные чувства, в том числе и гнев, — правильно и нормально.*
- *Если вы выскажете свои эмоции шумно и привлечете внимание — не случится ничего ужасного.*
- *Вы не должны ругать и казнить себя после того, как вышли из себя.*

Большинство женщин боятся собственной ярости. Это обусловлено стереотипами общества, в котором они живут. Так повелось, что взбешенный, кипящий от ярости мужчина воспринимается вполне нормально. Каждый знает, что это просто славный парень, который сорвался. Но женщине такого не прощают — ей предписано быть вечно дружелюбной. Поэтому раздраженная, разгневанная женщина вызывает всеобщее недоумение, с ней просто не знают, как обращаться. В итоге женщина и сама начинает бояться своих отрицательных чувств, так как у нее нет опыта встречи с ними, следовательно, она просто-напросто прячет их внутри.

*При помощи небольшого упражнения вы можете представить, что произойдет, если однажды вы будете в ярости.*

*Подробно представьте себе ситуацию, которая выводит вас из себя. А теперь представьте себя в этой ситуации, проявляющую свои чувства, — и посмотрите, что будет происходить.*

*Можно проделать это упражнение вслух, сидя с любимой подружкой. По очереди предполагайте, что бы вы делали в том случае, если бы вас окончательно вывели из себя. Увидите: по мере того, как вы обсуждаете это, страхи перед возможными последствиями вашего “ужасного” поведения покажутся вам бессознательными.*

Страх перед собственным гневом чаще всего приводит к тому, что женщина перестает ориентироваться в своих чувствах. Ее раздражение накапливается, перекрывая все остальные эмоции, и в итоге направляется внутрь себя. Результатом такой внутренней агрессии становятся депрессии, усталость, головная боль, бессонница, отсутствие желаний и т.д.

Сильвия действительно часто не могла заснуть, но никак не предполагала, что раздражение может быть причиной бессонницы. В тот вечер после ссоры с Вольфангом она опять лежала в постели с открытыми глазами, когда в голове у нее возникло подозрение: может быть, бессонница появилась из-за ее гнева? Она решила проанализировать свои эмоции.

С этого дня, если ей не удавалось заснуть, она говорила про себя: “Сегодня меня рассердило...” — и вспоминала каждую неприятность, даже мелкую. Кроме того, она представляла, что произошло бы, если бы она реагировала на эти неприятности так, как ей действительно хотелось и как было бы естественно для нее в этих ситуациях.

Вскоре Сильвия поняла, что может “поймать” свой страх перед эмоциями в тот момент, когда он только возникает. И недели через две подобных упражнений она начала действовать. Ее первые шаги в преодолении страха были связаны с близкими людьми. Когда она встречалась со своей подругой в кафе и та опоздала почти на три четверти часа, Сильвия прямо сказала ей, что сердита.

Она прямо высказывала свое недовольство Вольфангу, если он не занимал детей в то время, когда она работала за компьютером. Однажды вечером она попросила свою маму присмотреть за внуками, но та отказала — и Сильвия не стала скрывать свое отношение к этому.

Она стала позволять себе быть ершистой, “неудобной” — но на самом деле естественной и проявляющей истинные реакции на происходящие вокруг нее события.

*Часто то, что нам кажется злостью, на самом деле представляет собой проявление собственных сил.*

### **Такие ли уж слабые существа эти женщины?**

Большинство женщин гораздо сильнее, чем сами думают. Они просто привыкли считать себя слабыми и зависимыми, а потому уверены, что нуждаются в защите со стороны сильных мужчин.

Сильке — мать двухлетнего Александра. С того момента, как он родился, она мучается страхами, настолько сильными, что боится покидать дом. Она даже не ходит за покупками, не говоря уже о поездке на машине или на поезде в отпуск.

Что привело Сильке к этому? Она вышла замуж для того, чтобы сбежать от родителей. Рождение ребенка было незапланированным событием. Все, что происходило до сих пор в ее жизни, случалось само собой, а она лишь покорялась обстоятельствам. По большому счету, нет ничего, что бы она решала сама.

Однако Сильке поняла, что дальше так продолжаться не может. Она устала бояться, ей хочется быть веселой, довольной, способной свободно передвигаться — и она решила на курс психотерапии.

Сильке училась выходить из дома, навещать подруг, водить машину. Сначала это были просто механические действия, но они привели ее к тому, что она стала спрашивать себя: а чего же она хочет на самом деле? Спустя два года Сильке действительно осознала свои желания. Она рассталась со своим мужем, когда поняла, что не желает, чтобы он управлял ее жизнью.

Сильке владели страхи перед ее собственными силами. Эти страхи не позволяли ей распознать, что ей нравится в ее жизни и в отношениях с другими людьми.

### ***Фыркающая истеричка или рассерженная женщина?***

И мужчины, и женщины, видя проявления сильных чувств, навешивают на них ярлыки: “истерия”, “несдержанность”, “действия в состоянии аффекта”.

Когда известная писательница Фэй Уэллс в своем романе “Любовь и жизнь дьяволицы” описывает выходки главной героини, женщины понимающе смеются. Читательницам кажется абсолютно понятной и объяснимой логика героини. Она выманивает детей из дома и уничтожает все символы своего домашнего гнета — включает все бытовые приборы, пока те не перегреются и не сгорят. После этого она отводит детей к мужу — и наконец чувствует себя свободной.

Конечно, продолжение этой истории может быть вполне удачным; например таким, что ей удалось доказать мужу свою независимость и решительность. И она научилась ставить себе цели, о которых раньше боялась и думать, — и достигать их.

Но согласитесь, что завязка этого романа получилась сенсационной.

### ***Должна ли женщина всегда быть красивой?***

“Женщины становятся подобны гиенам” — вот чего боятся не только мужчины, но и сами женщины. Именно так, по общепринятому мнению, выглядят женщины, когда они разозлены. “Посмотри на себя, — говорит мужчина, — посмотри в зеркало, на кого ты похожа. Когда ты вот так шумишь, ты выглядишь просто отвратительно!” Эти слова попадают на весьма подготовленную почву — собеседница моментально останавливается, прячет свою злость, а вместо нее “надевает” хорошенькую улыбку. Так-то лучше!

А то, что эта улыбка перечеркивает ее желание настоять на своем, перестает играть роль. Красота становится важнее самоуважения. Женщина хочет нравиться даже тогда, когда, по сути, теряет свое лицо. Она улыбается



с видом маленькой девочки в надежде, что он не заметит ее тщательно спрятанное “безобразие”. Эффект такой улыбки поразителен — он уступает и утешает ее. А потом делает то, что нужно ЕМУ. Он справился, он победил и ему больше не надо ее бояться.

Женщины — прекрасный пол. Эта ловушка стоит перед каждой дверью, открыв которую, женщина может добиваться своего, быть самостоятельной и испытывать самоуважение. Но входная плата за все это — женственность и красота. И женщины надевают улыбку, как маску, делая себя маленькими и слабыми.

Все это приводит к тому, что женщин перестают принимать всерьез, а также к тому, что им невозможно по-настоящему самовыразиться. Женщины таким образом отказываются от власти и независимости.

Петра давно ждала этого шанса. Наконец-то она получила от шефа предложение принять участие в семинаре по освоению новой компьютерной программы. Десять суббот подряд, начиная с ближайшей, будут проходить занятия. Петра была счастлива. Суббота — очень удобный день, потому что ее муж Клаус не работает и может посидеть с их трехлетней дочкой Стефани. Придя домой, Петра восхищенно рассказала Клаусу о том, какая удача ей выпала. Она даже не сомневалась в том, что он тоже обрадуется, — ведь он знает, как важен для нее профессиональный рост. Но то, что ответил Клаус, потрясло ее: “Прекрасно. Но ты, надеюсь, поинтересовалась у своей мамы, сможет ли она потратить столько суббот...” У Петры даже не нашлось слов в ответ. При чем тут ее мать? Определенно было одно: Клаус коротко и ясно объяснил ей, что не собирается отказываться от своих интересов. Дело в том, что по субботам он ходит со своим сослуживцем (которого так долго пришлось “вызволить” от его жены) играть в сквош. Им, мужчинам, это совершенно необходимо для разрядки, а поэтому они не могут пожертвовать игрой ради чего либо.

Петра впала в панику. Казалось бы, ее шансы были так реальны — и вот они все больше ускользают. Она стала размышлять о том, что подумает шеф. Месяцами ныть, упрашивать, намекать — и увильнуть в тот момент, когда желаемое рядом, — разве это не типично женское поведение? Теперь ее будут считать капризной и неспособной к действительно серьезной работе.

Петру бросило в краску. Не сдержавшись, она расплакалась и со злостью закричала на мужа. “Хорошо бы тебе взглянуть на себя, — ответил ей Клаус, — до чего же ты ужасно выглядишь, когда устраиваешь этот истерический театр...” Петра бросилась в ванную, увидела в зеркале размазанную по щекам тушь, красные щеки — и признала себя побежденной. Видимо, он прав.

Ну да, он всю неделю работает, а тут еще она хочет в субботу повесить на шею ребенка. Наверное, это не очень хорошо с ее стороны. Петра начала колебаться. Что лучше: отказаться от этих курсов? Еще раз просить свою мать? А может быть, сбежать от этого мужчины, который заставляет ее мучаться подобными вопросами?

Петра оказалась в западне. С одной стороны, ей хочется, чтобы Клаус признал ее профессиональные амбиции, поддержал ее и принял всерьез. А с другой стороны, как только она начинает говорить с ним об этом, она ведет себя словно маленькая беспомощная девочка — топает ногами, плачет и полностью теряет самообладание. Нет ничего удивительного в том, что в итоге побеждает он. По-отцовски снисходительно он объясняет ей свою точку зрения и делает только то, что хочет сам. Подобные сцены все время повторяются, и в конце у Петры всегда возникает желание расстаться с ним навсегда. Однако в то же время она ужасно боится, что он ее бросит, и хочет нравиться ему.

Страх быть брошенной оказывается сильнее желания сбежать. Иногда Петра кажется себе совершенно безумной...

Часто страхи, которые мешают женщине полностью раскрыть свои возможности, не столь глубоки. Это могут быть безобидные на первый взгляд стереотипы, но они очень ограничивают и мышление, и деятельность.

### ***Неизбежно ли одиночество сильных женщин?***

Само слово “независимость” часто оказывается окрашенным в негативные тона. Очень часто люди отождествляют его со словом “одиночество”. Типичное (но обманчивое) суждение выглядит так: тот, кто независим, неизбежно одинок. Именно отсюда рождается страх перед независимостью. Именно поэтому многие женщины сознательно стараются быть необходимыми. Они не только не возражают, но даже хотят, чтобы их использовали. Мысль о том, что можно жить одиноко, является для них самой худшей из всех мыслей. Руководствуясь НЕПРАВИЛЬНЫМ утверждением о том, что независимость ведет к одиночеству, эти женщины улыбаются, жертвуют собой ради того, чтобы вокруг них были люди. Они даже не понимают, что внутри все равно остаются одиночками.

На самом деле все обстоит совершенно наоборот. Только независимость дает возможность открытого, творческого и свободного общения с другими людьми. Лишь тот человек, который ни от кого не зависит, может свободно решать, с кем и как он хочет что-либо делать. Только свободные и самодостаточные люди могут равноправно сосуществовать.

Конечно, речь не идет о том, что не надо помогать или оказывать взаимные услуги. Однако здесь единственным важным условием является собственное свободное решение. К сожалению, для большинства женщин этого просто не существует. Ослепленные страхом перед тем, что их могут разлюбить и бросить, они не видят своих собственных желаний и потребностей. Их поведение подчинено лишь желаниям другого, боязни ранить или разозлить его. Женщины идут на уступки еще до того, как осознают, чего же хотят они сами. В лучшем случае женщины считают, что поступают так из любви или оглядки на окружающих. А чувство неудовлетворенности, неизбежно “прорастающее” в душе, они называют неблагодарностью и капризами.

*Если возникает чувство, что плохое настроение появляется слишком часто и безо всяких оснований, если кажется, что саму себя больше выносить невозможно, — сделайте паузу. Найдите причину, а для этого задайте себе несколько вопросов.*

- *Что бы я сделала сейчас, если бы оказалась одна и должна была решать все самостоятельно?*
- *Чем бы мне хотелось заняться в этом случае?*
- *Предпочла бы я делать это одна или вместе с кем-то?*

### ***Должна ли женщина быть матерью?***

Хорошие матери всегда ставят свои потребности на последнее место. Дети важнее всего в жизни женщины.

Материнство — самое простое и ясное доказательство принадлежности к женскому полу. Однако обратное заключение: женщина без детей является ненастоящей женщиной — совершенно нелогично и ставит серьезные ограничения в жизни многих.

Гритт была вполне успешной и довольной жизнью женщиной. Профессиональный и компетентный биохимик, она была замужем за своим коллегой из лаборатории. Их брак был открытым и радостным, связанным помимо чувств еще и совместной увлекательной работой. Накануне своего тридцать пятого дня рождения Гритт задумалась о том, хочет ли она иметь детей. И с этого момента легкость исчезла из ее жизни, как воздух из проколотой велосипедной шины. Встретить старость без детей было объявлено трагической ошибкой, а желание забеременеть любой ценой стало единственной темой для обсуждения в семье.

Через год Гритт забеременела. Когда родился ребенок, она осталась сидеть дома и в течение трех лет была счастливейшей женщиной на свете. Место

в лаборатории она потеряла и следующие два года не могла найти подходящей работы. А потом ни один начальник не желал принимать на работу человека, который на пять лет был оторван от профессиональной деятельности и уже не в курсе событий.

В результате Гритт стала чувствовать себя абсолютно несчастной. Она была полна злости и сомнений: стоило ли из-за нескольких прекрасных лет с ребенком ставить на карту все свое будущее? В конце концов она нашла работу, но это уже был совсем другой уровень квалификации — на несколько ступеней ниже. От прежнего профессионального удовлетворения не осталось и следа.

Одна женщина рассказывала мне, что врач, у которого она консультировалась по поводу частого нездоровья, сказал ей: “Вам нужно родить одного или двух детей. Если Вы почувствуете себя настоящей женщиной, у Вас не будет больше жалоб”.

Ребенок и профессия прекрасно уживаются друг с другом. Однако я считаю, что “только мать” может стать непомерно требовательной к своему ребенку, задушить его любовью и чрезмерной опекой.

Есть женщины, которые на самом деле не хотят иметь детей. Однако они считают, что не могут обойтись без этого, потому что иначе будут чувствовать себя несовершенными, “недоделанными”. Следуя общественным нормам, эти женщины беременеют, рожают детей и чувствуют себя при этом как в тюрьме. Собственно говоря, их материнство основано лишь на том, что “у всех подруг уже есть дети...”. Одна из таких женщин рассказывала мне, что только подобные доводы служили для нее основанием для того, чтобы родить ребенка. И она тяготилась своей материнской ролью, страдала от нее.

Многие женщины становятся матерями, даже не успев подумать над тем, как могла бы сложиться их жизнь без детей.

### ***Все ли женщины нуждаются в мужчинах?***

*Подвенечное платье покроет все кручины.  
Немецкая поговорка  
Девочкам не нужно хорошее образование.  
Они выходят замуж!*

В головах у многих матерей, отцов и дочерей сидит твердое убеждение, что рано или поздно женщина должна прийти к замужеству и материнству. Она находит мужчину, который отныне будет о ней заботиться, — и неважно, какое образование и какую степень независимости она приобрела на этот

момент. Главной целью остается лишь завоевание подходящего мужчины. “Я, как жена зубного врача...” — говорит в одном рекламном ролике приветливая женщина средних лет. Сам факт того, что ее муж — зубной врач, должен почему-то подтвердить ее компетентность в стоматологии. Получается, что она сама не нуждается в образовании и профессии. Она доказала свою состоятельность лишь тем, что смогла привязать к себе преуспевающего мужчину. Похоже, единственная должность, которой женщины придают огромное значение, называется ЖЕНА. Даже собственная фамилия отдается в жертву, несмотря на то, что они вправе этого не делать. И даже те женщины, которые добились значительных успехов в своей профессии, чувствуют себя гораздо увереннее, если у них есть постоянный партнер. Без мужчины собственный успех не кажется им столь значимым.

Профессия жены требует особого образования. Нет, здесь не нужно зубрить разные науки и повышать свою квалификацию. Но необходимо развить в себе готовность подчиняться, обслуживать, быть готовой выполнять грязную работу за других, стать вечной второй скрипкой — и расценивать это как счастье и успешно сложившуюся жизнь.

Да, говорят обычно люди, яркими и дерзкими девчонками все восхищаются. Но... женятся на невинных, послушных и скромных.

*Мужчина, а не женщина должен выходить навстречу этой враждебной жизни!*

*Женщина может работать, а мужчина должен!*

Даже многолетних активных участниц движений за права женщин сегодня можно увидеть в качестве примерных матерей семейств, до блеска вылизывающих собственный дом и машущих утром вслед мужу, который направляется обеспечивать семью.

Точно так же женщины, чувствующие себя причастными к женскому движению, рано или поздно сталкиваются с внушенным им с детства убеждением, что в конечном счете они нуждаются в мужчине — защитнике и добытчике. Профессия и личная независимость, таким образом, остаются на заднем плане и служат лишь переходной стадией к “главному”. Конечно, сегодня вряд ли кто-нибудь станет говорить, что девочка не должна получить хорошую профессию. Но (!) — всеми молча подразумевается, что она не должна быть амбициозна и честолюбива. Ее образование необходимо лишь на тот крайний случай, если ей не удастся заполучить того, кто станет обеспечивать. Или если последний каким-либо образом пропадет, а замена ему найдется не сразу...

Итак, женщины учатся, самостоятельно работают, путешествуют в одиночку, словом, ведут себя исходя из своих интересов. Но ровно до тех пор,

пока не вступают в прочные отношения с мужчинами и не становятся ма-терями. Поначалу и в семейной жизни они еще считают, что могут сохра-нить свою свободу. Однако со временем старые привычные семейные схе-мы подчиняют их себе. Хотя женщины и борются за равное распределение домашней работы, сами они чувствуют, что более компетентны в ведении быта и воспитании детей. Несмотря на то, что сегодня множество мужчин убирает дворы и моет лестницы, воспитывает детей и готовит еду, женщи-ны все равно признают за собой большее знание предмета. Если нужно пригласить няню, женщина берется организовать это, она же занимается поиском помощницы по дому. Если мужчина идет за покупками, она со-ставляет ему список необходимого.

Но если речь заходит о принятии важных решений, например покупке ав-томобиля или переезде на новую квартиру, — здесь все решает ОН.

*Представьте себе те шаги, при помощи которых вы сможете приобщить своего партнера к равной ответственности за вашу общую жизнь.*

*Например, вы даете ему список телефонов нянь и просите об-звонить и договориться с ними о встречах. Даже если при этом вы будете как-то странно себя чувствовать, напоминайте и себе, и ему, что он сам хочет нанять няню.*

*Вы составляете список покупок вместе с ним столько раз, сколько понадобится для того, чтобы он начал вникать в курс дела и мог впоследствии делать это самостоятельно.*

*Теперь постарайтесь осознать вашу ответственность за при-нятие серьезных, больших решений.*

*Например, составьте список своих критериев при покупке ав-томобиля и предложите ему на выбор две-три модели!*

*Представьте, что вы просите его переехать в другой город, по-тому что там вам предлагают гораздо более интересную ра-боту. Обсудите для него свои доводы.*

*Я не смогу сама  
о себе позаботиться?*

Это заблуждение часто скрывается за следующими высказываниями и мыслями.

Муж оказывает влияние на мой имидж. Я чувствую себя увереннее, силь-нее и решительнее, пока у меня есть тыл в лице мужчины. Мои способнос-ти будут признаны раньше, если я буду замужем. Женщина, которая нахо-

дится “в сильных руках”, уважаема и признаваема обществом лучше, чем одинокая. Муж — это своеобразная страховка жизни, спасение от неудач в профессиональной деятельности, от агрессивности других.

То, как часто женщины поглощены представлением о необходимости мужчины рядом с ними, показывает пример Дженнифер. Ее заблуждение гласит: *“Я не справлюсь с этим сама”*.

Дженнифер переводчица. Она замужем за Тимом уже 15 лет. У них трое детей — пятнадцатилетняя Нина, двенадцатилетний Оливер и девятилетняя Сабрина. Пять лет назад они купили дом с садом на окраине небольшого городка. Когда рождались дети, Дженнифер не брала отпуск больше, чем обычные шесть недель. Правда, после рождения Сабрины она собиралась было посидеть дома полгода, но через три месяца все же вышла на работу — в ее фирме требовался сотрудник на освободившуюся должность.

Дженнифер всегда чувствовала себя счастливой в своем доме. Она с удовольствием проводила время в саду. Кроме того, еще в 1968 году она вступила в одну из партий, поскольку всегда интересовалась политикой и любила быть среди людей и чувствовать себя частью сообщества.

Дженнифер вполне энергичная женщина. Она замечательно справляется со своей работой, умело организует быт, у нее хватает времени и на детей, и на участие в политике. Это сильная, уверенная в себе женщина. Хотя ей трудно вообразить это, но она постепенно двигалась к блестящей политической карьере.

Неожиданно все нарушилось. Из каких-то непонятных для Дженнифер материальных соображений Тим стал настаивать на том, чтобы продать дом и переехать в ближайший крупный город. Именно тогда, когда ее политическая активность стала окупаться и приносить плоды!

Дженнифер догадывалась, что материальные причины — это всего лишь прикрытие. Но она согласилась. У нее не хватило решимости не только возразить, но и выяснить, что скрывается за этим решением.

Итак, дом продается, политическая карьера останавливается.

На первый взгляд поразительно то, что ее муж настолько преуспел в том, что мы назовем вымогательством. На самом деле Дженнифер и Тим давно не чувствуют настоящей привязанности друг к другу. Они живут вместе скорее из удобства, да и потому, что до сих пор не было особых поводов для того, чтобы расстаться. Кроме того, их держали вместе дети.

И тем не менее Дженнифер неожиданно почувствовала себя абсолютно зависимой от своего брака, от четкого убеждения, что без Тима она ничего не сможет в жизни.

Она стала думать о том, что будучи матерью-одиночкой, потеряет все шансы преуспеть в профессии и политике. Таким образом, статус замужней женщины значит в ее глазах больше, чем ее собственные знания, уверенность и активность. Она умалывает значение своей работы, и даже считает, что имидж матери и жены значит для друзей по партии больше, чем ее способности. И еще она думает, что ее политическая деятельность хороша лишь для небольшого городка, а в большом городе никому не нужна.

Рассуждая таким образом, Дженнифер отказалась от собственной карьеры из страха остаться без мужа. Она не сочла возможным в одиночку строить свою жизнь — несмотря на то, что имела для этого самые лучшие условия.

Дженнифер не видит очевидного. Она любит свой дом, но ей не приходит в голову хотя бы поинтересоваться, могла ли бы она содержать его самостоятельно. Ведь до сих пор она сама утрясала все банковские операции и финансовые проблемы семьи. Одного разговора в банке, где находятся счета, хватило бы для того, чтобы стало понятно: она вполне в состоянии одна платить за дом. Но в своих мысленных играх она упрямо настаивает на том, что у нее нет совершенно никаких шансов обеспечить себе и своим детям крышу над головой. Как только подступает угроза остаться без мужа, все ее способности как будто замораживаются.

*Страх не суметь самостоятельно позаботиться о себе, сидит глубоко — особенно в тех случаях, когда женщина долгое время заботилась о семье.*

Даже несмотря на то, что Дженнифер прекрасно справлялась со всем сама, она одержима чувством, что без Тима не будет чувствовать себя в безопасности — даже собственный жизненный опыт не помогает устоять против старой ловушки.

*Женщине нужен мужчина, ей всегда нужен кто-то, кто ей покровительствует, кто ее спасает и помогает.*

Не менее важен здесь страх перед потерей имиджа. Брошенная женщина — это женщина, с которой что-то не в порядке. И одно только ощущение, что одинокая женщина — это ненормально, заставляет многих в решающий момент уступить и идти против своих желаний и чувств.

Дженнифер решила удержать мужа при помощи своей уступчивости. Это он хочет переехать в большой город — однако она занимается новым жильем, организует переезд, расстановку мебели, устройство на новом месте. Она определяет детей в новые школы, устраивает вечеринки знакомств для одноклассников старших и игры для младшей. Она делает все для того, чтобы все чувствовали себя на новом месте не хуже, чем на старом. Она пытается облегчить детям расставание со старыми друзьями, и в итоге все



получается так, как если бы она сама была довольна всем этим — и Тим не испытывает ни малейших угрызений совести относительно ее жизни. И вот, умея все это организовать, она же считает, что неспособна устроить свою жизнь с детьми, без мужа!

Она надеется, что покладистость спасет ее брак. И ради этого отказывается от всего того, что важно для нее и что могло бы сделать ее гораздо более счастливой. Она оставляет себе открытой всего лишь одну дверь — ту, которая не приведет никуда.

Однако Дженнифер начала неосознанно “мстить” за то, что пожертвовала собственными интересами. Месть эта, как и у многих других женщин, довольно своеобразна. Чтобы как-то примириться с изменениями в жизни, она начала тратить огромные суммы. Сначала — пара дней отпуска, чтобы прийти в себя. Потом еще две недели отдыха с подругой. Она покупает новую мебель — “не тащить же с собой весь этот старый хлам”. По вечерам Дженнифер теперь не занята политической деятельностью, однако дома ей не сидится и она почти все время куда-нибудь уходит. Конфликты вскоре станут неизбежными, и, надо признать, что их появление было запрограммировано самой ситуацией. Дженнифер не обвиняет Тима, не упрекает его, однако гнев ее существует все равно, просто он перемещается на другие объекты.

Конечно, Дженнифер считала, что поступает разумно и продуманно. Но при этом она проглядела, что совершенно упустила из виду собственные потребности. Принуждая себя к спокойствию и сдержанности, она делала то, что было ей совершенно не нужно.

Женщин никто никогда не учит понимать, чего они сами хотят. Поэтому большинство из них никогда не раздумывают о своих потребностях, а также о том, что мешает им идти своим собственным путем. Быть может, если бы Дженнифер дала себе возможность какое-то время спокойно поразмышлять, она смогла бы осознать: ее политическая карьера, общение с друзьями по партии, возможность приводить в движение жизнь, являются важными частями ее жизни. Она могла бы почувствовать, что от этой работы она получает самое главное — самоуважение и самоудовлетворение. И всем этим она беспечно пожертвовала ради сомнительного имиджа замужней женщины.

Ошибка Дженнифер состоит в ее убежденности: надо иметь этикетку “женщина с мужем”, даже если ради этого она теряет самоуважение.

Хотя одну вещь Дженнифер определенно выиграла — она защищена от серьезных раздумий о своем жизненном пути. Ее муж — это ее “тормоза”, которые не дают рисковать. Ей не грозит опасность, однако и собственную карьеру невозможно построить без риска.

Вывод: Дженнифер может жить независимо и самостоятельно. Она могла принимать важные решения, касающиеся не только ее самой, но и ее семьи, родителей, сестры. Она грамотно регулировала денежные вопросы, сохраняла трезвую голову в моменты кризиса, решительно действовала, если кто-то заболел. Она вполне успешно может *заработать на жизнь, успешно использовать свои организаторские способности в политике, убеждать и привлекать на свою сторону людей.*

Все это Дженнифер неоднократно доказывала. Ни ее муж, ни кто-либо еще не внес вклад в ее успех. Дженнифер нужно лишь признать все это, поверить в свои умения и возможности. Ей нужно убедиться, что она заслуживает признания и уважения и без мужа. И она должна способствовать тому, чтобы это признали другие.

*Знакомо ли Вам чувство нерешительности перед тем, как сделать первый шаг? Не слишком ли быстро Вы готовы отказаться от того, что важно для Вас? Действуете ли Вы иногда против собственных интересов? Если да — Вы должны научиться себя уважать. Ощущение Вашей самооценки не должно зависеть от того, замужем Вы или нет. Только тот, кто верит в себя сам, может убедить в этом других.*

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ**

***“Постоянная готовность помочь  
рано или поздно вознаграждается”***

Существует еще одно правило, которое может быть выражено разными способами. Например:

- усердная работа лучше оплачивается;
- сдержанность рано или поздно признается;
- скромность себя окупает.

Женщины думают, что им достаточно быть, во-первых, компетентными и старательными в своей работе, а во-вторых, улыбаться и не вступать в конфликты. Несмотря на то, что опыт говорит другое, они придерживаются политики самопожертвования, для того чтобы убедить окружающих в собственной значимости.

Зигрид уже год работает в адвокатской конторе. Она профессиональный адвокат и мечтает стать совладельцем, компаньоном хозяина. Ее правила таковы: работай до глубокой ночи, будь готова выполнять любую, пусть даже неквалифицированную работу, если это необходимо шефу. Еще ее дедушка в свое время написал ей такие слова: “Будь всегда щедра в помощи и добра, и не теряй мужества”. Зигрид верит, что эта фраза ведет ее по жизни. В конце концов именно благодаря усердию она завершила учебу, которая часто требовала зубрежки, и временами просто не было сил. Однако она даже помогала своим сокурсникам, когда у них “спускали колеса”. Место в этой адвокатской конторе она получила тоже благодаря своей уступчивости и готовности всегда помочь (это проявилось во время стажировки).

И сейчас Зигрид продолжает демонстрировать старание. Она берет на тебя работу, которую обычно выполняют помощницы адвоката. Если они спокойно уходят домой ровно по окончании рабочего дня, а работа над каким-нибудь важным документом не закончена, Зигрид остается и доделывает. Она хочет показать, что может выполнять любую работу, даже неквалифицированную. Кроме того, она считает, что женщины должны держаться друг за друга, и потому она хочет быть в хороших отношениях с помощницами.

В студенческие годы Зигрид подрабатывала машинисткой, умеет быстро и хорошо печатать. И вот она сидит до полуночи, в выходные, набирая тексты для типографии и делая другие рутинные вещи. Она не ропщет и не возмущается.

Каждый раз, когда один из владельцев конторы вызывает ее к себе, она надеется получить наконец предложение о партнерстве. Ведь она прекрасно работает, всегда готова помочь. Но тут происходит неожиданное событие. Она узнает, что другой адвокат, который пришел на эту работу гораздо позже ее, уже ведет переговоры о том, чтобы стать компаньоном. Зигрид удивлена и не может понять, что происходит. Через некоторое время ее коллега получает то, о чем она так долго мечтала. Но как же так? Ведь она столько вложила в эту работу, она сделала гораздо больше, чем он, столько сидела сверхурочно. А он никогда не делал работу за помощниц, считая себя слишком образованным для этого.

Зигрид понимает: двум адвокатам не могут предложить быть партнерами. Эта история выглядит как борьба за существование, в которой она пала жертвой. У нее возникают подозрения: а может быть, послушание и прилежность вовсе не приводят к успеху? Может быть, лучший путь — это дерзость? Ведь мужчины именно таким способом чаще всего добиваются успехов.

Надежда быть полноправным компаньоном в конторе не сбылась. А все потому, что Зигрид совершила типичную женскую ошибку. Она свято верила, что для успеха достаточно быть компетентной, прилежной и приятной для всех. В ее голове существовал понятный ей самой договор: если она вкладывает в дело свою работоспособность, свои силы и время, свою готовность к самопожертвованию и при этом скромна, через определенное время она неизбежно получит контракт о партнерстве.

Однако вторая сторона, с которой Зигрид мысленно заключила этот “договор”, ничего о нем не знала! Зигрид забыла существенную деталь — ее требования должны быть четко и ясно определены. Ей нужно было сказать о своих желаниях и о том, как она представляет себе совместную работу. При этом она могла понять и условия, при которых могла бы стать партнером. То, что Зигрид считала преждевременными и нахальными заявлениями, на самом деле было единственно ясным и однозначным требованием. И это абсолютно правильная стратегия для того, чтобы получить желаемое, справедливая и для женщин, и для мужчин.

Было бы гораздо правильнее продемонстрировать, что Зигрид может так организовать работу помощниц, что они с интересом работают и при необходимости могут остаться в офисе после рабочего дня. Конечно, Зигрид — компетентный адвокат. Это существенный фактор успеха, но, к сожалению, не единственный. Ей не хватает знания правил, которые необходимы в профессиональной карьере.

- *Концентрироваться лишь на тех заданиях, которые принесут успех.*
- *Ставить долгосрочные цели и постоянно иметь их в виду.*
- *Не утомлять себя размышлениями о том, что думают о тебе окружающие.*
- *Заключать ясные, однозначные соглашения, не бояться ставить требования.*

А теперь посмотрим, не вела ли себя Зигрид прямо противоположно? Ну конечно, ведь она повесила на себя ярлык человека, который может брать на себя неквалифицированную работу. И это вместо того, чтобы целенаправленно браться за те случаи, которые могли доказать ее способности в юриспруденции.

Хотя Зигрид ставила себе целью стать партнером, в повседневной работе она совершенно упустила это из виду. Она вцепилась в мелочи — печатала какие-то служебные записки, и в итоге перетянула на себя рутинную работу, которая отвлекла ее от заметных и успешных действий.

Она работала больше для других, для того чтобы быть приятной и милой. Ей не хотелось, чтобы помощницы считали ее заносчивой — и она фактически поставила себя на одну ступень с ними, взяв на себя их обязанности. Она сама невольно отказалась от профессионального успеха.

Главная ошибка Зигрид состояла в том, что она не заключила ясного соглашения о том, каких успехов должна достичь для того, чтобы стать полноправным партнером адвокатской конторы. Кроме того, она не договорилась о конкретном промежутке времени, после которого могла начать переговоры о контракте с другими условиями.

Многие женщины поступают так же. Они считают, что могут доказать свои профессиональные способности, выполняя любую, пусть даже “грязную” работу. Некоторые надеются, что, работая первое время бесплатно, они покажут свою работоспособность. Так произошло с Хайди. Два года она, дипломированный психолог, на добровольных условиях работала в реабилитационной клинике для наркоманов. Естественно, она надеялась, что ее возьмут в штат, как только появится место. Однако она так и не получила этой ставки, и причины весьма ясны. Зачем платить тому, кто работает бесплатно?

### ***“Я должна делать то, что от меня ожидают”***

Это заблуждение тоже может проявляться самыми разными способами. Но в итоге оно ведет к другому, о котором мы говорили: “Послушание всегда вознаграждается”.

Что означают эти слова? Придерживайся того, что тебе говорят, и ты никогда не ошибешься. Отвечай только тогда, когда тебя спрашивают. Не лезь вперед со своими идеями и предложениями — и ты никогда не опозоришься. Не будь решительной, терпеливо жди, когда тебе откроют и пустят.

Еще с детства женщины читают сказки, в которых воспеваются усердие и послушание. Например, история Золушки: она долго и безропотно выполняла то, что требовала злая мачеха. Не говоря ни слова в ответ, она бралась за любую работу, оставаясь при этом ласковой и приветливой. Однако что произошло дальше? Только тогда, когда Золушка нарушила запреты, ее жизнь начала меняться. Она оставила работу, надела красивое платье и поехала на бал — то есть сделала то, что ей было запрещено, но самой очень хотелось. Счастливый конец сказки всем известен. К Золушке пришел успех тогда, когда она перестала быть послушной и пассивной.

Правило Золушки действует везде и всегда. Женщины, которые жертвенно и безропотно выполняют грязную работу, не получают за это ни призна-

ния, ни вознаграждения. Ведь это так удобно — иметь человека, который убирает с дороги все неприятное, а потому нет никакого повода этого человека отпускать...

Женщины должны перестать чувствовать себя служанками. Нужно перешагнуть заповеди и запреты, заставляющие их выполнять ту работу, которая не приводит их никуда.

Варианты Золушки, несколько смягченные, мы встречаем у женщин в профессиональной деятельности очень часто.

Криста — художник-график. У нее хорошо получаются юмористические рисунки, она очень любит работать и проводит много времени за освоением компьютерной анимационной техники. Три года назад она начала работать в одном из крупных художественных агентств. Ее работа оценивалась самым лучшим образом и она надеялась на серьезную карьеру. Однако спустя три года она почувствовала настоящую злость. Так же, как и в самом начале, она должна выполнять все ту же подготовительную работу. Время от времени она делает небольшие задания, однако собственный, требующий настоящего творчества проект, ей не передают. И это при том, что Криста становится все более уверенной в своем мастерстве и много раз намекала руководству, что могла бы взяться за задание посложнее.

Ее начальники всегда подтверждали, что она выполняет работу добросовестно и корректно, что ее идеи вполне хороши. Однако каждый раз повторяется одна и та же история. Кто-то из коллег, чаще всего мужчина, получает хорошие интересные проекты. Почему? Ведь Криста точно соблюдает заданные параметры, стараясь ни на шаг не отступить от пожеланий заказчика. В то время, как ее коллеги запросто меняют и то, и другое, пуская на волю собственную фантазию. И, что самое странное, заказчики будто даже удовлетворены результатом.

На одном из совместных обедов Криста решила завести разговор на эту тему с одним из таких удачливых коллег. Он рассказал ей о своем методе. Получая заказ, он пытается как можно яснее понять, чего действительно хочет заказчик. И часто формулировка задания выглядит как идеи, которые осуществлены у других. За такими предложениями скрывается желание сделать лучше, оригинальней, веселее. Таким образом, понятно, что заказчик хочет получить не столько именно то, что он описывает, сколько веселую оригинальную работу НЕ ХУЖЕ этой.

Но ведь у Кристи в голове полно ярких идей, которые она могла бы осуществить! Однако до сих пор она не решалась заменять ими пожелания заказчиков, ей казалось это некорректным и несвоевременным.

Оказывается, это был главный вопрос профессионального успеха. С этого момента Криста стала придавать большее значение собственным представ-

лениям. Она робко начала в небольших проектах отдавать предпочтения своим идеям. В итоге заказчики получали то, что они предложили, но вдобавок — ее альтернативный проект. Большинство соглашалось с ее идеями, часто с восхищением перед ее мастерством.

Вскоре шеф заметил, что она стала работать более самостоятельно, и начал передавать ей важных и взыскательных заказчиков.

Конечно, Криста все время помнит о пожеланиях заказчиков, однако теперь она прежде всего спрашивает себя, как, с какой стороны она хочет взяться за это дело. Исходя из этого, она строит свои предложения. И если только заказчика совершенно не устраивают ее идеи, она точно следует его желаниям.

Криста поняла: сотрудники, которые выполняют свою работу надежно, аккуратно и пунктуально и выдают именно тот результат, который от них ожидается, необходимы для спокойной работы на любой фирме. У них есть все шансы не потерять рабочего места очень долгое время.

Однако карьеру делают те, кто использует задания для того, чтобы развивать свое мастерство, демонстрировать особые знания. У них может не получаться, они могут в какой-то момент оказаться загнанными в угол, однако вряд ли будут долгое время оставаться на одном и том же рабочем месте. Если в этой фирме не будет продвижения, они уйдут туда, где им предложат более успешную работу.

*Успех приходит к тем людям, которые ясно и отчетливо излагают свои идеи, выражают желания и ставят требования. Тем самым они показывают, что хотят выполнять трудные и необычные задания.*

### ***“Только изнурительная работа приводит к серьезным достижениям”***

Это еще одно заблуждение, которое может иметь и такие варианты:

- То, что само идет в руки, не имеет ценности.
- Неудобно заставлять других работать на себя.
- Я должна быть полностью загружена.
- Я не настолько важная персона, чтобы избегать черной работы.

Женщины часто кажутся сами себе надменными особами, “эксплуататоршами”, если для них работают другие. Они убеждены, что все обременительные, требующие много времени и сил дела они обязаны делать сами. То,

чего нельзя потребовать от других, они требуют только от себя. Только если выложить все силы, измучиться, выполнить всю черную работу, можно пожинать лавры успеха. Таким образом, труд означает то же, что и максимальное напряжение сил.

А работа, которая приятна, обещает успех или не требует такого напряжения, не имеет для нас никакой ценности. Вот и получается, что женщины, которые выполняют свою работу, не “падая от усталости”, или, еще хуже, охотно и с удовольствием, часто чувствуют, что трудятся не по-настоящему.

Легкость в работе приходит тогда, когда появляется профессиональная уверенность, мастерство. Как только исчезает напряженная подготовка, сомнения по поводу правильности, стресс от возможной неудачи, возникает ощущение, что ничего настоящего не достигнуто. А значит, нет повода для какого бы то ни было вознаграждения.

Анна вот уже двенадцать лет пишет для одной из ежедневных газет. Она хорошо знает ту область, на которой специализируется. Кроме того, она умеет работать быстро и целенаправленно, всегда сдавая материал вовремя и хорошего качества. Само собой, ее ценят и дают интересные задания. Однако у нее есть ощущение, что что-то не в порядке. Коллеги стонут от усталости, чувствуя себя измотанными каждый вечер, а ей хорошо и спокойно. Ее начинает тревожить подозрение, что она недостаточно трудится.

Анна не может наслаждаться своим мастерством и своим успехом. Вместо того чтобы радоваться своей профессии и тому, как ей удалось найти свое место в жизни, она терзает себя недоверием к себе самой.

Точно так же многие женщины по мере профессионального роста теряют чувство собственного достижения. Они начинают думать, что их работа не имеет реальной ценности, и опасаются остановиться в развитии. Все это возникает потому, что привычная мера хорошей работы — физическая и душевная усталость, а не реальный результат работы и признание со стороны. В итоге женщины заставляют себя работать до изнурения, не думая о самой работе, а прислушиваясь к тому, есть ли еще силы. Именно поэтому женщины часто страдают от ощущения, что они сгорели, опустошены от работы. Просто планка была все время слишком высоко, и наслаждение от успеха, которое дает силы, не успевало приходиться.

Значит, многим женщинам нужно научиться правилу:

*Работа, которая легко получается, имеет свою ценность. Как раз именно те, кто выполняет свою работу без особого усилия и продвигается в своей профессии вперед, на самом деле достигли успеха.*



## БОЯЗНЬ ВЛАСТИ

*Власть — это некий шанс добиваться своего, в том числе преодолевая сопротивление других людей, и не имеет значения, на чем основывается этот шанс.*

Макс Вебер

Женщины часто отказываются от власти. Этим они поддерживают давно заведенный порядок, ту иерархию, те закостенелые структуры власти, которые сохраняются с незапамятных времен.

Для многих людей слово “власть” имеет негативный оттенок. С ним ассоциируются разнообразные злоупотребления, коррупция, “хождение по трупам”. Поэтому большинство женщин избегают власти, не желая тем самым навязывать другим собственное мнение. И когда они все же делают это, то начинают оправдываться, в том числе и перед собой. Женщины боятся оказаться у власти, потому что им кажется: тот, у кого есть власть, не может быть по-настоящему любим.

Этот страх проявляет себя во многих заблуждениях. Они управляют и ограничивают активность женщин, мешают проявляться их истинной сущности, преграждают дорогу к успеху. Вот некоторые из этих заблуждений:

- Тот, кто пользуется властью, становится одиноким.
- Делай все то, что тебе говорят.
- Человек, облеченный властью, эксплуатирует других.
- Женщины не могут брать на себя серьезную ответственность.
- Пробиваться наверх с помощью связей нехорошо.
- Женщины в политике могут быть лишь закулисными фигурами.
- За получение власти обязательно нужно сражаться.
- Хорошие девочки не вступают в конкуренцию!
- Имена и титулы — всего лишь пустые звуки.
- У власть имущих продажные души.
- Путь к власти — слишком большой риск.
- Власть ведет к уменьшению популярности среди окружающих.
- Тот, кто высоко поднимается, низко упадет потом.

### ***Ведет ли власть к одиночеству?***

Успех и власть тесно связаны. И поскольку каждый хочет быть успешным в своей области, то желание успеха часто приводит к стремлению к власти. Профессиональная карьера и есть не что иное, как сочетание пути к успеху и власти. Но женщины, как правило, боятся при этом стать одиночками. В представлении большинства из них карьера все же является мужским занятием, потому что именно мужчины — это борцы, которыми равно восхищаются и сочувствуют. По женской логике, одинокий мужчина сам решает на свое одиночество.

Иногда женщина, все же пришедшая к власти, начинает сознательно тормозить свои потребности в этом, отступать от своего мнения, поворачивая на более спокойный и комфортный путь — коллегиальность, дружбу, близость с окружающими.

Женщине трудно принять, что власть и успех, с одной стороны, и одиночество, с другой, не имеют между собой ничего общего. Конечно, существует множество примеров, когда мужчины, облеченные властью, одиночки. И здесь действительно трудно утверждать, что эти мужчины вовсе не являются доказательством подобной зависимости. На самом деле мужчины часто включают в понятие власти борьбу за должности, ранги, отказ от активного проведения свободного времени, в том числе в кругу семьи. Они сами организуют свое одиночество, создавая для него самые благоприятные условия. Мужчины так же привязаны к своим мужским стереотипам, как женщины — к женским. Однако женщины не должны перенимать именно такой стиль жизни, для того чтобы добиться успеха и власти. Они просто не должны сами стоять у себя на дороге, боясь даже попробовать нечто новое в своей жизни.

Многие — и мужчины, и женщины — несерьезно относятся к тем сильным женщинам, которые участвуют в какой-либо борьбе в одиночку. Их считают просто брошенными девочками, которые должны сами о себе заботиться, потому что больше никому не нужны. Их путь признается как вынужденный, но ни в коем случае не как результат убеждений. (Надо сказать, при такой аргументации становится неясным: то ли власть приводит к одиночеству, то ли одинокие женщины становятся борцами за власть?) И потому женщины начинают опасаться: если они придут к власти, то их тоже станут считать брошенными и ненужными, а значит, они закончат свою жизнь как старые девы.

Избежать этой ловушки трудно. Да, действительно, сильные женщины-борцы не должны быть одиночками. Однако это происходит потому, что настоящие, “упертые” карьеристки не находят времени для того, чтобы испол-

нять желания других. Они устают, и после трудной работы им хочется, чтобы их самих подбодрили и поддержали.

Но есть и другие женщины. Они ставят в своей работе ясные цели и выполняют работу с полной отдачей. Но не менее активны они вне работы. Они могут поддерживать других, уверены в себе — и эта уверенность позволяет им просить поддержку и помощь у друзей и коллег. Они подпитываются энергией в свободное время, наслаждаясь отпуском, веселыми вечерами с друзьями и т.д.

Ларисса уже попрощалась с заблуждениями об одиночестве власть имущих. Она энергично преследует свои цели в профессии без страха остаться одинокой. Ей нравится самой принимать решения и ставить перед другими ясные задачи. Ее не пугает, если то один, то другой подчиненный ворчит или отказывается выполнять не слишком приятные распоряжения. Она уже поняла, что к чему. Ей удается проявлять достаточную твердость в сочетании с невероятной чувствительностью при распределении работы между сотрудниками.

Ларисса — начальник отдела сбыта в фармацевтическом концерне, у нее есть муж и двое детей — девочки семи и четырех лет. Она знает, что часто ее называют ненастоящей женщиной. Ей ставится в вину то, что она не является заботливой супругой и матерью. В обед у девочек нет горячей еды на столе, да и после обеда они предоставлены сами себе. Она никогда не помогает дочери с домашними заданиями, и злые языки твердят: “Зачем было заводить детей, если с ними некогда заниматься?” А такая важная вещь, как разговор матери с дочерьми после школы и детского сада? Его не бывает! И вечером уставший после своей, тоже напряженной, работы супруг возвращается — и что же его встречает? Либо пустой дом, либо двое шумных детей, которые тут же требуют внимания к себе. Разве это не стыд для женщины? Однако Ларисса не позволяет подобным высказываниям лишить себя покоя и уверенности. Она ожидала, что на нее навесят подобные ярлыки, а потому заранее заручилась поддержкой своих подруг и дружески настроенных коллег. На самом деле она очень внимательна к отношениям внутри своей семьи и считает это самым главным. Время, которое она проводит с мужем и детьми, наполнено радостью и близостью. А ее профессиональные успехи лишь обогащают супружеские отношения. Ее муж всегда гордится успехами своей жены.

Да, Ларисса знает, что многие люди скептически отнесутся к ее взглядам на жизнь и семью. Но муж и дети — на ее стороне. Лишь иногда ее посещает неуверенность — если кто-то из детей болеет. Или в те две недели, когда старшая дочь начинала ходить в школу и панически боялась. В такие моменты, чувствуя, как где-то вне ее появляются сомнения, она говорит об этом с мужем и детьми. Именно от них она получает поддержку и слышит мнение, которым действительно дорожит.

Иногда коллегам, заказчикам или соседям удается поколебать ее убежденность в собственной правоте, особенно если она и без того не слишком хорошо себя чувствует или просто не в форме. Как только Ларисса начинает предаваться грустным размышлениям, она звонит одной из подруг или мужу — и с их помощью возвращает все на свои места. Вообще, поддержка со стороны друзей чрезвычайно важна для подобных борцов-одиночек.

Несмотря на исключения вроде Лариссы, для большинства женщин стремление к власти остается абсолютным табу. Наша Новая Женщина может быть не больше, чем чуточку честолюбивой. Она стремится к достижениям, но звезд с неба не хватает, потому что это грозит одиночеством. И потом, звезды — это для мужчин. Проклятый страх потерять женственность заставляет само слово “карьера” звучать угрожающе. Даже одна из опытных карьеристок предложила: “Давайте называть это “беговой дорожкой”, ведь слово “карьера” выглядит так, как будто мы хотим перешагнуть через трупы соперников”. Итак, цель женщины — лишь скромно продвинуться, потому что делать карьеру для женщины неприлично. Боясь произвести впечатление человека холодного и твердого, многие талантливые женщины сознательно отказываются от полнокровных стремлений к продвижению и власти. Они сидят по вечерам дома и обсуждают, как бы замаскировать свои желания сделать карьеру, чтобы не потерять ореола женственности и кротости.

Однако если такие женщины остаются в тени коллег-мужчин, они чувствуют себя обделенными. Пытаясь лавировать между собственной дискриминацией и завоеванием хороших позиций, они сами тормозят себя опасениями оказаться одинокими. При этом они пропускают других (обычно мужчин) вперед себя, терпеливо выжидают и хранят “верность” своему замечательному шефу. Они сами направляют себя на запасной путь.

Самой большой удачей становится прибавка к зарплате за выслугу лет.

Многие женщины, у которых есть все шансы для служебного роста, чувствуют себя так сильно привязанными и обязанными своей фирме или своему начальнику, что не отваживаются на какие-либо перемены. Они бесконечно благодарны за то, что с ними хорошо обращаются. И упрямо верят в изрядно запылившуюся синицу в руках.

### *Держи свои идеи при себе!*

Женщины слишком часто придерживаются заданных правил игры. Они редко переспрашивают задание и слепо запирают себя в систему установленных ограничений. Даже в тех случаях, когда у них существуют сомнения относительно содержания этих правил или они служат лишь тому, чтобы приковать человека к определенной роли.

Однако тот, кто постоянно зависит от правил, не может произвести ничего нового, потому что при этом невозможно кардинально измениться и продвигнуться вперед. И лишь тот, кто следует *собственным* правилам, в которых он чувствует себя хорошо, сам определяет свой путь. Таким образом, мы сами в силах определять те роли, которые исполняют для нас другие. Немногие отваживаются сказать: “Мне не подходят старые правила, я попробую что-нибудь новое”, но именно они являются авторами и проводниками замечательных идей.

Женщин никто не учит самостоятельно решать, в какой мере окружающие могут вмешиваться в их жизнь. Поэтому из страха оказать влияние на других женщины сами отказываются следовать своим желаниям. Наша Новая Женщина — это все еще послушная женщина. То, что было заложено в ее детстве, те жизненные правила, которых придерживались ее бабушка и мать, глубоко укоренились в ее сознании. Даже когда эти устои имеют мало общего с ее нынешней жизнью, она продолжает держаться за них. Она крепко затягивает старый корсет ролевого поведения, даже когда сверху носит новые платья.

“Держи при себе свои предложения, потому что другие все равно лучше знают, как надо. Ты только опозоришься”. Уже одно желание изменить правила игры или хотя бы разок проигнорировать их, вызывает чувство вины. Ведь власть — это нечто ужасное для женщины.

Один из довольно безобидных примеров — Петра. Она часто ездит с друзьями на велосипедные прогулки. Хотя она хорошо знает все окрестности и легко ориентируется, ей не приходит в голову предложить свой вариант пути. Она считает, что ее знакомые мужчины могут счесть, что она умничает или, что еще хуже, рвется к власти. И вот она пробирается сквозь непроходимые места, потому что сотоварищи опять нечаянно заблудились. Раз от разу она теряет всякое удовольствие от совместных прогулок — и все-таки молчит...

Многие женщины ведут себя так же. В лучшем случае они осторожно намекают на то, что бывают и другие решения, чаще шепотом и на ухо. И в конце концов они все же чувствуют себя оскорбленными, потому что мало кто принимает во внимание их мнение, высказанное вот таким опасливым шепотом.

*Цель достигнута,  
но игра проиграна*

Я думаю, еще хуже та ситуация, когда женщина получает то, чего хочет, но при этом ей ставится в вину то, что она одержала победу над другими. Ощущение вины за принятие решений за других мучает порой сильнее,

чем безвластие. Здесь отражается опасение тех самых злоупотреблений властью.

Отношение Новой Женщины к власти двойственно. С одной стороны, она требует власти и злится, если таковой нет. Она должна и хочет брать на себя ответственность в своей профессии, но у нее нет достаточных полномочий, чтобы сделать это. Ей не выделяется достаточный бюджет и не дается право назначать и инструктировать сотрудников. Она рвется изменить традиции, получить свободу принимать решения и решать сложные финансовые проблемы. Но, с другой стороны, вся эта борьба ведется скрепя сердце, потому что с возрастанием собственной значимости она боится стать менее желанной. Она начинает казаться себе высокомерной и заносчивой, потерять свою женственность *лишь из-за того, что ей досталось немножко власти*. Цена кажется ей слишком высокой.

Подобные проблемы существуют и в отношениях между женщинами. Вот типичный пример. Сюзанна и Розита давно хотели совершить совместное путешествие. Их не слишком пугали ощутимые различия в пристрастиях. Сюзанне нравится просто отдыхать, а Розита мечтает о новых впечатлениях и переживаниях. И вот Сюзанна предложила поехать в прекрасный отель с сауной и бассейном на окраине одного крупного города. Розита моментально согласилась с этим предложением. Во время отпуска, казалось, обе чувствовали себя великолепно. Сюзанне нравился покой, Розите — развлечения большого города. Однако на обратном пути Розита вдруг пожаловалась на то, что чувствует себя побежденной. В принципе она охотнее поехала бы в Париж, куда всегда есть путевки. Сюзанна почувствовала вину, тем более, что уже слышала подобные обвинения и от своих коллег. Она пришла ко мне на консультацию с просьбой научить ее быть более сдержанной в своих желаниях. Она представлялась самой себе этаким валькирией, неженственной и властной. Я предложила Сюзанне подробно описать, кого и как она побеждает. И только когда мы аккуратно и педантично распутали подобные ситуации, она поняла, что происходит на самом деле. Ей стало понятно, что никого она не побеждает, а только берет на себя смелость принимать решения. Разные истории, рассказанные ей, имеют одну общую деталь: другие люди в принципе не знали, чего они хотят. В отличие от них Сюзанна всегда имела ясное представление о своих желаниях, которое излагала. Она оставляла людям возможность вносить собственные предложения и была готова к компромиссам. Однако для тех, кто ее окружал, было гораздо легче согласиться с ее идеями. Сомнения приходили к людям позже, задним числом.

Сюзанна, с ее ясностью мышления, выходит за рамки средне-женского образца поведения. Прямота, определенность и целеустремленность весьма редко встречаются в сочетании с женственностью. Сюзанна прямо высказывала то, что думала, не была нерешительной и застенчивой. Конечно,

чаще всего происходило то, что она начинала делать, — именно потому, что она всегда хорошо знала, чего хочет. Сюзанне нужно просто учиться отстаивать свои сильные стороны характера. Долгое время она казалась себе злой и эгоистичной девочкой, этакой индивидуалисткой среди сонма послушных, гибких и податливых. Вообще, то, что многие называют дипломатичностью, не имеет ничего общего с настоящей дипломатией — искусством вести переговоры. Хорошие переговоры должны приносить результаты, которые полезны *всем* участникам.

### ***Означает ли власть эксплуатацию?***

Эрика — опытный предприниматель. Она рассказала мне, что прилично платит своим сотрудникам, при этом ожидая от них хорошей работы. Эта простая зависимость дается ей крайне нелегко. Она искренне извиняется за то, что требует за собственные деньги достойных результатов. Как владелицу фирмы, больше всего Эрику заботит, как бы не злоупотребить властью, более того, она одержима страхом эксплуатации других. Ее требования к себе чрезмерны именно из-за того, что она не хочет предъявлять требования к служащим. Например, есть некая дополнительная работа, на которую можно было бы нанять помощников за низкую оплату. Но это будет эксплуатацией. Нагружать собственных сотрудников сверхурочно — тоже эксплуатация. Платить за подобную работу много она не может себе позволить... Возникает замкнутый круг. Однако она даже не пыталась проверить, согласятся ли ее сотрудники на сверхурочную работу, и точно так же не знает, как отнеслись бы потенциальные помощники к уровню оплаты.

Опасение эксплуатировать кого-то ярко проявляется у женщин в тех случаях, когда они пытаются немножко разгрузить себя в домашнем хозяйстве. Они редко последовательно требуют помощи у детей или у супруга, который устает на работе. Если же они нанимают кого-то со стороны, то начинают играть в любимую игру многих женщин: быстренько убраться перед тем, как должна прийти домработница.

### ***Портит ли власть характер?***

Многие предрассудки, которые бродят в женских головах, порождены страхом перед властью, которой они могли бы обладать.

Возможно, корни здесь лежат в опасении продать свою душу. Где-то в глубине сидит уверенность, что власть — это некий договор с дьяволом, который приводит к желанию унижить, к опьянению от чужой крови. Подобные мысли не высказываются явно, но ощущаются в словах вроде “я не могла

бы указывать людям, что они должны делать”. Тут же возникает ассоциация — “это все равно как если бы я учинила насилие над кем-то”.

Худшая ловушка с точки зрения эмоций — уверенность в том, что женщина, обладающая властью, непременно имеет плохой характер. Это заблуждение сидит особенно глубоко и редко высказывается. Чаще людей, пробирающихся к власти, обвиняют в хитрости и лукавстве. Послушные девочки могут лишь догадываться, чем занимаются подобные женщины. Вспомните те многозначительные взгляды, которыми обмениваются коллеги, когда одна из них получает повышение. Ясное дело, говорят эти взгляды, здесь не обошлось без постелей начальников или богатого папочки.

В каждодневной жизни женщина, берущая на себя ответственность, начинает испытывать страх продать душу.

*Нельзя принимать на себя  
никакой ответственности!*

Женщины принимают на себя ответственность только тогда, когда все идет наперекосяк. Или в тех ситуациях, которые не имеют к ним прямого отношения. Однако в основном они отказываются от важных заданий из страха перед ответственностью. Они бегут от возможности влиять на ситуацию, несмотря на то, что в результате могут пострадать.

Проявлять власть означает побуждать других сделать что-то, даже если другие не высказывают особой радости от подобной перспективы или вовсе не хотят этого. Женщинам такое поведение дается тяжело. С одной стороны, они не хотят никого принуждать, с другой — чувствуют ответственность за то, чтобы все было прекрасно выполнено. Им кажется, что человек, которого заставили, сделает плохо. Вместе с тем они даже не проверяют, берет ли кто-нибудь на себя работу с охотой. Кроме того, они не замечают того факта, что сами очень часто делают что-то без энтузиазма, через силу, но тем не менее качественно. А значит, так могут и другие.

Женщины требуют от себя самих работоспособности, таланта, надежности и терпения, даже в тех случаях, когда работа не нравится. Однако от других они не ждут ничего подобного, с пониманием относясь к инертности и лени. Часто они ворчат по поводу бестолкового мужа или ленивых сотрудников, но никогда не выдвигают конкретных требований.

Начальники должны давать указания подчиненным. Но поступать так женщинам мешает убеждение, что каждый должен сам понять, что требуется, а затем действовать. Женщины руководят крайне неохотно лишь потому, что не хотят командовать. Мало того, они редко применяют возможности и



силу того учреждения, в котором работают. За ошибки, в том числе и своих подчиненных, женщины чувствуют сильную ответственность, однако во много раз реже — за успех. Лавровые венки они водружают на других, потому что послушные девочки всегда берут на свои плечи всю ношу, не требуя наград. Путая авторитетность и авторитарность, женщины отказываются от того, чтобы быть авторитетом для других. Однако именно тот, кто авторитетен, может оказывать влияние и продвигаться в работе.

Власть и авторитет тесно взаимосвязаны. Существует авторитет, который зарабатывается интеллектом и профессиональной компетентностью, и так называемый врожденный авторитет — возникающий от способности к успешным межличностным отношениям и умения влиять на окружающих. Тот, кто пользуется врожденным авторитетом, может повести за собой людей и гораздо успешнее продвигать дела.

### ***Кусаются ли важные птицы?***

Кроме всего прочего, женщинам нужно учиться влиять на тех, кто выше по положению. Начальница, которая пообещала своей сотруднице отправить ее на семинар по риторике, а затем не смогла сдержать свое обещание, потому что не сумела убедить собственного шефа, вряд ли достойна доверия и уважения. Женщины считают, что могут поставить под угрозу свое рабочее место, если будут “дерзкими” перед руководством.

Сабрина, ассистент директора одного из магазинов сети розничной торговли, хотела получить отпуск за свой счет на полгода. Это время она планировала потратить на исполнение своей давней мечты — путешествие в Южную Америку. Сабрина была убеждена, что одна из ее сотрудниц вполне могла бы заменить ее на это время. И та была готова взять на себя обязанности Сабрины и даже обрадовалась подобной возможности, потому что видела в этом шанс продемонстрировать свои профессиональные качества и позднее попросить равноценную должность. Сабрине нужно было лишь убедить своего шефа. Она подготовила аргументы, подтверждающие, что в ее отсутствие работа не пострадает. Но одного убеждения мало, ей нужно было придать вес собственной личности в глазах шефа, доказать, что она имеет определенное влияние, направленное “наверх”. Сабрина знала, что шеф не хотел отпускать ее. Она серьезно выслушивала его контраргументы и логически опровергала их. Ей известно, что шеф убежден в ее компетентности, и она уверена в своей правоте. Только от нее зависело, получит она свой отпуск или нет, потому что ее компетентность и уверенность в себе дает все возможности убеждать, в том числе и вышестоящих начальников.

### *Хорошо ли пользоваться личными связями?*

Женщины считают, что это неприлично. Страх вызвать осуждение у окружающих за то, что Имярек замолвил за них словечко, удерживает их от того, чтобы, например, заменить вышестоящего начальника и тем самым заслужить его доверие. Они опасаются пересудов на тему: что-то тут нечисто, наверное, замешаны темные дела или постель... На самом деле женщины тем самым не дают себе возможности получать информацию от профессионалов. Пользоваться связями для женщин означает получать что-то даром, а они этого не хотят. Однако хорошие связи со многими коллегами — это необходимая вещь для полного представления о том, что делаешь, а значит — для успешной и эффективной работы. Люди непопулярные и неинтересные или же сознательно делающие себя незаметными, оказываются в итоге отрезанными от нужной информации и не могут продуктивно работать. Настоящую власть имеют лишь те, кто сознательно выстраивает связи и с подчиненными, и с начальниками.

Значит, заботиться об установлении хороших связей означает не выполнение работы за других, а стремление увидеть интересы окружающих и, если это возможно, объединить их ради общей цели.

### ***Почему женщины отодвигают себя на задний план?***

Многие женщины чувствуют, что они настоящие закулисные заправилы. И верно: они принимают важные решения, способствуют продвижению своих мужей на хорошие должности, порой будучи заинтересованными сильнее, чем сами мужья. Публика знает имена мужей, однако на самом деле всем командуют их жены. Умудренно улыбаясь, эти женщины подмигивают сами себе. Они с охотой принимают то, что влияют на важные решения именно таким способом.

Насколько велико влияние “незаметных” женщин, никто никогда не знает. Однако сам факт влияния льстит женщине, прославляя ее скромность и заставляя... молчать дальше.

Но к чему эта застенчивость? Что мешает снискать славу, если заслуживаешь ее?

Привычное объяснение этого менталитета: страх как перед успехом, так и перед поражением. Теории здесь притягиваются за уши, и, может быть, они интересны в качестве примеров объяснения внутренней жизни женщины,

однако не дают ответа на главный вопрос: что могут сделать женщины для того, чтобы решиться вывести себя на сцену. Как им научиться использовать на деле те права, которые ими же провозглашаются? Как выстраивать отношения с мужьями, которые стыдятся, что зарабатывают меньше, чем они? Как можно концентрироваться на работе, если грызет чувство вины за то, что у четырнадцатилетней дочери проблемы в школе? Что можно сделать, чтобы не казаться себе отвратительной хозяйкой, видя, как муж сам гладит свои рубашки?

Но это все не страх перед успехом. Это чувство вины, порожденное страхом не быть послушной девочкой. Вот что останавливает женщин прежде всего, не считая внешних препятствий, возникающих у нее на пути. К сожалению, многие матери все еще передают модель такого поведения дочерям. Это происходит опосредованно. Мать говорит ребенку: “Я спрошу у папы”, а потом тихонько шепчет своему мужу о том, что дочери нельзя позволять и то, и другое... Такая мать на самом деле не утверждает свой авторитет, не возражая открыто своему ребенку. Она считает, что родители должны последовательно придерживаться одного мнения, причем обязательно отцовского. Тем самым она учит ребенка предпочитать закулисные интриги открытым и ясным действиям.

Женщины часто продвигают своих мужей, желая, чтобы те занимали хорошие должности и много зарабатывали. Но мнимая польза от обеспеченной и беззаботной жизни в конце концов оборачивается голом в свои ворота — потому что женщины становятся зависимыми, прячут свои способности и в итоге не могут позаботиться о себе сами. Делая себя незаметными, они вовсе не становятся “серыми кардиналами”. Потому что “серый кардинал” — это компетентный советчик, извлекающий для себя пользу из своего подчиненного положения.

*Означает ли  
пребывание у власти  
постоянную борьбу?*

Женщины полагают, что удерживать власть — это изнурительное занятие. В действительности получается наоборот: активное пребывание во власти приводит к постоянному ее приросту. Те, кто решаются снять табу с власти и тактично ею пользуются, вскоре обнаруживают, что гораздо легче приобрести большую власть, если владеешь хотя бы некоторой.

Начальница, которая ставит перед своими сотрудниками четкие задачи, периодически контролируя их исполнение, предоставляет свободу действий, но не позволяет терять времени даром, — пользуется властью разумно.

Когда она отправляет кого-то повышать квалификацию, увеличивает оклады, дает премии за сверхурочную работу, четко распределяет ответственность и поручает интересные задания, она получает поддержку и одобрение от своих сотрудников. А значит, она справляется со своей работой и доказывает свою способность к руководству. Ее успехи закрепляются за ней, и в дальнейшем она получит еще более сложные и важные задания. Позитивная спираль успеха пущена в ход.

*Хорошие девочки  
не участвуют  
в конкуренции!*

Женщинам часто бывает особенно трудно поручать кому-то задания, потому что они боятся стать ненужными. Это начинается с небольших неприятных поручений, которые они не хотят давать другим, и заканчивается серьезными и важными делами, в которых они боятся конкуренции. Этот страх приводит в конце концов к тому, что подчиненным раздаются незначительные задания, а сами они из последних сил выполняют рутинную работу. И все для того, чтобы сделать себя незаменимыми и не “вырастить” рядом с собой конкурентов. На это женщины тратят энергию, которая могла бы пойти на собственную карьеру. Они закрепляют за собой ярлык эталонного запасного аэродрома, и тем самым лишают мотивации своих сотрудников.

Препятствуя подготовке своих преемников, женщины вредят сами себе. Ведь если планировать подъем вверх по профессиональной лестнице, то обязательно нужно заботиться о преемственности — без этого собственная карьера становится маловероятной.

Ошибки в использовании власти дают о себе знать тогда, когда у женщин, находящихся “у руля”, закрадывается ощущение, что они работают круглые сутки, в то время как остальные отдыхают за их счет. Они чувствуют себя служанками на начальственном месте. Никому нельзя доверить и с чистой совестью поручить работу. К тому же появляется потребность в некоей “руководящей руке”, а отсюда уже недалеко до желания опять поискать прекрасного принца, который спасет, на руках пронесет через все препоны профессиональной жизни и аккуратно доставит в самый верх карьерной лестницы.

Лишь немногие женщины распознают, что возлагают на себя слишком много обязанностей. Распространенное заблуждение “если я сама все сделаю, будет проще” заставляет женщин работать 24 часа в сутки, до изнеможения. При этом они не обладают никакой реальной властью и не пользуются возможностями управления.

*Являются ли  
звания и титулы  
пустым звуком?*

Многие женщины беспечно обращаются со своими фамилиями. Выходя за муж, они охотно отказываются от них даже в тех случаях, когда имеют выбор. Но часто вместе со своей фамилией отдают они и свою индивидуальность. Они начинают цитировать своего мужа, скрываются за его точкой зрения, за его профессией и доходами. Не придавая ценности своему личному имиджу, они становятся всего лишь “женой такого-то”.

И даже те из них, которые смогли во многом остаться собой, часто цитируют воззрения своего партнера. То, что заслужили сами, они считают малоинтересным и неважным, а потому не хотят выпячивать на передний план. Нередко женщины отказываются от перечисления своих званий перед собственным именем на табличке, висящей на двери офиса. И хотя их задевает за живое, если их вдруг принимают за секретаря, они все же хотят продемонстрировать свои способности, а не регалии.

Сибилла имеет две научные степени и в результате ее имя выглядит так: доктор юридических наук, доктор биологических наук Сибилла Мария баронесса фон Людеритц-Шмиттен. Однако на табличке на двери ее бюро написано лишь “С. Шмиттен”. Даже имя Сибилла кажется ей декадентским и экстравагантным.

Звания несут в себе важную функцию — они определяют людей как тех, кто доказал свою научную и профессиональную квалификацию. Для женщин это особенно важно, поскольку в их способностях и компетентности часто сомневаются. Известно, что даже когда женщины выполняют ту же работу, что и мужчины, они не получают одинаковых званий. Да и должности внутри фирмы тоже присуждаются женщинам весьма неохотно. Часто занятие женщиной какой-либо ответственной позиции рассматривается как временное решение. Женщины принимают это как подтверждение того, что им не полагается званий.

Собственно говоря, для женщин всякие звания окрашены так же негативно, как и власть. Поэтому они склоняются к тому, чтобы скромно отказаться от званий — не стремиться к ним и не требовать, потому что это вовсе не обязательно. Таким образом женщины отказываются от “отмычки”, открывающей дверь к власти, влиянию и признанию. Звание обращает внимание окружающих на компетентность его владельца. Те, у кого они есть, должны прилагать гораздо меньше усилий для того, чтобы убедить других. Мужчина никогда не раздумывает над тем, как себя называть. Они говорят “инженер по продукту” или “руководитель отдела сбыта” и практически всегда обозначают себя как руководящих работников. Женщина, если ее спраши-

вают о звании, обычно говорит, что это не столь важно. Словом, хотя женщины и стараются получить подтверждение своих достижений, но упускают возможности пользоваться ими.

Беттина представляется в компании женщин-профессионалов и извиняется, что она не имеет научной степени. Все убеждают ее, что это совершенно не важно, и одна из женщин признается, что она тоже не имеет научной степени. Получается, для тех, кто не имеет званий, они кажутся важными. Можно ли назвать скромность в вопросе званий проявлением снобизма? Некоторые женщины — доктора наук объясняют это иначе. Они не слишком часто называют свое звание потому, что при разговоре присутствуют мужчины без звания. Они не хотят ставить коллег в неловкое и неудобное положение.

В семинарах для секретарш и ассистенток часто принимают участие женщины, руководящие пятью и более сотрудниками. Однако они не представляются руководителями, как сделали бы в таком случае их коллеги-мужчины. Они скромно остаются *ассистентками в области управления* или вкладывают существование в качестве *правой руки шефа*. Они говорят о себе так, как если бы не были самостоятельной личностью, а неким объектом, который в беспомощном состоянии отдан в распоряжение другим. Мужчина-ассистент — это претендент на место своего шефа. Женщина в той же должности — чуть выше секретарши и в лучшем случае поднимается по служебной лестнице вместе с шефом.

### ***Нужно ли избегать риска?***

Женщины рассматривают власть как риск. Их отношение могло бы сильно измениться, если бы они осознали, что те, кто идет на риск, могут и *выиграть*. Однако для женщин риск означает то же самое, что и опасность проиграть.

В бизнесе неуверенное поведение почти всегда приводит к убыткам и материальным потерям. Каждая фирма имеет конкурентов на рынке, которые не спят и постоянно продвигаются вперед. В этой обстановке только смелая политика на протяжении долгого времени может привести к успеху. Удачливы только те руководители, которые готовы к риску. Нерешительность, выжидание и лавирование почти неизбежно ведут к краху. Однако женщины часто путают смелость с отчаянностью и безрассудством.

Решив вложить деньги, женщины предпочитают идти проторенной дорожкой. Они выбирают самые надежные формы вложения, даже если их прибыль при этом минимальна. Придавая огромное значение безопасности, они упускают из виду шансы на выигрыш. Кроме того, женщины считают

себя недостаточно понимающими в финансовых делах, а потому полностью полагаются на те формы вложения денег, которые рекламирует банк. Модель поведения “никакого риска” распространяется почти на все области жизни. Из страха принять неправильное решение женщины идут более безопасным, но часто менее успешным путем.

### ***Ведет ли власть к непопулярности?***

Страх стать менее желанной, получив власть и влияние, сидит в женском сознании очень глубоко.

Регина и Петра — хорошие подруги, несмотря на то, что Регина является начальницей Петры. Однажды, посреди отпуска Петры, две ее коллеги заболели. Регина поняла, что ей придется позвонить Петре и попросить ее прервать отпуск и выйти на работу. Регина чувствовала себя несчастной: еще неделю назад подруга, лучась счастьем, говорила о своих планах увлекательного отдыха с сыном.

Осознав, что ей придется очень тяжело объясняться с подругой, Регина не нашла в себе решимости позвонить. Лучше работать день и ночь, думала Регина, хотя чувствовала, что без Петры не справится. И все же, понимая, что Петре нужно провести каникулы с сыном, боясь потерять хорошие отношения, она так и не позвонила. Позже Регина осознала, что не справляется, даже работая за полночь и в выходные. Но было слишком поздно: Петра с сыном уже уехали. Регина срывала сроки сдачи работы и чувствовала себя крайне скверно. “Я должна была это предугадать... Я не гожусь для такой работы...” — думала она. Таким образом, страх, что ее осудят окружающие, не позволил ей действовать сознательно и логично.

Регина не смогла грамотно распорядиться своей властью. Она не поняла, что ее роль руководителя состояла в том, чтобы обеспечить нормальную и эффективную работу сотрудников. Свои отношения с подругой она поставила выше затруннений фирмы — и пожалела об этом.

Конечно, понимание Региной желаний своей коллеги — это хорошо. Однако оно не должно стать очередной ловушкой!

Женщины часто считают, что понимать других — значит предоставлять им свободу действия, даже если их поведение неудобно или обременительно.

Мобилизовать людей на работу, даже в неприятных ситуациях, настаивать на своем — все это тяжело для женщин. И происходит так потому, что, еще будучи маленькими девочками, они усвоили: нужно делать жизнь окружающих как можно приятнее... Регина — типичный пример женщины, кото-

рая пытается убрать все неприятное с дороги окружающих. Даже своей домработнице Регина поручает ту работу, которую нельзя назвать грязной.

Моника, руководитель отдела, предоставляет право сначала сотрудникам выбрать время отпуска, а сама отправляется отдыхать в то время, которое никто не выбрал... Она работает сверхурочно — для того, чтобы сотрудники могли вовремя уйти домой. Кроме того, она берет на себя самых неприятных заказчиков и отвечает на телефонные звонки во время обеденного перерыва. Она делает все это для того, чтобы сотрудники любили ее.

Прекрасно, когда между людьми, с которыми проводишь большую часть дня, есть понимание. Однако для успешной работы все же важнее хороший совместный труд. Выстроить на работе исключительно сердечные и дружеские отношения — это ложный путь. Да, важна комфортная рабочая атмосфера, отсутствие конфликтов, однако жертвование собой не приведет к повальной любви со стороны окружающих. Да и нужна ли эта любовь?..

Женщины могут реально пользоваться властью лишь тогда, когда занимают хорошее положение в социальной структуре своей профессии. Это значит, что на работе важно быть включенным во внутренние отношения фирмы. Женщина, которая добивается руководящих позиций, должна уметь наслаждаться признанием и уважением сотрудников. Эта популярность завоевывается не заискиванием и жертвами, а взаимным уважением, корректным поведением и разумной дистанцией.

Конечно, женщина должна устанавливать личные контакты, заботиться о качестве отношений — только так она будет вовлечена в поток информации и обеспечит себе поддержку и сверху, и снизу.

Однако начинают роиться слухи, когда женщины заботятся лишь о контакте с мужчинами — наполовину личном, наполовину профессиональном. Здесь нужна всегда ясная и отчетливая позиция. Если вы, например, на “ты” во вне рабочее время, то общайтесь так же и в офисе. Флирт, эротический подтекст в общении допускайте на работе лишь в том случае, когда вам этого действительно хочется. Если вольно или невольно женщина посылает неоправданные надежды в ком-то из коллег, это почти всегда заканчивается плохо.

Проблемы появляются и в дружбе женщин, например, когда они стоят на разных ступенях служебной лестницы. Как бы ни убеждали женщины друг друга в том, что “ты для меня на первом месте”, “я всегда все сделаю для тебя” — в этом случае все будет нарушено. Та дружба, которая относится к какой-то области жизни, например “я с удовольствием играю с тобой в теннис, охотно выслушиваю твое мнение, мне нравится проводить с тобой свободное время” — может существовать без особых трудностей. Однако надо быть осторожными с “братанием” на работе!



### ***Тот, кто унижится, будет возвышен?***

Ложная скромность проповедуется повсюду, даже Библия в конечном итоге ее воспекает. Поэтому часто женщины опасаются поставить себя выше своих сотрудников, боясь, что те будут плохо к ним относиться и хуже работать.

Сибилле пришла в голову блестящая идея. Она решила организовать дружеские вечера для своих сотрудниц. Раз в месяц она резервировала маленький зал в ресторане и заказывала небольшой ужин. Она считала, что это замечательная возможность запросто обменяться мнениями обо всем. Вот уже несколько месяцев Сибилла была менеджером в офисе и руководила отделом из пятнадцати человек.

Ее идея была принята с восторгом. И хотя Сибилла пользовалась расположением женщин, работающих с ней, она надеялась повысить уровень доверия и солидарности с ними. Да, она видела, что все ее принимают и уважают, но считала, что вскоре станет совершенно “своей”.

В один из таких вечеров Сибилла шла в ресторан и ей было не по себе. Она все вспоминала, как в прошлый раз, подходя, слышала гул оживленных голосов, но стоило ей открыть дверь и войти, как все смолкли — казалось, все хорошее настроение улетучилось. Сибилла улыбнулась и сказала: “Нет-нет, не позволяйте мне так мешать вашему разговору!” Однако это было бесполезно — все как-то сникли. Сибилла была крайне разочарована. В конце концов, эта вечеринка была ее идеей и она никак не ожидала такой реакции на свое появление.

Сибилла почувствовала себя изолированной и даже обманутой. Дружески улыбаясь, женщины отклонили ее дружбу и расположение. Ей так хотелось стать одновременно начальницей и подружкой, а сейчас было больно оттого, что ее, видимо, рассматривали только как “вышестоящую инстанцию”. Да-да, она была лишь доверенным лицом, буфером между высшим руководством и подчиненными, своеобразным щитом для своих подчиненных.

Желания Сибиллы понятны. Стать “своей среди своих” очень заманчиво, ведь это дает чувство безопасности и доверия. Но тот, кто хочет быть равным среди равных, не может быть руководителем. Какими бы братскими ни были чувства, есть работа — она все и ставит на свои места. Какой бы искренней ни была Сибилла в своих отношениях, она все равно оставалась той, кто контролирует. И к числу ее задач относилось увольнение (в случае необходимости) тех сотрудников, чья работа не устраивает фирму. Сибилла может стать чуткой и уважаемой начальницей, но подружкой своим подчиненным она быть не сможет. Подруг ей придется искать среди равных себе. Это не имеет ничего общего со снобизмом и зазнайством, а про-

исходит с неизбежностью. Она не может выйти из своей роли руководителя даже тогда, когда сама этого хочет. Изначально в своей позиции она стоит на ступень выше своих сотрудниц.

Идея совместных ужинов, безусловно, была хорошей. Однако, если Сибилла хотела, чтобы ее коллектив объединился, она должна была попридержаться себя — и позволять себе лишь изредка заглядывать на вечеринки. Вообще, панибратство так же вредно, как и чрезмерная дистанция.

Из жизненного опыта большинство знает одно правило. Если человек (женщина или мужчина) как-либо выделяется из группы равных — при помощи образования, профессиональной деятельности, материнства, богатства или бедности, — он вскоре теряет контакт со старыми друзьями. Это справедливо для всех. Люди чувствуют себя комфортно с теми, кто примерно равен им по “важности”.

### ***Женщина-руководитель должна заботиться обо всех?***

Карин возглавляла крупное предприятие по торговле запчастями для грузовых машин. Она приняла эту фирму пять лет назад от своего отца, после того как закончила учиться на инженера-конструктора. Это предприятие принадлежало семье уже три поколения, и некоторые из сотрудников знали Карин с самого детства. На работе она хорошо чувствовала себя. Еще раньше она помогала отцу, а потому хорошо знала почти всех. Кроме профессиональных качеств своих сотрудников, она была в курсе почти всех их личных забот, бед и радостей. Знать обо всем этом было для Карин делом само собой разумеющимся, она считала совершенно естественным всегда иметь в виду заботы подчиненных.

Личный секретарь работала в секретариате управления уже 15 лет. Карин знала, что эта женщина одна зарабатывала на всю семью, состоящую из двоих уже почти взрослых детей и мужа, страдающего алкоголизмом. Все эти семейные проблемы не давали покоя Карин, и она часто говорила со своей секретаршей об этом, помогала словом и делом. Она выдавала ей аванс пораньше, вела беседы по телефону поздними вечерами. Она даже помогала в тех случаях, когда мужа надо было положить в клинику или случались неприятности с детьми.

Карин просто чувствовала себя обязанной делать все это. Судьба женщины была в ее руках, а пользоваться своей властью неприлично. Карин и так было не по себе от того, что столько людей зависит от нее. По крайней мере, она должна была показать, что старается сделать для этих людей как можно больше.

Секретарша была далеко не единственным человеком, которого Карин подерживала. Для одной из одиноких матерей она нашла няню, для отца одного из рабочих — место в доме престарелых. И как само собой разумеющееся она принимала то обстоятельство, что двое ее сотрудников каждый день уходили домой на четверть часа раньше — ведь им нужно было готовиться к экзаменам.

Однако другой стороной этого материнского отношения стало то, что Карин сама работала до ночи. Она была вынуждена нанять помощницу, чтобы до конца рабочего времени кто-то мог отвечать на звонки. Карин понимала тех, кто в четыре часа заканчивал работу и хотел уйти домой. Но с точки зрения бизнеса обязательно было нужно, чтобы заказчики могли заставить кого-то в офисе по крайней мере до шести вечера. Карин не могла позволить себе приказать работать в обеденный перерыв или позже четырех. В отпускное время предприятие практически разваливалось, потому что Карин отпускала слишком много сотрудников одновременно.

Она всегда входила в положение. Не ставила на первый план свои личные интересы или интересы фирмы. Другие люди были всегда важнее. Это убеждение смешивалось со страхом Карин пользоваться своей властью. Еще ее дедушка сформулировал девиз фирмы: “У кого власть, у того и ответственность”. Однако Карин не слышала этого “и” и считала, что она обладает лишь ответственностью. На самом деле она стала жертвой собственной идеологии, полностью потеряв из виду и свои личные интересы, и интересы фирмы. Она сделала себя “мамочкой” для своих сотрудников, стремясь обеспечить им лучшие жизненные условия.

Через четыре года Карин была вынуждена продать фирму...

## СТРАТЕГИИ

### *Узнайте себе цену!*

Осознание своей ценности часто становится самым трудным делом для женщин. Даже если они признают за собой те или иные способности, из этого почти никогда не делается вывод о собственной значимости. Для того чтобы четко закрепить в сознании представление о своей ценности, попробуйте следующие установки.

- *Разговаривайте с людьми, которые вас одобряют. Получайте от них подтверждение того, что вас ценят — за личные или профессиональные качества.*

- *Ведите заметки о важных переговорах и решениях, которые вы приняли самостоятельно, взяв на себя ответственность.*
- *Если вы кого-нибудь в чем-то убедили, объясните себе, как вам удалось это сделать.*
- *Обращайте внимание на то, что вы умеете делать хорошо и подчеркивайте свои способности.*
- *Если вы живете одна или собираетесь расстаться с партнером и при этом боитесь столкнуться с финансовыми проблемами, попробуйте дополнительно следующее: четко уясните свои доходы и расходы; строго планируйте свои финансовые дела. Так вы сможете лучше распоряжаться теми деньгами, которые зарабатываете сами.*

Многие женщины считают, что нуждаются в муже как гаранте финансовой безопасности, как в подтверждении их женской привлекательности, а также для того, чтобы не быть побежденными другими женщинами в конкурентной борьбе. Кроме того, женщины боятся заработать репутацию старой девы. Поэтому они поддерживают отношения, которые, в принципе, им больше не нужны. Раздумывая над тем, как удержать мужа, они жертвуют своим временем и силами, вместо того чтобы спокойно разрабатывать решения тех проблем, которые могут возникнуть при отсутствии мужа.

Необходимо уяснить собственные мотивы для принятия решений и определить средства, которые можно на это направить. Если женщина боится стать в глазах окружающих старой девой, она может спросить себя: что в этой оценке ей кажется самым неприятным? Поняв это, она может воспитать в себе поведение, противоречащее той картине, которая разворачивается у нее в голове.

### ***Обратите особое внимание на свои достижения!***

Это является самым главным условием освобождения от комплекса Золушки. Требуется всего лишь некоторое наблюдение за собой.

*Хотя бы два раза в неделю записывайте то, что вы сделали действительно хорошо. Обратите внимание на то, чтобы представлять свои достижения только позитивно: "Моя идея переделки крыши — необычна!", "Я могу рассказывать чрезвычайно увлекательно и интересно!", "Я умею потрясающе уютно устроить свою квартиру!", "Я учу своих учеников именно*

*тому, что понадобится им на экзамене!”, “Я умею красиво составлять букеты!” и т.д.*

Если хотите, можете пойти еще дальше и написать похвальную речь про себя. Представьте себе при этом, что вы должны убедить кого-то дать вам рабочее место, о котором вы давно мечтаете. Сначала это бывает тяжело — признать собственные успехи (ведь женщин учили украшать себя скромностью!). В отличие от мужчин, женщинам все время кажется, что они хвастаются, преувеличивают свои достоинства, даже если все, что они говорят, объективно и правдиво. Нужно учиться давать реалистичную оценку себе, особенно своим успехам и удачам.

### ***Будьте внимательны к своим потребностям!***

Одна из возможностей избежать ошибок и заблуждений — добраться до сути своих потребностей.

Представьте себе, что вы полностью независимы и можете свободно выбирать занятие. Что могло бы привлечь вас больше всего, чем бы вы занялись охотнее? Возможно, вначале такая постановка вопроса покажется вам абсурдной — ведь вы живете не одна и должны ходить на работу, готовить еду, убирать и т.п. Однако попытайтесь все же выяснить свои предпочтения. Обрисуйте различные варианты жизненного пути. И только тогда, когда точно поймете, чего хотите, подумайте, взяли бы вы кого-нибудь с собой, и если да, то кого.

Теперь расскажите этому человеку или людям о своих желаниях и выясните, насколько они готовы идти с вами по этому пути. Узнайте, значима ли для них ваша цель. Спросите себя также: готова ли я идти одна? Что может побудить меня пойти на компромисс? В чем я могу уступить, а где проходит четкая граница моих интересов? Что мне дают окружающие люди? Чего я больше получаю от них — поддержки или торможения?

### ***Раздавайте задания!***

Это бывает особенно трудно для тех дел, которые у вас самой получаются хорошо. На первый взгляд кажется, что бессмысленно отдавать другому дело, которое для вас не представляло бы никакого труда. Но при этом долгосрочная выгода оказывается важнее. Та работа, которую другой может выполнить не хуже, разгружает вас и высвобождает для более квалифицированной деятельности. Этот принцип хорош не только в профессии.

Кари отдала свою дипломную работу знакомой для перепечатки. Заплатив некоторую сумму, она смогла хорошо подготовиться к устным экзаменам и одновременно заработала на одной из краткосрочных работ больше, чем стоила эта перепечатка.

Ингеборг по очереди с одной из соседок забирает детей из детского сада. Благодаря этому каждую вторую неделю она может работать подольше. Без дополнительных потерь времени она смогла перейти с половины на три четверти ставки. Для нее как одинокой матери это было настоящим выигрышем.

Сильвия — консультант по налогам. Она работает на гонорарной основе и после полугода самостоятельного труда взяла себе помощницу. Это не значит, что ее заработки сильно возросли. Помощница может справляться с трудоемкими и отнимающими время делами, которые не требуют особой квалификации. Это дало Сильвии дополнительное время для изучения документов и консультирования клиентов.

Подобный принцип действует и в профессии. Для работающей женщины чрезвычайно важно избавиться от рутины, отнимающей много времени. По-настоящему вознаграждаются не усидчивость, а новые идеи, продуманные усовершенствования и предложения. Однако разработка и продумывание требует времени и определенной свободы.

Моника — руководитель отдела кадров предприятия, торгующего техникой по почте. Когда ей нужны какие-либо документы из архива, она принципиально ищет их сама. Ее аргументы, на первый взгляд, вполне убеждают. Она может сделать все быстрее, чем секретарша, потому что давно работает в этой фирме и действительно хорошо разбирается во всем. Кроме того, чем быстрее она найдет документы, тем раньше справится с работой. Она сочла бы себя заносчивой, если бы заставила секретаршу искать что-то, когда ей точно известно, где это лежит.

Большинству женщин с трудом удается переключать работу на других. Часто здесь играет роль страх стать лишней — и чем сложнее переданное задание, тем страх этот сильнее. Таким образом женщины препятствуют своему восхождению по карьерной лестнице. Они фиксируются на каждой подробности своего задания, боясь конкуренции. Именно это становится главным тормозом развития.

Вот некоторые приемы, которые помогут решиться перепоручить часть работы.

Запишите пять дел, особенно важных для вашей карьеры, которые вам давно хотелось бы сделать (например, прочитать специальную книгу или статью, пройти курс компьютерного обучения). Отметьте все дела, которые вы выполняете самостоятельно, но могли бы поручить кому-то другому. Выпи-

шите имена людей, которым вы могли бы доверить работу, и распределите задания, пока только на бумаге.

В тот день, когда у вас будет хорошее настроение, попросите кого-нибудь из своего списка сделать определенную работу. Обратите внимание, какие мысли могут препятствовать этому. Нет ли их среди подобных примеров:

- Только бы все не пошло наперекосяк... Он (она) не имеет никакого опыта в этой области...
- Я должна была сделать это сама, и все пошло бы быстрее...
- Вообще-то это относится к моей работе...
- Он (она) подумает, что я считаю себя начальницей, раз даю задания...
- Меня сочтут надменной...
- Если другие делают мою работу, то нужно ли удивляться, что во мне не будут больше нуждаться...
- Будет больше порядка, если я сделаю это сама...
- Вот этого я не могу потребовать ни от кого, это задание слишком...
- Если я положу ей (ему) это на письменный стол, меня посчитают наглой...

Именно такие заблуждения мешают женщинам достигать своих целей. Однако с ними можно бороться, обозначая их и тем самым уменьшая их влияние. Существуют специальные психологические тренинги, в которых заблуждениями называют негативное мышление. Такое мышление можно изменить, заменяя негативные тезисы на позитивные. Это делается легко: каждый раз, когда вы мысленно произносите одно из привычных заблуждений, противопоставляйте ему позитивные установки, которыми вы отныне будете руководствоваться.

*Даже если сотрудник выполняет задание иначе, чем я ожидала, я остаюсь спокойной. Я использую освободившееся время для тех важных дел, которые требуют от меня абсолютной концентрации.*

*Даже если мои сотрудники корчат недовольные мины, я спокойно продолжаю давать указания, свидетельствующие о моей силе и уверенности. Я знаю, что сотрудники не обязаны меня любить.*

Подводить черту под работой нужно до того, как не останется сил. Женщины, стремящиеся к увлекательной, сулящей успех работе, должны осозна-

вать, что их сутки тоже состоят всего лишь из 24 часов. И вскоре они почувствуют, что обладают ограниченным количеством жизненной энергии. А это значит, что часть работы неизбежно придется отдать другим. Само собой, прежде всего то, что неприятно и от чего хочется избавиться. И если у Вас появится импульс передать приятные дела, это опять будет заблуждением.

Составьте список своих дел, рассортируйте их в следующем порядке:

- начиная от “хочу избавиться и лучше всего сейчас (потому что это ничего не дает мне в смысле профессионального роста, скучно, безрадостно)
- до “хочу делать только сама (это обещает успех, приносит удовольствие и т.п.).

Затем перечислите способности, необходимые для выполнения заданий, от которых вам нужно избавиться. Выберите людей, обладающих такими способностями, и приведите в соответствие оба списка. Когда вы будете заниматься подобной работой, прислушайтесь к себе. Какие “если” и “но” прокрадываются к вам голову? Уделите каждому возражению немного времени, и вы сможете обнаружить и преодолеть внутренние барьеры.

### **Скажите “НЕТ”!**

Умение сказать “нет” — первый шаг от послушной девочки к свободной. Это означает способность отклонять те требования, которые кажутся чрезмерными и отравляют жизнь. Сказать “нет” иногда необходимо даже лучшей подруге! Ведь дружба подразумевает взаимные уступки, не правда ли?

Ева наслаждалась воскресеньем после напряженной трудовой недели. И вдруг позвонила Зиги и стала просить присмотреть за ее четырехлетними близнецами. Казалось, у Зиги были все причины обратиться за помощью: ее друг и отец ее детей намеревался с ней расстаться. Зиги хотела поговорить с ним, попробовать что-то изменить. Он уже купил билет на самолет и намеревался через несколько часов поехать в аэропорт, а потому Зиги было совершенно необходимо убедить его не делать этого. Конечно, Ева могла понять желание Зиги избавиться на пару часов от детей. Однако впервые она решила не поддаваться этой драме, которая повторялась уже который раз. Ева рассудила, что этот разговор, не имеющий никаких шансов, не стоит ее долгожданного свободного времени.

Зиги была ошеломлена, она никак не ожидала отказа. “Ты бросаешь меня в беде!” — кричала она в гневе. “А ты хочешь опять припахать меня к своим бессмысленным действиям”, — ответила Ева. Она внезапно вспомнила бесконечные выяснения отношений этой пары и разозлилась. Зиги, поняв это,



изменила тактику и начала просто стонать в телефонную трубку (что делала крайне редко). Ева понимала, что подруга сейчас заплачет. “Я не буду смотреть за твоими детьми”, — предупредила Ева и положила трубку.

Несколько минут после этого Ева боролась с собой и с искушением пойти на уступки. Но она не сделала этого по нескольким причинам. Во-первых, она знала, что все переговоры Зиги со своим другом давно зашли в тупик, во-вторых, чувствовала, что ей абсолютно необходим покой, и в-третьих, видела перед собой длинный список услуг и одолжений, которые она оказала Зиги.

В конце концов Ева успокоилась, послушала музыку и отдохнула безо всяких угрызений совести.

Итак, что помогает говорить “нет”:

- *признайтесь себе, что на этот раз вы хотите сказать “нет”;*
- *отчетливо представьте себе человека и ситуацию, в которой вы скажете “нет”;*
- *объясните для себя те ловушки, в которые вас могут поймать, чтобы вы не могли сказать “нет”. Это могут быть взгляды, жесты, призывы к пониманию, просьба о сочувствии и т. д.;*
- *определите для себя правила, при помощи которых вы защитите себя от этих ловушек. Например: “Даже если она посмотрит на меня со злостью, я останусь при своем решении”; или “Даже если она сделает мне больно, я все равно скажу “нет”;*
- *будьте уверены в том, что не отступите от своего “нет”;*
- *радуйтесь тому, что вы сможете сделать после того, как перестанете соглашаться.*

Только тот, кто убежден в своем решении, способен убедить в нем других. А тем, кто считает, что не имеет права на отказ, или заранее убедил себя, что не сможет отказать, это, как правило, и не удастся.

## **СБЫВАЮЩИЕСЯ ПРОРОЧЕСТВА**

То, что в специальной литературе называют сбывающимися пророчествами, представляет собой систему, при помощи которой люди программируют свою “судьбу”. Вот пример: ваше сознание говорит вам о том, что вы ничуть не хуже мужчины, но глубоко внутри сидит сомнение в правильности этого утверждения. Вы считаете, что нужно радоваться синице в руках, и не хотите признать, что вполне могли бы забраться на крышу и поймать

своего журавля, — потому что для этого вам нужно забраться наверх и выпустить синицу. Вы боитесь, что эти два препятствия непреодолимы. Вы говорите себе: а что, если я не поймаю журавля и упаду вниз? Хотя точно так же вы могли бы сказать: а если я получу удовольствие и от самого пути, и от обладания журавлем?

Многие милые женщины гораздо охотнее держатся за восприятие себя в свете “я-это-не-могу”, чем пытаются выйти за собственные границы и насладиться своими успехами.

Люди, имеющие негативное представление о себе, сами создают пророчества и способствуют тому, чтобы они сбывались. Часто женщины бывают недовольны тем, что их ожидания от жизни и от профессии не сбываются. Однако здесь бесполезно причитать о тяжелом детстве или упущенных шансах. Единственное, что имеет смысл, — осознание собственных негативных программ и замена их на позитивные.

О том, насколько велика сила собственного мнения, показывает один из экспериментов\*. В нем испытуемым предлагается одной рукой держать шнур, к которому прикреплен небольшой груз. При этом дается задание: во-первых, стараться не двигать рукой, во-вторых, мысленно представить себе определенное движение этого груза. Через некоторое время груз начинает двигаться именно так, как представляет испытуемый.

Другие опыты показали, что спортсмены при помощи позитивных ожиданий ощутимо улучшают свои достижения, школьники благодаря позитивным ожиданиям со стороны учителя начинают лучше учиться.

Таким образом, вера не только вдохновляет человека, но влияет на его настроения, достижения и многое другое. Многие знают: если во что-то верить, скорее всего, так и будет.

Например, Петра убедилась, что своими ожиданиями она может влиять на поведение людей. Если она верит, что новый сотрудник — вежливый человек, он таким становится. Она обращается с ним как с вежливым и любезным, и это делает его таковым.

Если студент на экзамене уверен в том, что преподаватель мечтает стереть его в порошок, он, скорее всего, встретит его недружелюбно, что, в свою очередь, заставит преподавателя реагировать недовольством и придираками.

Конечно, одна только ваша установка не заставит другого человека быть плохим или хорошим, но она влияет на то, как он проявит себя в общении с вами.

Например, некто верит, что сегодня он встал не с той ноги. Выбирает из шкафа ту одежду, которую носит в плохом настроении, “надевает” недо-

---

\*Ludvig, Peter H.: *Sich selbst erfüllende Prophezeiungen im Alltagsleben*, Stuttgart, 1991.

вольное лицо, опаздывает на автобус и приходит на работу в дурном настроении. В результате начальник сердится из-за опоздания и все становится еще хуже.

В таких ситуациях каждый бывал не раз. Однако сбывающееся пророчество может сработать и там, где его трудно распознать. Оно скрыто в замаскированных ожиданиях. Иногда бывает трудно понять, в каком месте эти скрытые негативные ожидания направляют судьбу не в ту сторону.

Более того, если люди считают, что некие события произошли без их участия, совершенно независимо от их воли, на самом деле часто это и есть сбывающиеся пророчества (SFP — *self-fulfilling prophecy*. — *Примеч. перев.*) в действии. Никогда нельзя с точностью сказать, сработало здесь SFP или обошлось без него. Чтобы попробовать это выяснить, нужно в каждой ситуации хорошенько осознать свои ожидания и внутренние представления, которые возникают в голове. Кроме того, нужно соотносить собственные ожидания с тем, что произошло, то есть после совершения события. Это помогает развивать наблюдательность — в данном случае способность наблюдать за собой.

Такая система хорошо работает в профессиональной жизни, особенно когда сами женщины оценивают себя как глупых. Они не доверяют себе и хотят перестать поступать глупо. Однако если кто-то не слишком высокого мнения о своем интеллекте и опыте, он не будет уделять делу достаточно внимания, потому и достижения невелики. Если же женщина считает, что она достаточно компетентна, то приложит все усилия к тому, чтобы держать ситуацию под контролем и влиять на события.

Сабина решила добиться повышения оклада. Она была уверена, что ее работа заслуживает того. С одним из друзей Сабина потренировалась — высказала все свои аргументы, которые должны были убедить шефа в ее правоте. В итоге она оказалась столь убедительна, что шеф, помимо повышения оклада, предложил ей руководить отделом.

Ирис была назначена общественным агентом по переписи населения. Однако она хотела освободиться от этой работы, потому что была занята в офисе, а кроме того, имела двоих детей. Она была столь убеждена в своем праве, что в процессе подготовки к разговору с начальством это убеждение лишь росло. Шеф без колебаний написал бумагу о ее незаменимости в фирме, несмотря на то, что никто другой на предприятии не смог получить такого документа.

Конечно, не всегда успехи позитивных убеждений столь отчетливы. И Сабина, и Ирис не раз переживали ситуации, в которых была ярко выражена привычная беспомощность. Но они знали: ее можно преодолеть, это единственное “приданое” из детства, от которого необходимо избавиться. Если

что-то идет наперекос, это временное явление. В другое время, в другом месте все может произойти совсем иначе.

Насколько ожидание успеха приводит к успеху, настолько же негативный настрой может привести к поражению. Простое предупреждение “Будь осторожен”, высказываемое безо всякого злого умысла, неизбежно тянет за собой “Я не доверяю тебе, ты этого не можешь!”.

Есть одна детская история, которая поясняет это\*. Юный король Ролло очень хотел забраться на высокое дерево. Все стали говорить ему: “Ты упадешь, тебе будет больно, ты испачкаешься, порвешь одежду”. Однако король был упрям и все равно полез на самую верхушку. В конце концов он действительно свалился и, объективно говоря, окружающие были правы. Но мальчик развлекся и получил удовольствие от того, что сделал так, как хотел.

Не кажутся ли вам знакомыми следующие предупреждения:

- “Осторожно, не упади в воду”
- “Разве ты хорошо подготовила доклад?”
- “Только не опозорься!”
- “В твои-то годы впервые вставать на лыжи?”

Если вспомнить все предостережения, которые слышали женщины в детские и отроческие годы, и все примеры, преподносимые как модели поведения, становится ясно, какие ожидания воплощают женщины во взрослом возрасте. И даже те, кто осознает, какое “приданое” они получили в детстве, не застрахованы от попадания в капкан сбывающихся пророчеств. Они продолжают считать, что действуют самостоятельно и их поведение зависит от случая и обстоятельств. А свои поражения они приписывают своеобразию женской натуры. Подчас любительница сомневаться, критик, беспокойная подруга толкают в осиное гнездо, полное негативных ожиданий. Семена неуверенности, зароняемые извне, попадают на благодатную почву “тайных” сомнений и скрытых негативных ожиданий.

Рената, архитектор, хотела взяться за проектирование большого строительного объекта. Ее шеф раздумывал, можно ли доверить ей такое сложное задание. Уже одной его неуверенности было достаточно, чтобы вселить нерешительность и в Ренату. И хотя Рената все же получила эту работу, изо дня в день она нервировала своих коллег вопросами, ответы на которые знала сама. В итоге шеф разозлился, раскритиковал ее манеру работать и назначил одного из коллег руководить ею.

---

\*McKee, David: *König Rollo auf dem Baum*, München, o.J.

Четырнадцатилетняя Ванесса похожа на свою тетю, которую всегда считали совершенно неспособной в математике. Ванесса решила, что она похожа на нее и в этом. Свои попытки сосредоточиться она называет бесполезными и даже не пытается учиться. Она доказывает самой себе, что ничего не смыслит в подсчетах. Никто из домашних не замечает, что когда Ванесса отпускает свой математический стоп-кран и забывает про тетю, она приносит хорошие отметки. Кривая ее оценок такова: 6, 3, 5, 3, 5, 2. (В школах Германии худшая оценка — 6, лучшая — 1. — *Примеч. перев.*) Таким образом вся семья невольно участвует в осуществлении этакого фамильного пророчества.

Сбывающиеся пророчества, которые проникают друг в друга, могут серьезно расшатывать семью. Шульц фон Тун\* описывает ссору одной семейной пары. Супруга придирается к тому, что ее муж время от времени становится замкнутым и молчаливым. В ответ на ее недовольство он еще больше замыкается в себе. Через некоторое время он “выходит на поверхность” для того, чтобы возразить на ее упреки. Она же, предвидя это, готовит ответные недовольные высказывания. И получается, что каждый находит подтверждение собственным ожиданиям в поступках другого.

И даже если кто-то считает, что изо всех сил старается отказаться от негативных ожиданий, он вполне может раздуть тот огонь, который хочет потушить. Например, одна учительница, которую описывает Петер Людвиг, однажды пришла к выводу, что ученики неправильно выговаривают одно из английских слов. Опережая эту ошибку, она рассказывала детям, как НЕ надо произносить это слово. И что же произошло? Ученики запомнили именно неправильный вариант, потому что он был преподнесен им с усилением. И вот уже несколько учеников не могут правильно произносить злополучное слово...

Одним из выходов из этого порочного круга является установка оптимистов: даже в случае неудачи всегда получаешь что-то хорошее. Учитель знает о хорошем образовании родителей и ждет успехов от их ребенка. Ребенок, в свою очередь, чувствуя положительную установку, с большей охотой учится. Он ощущает, что его принимают, уверены в его силах, а потому он внимателен на уроках и достигает действительно хороших результатов.

Таким же образом “работают” представления людей о себе как о мудрецах, счастливых, неудачниках, жертвах или посредственностях. Маятник ожиданий и успехов-неудач с каждым новым поступком “раскачивается” все выше.

А женщины, еще в детстве уяснившие себе, что имеют меньшую ценность, чем другие, развивают о себе соответствующие представления и во взрослой жизни.

---

\*Schulz von Thun, Prof. *Für Kommunikation*, zit nach Ludvig.

Надо сказать, что представления о себе имеют свойство стабилизироваться, поскольку люди помнят себя очень избирательно. То, что подтверждает их ожидания и позицию, принимается на веру гораздо легче и отчетливее. А то, что противоречит собственным представлениям, быстрее выбрасывается из памяти.

Фриц Мюллер — человек плохого настроения. Каждое утро он брюзжит на работе, и это бросается в глаза. А тот единственный случай, когда он пришел в контору в хорошем настроении, никто не запомнил и не заметил.

Люди видят то, что привыкли видеть, и отмечают лишь то, что ожидают!

Если же противоречие ожиданиям невозможно не увидеть, то обычно говорят об исключении из правила.

### ***Привычная беспомощность***

Сбывающиеся предсказания не возникают из ничего. И оптимисты, и пессимисты в свое время научились определенным образом интерпретировать окружающий мир и предсказывать ход событий. От нашего жизненного опыта зависит вера или неверие в возможность что-то изменить. Если человек считает, что не имеет никакого влияния на исход ситуации, он говорит себе: “Нужно принимать жизнь такой, какова она есть”. Это восприятие жизни как природной катастрофы свойственно тем, кто научился быть беспомощным.

Почти каждый человек хотел бы знать, что принесет ему следующий день, год, десятилетие. Некоторые раскидывают карты, ходят к предсказателям или как-то иначе пытаются заглянуть в будущее. Им кажется, что, зная его, они будут чувствовать себя увереннее. Однако это чувство обманчиво. Ведь если предсказания не сбываются, человек чувствует себя обманутым судьбой. Парадоксально, но человек испытывает негативные переживания даже тогда, когда не сбываются плохие предсказания и ожидания. Одно то, что сделана ошибка в прогнозах, вселяет неуверенность. Эта потеря контроля, убеждение, что нет никакой возможности повлиять на исход дела, — причина примирения многих женщин с плохими условиями жизни. Они решают не ждать большего от судьбы. Самым неожиданным образом женщины чувствуют себя в этой ситуации уверенно, им кажется, что они хорошо ориентируются именно в такой, “теневой” стороне жизни. Переход же на “солнечную” сторону успеха, власти, влияния и наполненной радостью жизни несет в себе опасность провала и потери лица. На неизведанной территории женщины прогнозируют себе поражение. Они могут оставаться зависимыми, но при этом твердо знать, что с ними происходит. Им кажется, что со скверной ситуацией они сумеют справиться, потому что это пространство ими освоено и изучено. Однако они заблуждаются. Сохра-

нять стабильность — не выход из ситуации. Это так же плохо, как ничем не подкрепленные угрозы. Боязнь любого изменения, даже в лучшую сторону, опасения не справиться с непрогнозируемой ситуацией тормозят женщин и оставляют их проблемы нерешенными.

### ***Рыться в воспоминаниях***

Пути, которые заводят нас в тупик, можно обнаружить при помощи различных приемов. Например, можно “рыться в воспоминаниях”.

*Вспомните, что Вам часто велели делать, когда вы были ребенком! Поговорите с друзьями, сестрами и братьями, тетушками и дядюшками, родителями, бабушкой, дедушкой о том, как вы росли. Какая информация с того времени до сих пор осталась среди ваших жизненных правил?*

Затем нужно распознать, как работает эта информация в вашей жизни. Это можно сделать, если быть внимательной к повторяющимся ситуациям и тому, как вы реагируете на них. Нужно найти в этих ситуациях некие общие черты и проанализировать возможность изменения привычного поведения.

Но осознать что-то еще не значит захотеть повлиять на это. Только на третьем этапе надо окончательно решить, хотите ли Вы что-то менять. Только когда вам станет совершенно ясна ваша личная манера поведения, вы поймете, есть ли необходимость в переменах.

Выясните, какие ожидания (вольные или невольные) определяют ваше поведение!

Ожидания влияют на жизнь независимо от того, осознает их человек или нет, осуществляют намеренно или спонтанно.

*Выясните также, чего вы ожидаете от других людей и какие ожидания других вы, возможно, осуществляете!*

Чем лучше знаешь “приданое” своего детства, тем легче распознать скрытые ожидания — свои или чужие. Это относится также и к тем ожиданиям, которые появляются из собственного опыта. При этом часто можно наблюдать, что одно высказывание, которое ведет ожидания в определенном направлении, становится сбывающимся пророчеством. Например, симпатичная женщина кажется симпатичной лишь потому, что похожа на лучшую подругу школьных лет. Соответственно, от нее ожидают дружелюбия и сразу же открывают в ней лишь привлекательные стороны личности.

Подобно этому часто внешние признаки провоцируют совершенно определенные ожидания. Так, людей в очках принимают за интеллигентных, прилежных и лишенных чувства юмора; блондинкам приписывается повышен-

ная сексуальность; за симпатичными признается толковость и сообразительность. Людям, схожим с известными личностями, приписывают черты характера последних. Причем в большинстве случаев однажды сформированное мнение плохо поддается корректировке и сохраняется надолго.

***Я должна  
оставаться такой,  
какая есть***

Каждый человек имеет сложившееся представление о себе, своих способностях и своей привлекательности для окружающих. Эта Я-концепция формируется на основе детского опыта и утверждается с течением жизни. Во взрослой жизни люди ведут себя соответственно своей Я-концепции, оставляя в памяти лишь те события, которые укладываются в рамки имеющихся представлений. Таким образом, SFP-концепция усиливает сама себя.

Например, убежденность женщины в том, что она недостаточно отважна для того, чтобы ездить в отпуск одной, ведет к тому, что она не решается даже попытаться путешествовать в одиночку.

Если говорить себе, что обладаешь плохим пространственным воображением, не сумеешь получать удовольствие от изучения архитектуры и дизайна интерьеров. Если считать себя неловким и неуклюжим, попытка научиться катанию на лыжах умирает, не родившись. Вера в свою боязливость и нерешительность подавляет любое озорство. А представление о себе как о неинтересном собеседнике отнимает шанс начать беседу с кем-либо.

Если человек не ожидает от себя никаких достижений, он не замечает того, что другие вполне принимают и одобряют его. Или это принятие интерпретируется соответственно собственному негативному “Я-образу”.

*Можете ли вы решиться на воскресную вылазку или более дальнюю поездку в одиночку? Решитесь ли вы прийти в школу балльных танцев одна?*

Хелена — продавец в модной лавке. В одну из рабочих суббот она стояла за прилавком, одна во всем магазине. Начальница похвалила ее за работу, однако Хелена прокомментировала это так: “Было ясно, что она вовсе не считает меня хорошим работником. Эта похвала была чрезмерной, а потому неискренней”.

Тот, кто не считает себя способным на успех, скорее всего, будет приписывать свои достижения внешним обстоятельствам. Ингеборг нарисовала то, какой она хотела бы видеть свою кухню. Архитектор в студии по монтажу кухонь был восхищен. Ингеборг ответила: “В этом нет ничего особенного, в каждом каталоге есть образцы, а немного рисовать я научилась у отца”.



Те, кто приписывает свои успехи внешним факторам, а в провалах обвиняет лишь себя, создает негативную Я-картину. Для любого события будет подбираться причина до тех пор, пока не подтвердятся собственные отрицательные ожидания. В этом, конечно, есть некое преимущество. Человек говорит себе: я не могу ничего изменить, мои усилия стать лучше бесполезны. Ошибки, принятые как неизбежные, защищают от разочарований.

Но даже если пришедший успех не подтверждает негативную Я-концепцию, ожидания сохраняются. Это называется консервированием ожиданий, которые, как и предрассудки, очень устойчивы и обладают способностью сопротивляться изменениям. Того, кто однажды поверил в свою никчемность, с огромным трудом можно убедить в обратном.

Подобное сопротивление приносит женщинам много вреда. Уже в раннем детстве они приобретают убежденность в том, что беспомощны. И это чувство отсутствия контроля над событиями, которые тебя касаются, вкупе с верой в невозможность что-то изменить, приводят женщин к социальной зависимости. Им нужен кто-то, кто говорит: "Это правильно! Ты хорошо сделала! Ты хорошая!" И даже слыша это, женщины не начинают верить в себя.

Женщины редко ищут в себе самих причину своих жизненных неурядиц, поэтому редко бывают готовы принять на себя ответственность за свою жизнь и будущее. Слишком многое объясняется судьбой и некоей предопределенностью событий. Где-то в глубине души они убеждены, что совершенно беспомощны, даже если действуют решительно и добиваются успехов. В лучшем случае женщины считают, что у них получается блефовать, лишь прикидываться сильными.

Однако есть стратегии, позволяющие учиться преодолевать стереотипы. Нужно найти новые объяснения своих успехов и провалов. Убедить себя в том, что решение всегда есть и необходимо лишь найти его, что хочется наконец нарушить правила и "перепрыгнуть" существующие нормы жизни. Это и есть путь к самоутверждению.

Рецепт преодоления беспомощности прост: как можно раньше приобретать опыт контролирования ситуации. Контроль в нашем случае (и в теории Эрленге Хилфлосигкейт) означает влияние на результат. Например, если я решаюсь забраться на дерево, я могу сорвать вишни. Если я зурбрю, то лучше сдам экзамен. Если я поздно ложусь спать, буду уставшей. Если я буду требовать, окружающие поймут, чего я хочу.

Конечно, никто не может корректировать свое детство, но мы в состоянии влиять на будущее. Нужно отказаться от восприятия своей жизни как чего-то застывшего и не поддающегося изменениям.

В конце концов, если мы в свое время учимся быть беспомощными, значит, можем и разучиться. Для этого существует программа, которая шаг за шагом выстраивает логические связи: определенные поступки ведут к определенным изменениям личности.

Женщина, боящаяся выйти из дома, поскольку считает, что с ней произойдет что-то плохое, должна попытаться сделать хотя бы несколько шагов и убедиться, что с ней ничего не происходит. Она повторяет этот опыт снова и снова, сначала в воображении, затем в сопровождении подруги, а затем и одна.

Заставить себя действовать — это самая трудная работа, поскольку беспомощные люди научились вести себя пассивно. Кстати, улыбка часто выявляет эту пассивность. Когда улыбка смущенная, неуверенная, растерянная, часто за ней прячется чувство собственной незначительности. Такие люди надеются, что чаша сия их минует, если они будут улыбаться и оставаться тихими и скромными. Пассивность является отчасти облегчением жизни.

Одна из женщин, участвующих в нашем тренинге, уже два года добивается, чтобы ее взяли на ставку делопроизводителя. Она описывает свою ситуацию так: “Я не хочу размышлять, хорошо ли я работаю, не хуже ли я своих коллег. Я ничего не хочу делать, кроме как сесть за свой письменный стол и сортировать письма”.

Последствия подобного пассивного мышления очевидны. В одном из экспериментов\* испытуемые должны были выполнять корректуру текста. При этом они подвергались сильному шумовому воздействию. Те, кому было сказано, что они не могут прекратить или уменьшить шум, показали худшие результаты, чем те, кому было сообщено, что они могут убрать шум (им просто рекомендовали не делать этого). Несмотря на то, что обе группы находились в совершенно одинаковых условиях, даже видимость контроля над ситуацией помогла второй группе сделать работу лучше.

Дальнейшие исследования показали следующее: люди, пережившие опыт, когда ситуацию невозможно было контролировать, переносят этот опыт на свою дальнейшую жизнь. Они заранее отказываются от влияния на что-либо и ведут себя пассивно.

На эту тему проводились, в частности, такие эксперименты\*\* : в одной серии испытуемым предъявлялись две карты, одна из которых (например, черная) всегда подразумевала вознаграждение. Во второй серии вознаграждение могло появляться как в случае черной, так и в случае белой карты, без всякой системы. Во время предъявления карт появлялись не-

---

\*Glass und Singer, zit. nach Seligman, Martin E.P.: *Erlernte Hilfflosigkeit*, Weinheim 1992.

\*\*Hiroto und Seligman, zit. nach Seligman, Martin E.P.: *Erlernte Hilfflosigkeit*, Weinheim 1992.

приятные, раздражающие шумы, которые, оказывается, испытуемые могли выключить. Выяснилось, что те, кто получал вознаграждение, догадывались выключить шум раньше, чем остальные. Этот эксперимент свидетельствует о том, что самостоятельное поведение формируется под влиянием регулярных позитивных результатов, в то время как нерегулярные — даже позитивные — результаты не позволяют человеку стать уверенным и независимым.

Женщины, получившие в детстве установку быть пассивными, во взрослом возрасте ведут себя беспомощно. В играх девочек всегда было нужно что-то сделать сообща, наладить мир и при этом не выделиться. Радоваться победе было не принято. Однако мы теперь знаем, что скромность — это шкатулка, которая держит взаперти стремление к успеху.

Одиннадцатилетняя Сабина ликует, потому что она написала работу лучше всех. Учитель говорит ей о том, что не нужно радоваться так громко, иначе другим будет обидно. Если бы в этой ситуации оказался мальчишка, вряд ли учитель увещевал бы его вести себя потише. Очевидно, для девочки быть лучше других — плохо. Но получать плохие оценки — тоже плохо. Сабина оказалась в ловушке.

Поскольку люди склонны обобщать свой опыт, то есть переносить частные случаи на более широкие области жизни, опыт беспомощности проявляется в самых разных сферах деятельности. Такое обобщение, конечно, упрощает жизнь, потому что позволяет не анализировать каждую ситуацию вновь, а действовать по имеющимся шаблонам. К сожалению, именно таким образом закрепляются негативные программы поведения.

Позднее влияние единичных успехов оказывается недостаточным, потому что опыт беспомощности перекрывает любые возможности иного реагирования\*.

Экспериментально доказаны следующие последствия выученной беспомощности\*\*:

- Тормозится мотивация активных действий.
- Теряется способность отмечать и признавать собственные успехи.
- Возрастает тенденция к эмоциональным реакциям.

Все это вполне соответствует принятым стереотипам в отношении женщин: они покорны, пассивны, не честолюбивы, легко ранимы, эмоциональны, у них нет интереса к естественным наукам и математике\*\*\*.

---

\*Seligman, a.a.O., S. 38.

\*\*Seligman, a.a.O., S. 41.

\*\*\*Scheu, Ursula: Wir werden nicht als Mädchen geboren, Frankfurt 1991, S. 108.

Но исходя из того, что беспомощному поведению можно как научиться, так и разучиться, возникает вопрос, как сделать последний процесс эффективным. Цель — закрепить новый опыт реагирования: “Я могу влиять на все в моей жизни”. Поскольку беспомощные люди чрезвычайно пассивны, главное препятствие здесь состоит в том, чтобы вообще привести их в движение. Они должны прежде всего начать действовать, часто даже принуждая себя. Они должны вновь учиться действовать. Несмотря на твердое убеждение, что все это, в принципе, не имеет смысла, они должны поступать вопреки своим убеждениям. Опасность ошибок существует, тем более что, ошибаясь, пассивные люди подтверждают собственные ожидания.

К счастью, позитивный опыт так же устойчив к изменениям. В того, кто однажды поверил в свою способность повлиять на события, трудно вселить неуверенность. С другой стороны, большинство из нас знает, что можно быть уверенным, находясь в безопасном окружении и совершенно неуверенным и беспомощным в противоположном случае.

И все же в большинстве случаев достаточно одного лишь ожидания того, что события нельзя контролировать, чтобы возникло чувство беспомощности. И наоборот, уверенности в контроле достаточно для того, чтобы человек действовал успешнее.

Так, школьники не могут выполнить вполне доступные задания после того, как учитель предлагал им неразрешимые задачи. Однако у другого учителя они справляются с этими же заданиями без затруднений.

Кроме того, беспомощность позволяет переносить негативный опыт с более важных событий на менее важные. Тот, кто после интенсивной подготовки заваливает выпускной экзамен, легче верит в то, что он не справится и с небольшой работой, хотя один неудачный экзамен редко влечет за собой плохой аттестат.

### *Депрессия как реакция на беспомощность*

Депрессия чаще всего является следствием бездействия, отсутствия мотивов и неспособности к деятельности. Важным симптомом, кроме того, является и наша привычная беспомощность. Люди, склонные к депрессии, часто поддаются внешним обстоятельствам, равнодушны, усталы, незаинтересованны. Они охотнее всего остаются в одиночестве, их движения вялы, они не могут принимать решений, чувствуя себя опустошенными и безвольными.

Если быть резкими, то можно сказать, что эти признаки — сильно преувеличенные черты женственности. Можно даже признать, что это характерные особенности доведенной до абсурда сдержанности, приспособляемо-

сти, неуверенности в себе. Женщины должны быть очаровательными и в то же время беспомощными. Они должны быть зависимыми и позволять мужу обеспечивать себя хлебом насущным. Уверенно себя чувствовать женщины могут только в компании хорошо знакомых людей, преимущественно возле семейного очага и рядом с Ним.

Именно такие требования к женственности ставят женщин на путь беспомощности — и депрессии. Именно поэтому депрессиями чаще страдают женщины, чем мужчины. К перечисленным выше симптомам добавляются затрудненность социальных навыков. Кроме того, препятствием являются и вынужденные длительные перерывы в профессиональной деятельности. Уже после года или двух подобного перерыва женщины говорят, что больше не могут выражать свои мысли так, как хочется, не считают себя способными выстраивать отношения с незнакомыми людьми, боятся контактов. Охотнее всего они остаются дома.

Люди с депрессиями считают себя гораздо менее способными, чем они есть на самом деле. Такую самооценку женщины “выращивают”, даже не будучи депрессивными. Они не ждут от себя ни привлекательности, ни ума, не считают себя способными на самостоятельные поступки и не верят в успех. Депрессивные мужчины и женщины объясняют свои успехи и неудачи одинаково.

Недепрессивные люди приписывают свои удачи себе, своим умениям и навыкам, в отличие от тех, кто убежден, что не может решать задачи, требующие мастерства...

Но позитивные случайности, неожиданный опыт собственных успехов, собственное поведение, повлекшее за собой полезные последствия, ведут от беспомощности к контролю.

Каждый радуется, если чувствует, что его поведение на что-то влияет. Это начинается с младенчества, когда ребенок испытывает восторг от того, что он является причиной звука погремушки. Когда малышу дают самостоятельно держать бутылочку, он учится без посторонней помощи удовлетворять свои потребности, делая при этом первые шаги к независимости. Родители, которые дают своим детям возможность осознать зависимость между поведением и последствиями, предотвращают проблему беспомощности в будущем. Если же в детстве взрослые стараются уберечь свое чадо от трудностей, у ребенка пропадает мотивация к самостоятельному решению проблем и в обучении — а значит, беспомощность всячески развивается. И особенно подвержены этому девочки. Например, в математике или технической и естественно-научной областях многие из них слишком быстро и охотно начинают верить в свою неспособность. Кристина, которая раньше часто подавала голос на уроках математики, перестала это делать, потому что поняла: учитель не ждет особых успехов от девочек. Однако беспомощ-

мощность можно преодолеть только тогда, когда неудачи объясняются конкретными причинами.

*Появляется ли у Вас впечатление, что Ваши ошибки объясняются изъяном Вашей личности? Если да, попробуйте подсунуть Черного Петера\* внешним обстоятельствам, неудачному дню или кому-то другому.*

Послушные девочки научились всегда брать вину на себя. А плохие — подсовывать Черного Петера другим. Не важно, что они иногда необоснованно сваливают ответственность на других, важно то, что они признают наличие другого образца объяснения ошибок — и сознают, что завтра все может быть иначе.

Люди должны как можно раньше учиться преодолевать страх, боль и трудности собственными силами. К сожалению, девочек в нашем обществе часто слишком опекают, и поэтому у них едва ли есть возможность учиться самостоятельно справляться с проблемами.

Ранний опыт самостоятельных действий подобен прививке против беспомощности во взрослые годы — и как раз в этом девочкам чаще всего отказывают. Но во взрослом возрасте нужно уже не только делать “прививки”, а вначале исцелить саму болезнь. Необходимо заново выстраивать опыт, говорящий “я могу преодолевать препятствия, устранять трудности и идти вперед”. Воля к самостоятельным поступкам и решениям восстанавливается очень медленно, преодолевая привычную беспомощность.

Если взрослый человек сам находит опыт, доказывающий возможность влиять на ситуацию, сам извлекает из памяти те эпизоды жизни, в которых он что-то контролировал, — он лишает беспомощность почвы. А значит, изменяются привычные способы реагирования. Не так трудно заметить успехи и ошибки, гораздо сложнее разгадать и изменить тонкую структуру нашей деятельности, оттенки жестов, мимики, речи.

## **БЕССИЛЬНАЯ УЛЫБКА**

### ***Телесные выражения подчинения***

На всех уровнях языка жестов женщины сигнализируют: “Я маленькая и беспомощная. Я не представляю для тебя никакой опасности”. Они делают более мелкие шаги, чем мужчины, они занимают меньше пространства, они стараются быть худенькими...

---

\*Подсунуть Черного Петера (разг.) — передать неприятное дело, ловко свалить вину на кого-либо. — *Прим. перев.*

Марианна Векс\* продемонстрировала это на более чем двух тысячах женских фотографий: женщины держат руки плотно прижатыми к телу, ставят ноги осторожно одну за другой. Следы женщин на песке представляют собой почти прямую линию. Тогда как в следах мужчин отчетливо видны обе ступни, поставленные рядом. Если обе эти манеры ходьбы слегка утрировать, становятся ощутимыми преимущества и недостатки: женщины идут сменяющим шагом, неуверенно балансируя, мужчины же движутся размашистым шагом с широко расставленными ногами, придающими устойчивость.

Женская манера сидеть также показывает, что женщины стараются сделать себя узкими: они сидят с тесно прижатыми руками и сжатыми ногами, колени стиснуты, ступни повернуты внутрь или стоят тесно одна рядом с другой. У мужчин такая поза не встречается — за исключением группы велосипедистов. Только явно *непривилегированные* мужчины могут демонстрировать такие позы.

Различия в позах детей допубертатного возраста обнаружить практически невозможно. Очевидно, только с началом полового созревания девочки начинают подгонять свое поведение и язык своих жестов под требования окружающей среды. Они становятся послушнее, скромнее, боязливее и, соответственно, изменяют язык жестов и поз.

Мужчину поддерживает в его небрежном, свободном движении даже мода: широкого покроя куртки и брюки, которые позволяют непринужденно разместить правую икру на левом колене, плоские широкие туфли, которые увеличивают площадь опоры и дают возможность уверенно держаться на ногах. Женские же туфли стремятся создать впечатление маленькой ножки, что достигается всегда за счет удобства ноги и уверенности в походке. Аналогично и женское платье: оно прилегающее, перекрывает воздух и оставляет лишь небольшие возможности для движения. Это относится даже к широким юбкам, поскольку они хотя и дают определенную свободу движений, но, например, быстро бегать в них неудобно.

*Попросите свою подругу сесть напротив вас. Рассмотрите ее позу. Угадайте, что выражает ее поза. Рассмотрите, как она поставила ноги: какое указание дает вам такая постановка ног? Как чувствует себя ваша подруга? В качестве следующего задания попросите ее сесть на стул свободно развалившись, широко расставив ноги — так, чтобы занять ВСЕ место. Расшифруйте теперь эту позу. Как чувствует себя ваша подруга теперь? Вспомните, какие чувства и мысли возникают у вас, когда перед вами оказывалась женщина в такой позе. Повторите эту игру с собой и дайте себе время понять, как вы себя при этом чувствуете.*

---

\*Marianne Wex, Frankfurt 1980.

*Теперь повторите все то же самое с мужчиной.*

*Попросите одного из ваших друзей сесть и повторите все, как указано выше. В качестве следующего упражнения попросите его сесть, как села бы женщина. Пусть он немного утрирует: тесно сожмет ноги, поставленные наискось, прижмет руки к туловищу, слегка опустит глаза. Как вам нравится такой мужчина? Спросите его, как он себя сейчас чувствует!*

*Вы можете сделать это упражнение и с ходьбой: маленький семенящий шаг, ступня ставится вслед за ступней (чтобы утрировать, вспомните модели на подиумах) — и щедрая, широкая последовательность мужских шагов.*

Мужчины часто злословят о женской манере ходить: таз слегка выдвинут, колени сведены, бедра, ступни и голени образуют Х-образную форму. Это выглядит на самом деле смешно. Но это не только смешно, но и грустно, поскольку вредит женщине: она спотыкается, чрезмерно напрягается, но все равно двигается медленно и с трудом.

Высокие женщины имеют дополнительные трудности, ибо им сложнее сделать себя маленькими. Им приходится не только “обуживать” себя, но и уменьшать свой рост. Поэтому, чтобы выглядеть изящными, они прибегают к разнообразным уловкам: носят туфли на низком каблуке, стоят, отклоняя таз в сторону и изгибаясь S-образно, сутулятся — и все только для того, чтобы находящиеся рядом мужчины не выглядели такими маленькими... Они втягивают голову в плечи и робко направляют взгляд снизу вверх, уподобляясь черепахе.

На одной из наших воскресных мастерских языка и жеста Криста рассказала о ссоре со своим мужем. Он ниже ее ростом. Однако Криста казалась себе рядом с ним маленькой, как школьница перед учителем, и беспомощной. Она была напугана, потому что он наступал громко и агрессивно.

В ролевой игре с невысокой партнершей женщины смотрели на нее с удивлением: будучи на добрых полголовы выше своей визави, Криста производила впечатление совсем маленькой. Она стояла с тесно сдвинутыми ногами, направив взгляд вниз, как бы стыдясь за что-то, опустив голову (подбородок и рот были почти не видны) и наклонившись в сторону. Она говорила тихим плачущим голосом — ее сведенная гортань вряд ли могла издать какие-либо другие звуки. Правая рука висела впереди наискось, касаясь левого бедра.левой она держала правую руку за локоть. Она сутулила плечи, одно плечо при этом было опущено. Дышала она поверхностно: зажатой грудной клеткой она не давала себе воздуха. Криста чувствовала себя как маленькая собачка, которая была непослушной и теперь ждет расплаты.



Криста воспользовалась шансом научиться вести себя по-другому. Я попросила ее представить ситуацию, в которой она чувствовала бы себя уверенно. Она представила себе разговор-ссору с одной коллегой. Они обе хотели пойти на компьютерные курсы, но шеф готов был отпустить только одну из них. Решить, кто пойдет, они должны были сами. Криста была абсолютно уверена, что ей это необходимо больше. Она описала, как они разговаривали: голову Криста держала прямо, почти гордо, взгляд ее был тверд. Представляя свои интересы, она приводила доказательные аргументы.

Рассказывая, она приняла эту позу, распрямилась. Ее взгляд был направлен прямо на партнершу по игре. Она сунула одну руку в карман брюк и оставила другую руку свободно болтающейся. Несмотря на то, что на губах еще играла осторожная улыбка, действовала она существенно увереннее. Криста распрямилась, и теперь всем было видно, какая она высокая. И улыбка Кристи получила теперь совсем другое осмысление: она использовалась для успокоения партнерши — чтобы не испугать ту окончательно.

Участницы мастерской подтвердили, что Криста теперь производила впечатление не только более уверенной в себе, но в реальности ее можно было бы считать и агрессивной. Этому Криста боялась. Еще бабушка предупреждала ее, что она должна быть тише и сдержаннее, что своей громкой и прямой манерой она пугает людей, и что она не должна удивляться, если люди не захотят иметь с ней дело. И пока она будет так обходиться с людьми, она не получит мужа...

### *Часто женщины сидят так...*

Одна нога перекинута через другую или ноги тесно сжаты и поставлены слегка наискось, наклоненные. И все это — при высоких каблуках. Фрау Бергер, секс-консультант в частной программе телевидения, считает это сексуальным.

На диване женщины чаще всего забиваются в угол, мужчины же садятся в центре, широко захватывая пространство. Женщины редко вторгаются на территорию других. В противоположность им, мужчины захватывают территорию, особенно в тех случаях, когда имеют дело с женщинами, позволяющими легко это сделать, поскольку женщины не стремятся оборонять свое пространство.

Девочки учатся таким мелким жестам повиновения, едва вырастают из детской обуви: десятилетняя девочка с наслаждением потягивалась, сидя на стуле и широко расставив ноги. Друг отца сделал ей выговор: “Девочки так не сидят”. (Осторожное замечание матери, что ребенок-то в брюках, было проигнорировано.) Как сидят девочки, друг не объяснил. Но ре-

бенок тут же принял соответствующую позу, которая позволяла ей выглядеть меньше, моложе и послушнее — почти до пугливости. Она поняла: девочки сидят выпрямившись, стараясь занимать меньше места в ширину, ноги должны быть сомкнуты. Оба мужчины благосклонно улыбнулись ей и кивнули.

Женщины буквально с молоком матери усваивают позы послушания — самое позднее они узнают их в школе танцев. Независимо от того, носят ли женщины брюки или юбку, требование делать себя маленькими и узкими они выполняют. Если же они себя расширяют — одеждой или позой, — то чувствуют себя неуютно, как будто чужеродными.

Смысл этих правил кристально ясен. Попробуйте однажды заставить кого-либо выслушать вас или добиться своего, когда вы стоите перед ним с наклоненной головой и зажатой гортанью, качаясь на высоких каблуках и тесно сдвинутых ногах...

Особенно “привлекательно” выглядит женщина, когда она смиренно наклоняет голову и при этом любезно улыбается. Ее поза выражает: “Я нерешительна, я не знаю, сделала ли я все правильно...” Такая поза в соединении с улыбкой характерна для женщин и встречается почти исключительно у них. Это поза покорности. Она является пропуском в “высшую школу подчинения”. Жесты смущения и мимика позирования. Они удовлетворяют требованиям: она красива, мила и улыбчива! Женщины смущенно убирают волосы со лба, беспокойно улыбаясь, перекидывают ноги одна за другую и снова возвращают их в сомкнутое положение, застенчиво поправляют юбку, робко поглаживают бедра. Они демонстрируют: мы — мурлыкающие кошечки, которые никогда не выпустят своих коготков.

### *Незаметная женщина*

Многие женщины стараются удовлетворять требованию: не высовывайся, не бросайся в глаза, будь скромна, будь тиха. Они как бы носят шапки-невидимки. Они улыбаются и сдерживают себя. Они никого не прерывают. Они терпеливо слушают скучные речи болтунов, вместо того чтобы дать в разговоре свою оценку положения вещей.

На моих семинарах, где участники пытаются выяснить, видят ли их другие так, как они сами себя видят, всегда оказываются женщины, которые производят впечатление бледных, маленьких и застенчивых — девушки, которых никогда не приглашают танцевать. С такими женщинами очень трудно что-то начать — и на первых этапах работы другим участникам приходится нелегко. Однако за маской незаметной женщины зачастую скрывается существо, умеющее не только внимательно наблюдать, но и четко и жестко судить о происходящем. Впрочем, высказываться вслух — только тогда,

когда ее на это спровоцируют. В повседневной жизни таких женщин не спрашивают об их мнении. И всей своей манерой держаться, взглядом, одеждой они как бы говорят: “Я — никто. Мне нечего сказать. Если бы я что-то говорила, это было бы неправильно или скучно. Я не хочу никому вреда, поэтому позвольте мне молчать”.

Марлиз была одной из таких незаметных женщин. Она сидела зажато, ссутулив спину, нагнувшись, втянув голову в плечи, устремив взгляд вниз. Она не собиралась ни на кого смотреть и не хотела, чтобы другие ее замечали. Ее одежда подчеркивала скромность домохозяйки: приглушенные цвета, консервативный покрой, два “смелых” цветочных пятна: стразы на туфлях и красный росчерк на футболке. Ее движения производили впечатление бессильных, “малокровных”, безвольных. Это типичное впечатление, которое производят подобные женщины с первого взгляда.

Однако когда они заговорят и почувствуют, что слушатели приятно удивлены, то входят в раж. Они становятся веселыми, иногда даже циничными — и тогда можно почувствовать намек на то, что в них реально скрыто: яркость, сила и способность выносить суждения. К сожалению, они так боятся этой стороны своего существа, что после подобного “взрыва” готовы провалиться сквозь землю. Такие женщины опасаются, что, “засветившись”, они натолкнутся на неприятие и критику. К сожалению, у них действительно есть такой опыт, поскольку их имидж не соответствует вдруг обнаружившейся меткости высказываний — соответственно, их и не принимают в этом качестве. Тем более, что зачастую резкость их высказываний граничит с грубостью: тот, кто долго послушно молчит, однажды сорвавшись, сильно перегибает палку. Это не остается без ответа: партнер напуган и начинает обороняться, наступая. Таким образом “смелость” незаметной женщины губится в самом зародыше.

### *Посмотри мне в глаза, малышка*

Я всегда охотно смотрю фильм “Касабланка”. Ингрид Бергман, конечно, не может считаться образцом для женского самоутверждения. Только после Его разрешения “малышка” имеет право на Него посмотреть. Мы рассматриваем ее пугливый взгляд и Его мягкое прикосновение к ее подбородку как романтику, тогда как на самом деле это просто указание: сильный определяет, когда слабому будет позволено его лицезреть. Перед этим Он, конечно, должен еще умалить ее (“малышка”) — только тогда она имеет право осторожно, пряча слезы, посмотреть ему в глаза.

Взгляды многих женщин отчетливее, чем тысяча слов, показывают их готовность к подчинению. Они отражают застенчивую, боязливую жизнь

души. Из страха испугать или оскорбить других своим взглядом женщины смотрят осторожно, в сторону или смущенно вниз. Они не хотят никого потревожить своим пристальным взглядом, поскольку по себе знают, что пристальный взгляд вызывает внутреннее сопротивление. Да и каждому знакомо то неприятное чувство, которое возникает, когда на тебя беспардонно уставились. Под чужим взглядом теряется уверенность, появляется смущение и боязливость. А кому не известна игра в “гляделки”: кто выдержит дольше взгляд партнера, не мигая? В жизни же никто не любит, когда на него смотрят пристально. В одном исследовании было показано, что водители машин, стоящих у светофора, трогались с места гораздо быстрее, если их пристально рассматривали экспериментаторы. Уже детьми мы слышим предупреждение: “Не тарашь на меня глаза!” или “Что ты так уставился?” Тот, кто уставился, чего-то хочет — и ощущение в животе предупреждает того, на кого пристально смотрят, что он не хочет ничего хорошего...

Пристальный взгляд — это угроза, которую легко заметить, например, у кошек: когда они пристально смотрят, то недовольно урчат. И люди воспринимают фиксированные взгляды как угрожающие. Территория достается сильнейшему. Благодаря этому уменьшается число физических нападений — во всяком случае, в мире животных. Если бы самка гориллы долго смотрела на самца, он бы ее убил...

Женщины нередко подвергаются пристальному рассматриванию. Иногда их рассматривают с восхищением, чаще — оценивающе, еще чаще — с иронией. И женщины воспринимают такие рассматривания как неприятные или даже угрожающие. Отворачиваются ли они смущенно или улыбаются, они сигнализируют о подчинении — вместо готовности к обороне. Женщины изумляются, что своей застенчивой улыбкой они никого не усмиряют и не отгоняют. Женщины чувствуют угрозу, но не отваживаются обратить потенциального захватчика в бегство ни уничтожающим взглядом, ни кусающимся замечанием. Тот, кто может в ответ уставиться или просто пристально посмотреть, обладает властью. Победенный отводит глаза, тем самым надеясь предупредить агрессивное действие против себя.

Однако бывает, что смотрящий пристально только устанавливает контакт, сигнализирует: “Я интересуюсь тобой. Я нахожу тебя симпатичной”. Границы между этими двумя возможностями размыты, да и взгляды не всегда однозначны. Взгляды могут быть верно интерпретированы только во взаимосвязи с другими телесными сигналами, с речью, с ситуативным контекстом. Например, женщина, отваживающаяся смотреть на мужчину чуть дольше “положенного”, хочет вынудить его заговорить с ней.

Женщины считаются красивыми, если у них большие, широко раскрытые глаза. Они выглядят изумленными и безвредными. И кажется, что этот “взгляд Бемби” во время пубертата девочки усердно тренируют. Они созерцают мир коровьими глазами с приоткрытым ртом и не замечают, что

выглядят не только безвредными, но и глупыми. Покорить или прогнать кого-то таким взглядом невозможно. Но им и не нужно покорять кого-то или, наоборот, прогонять, им хочется казаться наивными и доверчивыми. “Маленькие мужчины” в это время упражняются в “крутом” взгляде. “Крутой” — это значит не открывать себя, уметь господствовать, не показывать другим никаких своих уязвимых мест. Это значит быть хладнокровным, неуязвимым и господствующим. “Крутой” никогда не впадает в панику, у него вообще как будто нет эмоций и жизненных трудностей. Мальчики начинают “зарабатывать” себе право пользоваться дальнейшей мужской властью.

Девочки чаще всего ведут себя противоположным образом. Они проявляют чувства, не сдерживают эмоции. “Я честный малый, и это видно. Я вообще не умею никого дурачить”, — говорит о себе одна молодая женщина. Хотя она и считает эти особенности характера добродетелями, однако при этом чувствует, что они ей мешают, потому что ее не воспринимают всерьез. Значит, это недостаток. Ведь все боссы — “крутые”. Те, кто имеет власть, решают, когда и кому они могут что-то сказать, показать или назначить цену. Теряют уверенность и показывают свои карты именно зависимые люди. Они прямо отвечают на вопросы и улыбаются.

*Скажи мне,  
все ли я делаю  
правильно?*

Исследования показывают, что женщины во время разговора смотрят на своего визави чаще и дольше мужчин. Однако они делают это не пристально и не явно. Как только женщины чувствуют, что собеседнику становится неприятно или он, со своей стороны, посмотрит в глаза, они отводят взгляд. Это можно объяснить тем, что женщины гораздо сильнее ориентируются на эмоции других людей и на возможные ответные реакции. Они пытаются заранее распознать ожидания окружающих еще до того, как они будут высказаны.

Поскольку женщины и сегодня очень часто материально и/или эмоционально зависят от мужчин, они считают, что для безопасности и спокойствия чрезвычайно важно уметь угадывать мужские желания. Женщины пытаются найти некие правила, как им себя вести. При помощи быстрого контакта взглядом они проверяют, все ли делают правильно.

Таким образом, взгляд в глаза может быть и признаком подчинения в том случае, если слабый хочет контролировать настроение сильного, чтобы заблаговременно успокоить, приспособиться, спастись бегством или просто согласиться.

Нам часто необходимо посмотреть на кого-либо, чтобы понять, одобряет или отклоняет собеседник наше поведение и слова. Взгляд в этом случае говорит: “Я слушаю тебя. То, что ты говоришь, важно для меня”. Взгляд на человека отражает реакцию внимания и интереса. Но именно это становится препятствием в том случае, если доли участия в разговоре поделены неравномерно. Чаще всего слушающей стороной становятся женщины, они всем своим видом демонстрируют готовность понять и посочувствовать.

У мужчин взгляд насмешлив. Они склонны демонстрировать, что всегда могут получить желаемое. Мужчины не стесняются откровенно разглядывать женщин, в то время как те взглядывают только украдкой. И если кто-то из женщин решается посмотреть по-мужски, ей приписывают агрессивность или сексуальный призыв.

*Попробуйте пройти по улице, смотря при этом идущим навстречу людям в глаза. Не улыбайтесь, просто смотрите. Что Вы при этом чувствуете?*

*Сходите с подругой в бар и попытайтесь там порассматривать мужчин. Делайте это оценивающе, сверху вниз. Опять же проанализируйте свои ощущения и обратите внимание на реакцию мужчин.*

### *Одежда, выражающая подчинение*

То, как человек одевается, свидетельствует о его отношении к жизни и социальном статусе. Мы оцениваем материальное положение человека на основании того, что на нем надето. Кроме того, мы часто судим по одежде и обо всем остальном: о характере, способностях, интеллекте. Мы вольно или невольно “встречаем по одежке”, а значит, можем использовать это для достижения своих целей.

На одном из крупных предприятий женщинам не разрешается показывать шефу в брюках, только в юбках. И еще совсем недавно женщины, работающие в книжных магазинах или банках, должны были ходить на работу исключительно в юбках.

Я уже говорила, что женская одежда и сегодня чаще всего неудобна и не позволяет свободно двигаться. Даже широкие платья и юбки скроены так, что женщины могут в них запутаться.

Все это начинается тоже с детства. Девочек одевают в одежды, подобные взрослым, и они привыкают к скованности движений. Сегодня модно обувать детей в лаковые туфли, у которых подошвы скользят, а потому быстро бегать дети не могут. Маленьким девочкам внушают, что они не долж-

ны пачкаться, должны двигаться осторожно и “красиво”. Словом, нужно стать сдержанными и опасливыми во всех областях жизни. Одежда “облегчает” маленьким дамам выполнение этих требований. И взрослые женщины так привыкают к подобному стилю поведения, что уже не замечают своих оков.

Я хотела бы еще раз вернуться к теме власти, имея в виду способность принимать решения и действовать. Власть в этом случае — некий личностный фактор, внутренняя сила, которая проявляется у каждого человека по-своему. Лишь тот, кто решается развивать и усиливать свою индивидуальность, может обладать властью и влиять на других людей. Но собственную индивидуальность развивать могут лишь те, кто осознает свои желания и потребности. Те же, кто всегда думает о мнении окружающих, о том, что скажут, понравится ли, не смеются ли, не имеют никаких шансов стать сильной личностью. Это справедливо и для тех, кто, например, пытается с рвением отличника приспособить свою одежду и жестикуляцию к каждой конкретной ситуации.

Ева, квалифицированная секретарша, много лет прожившая с мужем за границей, захотела найти работу по профессии в Германии. Она решила, что на интервью наряду с деловыми качествами важно выгодно представить личное обаяние. Она надела свой самый дорогой костюм и роскошные украшения. Ева была уверена, что получит место благодаря знанию языков, деловой компетентности и не в последнюю очередь — благодаря произведенному ею впечатлению. Получив же через неделю вежливый отказ, она была задета за живое.

Мы обсудили ситуацию и быстро выяснили причину. Дело в том, что благодаря мужу Ева могла позволить себе выглядеть действительно дорого. И это было даже слишком, потому что ее будущий шеф явно не мог бы в этом смысле соперничать с ней. Учреждение было достаточно солидное и его сотрудники одевались подобающе, но все же оставались далеки от того уровня, который был привычен Еве.

Она не могла себе представить, что причина неудачи была именно в этом. Она считала, что руководитель должен был быть рад получить в сотрудники такого человека, как она. Своим видом Ева явно сигнализировала: “Я выше, а ты ниже”, хотя на самом деле будущий начальник обладал гораздо большей властью и ожидал от нее демонстрации того, что она эту власть принимает. Ева дала понять, что ее запросы гораздо больше, чем должность, на которую она претендует. Конечно, она не могла в этой ситуации получить место.

Ева была возмущена, когда я посоветовала ей одеваться скромнее на собеседования о приеме на работу. “Женщины не должны приносить себя и от-

казываться от своих запросов — это я всегда проповедую и именно так поступаю”. Она была явно сбита с толку. Конечно, Ева не должна отказываться от власти и влияния. Но ей необходимо понять, насколько велики ее шансы в профессии. Ей нужно здраво и независимо рассмотреть, какое место в структуре власти занимает должность, на которую она претендует. Находясь на одной из ступеней иерархической лестницы, она может стремиться к следующей, как только докажет свои деловые качества. Но в одежде, которая нарушает эту иерархию, она проиграет.

### **Язык подчинения**

Есть целый ряд слов, которые “хорошая девочка не должна произносить”. Именно с этих утверждений начинается процесс вербального подчинения.

В речи женщины прослеживается тот вид подчинения, который трудно выделить и систематизировать, но который, тем не менее, чрезвычайно действителен. Некоторое время назад Дебора Таннен\* обнародовала свои исследования об отчетливых различиях мужской и женской речи. Эти данные наглядно подтверждают подчиненный характер речи женщин.

Я бы хотела выделить четыре характерных признака речевого подчинения:

- умалчивание,
- недостаточный напор,
- оглядка,
- игра в загадки.

Под умалчиванием мы будем понимать стремление женщин не говорить о чем-то или говорить не то, что они думают.

При недостаточном напоре высказывания строятся скорее как вопросы или как второстепенные замечания.

Оглядка — это дополнение к недостаточному напору. Высказывая свое мнение, женщины часто добавляют к фразе безвредные, казалось бы, придаточные предложения, суть которых сводится к следующему: “Возможно, права не я, а кто-то другой”.

Особенно сложной формой вербального подчинения является такая: пожалуйста, догадайся, чего я действительно хочу. Желания, ожидания, требования или критика так сдерживаются, что их невозможно распознать.

---

\*Tannen, Deborah: *Du kannst mich einfach nicht verstehen*, Hamburg 1991.



### *Умалчивание*

Ругательства, сильные выражения и сексуальные двусмысленности запрещено произносить послушным девочкам. Выразаться непристойно или агрессивно считается совершенно неженственным. Когда мужчина говорит “проклятое дерьмо” — это вряд ли кого-то приведет в бешенство. Но если то же самое скажет женщина, большая часть окружающих будет возмущена.

Едва ли женщины ощущают, что прикладывают усилия, чтобы не употреблять сильных выражений. Они просто не позволяют себе заходить так далеко. Иногда это все же происходит, в основном в качестве ответа на грубость. И, выпустив пар таким образом, женщина чувствует себя легче. Но все же чаще женщины умалчивают, желая избежать конфликта. Они гораздо охотнее промолчат, чем скажут что-то неправильное.

При разногласиях с мужчиной женщина часто не возражает, а замыкается. В лучшем случае о том, что она действительно думает, узнает близкая подруга. Причем скорее всего в женских беседах о мужчинах будут говорить с насмешкой. К сожалению, шутки в этом случае остаются оружием слабого против сильного. Главное, считает женщина, что мир сохранен, агрессия спрятана, не причинив никому вреда.

### *Недостаточный напор*

Даже когда женщины нарушают молчание, они редко занимают ясную позицию, охотней высказывая различные возможности. Их опасения связаны с тем, что они считают себя обязанными отстаивать то, что однажды высказали. Мужчины же меняют свои взгляды гораздо легче: “Мало ли какие глупости я говорил вчера”. Но если женщина придерживается подобных правил, ее тут же называют ветреной и капризной. Поэтому женщины предпочитают мягкие формулировки и осторожные выражения. Даже если они твердо уверены в своей правоте, они прибавляют к высказываниям вопросы типа “Согласен ли ты со мной?”, “Правильно ли я понимаю?”

Таковыми действиями женщины сводят процесс общения к стабилизации отношений. Они руководствуются принципом: “Никому не наступай на ноги”, вместо того чтобы отстаивать свои интересы. Они демонстрируют себя такими, какими их хотят видеть партнеры, друзья, родители, дети. Для этого они отказываются от индивидуальности в речи.

Тенденция к подобному подчинению начинает проявляться рано. В детстве у девочек и мальчиков уже вырабатываются различные образцы речи. Если девочка скорее спросит: “Можно ли сделать то или другое?”, то мальчик скажет утвердительно: “Я хочу!” У взрослых женщин это выглядит как “Что вы скажете, если...” или “Если никто не возражает, мы могли бы...”.

“Если ни у кого нет других предложений, то...” И эта сдержанность не удивляет, ведь если маленький мальчик на свое категоричное “хочу!” получит, в крайнем случае, улыбку с упреком, то девочку непременно поправят: “Нужно сказать: я хотела бы... или можно мне...” То есть девочку неизбежно обучают подчиняющимся формам речи.

Школьный учитель рассказал мне о своих проблемных ученицах. Одну из них он осуждал за эгоизм. Основой для такой оценки послужило ее рвение ответить первой, обязательно получить слово. Это показалось учителю ненормальным для девочки. Другую ученицу он охарактеризовал как самолюбленную и самодовольную. Она с высоко поднятой головой выслушивала его критику и замечания, а также требовала объяснений его оценкам и претензиям. Здоровое чувство самосохранения учитель нашел неуместным и вызывающим, потому что, по его мнению, девочки должны быть тихими и сдержанными. Точно такое же поведение мальчиков почти наверняка было бы воспринято гораздо более терпимо.

Вплоть до пубертатного периода девочки воспринимаются как слабейшие, несмотря на то, что как раз в пятом и шестом классах они обычно выше и сильнее своих сверстников. На уроках физкультуры это выражается в том, что лишь мальчикам доверяют вытаскивать и убирать спортивные снаряды. Подчас от этого девочки чувствуют некоторую дискриминацию. В одном из классов девочки решили, что они сами будут делать эту работу, но, несмотря на то, что они были сильнее, мальчики воспротивились такому положению вещей. Тем самым они хотели доказать свое мужское превосходство.

Подчинение с помощью речи, естественно, гораздо более сложное, чем описано выше. Между недостаточным напором и оглядкой часто стоит женское желание отказаться от влияния и от требований. “Что мы будем делать”, “Куда мы пойдем сегодня вечером?”, “Какой фильм ты будешь смотреть по телевизору?”, “Что мне приготовить?”. Эти формулы настолько распространены, что до сегодняшнего дня я не нашла женщины, которая действительно отказалась бы от них.

### *Оглядка*

Многие женщины говорят осторожным языком. Каждое высказывание построено так, чтобы можно было легко отступить обратно в случае несогласия другой стороны. Излюбленное выражение — “может быть”. “Может быть, вы принесете мне документы?... Может быть, нам поехать в бассейн?... Может быть, у тебя есть время сегодня?” Если удалить это выражение из подобных фраз, их смысл несколько не изменится. Его единственная цель — ослабить высказывание так, чтобы оно не звучало как требование.

Похоже действует и слово “собственно”. “Собственно, мне не хочется... Собственно, я как раз собиралась домой.... Собственно, я уже договори-лась...” Это слово становится возвратным, потому что меняет смысл высказы-вания практически на противоположный. “Собственно, мне не хочется, но я себя преодолею... Собственно, я уже договорила, но ты можешь от-говорить меня... Собственно, я как раз хотела уйти домой, но я останусь”. В итоге каждое предложение теперь выражает готовность подчинить себя, хотя вряд ли кто-то осознает эту подмену.

На своих терапевтических сеансах я, услышав слово “собственно”, всегда переспрашиваю: “А несобственно?” Эта маленькая игра, сыгранная с самим собой, уже может привести к изменениям в поведении.

Возвратные слова используются женщинами и в дискуссиях. Скажем, жен-щина хочет вынести на обсуждение свою идею и бывает оскорблена, если другие, не долго думая, отклоняют предложение. Она не осознает, что ста-новится жертвой собственной сверхосторожности и использования воз-вратных слов. Когда кто-то говорит: “Я охотно хотела бы взять это, но могу положить обратно”, другой будет интерпретировать это исключитель-но в свою пользу. Мы можем прийти к полному безумию, если всегда будем спрашивать: а что имелось в виду в этой фразе? Хотел ты или не хотел на самом деле? Или еще хуже, если будем ожидать от окружающих способно-сти разгадывать многозначность и неточность наших слов.

### *Протяженность речи*

Женщины сдерживают себя и во временном отношении. Они дают понять, что их слова незначимы, а потому не требуют много времени. Распростра-нено суждение, что женщины страшно болтливы и их любимое занятие — судачить за чашечкой кофе обо всем. Но если понаблюдать за женщинами на групповых сеансах, то можно увидеть, насколько их речи занимают меньше времени, чем высказывания мужчин.

Дебора Таннен приводит результаты исследования\* речевого поведения мужчин и женщин в смешанных группах. Результаты таковы: высказы-вания женщин длились от 3 до 10 секунд, мужчин — от 11 до 17 секунд. То есть самые длинные выступления женщин были короче самых коротких речей мужчин. Женщинам надо бы как следует обрадоваться этим резуль-татам, потому что они напрочь отвергают предрассудок о женской болтливости. И даже то, что время женских высказываний увеличивается в груп-пах, где нет мужчин, бросает серьезную тень на эмансипацию.

Именно мужчины на моих семинарах подчас говорят, не зная меры, имен-но их мне приходится прерывать, для того чтобы вернуться к главной

---

\*Tannen Deborah, a.a.O., S. 77.

теме. На занятиях по риторике я иногда даю задание произнести похвальную речь самому себе. Мужчинам это приносит явное удовольствие и они дают себе возможность похвастаться. Женщины находят такое задание скорее неудобным, они гораздо охотнее поговорили бы о чем-то другом.

На групповой дискуссии в центре по отбору персонала один из участников неожиданно взял на себя руководство беседой, хотя другие (четыре женщины и один мужчина) были не согласны с тем, что именно этот мужчина стал ведущим, несмотря на явно большую компетентность женщин. Когда дискуссия подошла к концу, все пришли к выводу, что одна из женщин провела бы ее гораздо успешнее. Она сказала: “Если бы не этот мужчина, я взяла бы руководство, но я не хотела ронять его авторитет, а потому промолчала”. На самом деле все было не так возвышенно, поскольку женщина, безусловно, боялась и открытого конфликта, и конфронтации, и, разумеется, поражения. Страх, мы помним, защищает от возможности потерпеть неудачу. Тот, кто поддается страху, пассивен и не может сделать ошибок. Женский отказ от действий обоснован как стремлением к гармонии, так и боязнью открытого конфликта.

### *Игра в загадки*

Эрика хочет в кино, однако спрашивает своего друга: “Ты хочешь пойти в пивную или лучше в кинотеатр?” Таким образом, друг должен угадать ее желание. Нет, она не ставит своей целью скрыть свое мнение. Она выражает его в такой форме, которая на самом деле означает: “Я охотно пошла бы в кино, но если тебе хочется чего-то другого, я при некоторых условиях могу согласиться. Я не буду сердиться, если мы пойдем туда, куда хочешь ты”. В итоге это сообщение говорит о том, что Эрика подчинится его желаниям, но если он не угадает, чего хочется ей, — она будет разочарована.

Женщины часто высказываются именно так — неточно, многозначно, давая возможно истолковывать свои слова по-разному. Они требуют от собеседника разгадать, что они, собственно, имеют в виду или хотят выразить.

Между строк в подобных фразах спрятана неуверенность в своей правоте, что дает собеседнику возможность без труда настоять на своем, иногда даже не замечая, чего же хочет женщина.

### *Становясь глупыми*

Женщины склонны выставлять себя глупыми. Они призывают на помощь даже в тех случаях, когда сами без большого труда могли бы решить проблему. Но они повышают статус помощника и учителя, одновременно подчиняясь интеллекту других. Именно мужчины чаще всего выступают в ка-

честве помощников — там, где требуется сила, и учителей — для объяснения политических, технических и экономических законов. Даже тогда, когда женщина обладает точно таким же объемом информации или может без труда ее получить, мужчина считает, что только он способен научить, например, обращаться с техникой. Те самые мужчины, которые якобы не в состоянии пользоваться стиральной машиной, всегда с важным видом берутся за ее ремонт.

Женщины прячут свои знания в призрачной надежде обеспечить таким образом благосклонность мужчин. Они подчиняются, становясь глупыми, предоставляя мужчинам возможность получить благодарность за помощь, в которой на самом деле не нуждались и которая в конечном итоге не пригодится.

Форма подчинения при помощи симуляции глупости и некомпетентности не слишком хороша для повседневной жизни, но в профессиональной она становится просто опасной. Получить благосклонность окружающих, признание и успех таким путем невозможно. Ни один начальник не будет поощрять женщину, которая и не пытается добиться результата. Успех приходит к тем, кто сам берет дело в свои руки, сам принимает решения, а проблемные ситуации рассматривает как возможность продемонстрировать свои лучшие качества.

Но даже те женщины, которые этому уже научились, невольно сами себе ставят подножку, сопровождая удачные действия и высказывания скромной и сдержанной улыбкой.

## Глава 3

# УЛЫБАТЬСЯ НУЖНО ВСЕГДА

## ПРЕДАЕМ ЛИ МЫ САМИХ СЕБЯ СВОЕЙ УЛЫБКОЙ?

“Я сыта по горло этой проклятой улыбкой”, — гневно кричала тридцатичетырехлетняя Рики своему отражению. Она принимала участие в семинаре, посвященном языку телодвижений.

Рики сердито смотрит на свое изображение на экране монитора.

“Эта дурацкая ухмылка... Вот уже 30 лет я дружески скалю зубы каждому человеку, даже если он мне неприятен или ведет себя отвратительно”. Рики хочет измениться. “В этом есть что-то нездоровое — оставаться дружелюбной и сохранять спокойствие, даже если мне делают гадости”. До сих пор ей казалось слабостью показывать, насколько она задета или разозлена чьим-то поведением. Она стискивала зубы и улыбалась. “Я не понимала, почему в таких случаях у меня начинал болеть желудок, и могла точно предсказать, что вечером буду лежать, рыдая, в постели и гадать, почему мне так плохо...” Теперь Рики знала, что все дело в улыбке, в лице, которое всегда говорило: я не обижаюсь на тебя, только, пожалуйста, не отворачивайся от меня. “Я должна была бы ругаться, визжать, бить посуду или, повернувшись на каблуках, уйти навсегда”.

Многие женщины чувствуют то же самое. Они осознают, что своей приветливой улыбкой предают и делают жертвой самих себя. Им кажется, что к цели можно прийти только так — не теряя лица, несмотря на трудности. Никогда, даже если им причиняют настоящий вред, они не защищаются по-настоящему. И скрытая боязнь быть отвергнутыми вызывает на их лице вынужденную улыбку. Конечно, в этом случае улыбка не означает настоящей радости, а лишь отражает призыв к благосклонности окружающих. “Любите меня, не делайте мне больно, не оставляйте меня”, — означает она.

*Вы можете произнести такие слова: “Ничего страшного, если разок кто-то будет в ярости из-за меня, если кто-то позволит себе смотреть на меня со злостью”. Во всяком случае, про себя вы должны это произносить.*

*Почему именно женщины попадают в эту ловушку?*

Не так просто объяснить, что приводит женщин к тому, чтобы улыбаться в то время, когда их одолевают совсем другие чувства. Однако прежде чем начать разговор о причинах этого явления, я хотела бы пояснить свое мнение об улыбке. Быть может, некоторые читательницы подозревают за мной пессимизм и мрачное отношение к жизни, и отсюда — восприятие улыбки как болезненной или неуместной. Но это неверно. Я считаю улыбку очень важной в том случае, если она отражает внутреннюю силу, если говорит: “Я слушаю тебя, ты мне нравишься!” При этом улыбка представляет собой сигнал свободного и осознанного решения и становится значимой и красивой. К сожалению, часто мы улыбаемся без этого смысла, а потому оказываемся в ловушке “Мона Лиза”. Когда женщины улыбаются поневоле, они неизбежно попадают в такую ловушку. Но об этом чуть позже.

*Почему женская улыбка так часто бывает подчиненной?*

Хотя, возможно, женщины добились равноправия, самостоятельными в полном смысле этого слова они не являются. Они лишь формально освободились от тысячелетней роли угнетенного пола. Подчиненность осталась в их сознании. Это выражается в том, что для достижения своих целей они применяют методы, характерные для подавленных, подчиненных личностей. В жесткой иерархии самой разумной стратегией является внешнее подчинение. Человек делает хорошую мину при плохой игре и преследует свои цели косвенным путем. Лесть, манипуляция, покорность или готовность к самопожертвованию являются в этом случае возможностями добиться признания и веса в глазах подчиняющего.

К счастью, общественные структуры сегодня более прозрачны. Современные законы уже давно постулируют равенство полов. Однако женщины часто действуют так, будто этих юридических норм не существует. Они исходят из посылки непременного соглашения с властью имущими, дабы таким образом приобрести себе право на защиту.

Хотя мужчина и женщина сегодня иногда являются соперниками, они не становятся врагами. Мужчины — это конкуренты, которые в данный мо-

мент, может быть, на один шаг впереди. Но, как и в любой игре, к победе ведут отвага, инициатива и выдержка. Или вы ожидаете, что окружающие уберут все препятствия, ведущие к цели?

Словом, никакие жалобные причитания об испорченности мира не могут никого продвинуть вперед. Женщинам необходим осознанный выбор — бороться с собственным подчиненным образом мыслей.

Такой образ мыслей, к сожалению, и сегодня направляет поведение многих женщин, часто бессознательно, и всегда мешая развитию личности. Он препятствует появлению здорового чувства самооценности. Я обычно называю этот тормозящий и самоотреченный образ мыслей синдромом Моны Лизы. Знаменитая улыбка, запечатленная на портрете, является для меня ярким символом женской подчиняемости.

Если вы когда-нибудь долго стояли в Лувре перед картиной “Мона Лиза”, то, вероятно, ощутили меланхолическую скорбь этой улыбки. Конечно, это одна из причин такой знаменитости портрета. Во мне этот шедевр вызывает скорее неприятные чувства, чем восхищение. Я долго не могла понять, чем вызваны эти эмоции, до тех пор, пока не узнала в улыбке Моны Лизы то, что так часто наблюдала у моих пациенток на терапевтических сеансах: безусловный сигнал женского самопредательства.

Существует еще одна художественная версия этого явления, которая меня лично задевает еще глубже. Возможно, вы помните фильм “Кружевница”, в котором изображена страстная, испепеляющая любовь сентиментальной девушки к мужчине, который после длинного, нежного и искреннего романа отвернулся и оставил ее, помраченную рассудком. После того как ее сердце было окончательно разбито, она улыбается ему этой блаженной меланхолической улыбкой.

Как часто на семинарах и занятиях я оказывалась напротив женщин, улыбка которых обладала подобным качеством. Даже если их оскорбляли, причиняли боль, с их лица не сходила полная отчаяния улыбка. Она оставалась такой и тогда, когда они говорили о надежде или о немногих прекрасных моментах, о счастливом времени начала любви. Отчаянной улыбка была потому, что многие из этих женщин были уверены, что вернуться к бывшему партнеру, сделай он первый шаг. Женщинам необходимо пройти сложный путь развития, прежде чем они смогут начать отношения со старым или новым партнером — на этот раз осознанно. В терапии зачастую требуются месяцы, пока накопленные обида и даже ненависть, почти всегда скрытые за такой терпимостью, выйдут на поверхность. Но не будем торопиться. Рассмотрим некоторые примеры самопредательства на фоне улыбки.

Рики, которую вы уже знаете, — изящная маленькая женщина, и ее история является типичной. В девятнадцать лет Рики познакомилась с двадца-



тишестилетним инженером, который сразу ей понравился, потому что выглядел скромным и отличался хорошими манерами. Ее подкупило то, что он не торопил ее с сексуальными отношениями, как поступали другие мужчины, с которыми она знакомилась. Три года продолжался их роман, пока Петер не решил, что он уже достаточно достиг в профессии и они оба теперь “готовы к браку”. Рики к этому моменту давно уже перестала размышлять о том, чего она хотела или считала правильным для себя. Петер был несколько нетерпим, но это редко мешало Рики, потому что она считала себя педантом. Она всегда охотно выражала готовность поддержать его мнение. Особенно это проявлялось тогда, когда он таким барским покровительственным взглядом намекал, что вопрос должен быть решен только при помощи логики, а именно — высшей логики, которую понять может лишь он. Высшая логика стала для Рики синонимом ее неспособности понять ход его мыслей. Она была благодарна за то, что получила мужа с высшим образованием, и пыталась усвоить некоторые из его сильных аргументов. Однако со временем Рики установила, что он очень вольно обращался с этими аргументами. И все чаще она замечала, что именно то, что противоречило ее взглядам, он представлял как правильное и логичное. Из этого Рики сделала вывод: она в принципе неправильно мыслит. У них появилось двое детей (хотя Рики хотела иметь только одного ребенка). Они переехали в деревню, несмотря на то, что она охотнее осталась бы в городе. Рики не возражала, хотя страдала от того, что лишилась возможности видеть двух своих подруг. После переезда муж Рики решил, что в деревне ей не нужен собственный автомобиль. Ей хотелось работать, но муж решил, что для детей лучше, если мать будет дома. Рики продолжала улыбаться, но взгляд ее был очень печальным.

Она не была такой уж тихоней. Происходили сильные ссоры, в которых речь шла об интересах детей. Она страстно спорила со своим консервативным мужем по поводу их воспитания. Однако в большинстве случаев он настаивал на своем. Она без жалоб вела домашнее хозяйство и без сопротивления подчинялась порядку, установленному мужем. Ведь в конце концов он приносил в дом деньги. И год за годом Рики терпела, что его машина приезжает в ту же надоевшую ей деревню.

При столь долгом терпении организм рано или поздно отказывает. У Рики начались частые боли в желудке, но она терпела их молча. Через несколько лет обнаружилось, что ей необходимо оперировать язву желудка. Она выбрала для операции время отпуска, поскольку при этом семья меньше пострадала бы от ее отсутствия. Однако во время отпуска муж неожиданно познакомился с другой женщиной — не моложе, но независимее, с собственными деньгами и собственными интересами. Вскоре он оставил Рики и детей.

Рики, с ее ограниченными взглядами и вечной улыбкой, давно надоела ему, — объяснял он позднее.

Рики — типичнейший пример женского стремления сделать себя маленькой и незаметной. Ее история наглядно подтверждает бессмысленность приспособления, полной потери личностных черт. Рики не была счастлива, и ее приспособляемость не спасла и не укрепила брак. Ее мужу, скорее всего, эта терпеливость казалась скучной. Подчинение с улыбкой на лице оказалось никому не нужным. Ее ярость, о которой я говорила в начале главы, совершенно понятна. Она по праву считала, что самоотречение, терпение и дружеское участие принесли ей горе. Умиротворенная улыбка была для нее символом отказа от собственного влияния.

Рики пожертвовала собой, но это не единственный вариант, который я обнаружила у печально улыбающихся женщин. В следующей главе я поговорю о других моделях поведения, которые можно идентифицировать.

*Кажется ли вам знакомым долгий отказ от своих интересов?*

*Проверьте, склонны ли Вы из-за незначительных причин и оглядки на окружающих запретить себе “высовываться”?*

## **ОБРАЗ МЫСЛЕЙ “МОНА ЛИЗА”**

Не так легко описать все ловушки образа мыслей типа “Мона Лиза”. Я выделяю пять основных видов. Ловушки (а я поговорю про каждую в отдельности) — это структуры отношений, которые женщины либо терпят, либо сами устанавливают.

Сначала об определениях:

- *Ловушки понимания* создаются установкой: я должна с пониманием относиться к трудностям окружающих меня людей.
- *Ловушки помощниц* — главным остается стремление добиться благосклонности и внимания кого-то, помогая другим.
- *Ловушки жертвы* — женщины считают, что их предназначение состоит в том, чтобы изображать мучениц и — в прямом смысле этого слова — жертвовать собой.
- *Ловушки скромности* выражаются в отказе от собственных желаний и требований, который считается высшей добродетелью.
- *Ловушки сочувствия* — женщина идентифицирует себя с жертвой. Она считает, что тем самым она может принести спасение. С того, кому сочувствуют, полностью снимается ответственность.

Однако еще до того, как женщина может попасть в одну из таких ловушек, отношения начинают идти наперекосяк. Маленькие, безвредные, казалось бы, механизмы, становятся отправными точками для каждой из моделей отношений. Поэтому МЛ-ловушки (“Мона Лиза”) можно хорошо понять лишь тогда, когда осознана общая для всех них основа. Я называю это “Мона Лиза”-менталитет.

Кроме того, есть еще одна причина для того, чтобы понять основу ловушек: чем больше я работаю, тем больше убеждаюсь в том, что каждая женщина несет в себе некоторую долю “Мона Лиза”-менталитета.

Наверное, вы уже заметили некоторую градацию. МЛ-менталитет является слабо выраженной формой самоотрицания. При МЛ-ловушках появляется явное самопредательство, а при МЛ-синдроме можно говорить о настоящем душевном расстройстве.

Определим сначала типичные признаки МЛ-менталитета:

- К цели продвигаются обходными путями (боязнь конфликта).
- Мнение партнера и его ожидания воспринимаются гораздо более важными, чем собственные. Часто доходит до того, что собственные потребности невозможно определить (отчуждение своих чувств, желаний).
- Высшей целью становится попытка увязать между собой разнородные интересы (поиск гармонии).
- Интересы других представляются раньше, чем они высказываются (предвосхищающее послушание).

Женщина, часто замечающая у себя один из этих признаков, вполне может попасть из МЛ-менталитета в МЛ-ловушку и, скорее всего, двинется в сторону от собственных желаний и жизненных целей, не осознавая того.

Почему же так много женщин ищут прибежища в этих моделях поведения?

Их воспитание определяет специальную женскую тактику на пути к своему успеху. Все, чем им дозволено пользоваться, — это быстрый взгляд, сдержанность, материнство, сердечность. На борьбу, на открытые конфликты женщины в нашем обществе традиционно не поощряются. Они вырастают в убежденности, что подобный образ жизни может уберечь их от неприятностей.

Однако это обещание чрезвычайно обманчиво. Времена изменились, и большинство женщин сегодня противостоят сложностям в одиночку. И, несмотря на это, многие уделяют больше внимания внешнему виду, нежели умению правильно вести себя в конфликте или грамотно выстраивать

свою позицию. Они надеются, что красота и кротость откроют им двери в мужские сердца и легкую жизнь. Эта надежда призрачна. Мужчины (совершенно Новые Мужчины) все больше ищут равных партнерш, с которыми они могут спорить, но также и разделить ответственность за жизнь. Мужчины понемногу стали догадываться, что сильная женщина в качестве партнерши означает выигрыш даже в том случае, если с ней приходится конфликтовать.

Та женщина, которая примеривается к изменению стратегии, намеревается отныне казаться сильной и таким образом заполучить мужа, все еще продолжает сидеть в ловушке приспособления. Цель во что бы то ни стало найти мужа и стать любимой не может заменить решения развить в себе независимость и самосознание цельной личности.

### *В ловушке ли я?*

Пойманными в МЛ-ловушку являются женщины, которые всегда спрашивают: “А чего хочешь ТЫ?” Они постоянно подстраховывают свои решения, даже в тех случаях, когда точно представляют, чего хотят, и ни у кого нет возражений. Они предлагают другим решать за них, несмотря на то, что некоторые проблемы могут решить только сами. Такие женщины все время высматривают кого-то, кто мог бы помочь, кто взял бы на себя ответственность. Найдя, с улыбкой благодарят за дружеское участие, не осознавая, что эта помощь была для них чрезвычайно вредной.

Они следуют негласному правилу: решение, принятое без согласия партнера, — плохое решение.

“Чего хочешь ты?” становится синонимом отказа, отступления и недостатка самоутверждения. Что-то предпринять, вступить в противоречие с партнером считается эгоистичным. Если женщина, несмотря на истерические поступки, часто не получает желаемого, она проживает “Мона Лиза”-жизнь.

Разумеется, множество женщин не так глубоко загнаны в МЛ-ловушку. Они сражаются за свое мнение, требуют внимания или результатов от окружающих. К сожалению, лишь немногие из женщин делают это без угрызений совести. Почти все, с кем я говорила об этих ситуациях, испытывали чувство вины или внутреннего напряжения, когда выдвигали требования или настаивали на своих представлениях, выражали агрессивные чувства или предъявляли права.

Женщины, которые хотят избавиться от подчиняющегося поведения, долго будут слышать фразы из детства: “Это нельзя, это не принято, ты сделаешь хуже для себя, ты выглядишь смешной, ты выглядишь словно фурия...”

Ты мужеподобна, нужно быть милой, иначе никто не захочет с тобой иметь дела...”

Женщины редко осознают, какой вред они причиняют себе своим поведением. Они невольно рисуют в голове картину, которая низводит их до служанок. Тот, кто редко говорит напрямик о своих желаниях, кто всегда охотнее следит за желаниями других, становится тихоней, — и никакая улыбка не помогает.

*Подумайте сначала: чего хочу Я?*

*Поставьте свои цели на первое место!*

*Чем отличаются мужчины?*

Можно возразить, что мужчины тоже бывают подчиненными. Что же тогда особенного в подавленной улыбке женщины?

Естественно, мужчины тоже подчиняются или даже должны подчиняться, но при этом они гораздо реже улыбаются, а скорее сжимают кулаки в кармане и выглядят серьезными, подавленными, расщипавшими или надменными.

В принципе, мужчины тоже не защищены от того, чтобы попасть в МЛ-ловушку. Прежде всего те из них, кто оказался под сильным и властным давлением в семье.

Однако вернемся к женщинам. Те женщины, которые, улыбаясь, отказываются четко выражать свое мнение, ясно выставлять требования, те, кто надеется небольшой хитростью достичь того, к чему они не отваживаются подойти, разрушают свое самоуважение. Они сами хоронят свой социальный статус и тормозят равноправие. Какой толк от законов, если ими не пользуются?

На первый взгляд это кажется утрированным: чем самоотречение может мешать равноправию? Однако, к сожалению, равноправие нарушается с двух сторон. С одной — мужчинами, которые не хотят отдавать никакой власти, с другой — женщинами, которые не требуют этой власти.

Если за женщиной по закону признаются некие права, этого еще очень мало. Равноправие остается бессмысленным словом. Женщины жалуются на то, что никто не приходит и не подтверждает их права, но права только тогда имеют смысл, когда они полностью осознаны и востребованы.

Трудно поверить, но женщины активно уклоняются от того, чтобы взять причитающееся им по закону. Вот случай, который звучит невероятно, но, тем не менее, правдив.

Одна из директоров небольшого предприятия решила платить мужчинам и женщинам за одинаковую работу одну и ту же зарплату. Однако, несмотря на то, что в этом случае женщины явно выигрывали, у нее оказалось мало шансов. Равная оплата могла быть достигнута при помощи перераспределения денег, поскольку доходы фирмы не позволяли существенно увеличить фонд заработной платы. И тогда женщины повели себя странно. Они сказали, что мужчины будут протестовать против того, чтобы получать меньше, и отказались от увеличения зарплаты. Они охотно приняли тот факт, что за ту же работу получают меньше: “Но ведь так было всегда”. Они и не думали отстаивать право получать за свой труд столько же, сколько мужчины. Женщины не захотели неприятностей с мужчинами, — а потому предложение директора не нашло поддержки.

Точно так же профсоюзы не могут бороться за более высокую заработную плату без готовности женщин бороться и вступать в конфликты. Если женщины не выдвигают ясных и твердых требований, они не могут ожидать реальной общественной поддержки. Никто всерьез не настаивает на правах женщин, даже они сами. При такой постановке вопроса целые коллективы женщин страдают от МЛ-синдрома.

*Решите для себя, что прямым путем легче достичь цели, чем при помощи хитрости.*

*Возьмите себе за правило прямо двигаться к достижению своих целей и желаний!*

### *Ложный путь избавления от МЛ-ловушек*

Эта книга, безусловно, посягает на традиционные представления о женственности. Она призвана освободить женщин от негативных аспектов их привычной роли, и поэтому мы говорим о МЛ-ловушках. Унаследованные ролевые образцы обязывают женщину быть или терпеливой и на все согласной, или хнычущей и истерически беспомощной личностью. Но в каждой из этих ролей с женщинами обращаются как со второстепенными личностями и пренебрегают их интересами. При таком поведении женщины не должны удивляться тому, что от их мнения отмахиваются как от несерьезного. Даже в своем сексуальном поведении они без сопротивления позволяют классифицировать себя лишь в двух образцах — “пассивно-пугливая” и “агрессивно-алчущая”.

Я опишу два характерных примера. (Прочитав их, припомните истории из собственной жизни, и вы, скорее всего, убедитесь, что Мона Лиза-завещание досталось и вам.)

Первая безуспешная попытка.

Зигрид и Йенс женаты 10 лет. Камень преткновения состоит в том, что Зигрид просит мужа забрать их дочь от одной из подруг. В это время Зигрид рассчитывает заняться хозяйством. Она сладким голосом спрашивает:

— У тебя был очень тяжелый день?

— Нет.

— Может быть, ты заберешь Юлию от Алисы?

— Нет.

— А я в это время выглажу белье.

— Нет. Езжай ты, я хочу сейчас отдохнуть и поужинать. К тому же скоро будут новости. Юлия, собственно, может и сама приехать на автобусе. Нечего ее баловать.

Зигрид уже кипит, но не выдает этого. Она спокойно возражает:

— Мне кажется несправедливым, что ты сейчас будешь отдыхать, а я буду делать всю работу.

— Я не буду забирать ее, она сама уже должна решать, как ей возвращаться!

Только в машине, по дороге домой, Зигрид успокаивается. Подобная стычка происходит уже в который раз. Она злится на себя и на своего мужа, подумывает о разводе. Все ее спокойствие и судорожные попытки решить проблему мирно ни к чему ни привели.

Многим женщинам знакомы такие сцены, когда они беспомощны или молча злятся.

*Можете ли Вы представить себя в ярости или рассерженной?*

*Как часто Вы позволяете себе подобные реакции?*

То, что улыбкой и сдержанностью вы не сможете продвинуться к цели, поняли уже многие женщины. Однако несмотря на это, их успехи остаются очень скромными.

Рассмотрим другой вариант безуспешного поведения — истеричный. Попытка настоять на своем в большинстве случаев заканчивается именно так, как в этом примере.

Эдит и Герхард женаты четыре года. Периодически между ними возникают ссоры, которые заканчиваются каждый раз одинаково. Эдит, плача, сидит за кухонным столом, а Герхард уходит в ближайшую пивную. Как правило, это происходит в пятницу после обеда, и скандалы начинаются с одного и

того же. Вот и в этот раз Эдит собралась серьезно поговорить с мужем про уборку. Она подготовила ряд аргументов, даже тайком отрепетировала всю сцену — она была убеждена в том, что все произойдет по ее сценарию.

Собравшись с духом, Эдит села за стол напротив мужа. Несмотря на то, что взгляд его был усталым, он сразу же определил, что начинается еженедельный спектакль на тему уборки.

Эдит начала с главного:

— Мы должны поговорить об уборке.

— Опять!?! — ответил муж.

— Да, опять то же самое, ты увливаешь от своей части работы.

Но Герхард даже не нашел нужным отвечать. Он достал пиво из холодильника и посмотрел на жену с вызовом. Она потеряла все самообладание. Его пассивному сопротивлению она противопоставила лишь беспомощную ярость и такие же беспомощные слезы.

— Ты дрянь, — прошипела она себе под нос, а он воспользовался оскорблением в качестве повода для того, чтобы уйти из дома.

Если в случае Зигрид можно быстро определить, каким образом она терпит поражение, то в случае Эдит это менее очевидно. На первый взгляд, ее поведение не имеет ничего общего с улыбкой или подчинением. Однако обе эти истории имеют общие корни. Ни одна из женщин по-настоящему не верит в то, что может убедить партнера разделить семейные обязанности. Это и является формой пассивного самопредательства. Подобный отказ от власти относится к одной из МЛ-ловушек. Ведь Эдит в глубине души считает, что у нее нет права требовать помощи от мужа. Ее чувство ярости возникает именно потому, что она чувствует некоторое несоответствие. Она видит усталые глаза Герхарда и непроизвольно попадает в ловушку понимания. Внутренний голос говорит ей: как ты можешь требовать от него чего-то, когда он так измучен. Кстати, к самой себе она проявляет гораздо меньше участия.

*Попробуйте сказать: “Я понимаю, что ты устал, однако я ожидаю, что...”*

*Позвольте себе потребовать чего-то от других.*

То, какое сознание может защитить от МЛ-ловушек, показывает весьма удачная попытка Гезины. Она и Гюнтер, ее друг, уже несколько месяцев прожили в одной квартире. Гезина решила сделать своим принципом не бояться больших и маленьких конфликтов. С такой установкой она добилась того, что Гюнтер делает часть ненавистной обоим уборки. Гезина с са-



мого начала точно знала, чего хочет, и шла прямым путем. После одной милой беседы за кофе она спросила его почти мимоходом:

— Понтер, когда ты убираешь ванную?

Он удивленно взглянул на нее:

— Я еще ни разу не убирал ванную.

— В том-то и дело! И я хочу, чтобы это изменилось.

— Что за вопросы ты поднимаешь?

Гезина осталась невозмутимой.

— Вот уже несколько месяцев я злюсь оттого, что ты увиливаешь от уборки. Но больше я не буду этого терпеть. Или мы найдем решение, или очень серьезно поссоримся по поводу наших отношений. И никто — ни ты, ни я — не знаем, чем закончится эта ссора.

Так они быстро достигли драматического порога. Но Гезина все продумала. Она знала, что долго не сможет быть служанкой и в конце концов придется вернуться к этой теме. Понтер чувствовал, что на него давят, и это на самом деле было так. Однако Гезина поняла, что если она уступит сейчас, можно сразу переселяться. Гневно и сердито она смотрела на своего друга, не собираясь отступить ни на сантиметр от своих требований. Понтер это ощущал, глядя на нее сердито и задумчиво. Внутренне он признавал ее право, но попытался поколебать ее уверенность.

Он польстил ей: “Ты делаешь это гораздо лучше”.

Он пригрозил ей: “Если каждый будет заниматься хозяйством, наступит хаос”.

Он подверг сомнению их отношения: “Я думаю, твои чувства ко мне изменились”.

Он попытался воздействовать нежностью. Затем накричал на нее.

Но Гезина оставалась тверда. “Ты будешь убирать ванную!” — выставляла она ясное и определенное требование. Все его попытки воздействовать на нее она комментировала очень серьезно, решительно или насмешливо. Она просто *решила это бесповоротно*. Или он оставит эту манеру увиливать от домашней работы, или их отношениям придет конец.

Именно такого последствия ссоры женщины боятся больше всего. Они не могут себе представить того, чтобы на карту были поставлены их отношения, а потому становятся жертвой любого давления. Большинство женщин на месте Гезины сказали бы: “Зачем ставить под угрозу отношения из-за такого пустяка?” Они отнеслись бы к этому конфликту чрезвычайно терпимо.

Возможно, взятые по отдельности, такие причины выглядят несколько смешно и кажутся пустяками. Но именно они заставляют женщин незаметно скатываться к роли проигравшего. В конце концов, разъединяют людей почти всегда мелочи. Часто женщины считают, что важно количество факторов подчинения. Но, рассмотрев подробнее, именно единичные, кажущиеся безвредными случайности делают женщину побежденной.

Возможно, прочитав эти примеры, вы почувствуете неприятные ощущения в животе или ваше лицо неожиданно побледнеет. Это означает лишь то, что вас пугает способ выхода из МЛ-ловушки. Однако здесь существуют только радикальные методы. Если продолжать терпеливо приспосабливаться, вы навсегда останетесь жертвой в борьбе за существование.

Тот, кто не может прямо признать свои собственные интересы, кто идет в обход, избегает честной борьбы, опасается последствий сохранения самоуважения, — тот не сможет его завоевать, а будет лишь всячески препятствовать собственному развитию и свободе.

Выйти из роли отчаявшейся, уступающей и улыбающейся означает честно и открыто сражаться и настаивать на своих интересах. И точно так же смело завершать связи, в которых многие важные мелочи решены не в вашу пользу.

Такое поведение делает из женщин не сварливых и озлобленных старух, а самостоятельных и свободных женщин.

Выход из МЛ-улыбки делает жизнь более независимой, менее охраняемой, менее predetermined, менее спокойной, но и значительно менее скучной, менее зависимой и искусственной.

Если женщина действительно хочет пользоваться равноправием, то она должна осознать: только самостоятельная женщина может быть равноправной. Как нельзя быть немножко беременной, так и нельзя быть немножко равноправной.

Женщина, считающая, что сможет по-настоящему безопасно жить, отказавшись от равноправия, неизбежно вредит своему будущему. Потому что и она может быть оставлена, может быть обманута и унижена. Если она находится в МЛ-ловушке, то очнется в прискорбных обстоятельствах: без собственных денег, без профессионального образования. Женщина, всю жизнь бывшая послушной, многое проглотила, еще больше перенесла и надеялась на лучшее. И, столкнувшись с неприятностями, будет глубоко потрясена несправедливостью этого. Ведь она всегда жертвовала собой, все делала так, как от нее хотели, даже в постели была послушной. Но все было напрасно, она оставлена, брошена, унижена. Такое пробуждение бывает крайне болезненным.

Вы считаете, что с вами ничего подобного произойти не может? Ваш муж любит вас, носит на руках и отдает всю зарплату? Это хорошо. Но можете ли вы его выносить, не сыты ли вы им по горло? Не подумываете ли вы тайком о партнере, с которым могли бы и конфликтовать? Если нет, то вы — редкое исключение.

### ***Ловушки отношений***

Я хочу выделить пять видов ловушек отношений:

- *ловушки понимания,*
- *ловушки помощниц,*
- *ловушки жертвы,*
- *ловушки скромности,*
- *ловушки сочувствия.*

Существует множество форм женского подчинения. Часто первым шагом к освобождению становится ясное понимание того, какой модели соответствует ваш случай. Каждую из ловушек можно проиллюстрировать весьма драматическими историями. Я опишу их, чтобы показать, куда могут привести безобидные случаи, если женщина не решается отказаться от привычного образа жизни. Одновременно я хотела бы научить женщин быть бдительными. Ведь каждая из нас готова сделать шаг к возможности с улыбкой отказаться от собственной позиции.

### ***Ловушки понимания***

Лейтмотив таков: “Я должна относиться с пониманием к душевным трудностям моего партнера”.

“Я хорошо могу это понять... К этому я отношусь с пониманием”. Такие фразы часто бездумно срываются с наших губ. Допускается, если кто-то опаздывает. Понятно, когда с кем-то несправедливо обходятся. Женщины находят понимание многому, даже наглому и бесцеремонному поведению других, последствия которого отражаются на самих женщинах.

Допускаются и объясняются даже такие поступки, которые действительно недопустимы. Поведение, безусловно достойное осуждения, когда необходимо извиниться, часто принимается с улыбкой, полной понимания. Так, в одном из веселых разговоров мужчина дискредитирует интеллектуальные способности женщины: “Этого мое сокровище понять не может!” Однако она улыбается, вместо того чтобы высказать свое ясное мнение и ответить

ему той же монетой. Истинное значение такого поведения редко нами осознается.

*Демонстрируете ли вы ложное понимание?*

*Как только вы используете слово “понимание”, спрашивайте себя: что, собственно, я понимаю?*

*Почему я это понимаю?*

*Насколько искренне мое понимание?*

Например: действительно ли вы понимаете свою подругу, если она незадолго до встречи с вами сообщает, что не сможет пойти на концерт, потому что ее муж разозлится — он не любит сидеть дома один. Часто женщины ставят знак равенства между знанием о том, что других нельзя изменить, и пониманием. На самом деле между этими двумя состояниями мало общего.

Изначально “понимать” означает овладевать техническими или логическими структурами, связями между явлениями. Так, можно понять несоответствие между работой и размером оплаты или понять алгоритм решения уравнения. Точно так же мы можем постигать эмоциональные связи. Понимают траур по умершему, любовную тоску друга или ярость душевно раненого человека. И в качестве побочного явления возникает некоторая толерантность. Однако, к сожалению, именно это дополнительное значение часто выходит на первый план. И слово “понимать” все чаще означает “закрывать глаза на что-то, сводить на нет, не вмешиваться”.

Совершенно нормально понимать определенный образ действий и, несмотря на это, не одобрять его. Но часто чье-то поведение терпят лишь потому, что не хватает мужества открыто порицать его. Тем самым первоначальное значение слова “понимать” понемногу заменяется на терпимость к тому, что не нравится, достойно презрения или вредно.

Мы используем это слово также в воспитательном смысле. Это соответствует общепринятому стандарту: говоря “понимать”, мы выражаем свое негативное отношение к определенному поведению, но ожидаем, что оно изменится. Таким образом, произносятся пустые фразы, вместо того чтобы высказать четкое замечание или упрек. Мимикой и интонацией неодобрение выражается очень явно, но слова при этом чрезвычайно вежливы и осторожны. Самой главной задачей, таким образом, становится одновременная расшифровка нюансов вербальных и невербальных сообщений всех участников беседы.

Весьма часто “понимание” используется не из вежливости, а для того, чтобы покрывать неблагоприятные поступки. Так, часто принимаются необоснованные оправдательные приговоры. Говоря о “понимании”, при этом пере-

кладывают ответственность за поступок с преступника на внешние обстоятельства. Например, грубая и агрессивная манера поведения объясняется неизбежным результатом плохого воспитания. Одним из ярких примеров такого фатального “понимания” является интерпретация вспыхнувшего в последнее время насилия в праворадикальной среде. “Преступники являются безработными, без перспектив, подстрекаемыми политиками. Их озлобленность отчасти можно понять”, — объяснял мне тридцатилетний мужчина. Сомнение, содержащееся в слове “отчасти” ничего не значит. Это мнение дает зеленый свет опасной тенденции: собственные трудности выплескивать в форме агрессии против других людей. Привыкая к такой логике, никто больше не требует действительного осуждения грубых и нахальных поступков.

### *Понимание любой ценой*

Понимание — двойственное понятие. Чтобы относиться к нему критически, необходимо четко распознавать МЛ-ловушки понимания.

Если Вы понимаете, почему шеф в плохом настроении, у вас есть шанс попасть в ловушку. Но если вы понимаете капризного мужа, вы, без сомнения, находитесь в этой ловушке.

У ловушек понимания много облиций. Женщинам часто бывает трудно обнаружить их в повседневной жизни, потому что с детства им вдалбливается необходимость понимать окружающих. Это стало самой большой добродетелью, символом женщины, образцом для подражания. Женщина должна быть снисходительной к слабостям других, даже если эти слабости подобны пощечинам.

Детям, особенно девочкам, внушают, что именно такой вид понимания является выражением человечности. Я никогда как следует не понимала эту взаимосвязь. Вместо того чтобы ясно и четко сказать: “Мне это не нравится!” или “Ты сделал настоящую гадость”, женщинам с малых лет рекомендуется терпеть и косвенно одобрять неблагоприятные поступки. Тем самым понимание становится равнозначным великодушному прощению и терпению.

Мы попадаем в ловушку понимания тогда, когда оправдываем поступки, направленные против нас. До поры до времени нам не хватает мужества или смелости пойти на открытый конфликт и назвать вещи своими именами. Терпеливо принимая зло, интриги и даже явную жестокость, мы идем к саморазрушению. Как следствие, возникает длительное подавленное настроение, глубоко запрятанные страхи и чувство собственной неполноценности, вплоть до душевных и телесных болезней. Попад в этот заколдован-

ный круг самоотречения, женщины неизбежно проходят через разочарования и чувство полной беспомощности.

Конечно, угроза физического насилия редко стоит на первом месте в ловушках понимания. Но она появляется после долгих лет терпения. Поэтому на первых порах женщина не может понять, в какой опасности она оказалась. С одной стороны, сегодня модно быть понимающим (часто в этом смысле используется слово “либеральность”), с другой — нам хочется показать способность к человеческому сочувствию. Почти все женщины охотно приписывают себе такие черты. Об этом говорят фразы: “Я умею слушать” или “Я могу хорошо представить себя на месте другого, понять его чувства”. Часто при этом подразумевается некритичное принятие образа действий, даже если он приносит ущерб.

Как только терпеливая женщина осознает свое бессилие, ловушка понимания захлопывается окончательно. Тот, кто обладает властью, получает сигнал: “Я сдаюсь! Я больше не буду оказывать сопротивления, даже в тех случаях, когда мне наносится вред”. Если женщина не может найти выход из подчинения, события принимают неизбежный характер. Каждый из нас знает женщин, которые живут в семьях с абсолютно разрушенными отношениями и не делают даже попыток что-то изменить, вырваться из этих тюрем. Они несут этот крест до горького конца.

Путь в ловушку может выглядеть совершенно безобидно. Хельга, юрист, вышла замуж за независимого адвоката. Она была увлечена мечтами о совместном офисе, где у каждого был бы роскошный кабинет; о дискуссиях на юридические темы, совместных коротких отпусках. Но ничего этого не случилось. Гуннар решил, что ей не нужно выступать перед судом, потому что у нее недостаточно обаяния и силы убеждения. В итоге Хельга набирала на компьютере комментарии к его выступлениям. В действительности она могла бы выступать в суде лучше, чем он, ведь ее дипломная работа и устный экзамен были оценены значительно выше. Хельга понимала и прощала, поскольку Гуннару необходимо было сделать себе имя, для чего обязанности и были распределены таким образом: она готовила неопровержимые аргументы, а он высказывал их в суде. Весь успех принадлежал ему.

Кроме того, он перепоручил Хельге организацию работы офиса. Она писала тексты, счета, распределяла часы его приема. В это время Гуннар устанавливал контакты с клиентами. Обычно это означало, что он сидит в кафе и читает утреннюю газету. Хельга знала об этом, но проявляла понимание. Конечно, она чувствовала, что унижается, но когда Гуннар начал язвить по поводу ее секретарской работы, стало еще хуже. Он дал понять, что к другой работе она непригодна и с его стороны великодушно вообще разрешить ей работать в его конторе. К тому времени клиенты, которые не зна-

ли Хельгу, настаивали на том, чтобы их интересы представлял он. Почти никто не знал того, что Хельга тоже квалифицированный юрист.

В итоге Хельга совсем пала духом. В ее работе стали появляться ошибки, она все чаще бывала растеряна, но не отваживалась высказаться против Гуннара. В конце концов он дал ей пощечину за грамматическую ошибку в документе. Это, конечно, встряхнуло Хильгу и заставило ее сложить чемодан. Сегодня она разведена с Гуннаром и работает партнером в одной из уважаемых юридических контор.

В случае с Хельгой многим близким людям было понятно, что ее понимание стало большой ошибкой. И, конечно, разговоры с друзьями подтолкнули ее к тому, чтобы сделать отчаянный прыжок — пусть поздно, но вполне успешно.

К сожалению, в ловушку понимания часто можно попасть при гораздо менее очевидных ситуациях. Как только женщина принимает разнузданное поведение мужчины, который громко и грубо высказывает свое недовольство и не извиняется после, — ловушка захлопывается. Очень важно понять следующее: сами по себе срывы не делают погоды, они рано или поздно случаются у всех. Но если за ними не следует искренних извинений, это становится проблемой. Кроме того, извинения без объяснения причин являются недостаточной компенсацией за резкое поведение.

*Чувствовали ли Вы необходимость услышать извинение за резкое поведение? Если да — это хороший знак, значит, вы еще не находитесь в МЛ-ловушке.*

Тот, кто всегда сохраняет спокойствие и гордится этим, возможно, не замечает собственного страха перед последствиями срыва. Нет ничего зазорного в том, чтобы время от времени вести себя шумно. Однако нужно уметь извиняться. К тому же, как правило, извинения касаются лишь тона, в котором шел разговор, а содержание, как правило, соответствует действительности.

Извинения за резкое поведение не должны быть формальными словами. Они должны быть четкими и приниматься во внимание обоими участниками конфликта. Если вы воспринимаете букет цветов как извинение, а ваш муж или друг видит в этом компенсацию за моральный ущерб, которым все будет возмещено, можете считать, что цветами покупается ваше молчание. Это плохая сделка.

Опасные формы ловушек часто встречаются в отношениях, которые на поверхностный взгляд кажутся идеальными. Под “теплым пальто” взаимного согласия едва ли можно различить разночтения. Но если это “пальто” неожиданно распаивается, порой на поверхности оказывается резкая враж-

дебность. Кто-то вдруг выпадает из привычной роли, обычно в связи с алкоголем, профессиональной неудачей, бессонницей, проблемами с детьми или родителями. Кажется, ни с того, ни с сего разверзается пропасть, — а люди всего лишь показывают свою глубоко замаскированную взаимную ненависть.

Если вы заранее знаете, что за грубое и резкое отношение не последует никаких реальных извинений, говорящих о сожалении за подобное поведение, вы находитесь в ловушке понимания. Когда вы говорите себе: “Он такой не всегда”, “Он, в сущности, не виноват”, “Он на самом деле так не думает”, “Когда он трезвый, то это совсем другой человек”, “У него просто мягкий характер”, в вашем сознании должен загораться предупреждающий красный свет.

Женщины, ищущие оправдания и объяснения непростительному поведению, почти наверняка попали в МЛ-ловушку. Еще хуже, если они при этом не видят никакого выхода, кроме тихого терпения. Безвыходность ситуации обостряется тем, что подобное поведение несет в себе невысказанное сообщение: “Я сама виновата в том, что ты так обращаешься со мной и что мне так плохо”. Таким образом, противник обнаруживает косвенное оправдание своих поступков. Ему становится легче нападать на свою жертву и ранить ее морально или физически. Он чувствует себя вправе делать это, поскольку его преступное поведение непреднамеренно оправдывается.

Физическое воздействие возникает при этом, конечно, реже, преимущественно в пылу ссоры. В ловушках понимания гораздо чаще наносятся душевные увечья. Насилие как часть ловушки возникает скорее в связи с ловушкой жертвы.

### ***Ловушки помощниц***

Лейтмотив: “Если я ему/ей помогу, то добьюсь его/ее внимания и благосклонности”.

В большинстве случаев ловушка помощниц является усиленным вариантом ловушки понимания. Главную роль играют неадекватно оцененные альтруистические мотивы. Цель помощницы — направить оступившегося на путь истинный, предупредить его/ее кажущееся или реально угрожающее падение либо спасти от нужды, причиной которой сама помощница и является.

Особенности “ловушки помощницы” определяются агрессивным потенциалом помощницы, который может быть достаточно высоким. *Помощницы* могут вымещать на своих *питомцах* сильное разочарование, упрекать их, красочно расписывая им их убожество. Зачастую они получают удовольствие, подробно описывая опекаемому его плачевное состояние. Возможно,



при этом они будут пытаться изобразить на своем лице озабоченность, но очень часто на их губах будет играть мягкая или даже торжествующая улыбка.

Но одного помощники не делают — они не доводят дело до конца. Они не позволяют оступившемуся действительно встать на ноги, т.е. достичь своей цели. Помощница является в данной ситуации главным камнем преткновения, но, естественно, отказывается это признать. Она поддерживает чужие страдания или, что еще хуже, использует оступившегося для собственного самоутверждения. Именно поэтому в ее интересах более или менее поддерживать оступившегося, не оказывая при этом реальной помощи. Помощница может читать своему партнеру нравоучения, в большинстве случаев перемежая их выражением сочувствия. Но в конце концов она дает понять: “Я только терплю тебя и твои проблемы”.

Классический пример ловушки помощницы — это партнер человека, страдающего алкоголизмом. Алкоголизм — чрезвычайно тяжелое психическое заболевание, и я никоим образом не хочу представлять ситуацию в ложном свете. Однако чаще всего хорошую мину при плохой игре делают родственники малопьющих алкоголиков, то есть тех, кто употребляет алкогольные напитки средней крепости и кого необязательно причислять к людям, страдающим алкогольной зависимостью, так как для них очень важно сохранить свое доброе имя. “Помощники” таких алкоголиков терпят или “поддерживают” партнера, используя различные схемы поведения. Например, они выдают вымышленные причины плохого самочувствия или обострения определенных заболеваний у партнера за истинные, дабы семейный врач не узнал о пагубной привычке опекаемого. “Помощники” скрывают от родственников — а зачастую и от самого пьющего — реальные масштабы проблемы, при этом и сами закрывая глаза на происходящее. Такая “помощь” очень опасна для самого алкоголезависимого, так как, с благодарностью принимая, он использует ее для занижения значения и серьезности своей проблемы.

Итак, каковы же мотивы помощников? На первый взгляд, оказание помощи партнеру социально выгодно для помощницы, которая таким образом скрывает от чужих глаз свои семейные проблемы. Особенно тяжело признавать, что проблемы у собственного супруга. С этого момента возникает так называемый синдром Моны Лизы, поскольку большинство подобных помощников чувствуют себя ниспосланными больному судьбой. Однако мало кто знает, как правильно расценивать ложные манипуляции и систематические обещания или недобросовестные попытки страдающего алкогольной зависимостью “завязать”. Желание помочь превращается в самообман. Боязнь действовать скрывает страх перед неприятными последствиями. Беспомощная улыбка также отражает стыд помощников, поскольку они

знают, что сами нуждаются в помощи, чтобы мобилизовать свои усилия, набраться смелости посмотреть правде в глаза и заставить принимать серьезные решения.

### *Повседневные ловушки помощников*

Естественно, синдром помощников может проявляться и в менее глобальных масштабах: капкан помощи незаметно захлопывается, когда человек хочет вернуть другого на путь истинный и не признается себе в том, что сам получает пользу от неправильного поведения оступившегося. В глубине души помощник может получать наслаждение, наблюдая за жертвой, попавшей в зависимость. Менее болезненные проявления этого синдрома — партнеры курильщика, человека с избыточным весом или просто боязливо-го человека. Они сами, по крайней мере внешне, держат эти проблемы под контролем и терпеливо противостоят небольшой мании партнера. К числу таких помощников принадлежат и жены “маменькиных сынков”, пытающиеся освободить своих супругов от материнского влияния, чтобы выстроить новую, чреватую теми же последствиями зависимость между собой и партнером.

### *От “передовиков” до “птенчиков”*

На следующем уровне ловушки помощниц находятся жены отважных альпинистов, страстных спортсменов или увлеченных путешественников. Ради обеспечения ЕМУ условий для полного самовыражения они отказываются от своих собственных жизненных целей. Стремление к самовыражению у “передовиков” постоянно принимается, поддерживается и уравновешивается помощницей.

Однако ловушка помощницы захлопывается и при партнере, бегущем от жизни, общества и людей. В этом случае помощница отказывается и от собственной жизни: она либо успокаивается, либо перекладывает вину за никчемность своего существования на “беглеца”. Помощница “боязливого беглеца” берет на себя роль матери: она делает все, чтобы, как любящая мать, оградить партнера от препятствий, возведенных его же страхами.

Оба описанных случая не требуют совершения каких-либо действий, направленных на реальное изменение ситуации.

Приведу два примера.

*Игрок в бадминтон.* Он с головой ушел в спорт: ездил на бадминтонные турниры, играл в первой команде своего клуба, совершал пробежки по

лесу для поддержания формы, два раза в неделю тренировался в клубе, один раз в неделю сам давал уроки. При встречах с другими спортсменами все разговоры велись только на одну тему — спорт: новейшая обувь, новейшие мячи, ракетки, снаряжение, противники, дневная форма, места в турнирной таблице... и так далее. Ни о чем другом и речи не было. К сожалению, его жена интересовалась спортом постольку-поскольку, но вся ее жизнь была посвящена ему только потому, что она хотела быть для мужа одной-единственной и всем тем, что необходимо для продолжения спортивной карьеры. Она не просила от него никакой помощи в хозяйственных делах, не требовала, чтобы они проводили какое-то время вместе, не говорила об удовлетворении *своих* потребностей. Она “была счастлива, если он был счастлив”. Может быть, она гордилась им, может, восхищалась его увлеченностью, “захваченностью” своим хобби? Возможно, но в таком случае она очень хорошо это скрывала, потому что явного восхищения в ее поведении не проявлялось. Она просто присутствовала в его жизни, мягко улыбаясь и заботясь о таких вещах, как еда и свежее белье. Чего-то более глубокого я в этой помощнице не увидела. У нее просто не было никаких собственных интересов, а интересы мужа так и остались для нее всего-навсего ЕГО интересами.

*Садовник.* Он проводил девяносто процентов своего свободного времени в оранжерее. Он хорошо зарабатывал, у них был большой дом с действительно потрясающей оранжереей и таким же импозантным садом. Его жена наслаждалась этим совершенством, которое действительно радовало глаз. Однако она никогда не испытывала настоящей тяги к цветам. Поэтому жена садовника занималась тем, что читала романы или покупала по длинному списку необходимые мужу садовые инструменты, так как для него это было слишком обременительно — торговаться с продавцами, заказывать товар, уточнять какие-то нюансы, и, кроме того, слишком много времени тратилось на езду. Она же всегда говорила: “Ему это нужно, поэтому я охотно помогаю”. Она любила театр, но ходила туда не чаще, чем раз в год, так как не могла заставить мужа сопровождать ее, а без него она не хотела посещать спектакли. Друзья редко приходили к ним в гости, хотя он и охотно показывал свой роскошный сад и рассказывал о нем, но он не любил, когда в нем оставались надолго. А просто поболтать со знакомыми ему казалось неразумным. У НЕЕ не было своих увлечений, поэтому она направляла всю свою энергию на то, чтобы помочь мужу *полностью* отдаться своему хобби.

Обе истории об одном и том же: несмотря на отсутствие подлинного интереса к хобби своих мужей, жены настолько растворились в ИХ увлечениях, что их нельзя было заподозрить в притворстве.

### ***Ловушки жертвы***

Лейтмотив: “Это мое предназначение — жертвовать собой ради других”.

Несколько лет назад специалисты (виктимологи) проводили исследование, чтобы выяснить, почему некоторые люди становятся жертвами преступлений чаще других. Это действительно трудно — предметно исследовать участие жертвы в преступлении, против нее же направленном. В адрес исследователей звучали упреки в том, что пострадавшего делают соучастником преступления, направленного на причинение вреда ему же, конечно. Совиновность жертвы можно принять с трудом: преступность деяния всегда определяется виновностью лица, совершившего его, но никак не жертвы. В результате всех этих упреков главной темой дискуссии постепенно становился не собственно предмет исследования, т.е. изучение феномена потенциальной жертвы, а вывод, который сделали женщины: они восприняли полученные результаты как обвинение их в провоцировании преступлений, состоящее в ношении мини-юбок и использовании косметики.

В итоге в ходе исследования собственно виктимологический аспект составил очень незначительную часть. Эти исследования показали, что наличие каких-либо выдающихся, неординарных или просто ярких внешних признаков для многократных жертв нетипичны. Скорее, верно обратное: люди, неоднократно становившиеся жертвами преступлений, у которых — по-видимому, случайно — часто похищали имущество, а также женщины, два и более раза становившиеся жертвами изнасилования, были незаметны, стеснительны и боязливы.

Естественно, человеку, ставшему жертвой насилия или преступления, не просто признаться самому себе в том, что он сам в какой-то мере виноват в случившемся. К сожалению, типично и то, что люди, бессознательно предрасположенные быть жертвой, при выявлении этой взаимосвязи реагируют запуганно, беспомощно и чувствуют себя виноватыми. Резюмируя, можно сделать вывод, что чаще жертвами становятся люди, в манере поведения и мимике которых проявляется беззащитность, боязнь, а также те, кто находится в постоянном, может быть и неосознанном, ожидании беды.

Например, Хелен, тридцатичетырехлетняя конторская служащая, выражает ожидание чего-то плохого следующим образом: “Я знаю, что такое со мной случается: меня подозревают в том, что в результате неправильной эксплуатации я сломала дорогую адресовальную машину в офисе фирмы; меня обвиняют в распространении слухов среди соседей, несмотря на то, что я стараюсь как можно меньше общаться с ними. Мой муж уверен, что вина за все наши с ним семейные конфликты лежит исключительно на мне. Беда в

том, что я действительно время от времени ощущаю свою вину за то, в чем меня упрекают другие”.

У других женщин чувство вины может возникать в связи с недостаточным сексуальным интересом к ним со стороны партнера, или из-за неудач детей, или из-за потери рабочего места. Такие женщины почти всегда чувствуют свою вину за происходящее. Та же самая Хелен, рыдая, рассказала мне, как она страдает от этого чувства вины, и в то же время призналась, что каким-то непостижимым образом притягивает к себе обвинения. Секрет в том, что ей легче согласиться с ложными обвинениями в свой адрес, чем ответить на них. Например, Хелен считает, что, видимо, действительно допустила какой-то просчет при использовании адресовальной машины, в результате чего аппарат сломался. После очередной семейной ссоры она буквально ищет новые аргументы в защиту позиции мужа. Таким образом, Хелен сама же постоянно дает в руки мужу оружие против себя. Стоит ли говорить, что, попав в дорожно-транспортное происшествие, причиной которого была вовсе не она, Хелен настолько запуталась в сетях самообвинения, что доказать ее невиновность смог только адвокат. Очевидно, что несчастья притягивает не сама Хелен, а постоянное чувство вины и низкая самооценка, ставшие верными спутниками этой женщины.

### *Жертвовать собой ради других?*

У некоторых женщин роль потенциальной жертвы дополняется еще одним методом саморазрушения. Они считают, что им будет хорошо, если их отношение к окружающим будет безупречным. Они делают все для своих родственников, мужей, начальников, коллег, не получая за это даже элементарной благодарности. Все, что делают такие женщины для окружающих, воспринимается последними как само собой разумеющееся. И это вполне укладывается в рамки здравого смысла: никто и никогда не заставляет таких женщин жертвовать своими силами, временем и прочим на благо других, отказывать себе в чем-либо для того, чтобы угодить окружающим. Они сами, по собственной инициативе и даже, возможно, вопреки здравому смыслу безропотно делают чужую работу: именно они заботятся о больных тетушках и дядюшках, несмотря на то, что у тех есть и другие, может быть, даже более близкие родственники; они беспрекословно остаются на работе допоздна и выполняют сверхурочную работу, хотя все остальные сотрудники на просьбы начальства задержаться в офисе резонно отвечают, что не намерены жертвовать своим личным временем ради работы, и уходят, как только заканчивается рабочий день; они отгонят машину в автосервис, в то время, как их мужья и взрослые сыновья зевают перед телевизором или занимаются какими-либо подобными “делами”.

Такое самопожертвование не лучшим образом сказывается и на физическом здоровье женщины: она часто чувствует недомогание или даже болеет. Кроме того, она испытывает и моральные страдания из-за того, что сама же себя постоянно нагружает работой, которую не обязана делать, однако продолжает в том же духе. Мимика таких женщин отражает то эмоциональное напряжение и те нечеловеческие усилия, которые они прикладывают, выполняя взятые на себя обязательства. Застигнутые врасплох, они пытаются спрятать свои чувства под вымученной улыбкой, цена которой слишком высока.

Быть может, страдания являются своеобразной целью подобного жертвоприношения? Многие указывают именно на это. Гарантом счастья и расположения близких (и не очень близких) людей становятся страдания самой “мученицы”, которая видит своей главной задачей счастье и спокойствие окружающих, независимо от того, какой ценой они будут достигнуты.

Общепринятое представление о роли женщины в семье состоит из множества аспектов, которые можно свести к следующему: именно женщина отвечает за благополучие семьи, так как мать должна заботиться о своих детях, жена должна ухаживать за мужем, — одним словом, все должно быть так, чтобы ни у кого не было повода сказать о женщине что-либо плохое. Когда же благополучие семьи становится единственной, главной целью жизни женщины, ее сознание превращается в некий клубок мазохистских мыслей: она пытается “купить” счастье своих близких ценой собственного страдания. При этом сама цель — благополучие близких — перестает, в сущности, быть основным мотивом жертвоприношения и на первый план выходят страдания как самоцель\*. Такая женщина мыслит примерно следующим образом: “Я должна постоянно мучить себя, жертвовать собой, отказываться от того, что мне нужно, отступать”.

Возможно, первоначальная цель (благополучие семьи) — это просто повод для самоистязания, начальный стимул, первотолчок, но как только самопожертвование становится неотъемлемой частью жизни женщины, она и сама забывает, ради чего, собственно, страдает, однако уже не может остановиться. Зачастую такая жизненная позиция связана с фаталистским складом ума либо безропотной покорностью судьбе. Однако за этой установкой не стоит ни настоящей набожности, ни чего-либо подобного, так как сама себе женщина объясняет свое поведение именно верой, но при этом скрывает под ширмой веры свое слабование. В главе об усвоенной беспомощности предпосылки синдрома Моны Лизы, возникающие в детстве и юности, описаны более подробно, поэтому сейчас я на этом останавливаться не буду. На появление ловушки жертвы синдром усвоенной беспомощности повлиял особым образом.

---

\*Сдвиг мотива на цель в терминологии А.Н. Леонтьева. — *Примеч. ред.*

Партнеры женщин, жертвующих собой ради блага других, воспринимают такие “подношения” от своих жен или подруг как нечто само собой разумеющееся. Партнер в этом случае просто наслаждается благоприятной атмосферой, созданной усилиями своей спутницы вокруг него и для него. К этой же категории женщин относятся и те, кто страдает от мужской жестокости: зная, что, сохраняя отношения со своим “тираном”, они не увидят ничего, кроме морального, психического или даже физического насилия с его стороны, эти женщины все же не идут на разрыв.

Приведу два наглядных примера ловушки жертвы.

Муж Ирис был явно выраженным холериком, возможно, имел определенные психические отклонения. Его отношение к ней нельзя назвать жестоким в буквальном смысле, то есть он не избивал ее, не применял какие-либо другие формы физического насилия. Его жестокость проявлялась в другом: он мог два-три часа подряд без остановки разглагольствовать о современном мире, их отношениях и о том, как ему не везет в жизни. Такие монологи проносились монотонным голосом, с агрессивным подвыванием, периодически прерывавшимся очередным припадком бешенства. Подобные сцены растягивались не только во времени, но и в пространстве: забывая о том, чтобы Ирис его слышала, он ходил за ней из комнаты в комнату. При этом в своих монологах он всегда обращался к ней, но если жена пыталась возразить или даже ответить на поставленный им же самим вопрос, он злился и начинал размахивать кулаками. Обычно подобные сцены затягивались до того момента, пока муж в изнеможении не валился на кровать и не засыпал. Ирис считала такое поведение относительно нормальным, и ей даже в голову не приходило спросить, действительно ли это в порядке вещей. Тем более она никогда не задумывалась, нужна ли ей эта пытка, как она сама называла устраиваемые супругом сцены. “Он — мой мир!” — говорила Ирис, если кто-то высказывал мнение, что она не обязана все это терпеть.

Другой пример. Молодая женщина отдала все полученное ею от родителей наследство своему мужу, чтобы он воплотил в жизнь свою мечту — купил небольшой компьютерный магазин. Несмотря на то, что женщина осознавала, что представления ее мужа о бизнесе далеки от действительности (“Я просто буду заходить каждый день и забирать дневную выручку”, — говорил он), она даже не пыталась ему возражать. Это объяснялось следующими обстоятельствами. Муж не сделал карьеру, так как не мог поладить ни с начальством, ни с коллегами. Вместо того чтобы преодолевать встречающиеся на его пути препятствия, он сразу становился агрессивным и не упускал случая нанести человеку словесное оскорбление. Естественно, что при таком отношении к работе его карьера не удалась, да и заработок был для него слишком низким. Он воспринимал покупку магазина как свой

шанс, который нельзя упустить. Как и полагается верной подруге жизни, его жена не хотела, а скорее, просто боялась лишиться его этого шанса, хотя и понимала, что со своими абстрактными представлениями о ведении собственного дела ее муж не сможет реализовать свои мечты. Что и произошло в конечном итоге: наследство было полностью растрачено, а женщина благодарила Бога, что муж не наделал долгов.

### *Умеренные формы жертвования*

Наверное, вы считаете приведенные примеры образцами чрезмерного самопожертвования, последствия которого всегда печальны. Да, это так, но, к сожалению, феномен жертвования встречается на каждом шагу, просто порой его невозможно распознать сразу.

Например, двадцатидвухлетняя девушка, которая не может оставить своего молодого человека, несмотря на то, что он опустошил ее сберкнижку. Или тридцативосьмилетняя женщина, приносящая своему мужу бритвенные принадлежности к его любовнице. Или двадцатидевятилетняя женщина, перечисляющая свою зарплату на счет своего безработного мужа, потому что он весь в долгах. Или бабушка, отдающая треть своей пенсии детям и внукам и поэтому вынужденная сидеть без отопления, и это при том, что родственники, ради которых она терпит лишения, навещают ее крайне редко. Или жена, отправляющая своего мужа, который слишком много работает, в путешествие по Южной Америке, потому что на такое путешествие вдвоем у них не хватает денег. Или жена, которая терпит то, что ее муж ездит на дорогом мотоцикле, в то время как она вынуждена ежедневно проделывать куда более долгий и опасный путь на работу и обратно на стареньком велосипеде. Или... Впрочем, таких примеров можно привести бесчисленное множество.

Вы можете возразить, что приведенные ситуации — это скорее не правило, а исключения. Пожалуй, так оно и есть. Но существуют куда более распространенные образцы бессмысленного самопожертвования. Например, жены, раз за разом сопровождающие своих мужей в кинотеатры на фильмы, которые их (жен) абсолютно не интересуют. Жены, позволяющие своим мужьям тратить ежемесячно треть семейного дохода на ЕГО хобби. Жены, вынужденные, помимо своей основной работы, подрабатывать в качестве домработниц и гувернанток, чтобы их мужья могли расплатиться со своими карточными долгами. Женщины, закрывающие глаза на то, что их спутники принимают участие в каком-то “мальчишнике”, проходящем неизвестно где и неизвестно по какому поводу, зато известно, что это невинное развлечение влетело в кругленькую сумму.



И такое встречается на каждом шагу. И на каждом шагу я слышу жалкие оправдания женщин, попавших в подобные ситуации: “Это, в общем-то, не так уж и плохо”, “Он мужчина, и ему это нужно”, “У него это временное. И к тому же я не имею права его переделывать, так неужели я должна оставить его только потому, что ОН — это ОН?!” и тому подобное. Женщины предают сами себя, отказываются от принадлежащего им по праву, безропотно принимая роль жертвы.

При этом у женщин, жертвующих собой, появляется свойство предвосхищать желания других, “читать” по глазам, чего хочет собеседник, и исполнять это, даже если их об этом не просят и это не входит в их непосредственные обязанности. Главное для такой “мученицы” — приносить свои жертвы тихо и незаметно, чтобы окружающие ни в коем случае не воспринимали ее поведение как нечто из ряда вон выходящее.

### ***Ловушки скромности***

Лейтмотив: “Настоящая добродетель — это когда твои собственные интересы и нужды отодвигаются на задний план”.

Скромность — это добродетель, однако, если хочешь преуспеть, о ней нужно забыть. Очень часто это утверждение вызывает усмешку; так комментируют дерзость какого-нибудь сорвиголовы, бесчувственность грубияна или ледяной расчет дельца, обманывающего своих компаньонов. Даже сама жертва усмехается ловкости мошенника.

Как это ни парадоксально, но в отношении мужчин действует противоположное правило: “Наглость — второе счастье”. Именно нескромность мужчины заслуживает одобрение общества, которое может не высказываться вслух, а выражаться в дружеском похлопывании по плечу или понимающем подмигивании друзей. В женщине же ценится прежде всего якобы ее скромность, являющаяся в общепринятом понимании главной добродетелью и украшением представительниц слабой половины человечества. Более того, считается, что никто не должен быть более самоотверженным, чем женщина.

Скромность имеет много корней, среди которых не последнюю роль играют недостаточно высокая самооценка, страх перед возможными конфликтами, надежда на защиту и опеку, а также ожидание вознаграждения — земного или небесного.

Многие женщины умело скрывают под личиной ложной скромности сомнения в собственной компетентности в определенных жизненных сферах, а также в своей жизнеспособности. Они надеются, что своим почтительным отношением к другим и безропотным подчинением им удастся защитить себя от нападков и критики со стороны окружающих.

Вот несколько примеров проявления женской скромности, которую следовало бы называть ложной.

Николь жила с мужчиной, который был значительно старше ее. В силу ряда обстоятельств они не могли узаконить свои отношения, поэтому он настаивал на заключении договора страхования его жизни, чтобы в случае его смерти Николь могла иметь хоть какие-то средства к существованию. Заключение такого договора, где страховщиком выступала бы сама Николь, было выгодно и с точки зрения налогов, то есть не возникло бы вопроса о налоге на наследство. Он был консультантом по налоговым вопросам, поэтому прекрасно ориентировался в данной ситуации. Само собой разумеется, что он сам платил бы все взносы. Он просил ее заключить такой договор снова и снова, однако Николь, тронутая его заботой, была непреклонна в своем упорстве. В результате он перестал настаивать, чем вызвал неподдельную радость своей подруги: все, что ей было нужно, — это просто быть с ним, пока он жив. Забота же о своем материальном благополучии в случае его смерти казалась ей своего рода кошунством, глубоко аморальным поступком.

Возможно, я бы не запомнила этот эпизод, если бы не трагический финал их истории любви. Ее друг умер совершенно неожиданно от апоплексического удара, и Николь была вынуждена покинуть их общую квартиру. Несмотря на разрывающую ее боль, женщине пришлось через четыре недели снова выйти на работу. Конечно, Николь пожалела, что когда-то не приняла предложения партнера и не заключила договор страхования: “Если бы у меня сейчас были те деньги, я могла бы сделать перерыв на полгода, чтобы обрести душевный покой и попрощаться с ним так, как мы оба этого хотели. Я должна была принять его предложение и правильно потратить эти деньги, чтобы прийти в себя и продолжать жить”.

### *Ложная скромность*

Пример Елены менее драматичен. Она — сотрудник социальной службы по обеспечению ухода за престарелыми. Ей нравится ее работа, она обладает несомненными задатками организатора, а также легко находит общий язык как с коллегами, так и с подопечными. Представительство предложило ей должность начальника отдела. Елена попросила дать ей некоторое время на размышление, но затем отказалась от должности: она знала, что кроме нее на место претендует ее коллега, занимающий более высокую должность, который также подал заявление, поэтому в случае ее отказа вакантную должность займет он. Елена посчитала несправедливым обойти его. Женщина рассказала мне о свойственном ей чувстве справедливости с очаровательной улыбкой на устах, однако я сочла, что это не чувство справедливости, а ложная скромность. Дело в том, что, устраиваясь на работу, ты

либо получаешь желаемое место, но тогда кто-то другой остается безработным, либо отступаешь, и тогда твой потенциальный соперник занимает должность, на которую ты тоже претендовала. Поэтому в данной ситуации восторжествовала не справедливость, а ложный страх быть непонятой окружающими.

Еще один пример. Рике — мать годовалого сына. Ее отпуск по уходу за ребенком близится к концу. Фирма, в которой она работает, не сможет дольше гарантировать сохранение за ней рабочего места: если в течение трех месяцев она не выйдет на работу, на эту должность возьмут другого человека. Муж Рике знал об этом ультиматуме и пытался найти выход из положения. В итоге он сказал жене, что сам возьмет отпуск по уходу за ребенком на один год. Это решение не было простым для него — он опасался подтрунивания со стороны знакомых и друзей, однако такой шаг был своеобразным вызовом обществу. Он работал в государственном учреждении, поэтому взять отпуск не представляло для него особых трудностей. Его ходатайство подписали, но Рике воспротивилась решению мужа: она не хотела, чтобы он, как ей казалось, жертвовал собой. После долгих колебаний она отказала своим работодателям. Ей легче смириться с потерей своей работы, чем принять жертву супруга. Сама Рике объясняет случившееся следующим образом: “Я не могу требовать, чтобы он бросил свою работу. Он просто не выдержит: коллеги будут над ним смеяться, ему придется целыми днями сидеть дома или общаться с молодыми мамами в яслях”. Все это — лишь отговорки, ведь муж Рике смог принять это решение.

Рике тоже является жертвой собственной скромности. В сущности, она просто не представляла себе, как ее муж будет каждый день выдерживать на себе косые взгляды и выслушивать злобные замечания, в то время как она будет заниматься своей карьерой. Рике нравилась ее работа и она была бы рада снова оказаться за своим рабочим столом и испытывать материалы. Однако ложная скромность стала причиной принятия неверного решения.

В личной жизни ложная скромность проявляется реже, хотя, как показывают приведенные выше примеры, ее можно встретить и там. Гораздо чаще эта сомнительная добродетель имеет место в отношении карьеры, а также в общении с коллегами, друзьями или знакомыми.

Проявления ложной скромности не во всех случаях очевидны. Например, ложная скромность проявляется в занижении реально полученного результата самостоятельной работы; в приписывании собственных заслуг только воле случая или помощи других людей. В ловушке скромности находится и служащая, оттягивающая повышение на работе из-за того, что ее шеф нуждается в ней. Хотя в результате повышения для нее открываются новые

перспективы карьерного роста. В этой ситуации ловушка становится двойной, и ее можно назвать ловушкой *скромной помощницы*.

“Я всего-навсего маленький человечек, в моей голове ничего нет, мне никогда не стать сильной и самостоятельной” — такова логика женщины, решившей отказаться от подобной возможности. Тем не менее она уверена, что самое плохое в ловушке скромности — это заниженная самооценка, убежденность в собственной глупости, в силу чего не имеешь права диктовать условия кому бы то ни было.

В этом утверждении есть доля истины. Скромные люди часто говорят, что у них есть какие-то высокие жизненные цели или что они обладают особенным гуманизмом. Однако у меня всегда было впечатление, что именно неуверенность в себе является решающим аргументом в пользу отказа от собственных интересов, хотя этот отказ объясняется возвышенными мотивами.

Скромность, по моему мнению, имеет еще один недостаток — она как бы “передается по наследству”. Часто от этого симптома страдают матери и дочери. Они играют, если можно так выразиться, в странную игру, соревнуясь, кто кого превзойдет в проявлении непритязательности. Внешне их отношения выглядят как доверительные, теплые, уважительные и дружеские, то есть какими и должны быть отношения между матерью и дочерью, однако они постоянно противостоят друг другу, можно даже сказать, борются за первое место в “чемпионате” скромности и непритязательности. Зрители же, знающие об этой борьбе, получают истинное удовольствие, наблюдая, как в таком бою скромности против скромности, женщины против женщины (реже это касается мужчин) соревнующиеся проявляют свои бойцовские качества, о существовании которых никто и подозревал.

Однажды я сама наблюдала подобное “соревнование”. Мать и дочь шепотом спорили о том, кто из них должен взять себе дорогую серебряную вазу, принадлежавшую умершей тетушке: “Она больше подходит к интерьеру твоего дома”. — “Зато ты будешь дольше ею пользоваться”. — “Но ты намного больше уделяла ей внимания”. — “Дорогая, ты была ее любимой племянницей”. — “Тем не менее, возьми ее, пожалуйста, себе”. — “Нет, я не могу этого сделать ни при каких обстоятельствах”. В конце концов ваза досталась какой-то дальней родственнице: “Если вы не можете поделить эту несчастную вазу, то...”.

Скромность передается по наследству путем примеров, а также через родительское одобрение скромного поведения. Обычно действует следующая закономерность: чем любвеобильней и сильней родители, тем скромнее их дети, так как, вложив в сознание ребенка понятие скромности как высшей добродетели, родители тем самым подчиняют ребенка своему влиянию. Многие родители считают более гуманным один раз объяснить ребенку,

что он не должен иметь своих собственных, каких-либо особенных желаний (то есть быть скромным), чем каждый раз травмировать детскую психику очередным отказом. Таким образом приучение ребенка быть скромным ограничивает его свободу действий без насилия со стороны родителей, как они сами считают, и позволяет воспитать его таким, каким они хотят его видеть.

### ***Ловушки сочувствия***

Лейтмотив: “Страдание должно исчезнуть, потому что я сочувствую несчастному”.

Способность сопереживать играет существенную роль в жизни каждого человека. Однако в некоторых сферах жизни сочувствие неуместно. Например, оно не может заменить любви в личной жизни, так как эти два понятия несовместимы.

Ярко выраженную ловушку сочувствия распознать довольно просто. Например, если женщина привязывается к мужчине, у которого явно выражен дефицит жизнеспособности, окружающие сразу поймут, что их отношения строятся на сочувствии. Такая женщина выбирает партнера, которого недооценивают на работе. Либо она защищает партнера, у которого есть старший брат и который страдает от того, что постоянно находится в его тени. Она утешает мужчину, восхищающегося своим отцом, но при этом беспомощно останавливающегося тогда, когда приходит время следовать его примеру. Она будет с ним до тех пор, пока он не перестанет бояться добиваться чего-то самостоятельно, пока он не перестанет жалеть себя. Она его не любит. Она с ним из-за того, что он достоин жалости. Если бы он был сильным, уверенным в себе человеком, она давно оставила бы его.

### ***Катастрофические последствия***

Понять, насколько вредоносно сочувствие, довольно непросто, особенно если страдания того, кому оно адресовано, известны только узкому кругу лиц и едва заметны. Обычно такие переживания связаны с временными явлениями, например, чувством неуверенности в себе, депрессией или потерей рабочего места. В таких ситуациях семья “несчастливого” старается выглядеть вполне счастливой, хотя на самом деле все обстоит совершенно иначе, и следующая за семейной идиллией катастрофа — это не внезапная трагическая развязка, а вполне закономерное следствие нерешенных проблем. Итак, в чем причина?

Зачастую “жалельщики” оказывают негативное влияние на страдающего: вместо того чтобы действительно помочь, они своим сочувствием лишь усугубляют переживания и становятся для него чем-то вроде “душевного бремени”. Например, мужчина теряет работу, но на семейном совете решается не выносить сор из избы и делать вид, что все идет так, как надо. Несмотря на то, что для главы семьи потеря стабильного заработка, с помощью которого он может содержать своих близких, является действительно трагедией, домочадцы, да и сам “кормилец”, упорно “забывают” о неприятностях, но в то же время родственники то и дело участливо заглядывают в глаза страдающего, при каждом удобном и неудобном случае высказывают ему свое сочувствие. В результате человек остается без какой-либо даже минимальной моральной поддержки и вынужден самостоятельно, “в себе” бороться со своим горем, что не может не сказаться на его психическом благополучии. Кажущиеся неожиданными семейные катастрофы иногда имеют именно такую предысторию. Зыбкое семейное счастье заканчивается трагическим заголовком в газете: “Мужчина застрелил жену и сына”. Подобный финал можно предсказать, зная предшествовавшие ему события.

Ослабленный своими переживаниями партнер теряет остатки силы духа. Единственным выходом из данной ситуации он видит “освобождение” своих близких от мучений, причиной которых считает себя и свою слабость.

Многие стабильные отношения существуют по типу маятника: когда один партнер подавлен, слаб, то есть находится внизу, то другой становится его поддержкой и опорой, то есть оказывается наверху. В описанных случаях данное равновесие нарушается.

Какое действие оказывает сочувствие на страдающего?

Ответ на этот вопрос представляет собой метод отделения истинного сочувствия от мнимого. Истинное, положительное сочувствие, основу которого составляет сильная принципиальная позиция, в большинстве случаев имеет успокаивающий эффект, действует “разгружающе”. Часто оно позволяет попавшему в беду человеку активизировать свой позитивный потенциал, мобилизовать свои внутренние ресурсы для разрешения конкретной проблемы. Практически всегда такое сочувствие дает возможность расслабиться, обрести хотя бы временный покой и душевное равновесие.

Совсем иначе действует ложное сочувствие. Оно представляет собой хорошо замаскированную попытку скрыть собственный страх перед неудачами, постигшими страдальца, через лицемерное сочувствие. Цель сочувствующего в такой ситуации — увидеть, что попавший в беду человек все так же силен и уверен в себе, либо по меньшей мере лишиться страха перед его слабостью.

Здесь необходимо обратить внимание еще на один аспект. Часто люди, страдавшие в детстве от жестокости, отсутствия любви, чрезмерно высоких требований или одиночества, символически переносят пережитое на людей и даже зверей. К сожалению, к этой категории следует отнести многих защитников животных, несмотря на правильность их идеологической позиции. В активистах различных “зеленых” движений часто чувствуется некая агрессия, причина которой — отражение пережитой ими боли.

Направляя сочувствие на близкого человека и тем самым освобождаясь от собственной боли, “сострадающий” приводит в действие механизм под названием “порочный круг”. Происходит это следующим образом. Сочувствие не оказывает ожидаемого действия — по крайней мере, долгосрочного, в связи с чем “жалельщик” испытывает глубокое разочарование, тяготящее его, так как попытка “помочь” терпит фиаско. Таким образом, в душе сочувствующего снова возникает ощущение беспомощности, которое преследовало его раньше, когда ему было плохо, но никто не мог помочь. Теперь же он сам не в состоянии поддержать нуждающегося в помощи человека. И боль возникает вновь.

Сочувствие часто опирается на зрительный опыт. Например, если бы по телевидению не показывали картины страданий, то сочувствие зрителей, выражающееся в денежных пожертвованиях, было бы значительно умеренней.

Ложное сочувствие не соответствует истинному смыслу слова “сочувствие”, так как его корни противоположны корням действительного сострадания: позитивное сочувствие, предполагающее реальную помощь несчастному, имеет место тогда, когда мы по-настоящему привязаны к попавшему в беду человеку. Только тогда мы входим в его или ее положение, даже если их страдания не очевидны, и воспринимаем их неудачи как свои собственные. И только тогда наше сострадание будет истинным.

При ложном сострадании отсутствует желание или внутреннее убеждение в том, что “именно я, а ни кто-либо другой, должен быть с ним/ней в эту минуту”. Поэтому такая форма сочувствия приводит обычно к бессмысленным действиям со стороны страдающего, которые скорее раздражают нуждающегося, чем успокаивают. При этом сам помощник переживает больше, чем тот, за кого он беспокоится. В конечном итоге круг замыкается: вместо того, чтобы помогать несчастному, страдающий жалеет и утешает сам себя, кроме того, он страдает вдвойне, так как должен сохранять видимость самообладания, что выражается в мученической улыбке на его лице. Он постоянно обеспокоен мыслью, не отражается ли эта внутренняя борьба на его лице, не утратил ли он контроль над своей мимикой. Он боится, как бы самому не стать объектом сочувствия окружающих. Таким образом, подобное “сочувствие” чревато негативными последствиями, а именно появлением того самого “порочного круга”, о котором говорилось

ранее: с одной стороны, у сострадающего велико желание ощущать сочувствие к собственной персоне, но с другой, это желание упорно вытесняется путем внешнего проявления сострадания к другим людям.

## **КРОТКАЯ ЖЕНЩИНА**

### *Женщинам нужны соратницы*

Женщины должны опираться на поддержку и подстраховку тех, кто действительно хочет что-то изменить. Но они должны признаться себе в том, что их лучшие подруги хотят оставить все как есть, даже если говорят прямо противоположное.

Если вы не покоряетесь судьбе и распрощались с общепринятыми клише, то рискуете прослыть мужеподобной, Ксантиппой или даже хуже. Но это не должно вас останавливать. Попытки найти свой собственный жизненный путь, желание понять этот мир, надежда на изменения — это движущая сила, нуждающаяся в поддержке. Необходимо искать единомышленников, и они обязательно найдутся. Нужно расставлять новые акценты во взаимоотношениях со старыми друзьями.

Необходимо осознать, что те, кто меняет что-либо в своей жизни, неизменно отходят от старых контактов. Друзья появляются тогда, когда у людей есть точки соприкосновения, когда их что-то объединяет. Если изменяется то, что их держало вместе, отношения меняются. С появлением новых идей, целей и интересов появляются и новые друзья. С другой стороны, не исключено, что останутся и некоторые старые подруги. Не следует забывать: те, кто когда-то были вашими лучшими подругами, могут нанести вам удар в спину: они будут пренебрегать вами, а может быть, даже своими действиями выражать свое неприятие вашей новой жизни.

Самый эффективный способ найти единомышленников — завязывать контакты там, где вам интересно. С другой стороны, изменений, к которым вы стремитесь, может быть трудно достичь именно из-за того, что такого же результата добиваются и другие люди, но все-таки ваша деятельность будет гораздо продуктивнее, если вы будете друг друга поддерживать и подбадривать.

Женщинам следует перестать причитать по поводу существующего порядка и распределения ролей в обществе, где, как им кажется, правят исключительно мужчины. Такая тактика не приведет к успеху. Необходимо консолидироваться, стать внимательнее друг к другу, оказывать друг другу взаимную поддержку даже тогда, когда кто-то и не возвращается к пре-



жней жизни. Следует помогать друг другу словом и делом, и вместе преодолевать трудности.

Любые изменения происходят постепенно, независимо от того, меняем ли мы свою личную жизнь или переустраиваем мир. Например, изменения властных структур — создание нового поста для женщины — происходят в несколько этапов, и, возможно, не одно поколение сменится, пока определенная часть общественной жизни будет изменена. Несмотря на то, что в сознании большинства (а может, и в вашем собственном) господствует точка зрения, что путь к коренным изменениям слишком утомителен и вымощен неудачами, необходимо противостоять неблагоприятным обстоятельствам. Кто же, если не мы сами, сделает нашу жизнь лучше?

Не поможет в переустройстве мира и возложение всей вины за происходящие кругом безобразия на мужчин, а также растрачивание своих сил на пустые слова, избочивающие сильную половину человечества, и уж тем более — ненависть к противоположному полу. Подобные нападки исчезают в пустоте и оборачиваются против самой женщины. Необходимо конструктивно действовать самой, не дожидаясь, пока тебя спросят.

Мужчины, защищая свои позиции в профессиональной сфере, всячески сопротивляются проникновению женщин в некогда исключительно “мужские” профессии. При этом самый распространенный аргумент в пользу такой борьбы — отсутствие у женщин достаточного опыта в конкретных вопросах. Однако не стоит сразу обвинять сильный пол в женоненавистничестве: это просто способ избавиться хотя бы от половины конкурентов. “Война полов” выступает в данном случае в качестве прикрытия для бессмысленных аргументов, которые необходимо преподнести в виде конструктивной критики.

*Представьте себе, что ваш коллега боится вас, так как вы более компетентны во многих вопросах, а значит, имеете больше перспектив карьерного роста, и поэтому он плетет интриги вокруг вас, используя для большей убедительности свой “главный” аргумент: вы — женщина! Не позволяйте вставлять вам палки в колеса, тем более таким способом, а продолжайте уверенно идти к своей цели.*

### *Женщины взаимно блокируют друг друга*

Однако главным препятствием и тормозом на пути женщины гораздо чаще является... женщина. Начинается все обычно с идеала красоты, складывающегося в женском уме. Причем мужчин тема идеальных пропорций и форм волнует куда меньше, чем женщин. Женщины же сами формируют в

своих мыслях определенные нормы, которым обязательно должны соответствовать все, а потом незаметно “заселяют” свое “детище” в голову мужчин, после чего каждый раз, когда мужчины начинают обсуждать эту тему, горестно вздыхают и обвиняют представителей сильного пола в том, что они не могут думать ни о чем, кроме женских форм. Безобидное замечание подруги типа: “Ты что-то поправилась!” ранит любую женщину сильнее, чем критика собственного мужа или друга. Очевидно, для женщин куда серьезнее и важнее мнение приятельниц и подруг, чем суждения мужчин. Для большинства же мужчин не так важно, что жена/подруга прибавила два килограмма: они этого даже не замечают.

Неверно и другое распространенное мнение о том, что мужчинам необходим постоянный уход: каждому человеку хочется, чтобы его обслуживали и заботились о нем, однако каждый, в том числе и мужчина, в состоянии обойтись без приготовленного для него ужина. Вполне вероятно, голодный муж и будет недовольно бурчать себе под нос, а жена, почувствовав угрызания совести, помчится на кухню спешно готовить своему благоверному еду, однако она может этого и не делать. В такой момент необходимо просто сказать “нет” себе, а позднее — и ему.

Резюмируя изложенное, необходимо еще раз подчеркнуть: конечно, большинство мужчин склонны рассматривать женщин как зависимых созданий и препятствовать тем из них, которые стремятся к свободе и самостоятельности, однако основная причина неудач женщины кроется в ее собственном восприятии себя самой и окружающего мира.

### *Как увидеть в собственном поведении подчинение?*

В данном разделе речь пойдет исключительно о манере поведения. Главный вопрос: как может женщина овладеть той ситуацией, в которой оказалась именно она, какие признаки характерны для подчиненного поведения и как от него освободиться.

Поведение подчинения часто выдается за положительные черты характера, свойственные исключительно женщинам. Причем эти признаки действительно являются положительными, но лишь тогда, когда они обусловлены характером конкретной женщины и позволяют ей делать то, что хочется и нужно делать одновременно. Большинство женщин действуют, не задумываясь о последствиях своего поведения, подчиняясь сиюминутному импульсу. Полученный эффект может быть положительным, например, предотвращенная ссора, однако не исключено, что в будущем наступят куда менее благоприятные, но более серьезные последствия, например, укоренившееся чувство неполноценности или болезнь.

Как женщине распознать, действовала ли она исключительно исходя из своих потребностей, интересов и убеждений или всего лишь проявляла свою готовность подчиняться?

*Если вы, совершив “доброе дело” или оказав кому-то помощь, чувствуете себя неудобно, плохо и т.д., значит, вы попали в ловушку!*

### **Уступчивые женщины**

Грит: он любит итальянскую кухню, она — греческую. Во избежание долгих дискуссий она соглашается с ним, решив, что для нее не имеет принципиального значения, какие блюда есть.

Хриз: он предпочитает активный отдых, поэтому отпуск хочет посвятить занятиям спортом, она же склоняется к более культурному отдыху. Она рассуждает: “Несомненно, движение пойдет мне на пользу”, — и уступает. На время отпуска запланирован лодочный поход, и она, как и во все предшествующие годы, покорно гребет изо всех сил.

Сьюзан: они переезжали уже пять раз из-за его работы. Предстоит шестой. Она отказывается: в конце концов, ее работа ничуть не менее интересна, чем его, и она не хочет ее бросать. Но чувство вины не дает ей покоя, и Сьюзан соглашается. Как она может быть препятствием на пути ЕГО карьерного роста?! А она найдет себе новую работу.

Гели: он хотел детей, причем двоих и друг за другом. Чтобы уговорить жену, он поклялся: как представитель нового поколения, он сам будет сидеть с ребенком, взяв “отпуск по отцовству”. Финал известен: Гели сидит дома, а ее муж вытянул счастливый билет — сразу после рождения долгожданного второго ребенка ему предложили место директора в главном офисе его компании в США, куда он и отправился (один — “для начала”).

Чтобы понять истинные мотивы своего поведения, женщина должна задать себе некоторые вопросы.

Почему я веду себя именно так:

- *Потому что я этого действительно хочу?*
- *Потому что другие ожидают от меня такого поведения?*
- *Потому что я предполагаю, что окружающие ожидают от меня такого поведения?*

Выясните, приносит ли ВАМ такое поведение какую-либо пользу, и если приносит, то какую именно. Спросите себя: что Я надеюсь выиграть, если буду вести себя подобным образом?

*В критических ситуациях вы должны ответить себе на следующие вопросы:*

- *Каковы мои желания?*
- *Чем определяются мои действия? Каковы мотивы моего поведения?*
- *Какой результат ожидаю получить Я, когда веду себя определенным образом?*
- *Есть ли другие пути, которые приведут меня к цели?*
- *Есть ли у меня альтернатива тем жестам, словесным и действенным образам, которые я использовала?*
- *Какое у меня сейчас настроение?*
- *Что бы мне хотелось сделать?*
- *Что лучше для меня?*
- *Что может случиться, если я пройду через это?*
- *Что меня останавливает? Какие у меня есть опасения?*
- *Какие чувства я буду испытывать, осознавая, что в данный момент жертвую своими интересами и тем самым изменяю себе?*
- *Какие чувства я буду испытывать завтра / на следующей неделе / в следующем месяце / в следующем году? Как я чувствовала себя, оказавшись в аналогичных ситуациях?*

Цель — раскрыть истинные причины поведения подчинения. Речь идет о предрасположенности к такому поведению, которая живет в любой женщине. Только проанализировав индивидуальные предпосылки подчинения, можно выработать собственные защитные механизмы.

Подчинение имеет много форм выражения. Я выделила три основных признака подчинения, чтобы правильной идентифицировать поведение подчинения.

*Ритуал подчинения* — определенные действия, которыми женщина выражает свою готовность подчиняться, уступать и покоряться.

*Жесты подчинения* — невербальное выразительное поведение: язык телодвижений, мимика, жестикуляция.

*Речь подчинения* подразумевает характерные слова, выбор определенных слов, а также мета-обращение, то есть сказанное между строк, и голосовой регистр.

Подчинение раскрывается в этих трех плоскостях. Используя их, женщина сама препятствует собственному развитию, тем самым позволяя окружающим эксплуатировать себя. Это называется бессознательный вред себе.

### ***Бессознательный вред себе***

Подчиняясь, женщины лишний раз подтверждают распространенный предрассудок о превосходстве мужчин. Женщина, которая подчиняется или коряется, предает себя и укрепляет таким образом власть мужчин. Это и есть девальвация самой себя. Она увеличивает барьеры, которые потом ей придется преодолевать, приложив еще больше усилий.

*Ритуал подчинения.* Директор-женщина ведет себя “вежливо” по отношению к начальнику одного из отделов своей компании. Ее реакция представляет собой церемонию приличия: обращаясь к нему, она использует доброжелательные слова, говорит тихим голосом, улыбается даже тогда, когда он ее перебивает. Он называет ее не иначе как “милостивая директор” и дает ей “ценные указания” громким голосом. Однако ее тактика — оборона. Она даже позволяет ему бранить себя перед всеми сотрудниками на собрании отдела.

Начальница отдела кадров ищет необходимые документы сама, откладывая срочные дела, потому что не хочет обременять свою секретаршу, которая потратила бы на поиски гораздо больше времени. Тем самым она позволяет себе деградировать.

*Жест подчинения.* Вас опять хотят загрузить “черной” работой. Вы отказываетесь, говоря “нет”, но при этом *улыбаетесь, как будто извиняясь, и неуверенно смотрите в пол.* Такое поведение подобно вызову: “Попробуй еще раз, может быть, я все-таки соглашусь, потому что иначе буду казаться себе мелочной, жалкой и ленивой”.

*Речь подчинения.* Вы уверенно высказываете свою точку зрения, но заканчиваете фразу полувыводом-полувопросом: “Это ведь так, правда? Или ...” либо “Вы со мной согласны?”. Таким образом вы показываете, что куда большую ценность имеет мнение окружающих, чем ваше собственное.

### ***Кратковременная польза подчинения***

Возникает вопрос: в чем заключается польза подчинения?

Многие женщины постоянно унижаются, терпят оскорбления и в конце концов сами начинают верить в то, что умоляющие улыбки, просьбы, слезы, жалобы или покорность — это испытанные женские способы достижения успеха. На первый взгляд кажется, что эти системы действительно ра-

ботаю, так как сначала проявляется позитивный эффект. Обычно подчинение вызывает у окружающих совершенно определенную внешнюю реакцию одобрения, поэтому маленькая девочка послушно отдает свою конфету, за что будет вознаграждена похвалой. Взрослую девочку, выполняющую сверхурочную работу и доводящую до конца дела коллег, тоже похвалят. Беспомощной женщине-водителю помогут поменять колесо, а боязливую жену освободят ото всего, вызывающего страх.

Бритта тоже “сбежала” в подчинение, едва услышав профессиональный вызов. После 17 семестров обучения она наконец-то сдала заключительные экзамены, но годами не могла найти работу по специальности, поэтому жила за счет своего партнера. Она очень умело аргументирует такое положение вещей. Бритта преподносит себя как интеллигентную женщину с высшим образованием, которая слишком хороша для работы переписчика, поэтому имеет право сидеть и ждать, когда же ей наконец предложат работу по специальности. Какое-то время окружающие ей верили. Когда же Бритта все-таки нашла работу своей мечты, все очень быстро закончилось: она забеременела. Она в буквальном смысле слова сбежала от профессиональной ответственности в материнство. Побег удался ей легко, потому что беременность для женщины — это испытанный способ борьбы со стрессами, связанными с карьерой. Однако цена, которую ей пришлось заплатить позже, оказалась слишком высокой: ее муж требовал к себе все больше внимания и при этом совершенно не заботился о ребенке. В результате Бритта осталась один на один со своими проблемами.

Данный пример подтверждает: возможно, поведение подчинения принесет сиюминутную пользу, но эта польза позднее обязательно будет компенсирована гораздо более серьезным и длительным вредом. Главный же вред, наносимый подчинением, заключается в резком снижении самооценки, которое происходит глубоко внутри и может быть не сразу замечено подчинившейся. Внимание со стороны других, которого ожидали с таким нетерпением, в конце концов остается недополученным. Это неизбежно, так как надежда на то, что кто-то будет верить в тебя больше, чем ты сама, никогда не оправдывается. Основные последствия проявляются по прошествии довольно длительного времени, когда чувство неудовлетворенности сменяется ощущением усталости, опустошенности и становятся очевидными первые симптомы болезни. Коллеги, друзья и знакомые, ощутив воздействие вашего состояния, прекращают контакты с вами.

### ***Долгий путь к самопорабощению***

Причины и взаимозависимости трудно разглядеть задним числом. В большинстве случаев процесс начинается гораздо раньше — с события, кажущегося несущественным. Это может быть с улыбкой проглоченная обида,

подавленное недовольство на семейном празднике или роковое понимание подруги. Вероятно, первые настораживающие сигналы не будут восприняты, так как их можно интерпретировать совершенно по-другому: беспомощная, разочарованная улыбка, выражение лица смирившегося с судьбой человека, пульсирующая вена на шее, бурчание в желудке, боли в спине или головные боли.

Женщины приспосабливаются к тому, что есть, они принимают и регулярно подтверждают распространенные предрассудки, против которых борется уже не одно поколение женщин. Они все время ожидают, что кто-то придет им на помощь, надеются, что кто-то спасет их в трудной ситуации. Это заученное поведение. Самое каверзное здесь то, что такая идеология функционирует, может быть, и кратковременно, но она существует в умах миллионов женщин во всем мире. Исследования показали, что свое начало подобное мироощущение берет еще в детстве: родители позволяют сыновьям самостоятельно решать свои проблемы, тогда как с пути дочерей пытаются убрать все возможные препятствия. Именно поэтому, повзрослев, девочки продолжают верить в то, что так всегда и будет: им ничего не нужно делать самим, все сделают окружающие. Женщины оказываются в трудном положении: принять вызов означает сделать что-то самостоятельно. Самостоятельно поменять колесо, устроиться на новую работу, организовать путешествие — значит “запачкать” себя какой-то деятельностью, трудиться, а может быть, даже терпеть неудачи. Необходимо принять на себя ответственность за свои действия, самой просчитывать возможные последствия. Или сидеть и ждать, пока придет кто-то, готовый подставить “хрупкой женщине” свое сильное плечо. Однако такой вариант можно рассматривать только в качестве временного спасения.

Петра, например, считает, что больше никогда не сможет водить машину. Все начиналось совсем безобидно. С тех пор, как она стала жить вместе со своим молодым человеком, за рулем почти всегда сидит он. Он ездит гораздо быстрее. Когда машину вела она, он всегда комментировал ее действия, а Петре это не нравилось. Не нравилось ей и то, что он слишком быстро ездит, однако ей было легче смириться с его манерой езды, чем с постоянными “шутливыми” указаниями своего бойфренда, как ей водить. Положение стало критическим, когда Петра дважды попала в несерьезные дорожно-транспортные происшествия. После этого она стала садиться за руль все реже и реже, и в результате настолько утратила уверенность в себе, что, давая задний ход, врезалась в стену дома. Она доказала себе, что действительно не умеет водить, хотя не была виновата ни в одном из двух ДТП. Ее отец всегда считал дочь неумелой, поэтому каждый раз, когда она собиралась ехать куда-либо на машине, ей приходилось выслушивать бесконечные “добрые” советы родителя. Сегодня Петра уверена, что ее отец был прав в своей оценке.

Петра смирилась со своим невыгодным положением. Она даже в некоторой степени была довольна тем, что муж ее опекает. Он взял на себя все большие покупки, отвозил ее в спортивный зал и в кино. Ее неспособность к вождению, казалось, имеет определенные преимущества. Значительно удобней, когда тебя всегда отвозят, куда ты захочешь. Приятно чувствовать, что тот, в ком ты нуждаешься, всегда рядом. Итак, в итоге выигрыш?

Едва ли. Петра — пленница: каждый ее шаг контролируется кем-нибудь из окружающих. Она попадает все в большую зависимость от других и скоро уже не сможет самостоятельно принять ни одного решения. Запущен невидимый механизм порабощения: Петра становится все более боязливой и нежизнеспособной. Закончится все тем, что вскоре она не сможет ничего делать сама: она всегда нуждается в своем муже, но даже когда он рядом, Петру не покидает слабый и неопределенный страх.

К сожалению, Петра — не единственный пример. Многие женщины постоянно живут с ощущением необъяснимого, на первый взгляд, страха, который крепко приковывает их к домашним делам. Почти всегда этот страх овладевает своей “жертвой” незаметно, постепенно, и является своеобразной защитой от принятия самостоятельных решений, которые могут привести к отходу от принятого в семье стиля жизни.

### *Ранние корни*

Выбор такого жизненного пути может быть предопределен еще в детстве, когда родители и другие взрослые, а также старшие дети влияют на формирование норм и ролевых ожиданий ребенка. В этот период закладываются основы будущего “взрослого” восприятия себя как сильной, умной, одаренной или беспомощной, слабой и глупой. Родители уже с первых дней жизни ребенка бессознательно воспитывают его либо как мальчика, либо как девочку. Воспитание же девочек означает воспитание беспомощности: девочки рано начинают осознавать, что существует не так уж много вещей, которые они могут делать сами. Чья-то “сильная рука” убирает с их дороги любые возможные препятствия еще до того, как они появились.

Мамы невольно кормят девочек грудью быстрее, чем мальчиков, реже допрашиваются до них и берут на руки.

Даже сегодня девочек узнают по розовым ползункам, а мальчиков — по голубым. Поэтому позднее синий цвет в различных вариациях — в тонкую полоску, благородный или грязно-синий — в основном отличает мужскую одежду.

Над кроватью девочки крутятся погремушки из цветов, куколок, ангелов, а над мальчиком кружат самолеты, машинки, лошадки и кораблики, поэтому



мальчишка рано познает, какой ему уготован жизненный путь, ведь он уже сейчас — маленький пилот. Никого не удивляет, что с первых дней жизни девочек больше интересуют картинки с людьми, тогда как мальчиков — рисунки, на которых запечатлены объекты окружающего мира.

И если ученые мужи никак не могут решить вопрос, является ли определенное поведение врожденным или приобретается в силу влияния конкретной социальной среды, то другой факт установлен наверняка: воспитание, обусловленное полом ребенка, начинается с рождения, если не в материнской утробе. Так, бурно толкающемуся плоду приписывают мужские черты, потому что он активен: конечно, это будет крепкий, жизнеспособный и самоуверенный мальчик!..

Подвижные же девочки — это плохие девочки: они ведут себя строптиво только для того, чтобы разозлить маму. Они должны быть всегда вежливы и доброжелательны. Они ориентированы на гармонию и воспитываются как миротворцы.

Так, отец просит свою восьмилетнюю дочь дать ему руку, но та реагирует с опаской, жеманится. Его комментарий: “Ну, давай же, звереныш”. Звериное свободомыслие — это то, что девочкам не нужно. Когда маленькая девочка хочет настоять на своей правоте, выразить свой эмоциональный порыв в движении, это воспринимается как агрессивность, твердолобость и упрямство. Отцовский взгляд выражает презрение и неприязнь. Мальчику он, конечно, простил бы, ведь это они — упрямцы, это они, мужчины, должны проявлять характер, настаивать на своем. Перебеситься — это здорово. Таким образом из радостных, не отягощенных жизненным опытом детей формируются “твердые” мужчины и “мягкие” женщины.

Буйное, дикое поведение девочки еще прощается, пока она ходит в начальную школу, но позже оно безжалостно искореняется, а его место должны занять только те качества, которые подобают “прекрасной даме”. С ошибками мирятся только первое время, самое позднее — до периода полового созревания, затем давление усиливается. Те, кто не подчиняется “дрессуре”, теряет благосклонность как родителей, так и других взрослых, и даже своих сверстников. В предполагаемом рае на земле им уже отказано, золотая решетчатая дверца в такую же золотую клетку — предел мечтаний всех женщин — грозит захлопнуться перед самым носом. Если же угрозы не приносят результата, окружающие начинают сочувственно перешептываться, что с малышкой что-то не в порядке. Способ, которым прививают ролевое поведение, сегодня труднее распознать, чем раньше, поскольку родители действительно стараются воспитать ребенка нейтральным в ролевом отношении, в результате чего характерные ролевые признаки исчезают под маской великодушной толерантности и либеральности. Таким образом невольно подтверждаются старые предрассудки: женщины менее аг-

рессивны, они испытывают меньший интерес к технике, чем мужчины, они пассивнее, несамостоятельнее, менее честолюбивы, но зато они более креативны в области тонкой моторики, у них больше склонность к вязанию, ручной работе, гончарному искусству — и все это по возможности на пользу семьи.

*То, что позднее становится истинно женским или мужским, на самом деле имплантируется в сознание человека с младенчества и позднее интерпретируется как врожденное.*

Чем раньше усвоены уроки “правильного” поведения, тем сложнее его потом квалифицировать как приобретенное: ведь то, что “приобретено”, можно изменить.

Маленькую девочку, которую берут на руки, ласкают и удерживают, скорее, чем ее сверстника-мальчика, вновь возьмут на руки, как только она начнет, убегая, удаляться от матери. Таким образом ее учат, что познавать окружающий мир опасно (неправильно? неприлично?).

Наиболее наглядный пример того, как девочек учат ориентироваться в жизни на людей, а не на объекты окружающего мира, не на положение вещей в нем, — это традиция дарить им кукол, начиная с младенчества и заканчивая уже зрелым возрастом. Мальчикам их почему-то не дарят. Уже в десять месяцев девочки убаюкивают своих пупсов, а некоторые исследователи называют этот феномен “рефлексом качания кукол”. Что это — горькая ирония или неправильная интерпретация? Такое поведение ошибочно считается проявлением материнского инстинкта, свойственного любому существу женского пола. В действительности речь идет о “результате беспрерывной тренировки женственности”\*.

Всех способов воспитания “настоящих” мужчин и “настоящих” женщин не перечислить, потому что их великое множество. Некоторые из них широко известны и пользуются большой популярностью. Например, все знают, что девочки больше играют в куклы, а мальчикам дарят гораздо больше технических игрушек, чем девочкам. Однако существуют способы, которые невозможно с первого взгляда интерпретировать как методы воспитания ребенка в зависимости от его пола. Так, воспитательница в детском саду оживленно рассказывает, как ей нравится, когда маленькие мальчики с ней хитрят. Ее забавляет юмор и лукавство, при помощи которых они уклоняются от общепринятых правил и пренебрегают исполнением своих обязанностей. Усмехаясь, женщина рассказывает, что она всегда (в редких случаях слабо сопротивляясь) молча принимает правила игры своих подопечных. У нее вызывает восхищение то, что мальчики не держат своего слова, и она относится к этому совершенно спокойно. Мальчикам удается ввести

---

\*Scheu, Ursula. *Wir werden nicht als Mädchen geboren*, Frankfurt 1991, S. 75.

воспитательницу в заблуждение, вселить в нее неуверенность, девочкам же это сделать не так легко\*.

Замечено, что мальчики получают в подарок в основном игрушки, тогда как девочки — что-нибудь полезное, вплоть до приданого: мальчики развлекаются, а девочки... готовятся к будущей роли домохозяйек. Девочкам реже позволяют носить тяжелые вещи — это им вредно. А может, они просто слабы? Во время менструации они не должны заниматься никаким спортом, плавать. Они больны?

“Будь осторожна!” — это предупреждение преследует девочку, а потом и женщину, всю жизнь. Предполагается, видимо, что девочки не могут быть достаточно внимательными, тогда как их везде подстерегают опасности. Под прикрытием самосохранения девочку выучивают не рисковать, а позднее под тем же предлогом она закрывает себе дорогу к победе. Не зря говорят: “Кто не рискует — тот не пьет шампанского!”, “Кто не рискует — тот не выигрывает!”. Поэтому “конкуренция” со стороны женщин не может быть достаточно серьезной.

Одна из наиболее коварных ловушек для женщины — это вера в то, что тот, кто ей вредит, в действительности желает ей только добра. За вредоносной опекой или поддержкой стоит якобы абсолютно бескорыстное, святое желание помочь. И женщина должна с благодарностью принимать такую “заботу”. Даже если последствия далеко не благоприятные: главное — добрые намерения! Этот метод является не чем иным, как одной из форм *двойной ловушки*: поведение содержит два противоречащих друг другу начала. Именно таким образом женщины попадают в ситуации, делающие их беспомощными. Уже не важно, как они реагируют, — это все равно будет неправильно. Например, в повышении по работе отказано под предлогом заботы: “Ты переоцениваешь свои силы, я не допущу, чтобы ты перенапряглась”. Если женщина продолжает настаивать на повышении, ее обвиняют в неблагодарности; если она отступает, то теряет уверенность в себе и уважение окружающих — это и есть двойная ловушка.

Решение, способное вернуть женщине веру в свои силы, трудно принять, если утрачено свойство, которое помогает четко определить для себя, что “во благо”, а что “во вред”. Так концом женского ролевого воспитания практически всегда оказывается неутешительный результат: женщина всегда остается в проигрыше. Она реагирует нелогично, слишком много говорит, лукавит и часто полагается на свою интуицию. Психологически стабильный, зрелый человек в общепринятом понимании — полная противоположность женщине: он склонен к анализу, точен, абстрактен и прям — одним словом, это типичный мужчина. Следовательно, либо у женщины

---

\*Büttner/Dittman: *Brave Mädchen — böse Buben?* — Basel, 1992. S. 40.

должна быть проблемная психика, и тогда она действительно будет женщиной, либо она — мужчина! Поэтому женщины не годятся для ответственных заданий, их предназначение — работать под чьим-то мудрым руководством.

“Сегодня все уже по-другому, — ответят многие читательницы. — Я воспитываю своего ребенка так, чтобы он стал полноценным взрослым человеком, независимо от того, мальчик это или девочка”. Да, верно, можно очень стараться преодолеть вековые предрассудки, но, к сожалению, ролевые стереотипы наших предков безжалостно продолжают переходить из поколения в поколение. Ведь очень часто родители невольно, бессознательно вкладывают в своего ребенка то, чего бы хотели избежать сами, через свое поведение, свои привычки, семейные ритуалы.

Этому есть масса примеров. Например, женщина, инженер-самолетостроитель, ждет ребенка. Она очень хочет, чтобы это был мальчик, потому что, по ее мнению, мальчики более восприимчивы к технике от природы, а также одареннее, чем девочки.

Софии пять лет, она не любит играть в куклы, и чуткая мать дарит ей машинку с дистанционным управлением. Казалось бы, пример нейтрального современного ролевого воспитания налицо, и в подтверждение тому — машинка, железная дорога и небольшой ящик с инструментами в комнате Софии. Мать девочки может торжествовать: она воспитывает “нового” человека. Однако ловушка захлопывается, как только маленькая София отважно пытается забраться на дерево: испуганная мама оттаскивает ее от потенциальной опасности.

Бетти хочет воспитать в своей дочери сильную личность, но она учит ее бороться исключительно словом, и даже если на нее нападают, никогда не давать сдачи, защищать себя словами и никогда не пускать в ход кулаки. Когда проиграв, малышка бывает недовольна, Бетти объясняет ей: “Играют не для того, чтобы выигрывать, а для того, чтобы радоваться победе других”.

Родители снова и снова обращаются к проверенным временем образцам поведения. Это не новая, а старая метла, которая еще хорошо метет. В результате все волей-неволей возвращается на круги своя: воспитание идет по накатанному пути. Такой способ надежен, он придает тебе уверенность в своих силах, ведь до тебя так воспитывали своих детей многие поколения родителей, значит, это не так уж и плохо. Каждая мать знает это: она говорит что-то своему ребенку, комментирует его поведение, а потом виновато думает про себя: “Как моя мать”. Она знает, что определенная фраза не должна была сорваться с уст, и вновь оказывается маленькой девочкой, которую учит жить ее собственная мать, и чувствует вину перед своей дочерью. Как она могла такое сказать?! Она ловит себя на мысли, что так

же одержима, как и ее мать, которая своим поведением вгоняла в безумие всю семью, или, что еще хуже, на нее жаловались муж и дети.

Таковы “первые плоды” воспитания, которые потом играют немаловажную роль в том, что девочек признают типичными женщинами. Это поведение не является зависимым, а базируется на регулярном тренинге: дружелюбие, зависимость и приспособляемость — вот “слагаемые успеха”. К сожалению, воспитание с ранних лет в девочке активности, самостоятельности, независимости и способности настоять на своем — скорее исключение, чем правило.

Неверным будет сказать, что в девочках вообще не воспитывают самостоятельность и уверенность в себе, однако эти качества присутствуют в минимальном количестве, достаточном для элементарного жизнеобеспечения, и проявляются в таких вещах, как покупки, приготовление пищи или помощь маме по хозяйству. Это не имеет ничего общего с настоящей независимостью, самостоятельностью, уверенностью в себе, храбростью, а представляет собой лишь хорошо замаскированные формы подготовки к приспособлению и будущей работе обслуживающего персонала. Девочкам также внушается, что свободно передвигаться за стенами своего дома — опасно. Не случайно многие женщины страдают от страха выйти из дома: им рано прививается боязнь того, что снаружи они потеряются, их подстерегают многочисленные опасности, особенно если они собираются куда-то вечером или вовсе отправляются в другую страну. Негоже девочке/женщине пить пиво в ночном клубе или планировать путешествие с рюкзаком через всю Австралию!

Подобные предупреждения откладываются где-то на дне сознания девочки и в результате пересиливают впечатление от истинной реальности. Непроверенная ситуация считается потенциально опасной, и даже противоположный “добрым советам” позитивный опыт ничего не меняет в сложившемся убеждении и воспринимается скорее как исключение из правила или случайное везение.

Вместо того чтобы давать девочкам импульсы к развитию, им внушается, что лучше оставаться там, где они есть. Под прикрытием заботы и любви родители порабащают своих дочерей: так у них формируется опыт, что искать защиту и находиться в надежном окружении — это хорошо.

Таким же образом девочкам внушается, что у них нет способностей к математике, менеджменту или другим наукам, которые считаются мужскими и в которых можно добиться значительных успехов. Уже в раннем возрасте у девочек забирают некоторые вещи: их “облегчают” из самых добрых побуждений — сделать их жизнь легкой. Однако эффект всегда одинаков: их делают нежизнеспособными. Позднее перед женщиной открывают дверь,

помогают надеть пальто: это подразумевает, что самой даме неловко самостоятельно одеться. Перед ней открывают дверь автомобиля. Цена: она сидит рядом с шофером, который отвозит ее туда, куда ей нужно, но дорогу и темп езды определяет он сам. Опять женщина играет пассивную роль! Муж обеспечивает существование жены, а она должна платить ему послушанием и заботой.

Многие знают о неблагоприятных последствиях постоянной опеки ребенка родителями, но почему-то это никак не влияет на методы воспитания. Женщина не виновата в том, что ее математические способности похоронены ее же родителями в далеком детстве. Ее останавливает воспитанная в ней идеология подчинения, но даже это знание — всего лишь крошечный шаг на пути к освобождению себя от пут. Необходимо доказать себе, что ты можешь принимать самостоятельные решения, несмотря на то, что убеждена в обратном. И это очень трудно. Вместо того чтобы раскрывать в себе новые таланты, люди склонны цементировать собственную негативную самооценку, даже если она основывается на шатком фундаменте “предрассудочного” воспитания.

Одна семилетняя девочка объясняла мне: “Мы не так умны. Я не могу так же хорошо считать и писать, как другие в классе”. В действительности ее успехи в школе были ничуть не меньше, чем у других учеников. Малышка просто произнесла то, что говорит ее мать. Под словом “мы” подразумевалась вся семья. И мама девочки была такого же мнения: “Мы — простые люди из деревни. Мы недостаточно умны, поэтому впечатляющих успехов в школе наши дети никогда не достигнут”. Вполне возможно, что эта женщина на самом деле не так уж умна, но я думаю, что она заторможена негативной самооценкой всей семьи, откуда и признание собственных невысоких возможностей вместо раскрытия истинных задатков. Для ребенка такое поведение совершенно нормально. Но если взрослая женщина переносит внушенные в детстве установки и убеждения во взрослую жизнь или принимает непроверенные правила и нормы поведения других, она не может действовать ответственно.

То, что люди берут из детства во взрослую жизнь не только хорошее, но и плохое, — это факт. Однако этого следует избегать, так как нельзя всю свою жизнь измерять убеждениями и впечатлениями детства. Поэтому женщины не должны держаться за советы, полученные еще в детстве. Некоторые из этих советов находят свое отражение в пожеланиях, написанных в открытках или блокнотах: “Будь всегда хорошей и готовой помочь и никогда не падай духом” или “Товори не все, что знаешь, но знай все, о чем говоришь”. Это могут быть и общие правила жизни, которые дети получают как напутствие в дорогу. Некоторые из них вы уже знаете из главы “Большой обман”:

“Длинная нитка — ленивая девочка” (если ты облегчаешь себе работу, значит, ты что-то делаешь неправильно).

“Мужчина должен выйти во враждебную жизнь” (то, что происходит за стенами твоего дома, — сплошная опасность, поэтому ты должна быть благодарна за свое тихое существование у плиты).

“Женщины могут работать, мужчины — должны!” (женская работа, в отличие от мужской, — не работа).

“Красота требует жертв” (то есть участь женщины — страдание).

“Подвенечное платье скроет все печали” (главная цель любой женщины — выйти замуж).

“Девочкам, которые свистят, и курицам, которые кукарекают, надо вовремя свернуть шею!” (самостоятельные, независимые женщины, обладающие силой воли, должны быть уничтожены) и т.д.

Другие установки просто внушаются:

- Улыбайся, всегда будь вежлива, даже тогда, когда тебе не до того.
- Не выплескивай свое настроение на других.
- Улыбкой достигают большего, чем тысячью аргументов.

Любая женщина, следующая этим правилам, остается в роли послушной тихой девочки, подтверждает старые предрассудки и создает собственные.

### ***Обманчивая польза предрассудков***

Рассмотренные с позиций социальной и глубинной психологии предрассудки имеют определенный смысл: они служат для отграничения одной социальной группы от другой, а также для поднятия престижа собственной социальной группы.

Возникает так называемое “Мы-чувство”, позволяющее отделить себя от других групп общества, чувствовать себя сплоченными, следовательно, защищенными от воздействия внешнего мира. Отход от этих норм будет подобен прыжку в пропасть. Не каждый решится порвать с привычным, надежным укладом жизни — для такого шага необходима определенная смелость.

Кроме того, предрассудки подкрепляют существующие отношения власти и подчинения. Это помогает людям ориентироваться в реальности и обеспечивает им определенную стабильность. Но это также означает, что образец поведения, приведшего в тупик, и ролевые клише остаются неизменными.

Для женщин это означает, что они сами участвуют в собственном “обессивании”, пока подтверждают предрассудки, связанные с ролью женщины в обществе.

С другой стороны, предрассудки служат защитой от страха и самокритики: они стабилизируют самооценку как позитивно, до переоценивания себя, так и негативно, до комплекса неполноценности.

Любая форма подчинения ввергает человека в тем большую зависимость, чем больше он сам верит в то, что подходит для этой роли, играет ее или окончательно ею поглощен.

Каждый раз, улыбаясь при смущении или улыбаясь без какой-либо причины, женщины укрепляют тех, кто их обесценивает, дискриминирует и ослабляет, и таким образом сами же наносят себе вред. В результате в определенный момент они начинают считать, что на самом деле не многого стоят. Чтобы жить с этой мыслью и чувствовать себя комфортно, они нуждаются в подтверждении со стороны других. И это — тоже подчинение.

У подчинения много лиц. Рассмотрим некоторые из них более подробно.

### **Формы подчинения**

Вообще-то улыбка — это красиво. Она отражает радостное, доброе мировосприятие. Улыбнуться кому-то означает войти с человеком в контакт, принять его. Но улыбка становится ловушкой, когда женщина улыбается неумеренно: либо часто, потому что к улыбке вынуждают, либо слишком долго, что означает отречение от себя.

Улыбка становится признаком подчинения, когда с ее помощью как бы говорят: “Я стараюсь приспособиться, я унижаюсь, я послушна”. В большинстве случаев женщины не догадываются, что, улыбаясь, они шлют метапослание, которое делает их беспомощными и подчиняющимися существами.

Их улыбка “умоляет” даже тогда, когда они требуют чего-то. *Метапослание: “Прими мое требование не так серьезно”.*

Они улыбаются вопросительно, несмотря на то, что приняли правильное решение. *Метапослание: “А ты находишь мое решение правильным?”.*

Их улыбка язвительна, но они не могут обороняться. *Метапослание: “Я глупа, ты мне нужен и не должен меня бояться”.*

Они улыбаются смущенно, несмотря на свои большие успехи. *Метапослание: “Мне неловко, что я это сделала. Я обещаю не возомнить о себе невесть что”.*



Ее улыбка мила и добродушна, хотя в данный момент она старается скрыть свой гнев. *Метапослание: “Я разозлена, но у меня не хватает смелости это показать открыто”.*

Их улыбка кокетлива и полна надежды, что это поможет им добиться своей цели. *Метапослание: “Прости мне мое неумение и глупость. Я просто всегда хочу быть милой — я ведь всего-навсего женщина”.*

Улыбка на лице женщины становится затравленной, если она не может двигаться дальше к своей цели. *Метапослание: “Я совершенно безвредна, только ты можешь мне помочь”.*

Женщина “извиняется” своей улыбкой за то, что настояла на своем. *Метапослание: “Мне жаль, что я получила то, что хотела. Я готова все вернуть”.*

Улыбка на лице изображает нерешительность, хотя женщина уверена в существовании дела. *Метапослание: “Я готова изменить свое мнение”.*

Мужчины тоже используют подобную тактику, чтобы не вступать в открытую конфронтацию, но за их улыбками часто стоят совершенно другие метапослания. Например: “Я прав и не позволю втягивать меня ни в какую дискуссию”; “Я уверен в том, что говорю. Мне жаль, что ты не можешь принять в этом участия из-за своего непонимания”; “Я — король. Ты можешь говорить все что угодно, но я все равно останусь при своем мнении”; “Я молчу только потому, что не хочу сцен, но это не означает одобрения”. Глобальное метапослание, используемое мужчинами и в разной мере проявляющееся в любом более конкретном метапослании, звучит так: “Я не хочу ссориться, но в случае, если наши мнения разойдутся, я пойду до конца”.

Метапослание женщин, из которого вытекают все остальные, по существу следующее: “Я не уверена, в сомнениях я отступлю”.

Список улыбок подчинения не исчерпан приведенными примерами, причем каждая улыбка может содержать сразу несколько метапосланий.

### ***Женщины сами делают себя зависимыми***

Если женщина целенаправленно использует свою улыбку, чтобы провести кого-либо, то такая улыбка является действенным орудием в ее руках. Но если улыбка в известной мере отражает исключительно замаскированный страх и применяется для умиротворения противника, то это — улыбка подчинения.

Во многих ситуациях женщина подтверждает присущий ей, по общепризнанному мнению, ролевой образец, то есть действует вежливо и умиротворяюще. Если ситуация становится критической или просто неприятной, она

занята тем, чтобы сохранить самообладание. Ей и в голову не приходит мысль обороняться, ответить на предпринятую против нее атаку тем же.

Кроме страха, не оставляющего женщине ничего другого, как с улыбкой на лице отступить, многие испытывают боязнь показаться неженственными или непривлекательными, если будут активно защищать свои позиции. Таким образом они не дают своим естественным бойцовским качествам выйти наружу и сами делают себя беспомощными. Агрессивные импульсы жестоко подавляются (многие женщины вообще отрицают наличие у себя подобных качеств). По моему мнению, отказ от обороны неизбежно ведет к тому, что окружающие не воспринимают тебя всерьез: человек, не способный защищать себя, свои убеждения и интересы, вызывает, по крайней мере, сочувствие, а зачастую вообще не воспринимается как полноценная личность, поэтому его даже не будут рассматривать в качестве потенциального делового партнера или кого-то в этом роде.

Решая отказаться от обороны, женщина непременно становится тихоней. К сожалению, чем больше женщина принимает, возможно, даже неосознанно, подобных мелких решений, тем быстрее запускается механизм лишения ее самостоятельности и независимости, то есть закабаления, потому что, лишенная внутренней обороны, женщина еще больше нуждается в защите извне. Но зависимость не ограничивается даже этим: человек, без нужды ограничивающий свою свободу действий, то есть отказывающийся применять собственные способности, демонстрирует свою несамостоятельность (читай: беспомощность) и с течением времени даже сможет “доказать” себе свою несостоятельность. Многие женщины полагают — более или менее осознанно, — что непоколебимая уверенность в себе противостоит готовности других предоставить тебе защиту. Они опасаются поплатиться за свою самостоятельность потерей близости, доверия, интимности и чувства защищенности, поэтому стремятся скорее к зависимости, чем к уверенности в собственных силах. Но в действительности верно обратное: независимые, уверенные в себе люди способны сами управлять своей жизнью. Когда же им нужна поддержка, окружающие охотно ее обеспечивают, потому что знают: их помощью не будут злоупотреблять. Однако для сильных личностей такая помощь является исключением: каждый человек время от времени нуждается в совете или любезности.

Хотелось бы вскользь коснуться вопроса влияния одежды на восприятие человека. Чем выше каблук, тем неуверенней поза; чем уже юбка, тем более ограничена свобода действий. Многие считают, что с помощью высокого каблука женщина способна добиться всего, чего хочет, и ошибаются: эта “привлекательная беспомощность” — не что иное, как одна из форм самоограничения.

Результатом запуска механизма порабощения может стать тяжелое психическое заболевание. Оно развивается из долговременного сверхприспособ-

ления и подчинения, в постоянном страхе неприятия. Причина такого заболевания в том, что человек, заботящийся только о благополучии других, не может уже ощущать никакой настоящей близости или социального единства: он угнетен страхом потенциальных потерь, поэтому не в силах больше ощущать радость от реальной совместной жизни.

Равноправное партнерство становится очень далекой перспективой: зависимость от родителей, мужей, партнеров, начальников эскамирует. В конце концов женщина уже не в состоянии обеспечивать собственное существование. Она даже не может самостоятельно принимать решения, заполнять чеки, направлять жалобы в суд.

### ***Женский отказ***

Меня часто приводит в ярость то, как многообразны формы отказа у женщин. Напрашивается фраза: “Отказ — это женское несчастье”. Отказ почти всегда сопровождается улыбкой, даже если она вымученная.

Но есть и другая сторона женской улыбки: женщина имеет все основания использовать улыбку или приветливое выражение лица в качестве оружия для достижения своих целей. Применяя подобную стратегию, женщина может настоять на своем, преодолеть сопротивление или взять на себя миссию миротворца в конфликтных ситуациях. Однако если человек, независимо от своего настроения, постоянно сохраняет на своем лице дежурную улыбку, то это признак болезни.

Достаточно непросто распределить улыбки по конкретным категориям. Например, улыбается человек спонтанно или намеренно? Если намеренно, является ли его целью выразить свою готовность подчиниться, либо успокоиться, либо показать свое волевое намерение управлять другими? Первое я называю ухмылкой подчинения, второе — улыбкой власти.

Ухмылка подчинения практически всегда сопровождается жестами или ритуалами подчинения. К ним относятся, например, следующие действия: отказ от протеста, отказ от претензии на интеллектуальность, отказ от самутверждения (способности и права настоять на своем), отказ от собственных убеждений, отказ от собственных доходов, успеха и признания, отказ от времени и пространства. Решающим для подчинения все же остается определенное действие: улыбка — это только сигнал, демонстрирующий, что человек готов подчиниться.

### ***Отказ от протеста***

Женщины крайне редко выражают протест; им проще безропотно подчиниться и взвалить на себя очередной груз.

Герлинд рассказывает о том, что каждый день на работе она испытывает неудобство: ее рабочее место находится в проходной комнате, но она не протестует, хотя в связи с таким местоположением она чувствует себя обязанной отвечать на каждое приветствие, по меньшей мере, взглядом. И это при том, что Герлинд занята вводом сложных данных в компьютер, что требует от нее постоянного внимания. Поэтому каждый раз, поднимая глаза на вновь пришедших, она сбивается с нужной строки.

Кристель, такая же послушная девочка, круглые сутки работает продавцом-консультантом в бугике. Она радуется, если может кому-то услужить, несмотря на то, что у нее есть собственные планы. Поэтому за последние полгода она отработала девятнадцать четвергов и все равно постоянно оказывается первой в очереди на дополнительный рабочий день: она единственная в штате отработывает пять четвергов подряд вместо четырех. Как “хорошая” девочка, Кристель не требует оплаты сверхурочных рабочих часов. Она, как и многие другие сговорчивые девочки, довольствуется якобы хорошим отношением начальства и осознанием того, что ее ценят за дружелюбие. Подобное поведение никогда не приводит к успеху.

“Послушные” девочки удивленно смотрят на неприветливых, эгоистичных “дурочек”, которые проходят мимо них и даже не пытаются изобразить на своем лице симпатию. За спиной таких женщин перешептываются, но в то же время ими восхищаются. “Добрые” девочки всегда, тайно или явно, ждут признания со стороны “сильных” женщин.

Я ограничилась небольшим количеством примеров отказа от протеста в профессиональной сфере, потому что такой отказ — “с улыбкой” — достаточно легко распознать. “Сговорчивые” сотрудницы, в очередной раз жертвуя своими интересами, как бы говорят: “Я недостойна уважения сама по себе” или “Если я буду строптива, никто не захочет иметь со мной дело”.

### ***Отказ от интеллектуальности***

Женщины часто довольствуются тем, что их воспринимают исключительно по внешности и готовности приспособиться к обстоятельствам. Они считают, что чем красивее женщина, тем большим успехом она пользуется; и чем больше она показывает свою готовность подчиниться, тем выше шансы, что ее отношения с партнером и окружающими будут прочными. Ради этого они способны отказаться от всех остальных индивидуальных особенностей личности, которые позволяют человеку быть самостоятельным и независимым: отказываются использовать свои умственные способности, критически мыслить и соответственно действовать.

Они не стремятся к интеллектуальному самосовершенствованию и самореализации, они способны лишь вынужденно работать только для того, чтобы у

них были деньги. Такие женщины охотно имели бы уважаемую профессию и зарабатывали бы на ней, однако это не самая главная цель их жизни.

В конце концов, им вполне достаточно, если муж прилично зарабатывает и может обеспечивать семью. В этом случае жена ищет себе лишь подработку, которая будет занимать несколько часов в неделю, — просто для того, чтобы быть немного занятой. Для тех, кто любой ценой хочет заполучить надежного мужа, такая стратегия верна: американские исследования показали, что женщина тем менее привлекательна в качестве супруги, чем больше она зарабатывает, то есть чем она независимее материально\*.

Другие исследования\*\* отслеживают взаимосвязь между степенью реализации собственных интеллектуальных способностей и заботой о своем внешнем виде. При проведении так называемых шопинг-исследований\*\*\* было обнаружено, что чем большее удовлетворение от работы получает женщина, тем меньше одежды она покупает.

То, что внешность играет более серьезную роль, чем умы, девочки узнают очень рано. В период пубертата из уверенных в себе, смелых натур — если у них была возможность нарастить такой потенциал — девочки превращаются в комплексующих из-за своей внешности, пустых хохотушек. Они утрачивают свою энергетику, а в результате из крепких, видных девочек вырастают незаметные, тихие и хрупкие создания. Их конкуренция ограничивается исключительно внешними данными: кто лучше одевается, кто самая красивая, кто носит то, что модно. Истинные достижения перестают фигурировать в разговорах.

На встречах выпускников годы спустя бывшие “соседки по парте” редко вспоминают былые риторические навыки, напористость или готовность одноклассниц отстаивать собственную позицию. В памяти всплывает, кто как раньше выглядел, а не способности или таланты.

Страдания по поводу недостатков собственной внешности остаются для многих женщин самыми сильными на протяжении всей жизни. Они переживают из-за слишком тонких или слишком полных ног, чересчур большой или чересчур маленькой груди. Они никогда не бывают довольны цветом своих волос или тем, что они прямые/кудрявые. Их не устраивают слишком близко посаженные или маленькие глаза.

Сегодня молодые девушки все так же плачут из-за своей внешности. Они проводят перед зеркалом много часов, пытаясь привести себя в соответствие с тем или иным идеалом красоты, и очень страдают, если ничего не

---

\*Faludi, Susan: *Die Männer schlagen zurück*, Hamburg, 1993, S. 47.

\*\*Там же, стр. 246.

\*\*\*Шопинг-исследования — исследования, направленные на изучение состава, количества и других параметров покупок. — *Прим. ред.*

получается. Девочки усваивают с малых лет, что они должны нравиться, и потому учатся искусству красоты.

Многочисленные отказы от собственного интеллекта резюмируются таким образом: “Так как у меня ничего нет, кроме собственной внешности, я должна по крайней мере выглядеть ухоженной”; “Приятная внешность — гораздо более сильное оружие на пути к успеху, чем умственные способности”.

### ***Отказ от самоутверждения***

Отсутствие способности настоять на своем — такая же форма пассивного подчинения, как и все описанные выше виды отказа. Примеры подобного поведения я каждый день черпаю из жизни участников моих семинаров. Я вижу, что женщины защищают себя слишком слабо: их сопротивление, критика и гнев остаются незамеченными. Заканчивается все тем, что они перестают реагировать на несправедливость, невежливость или неуважение к себе, затаивая обиду глубоко внутри.

Инес три года работала в офисе одной из семейных фирм на полставки и отвечала за работу всего офиса. Перед тем, как уйти в зимний отпуск, шеф попросил ее в период его отсутствия поработать полный день. Инес согласилась сразу же и без колебаний. При расчете следующей зарплаты ей не было начислено никакой компенсации за сверхурочные. Когда же Инес попросила объяснений, начальник пришел в негодование от того, что она требует по праву принадлежащих ей денег. В конце концов, возмущался он, это была всего лишь любезность; к тому же у нее было не так уж много работы — принять всего-навсего несколько телефонограмм. Инес пробормотала себе под нос несколько невнятных фраз и... отступила, опасаясь, что разозлит шефа и потеряет его “доверие”, а также репутацию преданной и надежной сотрудницы.

Месяц спустя жена шефа объяснила Инес, что ее муж не привык “бросаться” деньгами, поэтому, так как предварительной договоренности между ними не было, он и не должен ей ничего платить. Однако, продолжила супруга начальника, если бы Инес сразу потребовала оплаты сверхурочных, она, безусловно, получила бы компенсацию. Совет поступил слишком поздно: работа доставляла женщине все меньше удовольствия, Инес не покидало чувство, что ее использовали, и через полгода она уволилась, так и не получив причитающихся ей денег. Вывод: очень редко мы получаем то, что заработали, по инициативе того, кто нам должен.

Майке — начальник отдела на большом предприятии. Ассистент обходит ее, даже если речь идет о принятии серьезного решения, которое он обязан с ней обсудить. Майке возмущена этой ситуацией, тем более что она редко одобряет принятые им решения. Но она не ставит его на место — не отме-

няет решение своего помощника даже тогда, когда очевидно, что оно неверное или обойдется компании слишком дорого. Майке старается избежать того, чтобы он потерял лицо в глазах сотрудников отдела, поэтому делает вид, что все решения принимаются ими совместно.

Подобному неуважению невозможно противостоять при помощи уговоров или просьб. У Майке есть только один путь деятельно отстаивать свою точку зрения: она должна применять к своему помощнику дисциплинарное взыскание за нарушение субординации, корректировать принимаемые им решения, поставить в известность о происходящем не только сотрудников своего отдела, но и свое начальство, а также четко разграничить компетенцию между собой и помощником.

Свое нежелание и боязнь обороняться женщины часто объясняют присущими им “чисто женскими” качествами: “Мой стиль руководства должен отличаться от агрессивного мужского большей мягкостью” или: “Если я сделаю выговор сотруднику, он мне перестанет доверять”. Что и говорить: прощение с женскими “добродетелями” дается тяжело.

### ***Отказ от собственных убеждений***

Женщины склонны связывать свое поведение с социальными нормами, даже если сами от этого страдают: они сомневаются в себе, а не в правилах.

Такая форма особенно наглядно проявляется у молодых матерей. В глубине их сознания укореняется мысль о том, что они обязаны хотя бы первые три года жизни своего ребенка быть с ним постоянно. Законодательно закрепленные нормы о защите материнских прав придают этому широко распространенному явлению некий обязательный, казенный характер предрассудка. Исследования в этой области показывают, что дети не особенно пострадают, если их мама не будет постоянно прыгать вокруг них.

Таких правил придерживаются даже те женщины, которые в глубине души сомневаются в их правильности. При этом они не пытаются изменить сложившиеся традиции, говоря себе: “Если я буду работать, то не смогу быть хорошей матерью своему малышу и не буду его знать”. Однако исследования показывают, что работающие и неработающие матери проводят со своими детьми примерно одинаковое количество времени. Речь идет только о полезном времяпрепровождении: чтение, игры и т.п., не включая поездок, приготовления пищи, походов в магазины и т.п.

Тем не менее каждый год сотни тысяч женщин подчиняются общепринятой норме: хорошая мать — это мать, безраздельно принадлежащая своему ре-

бенку. После достаточно длительного простоя в работе они обнаруживают, что возвращаться на рабочее место труднее, чем им казалось. Каждый год только в Западной Германии в профессиональной жизни пытаются заново утвердиться триста двадцать тысяч женщин, однако их шансы не так велики, поэтому поначалу и думать не приходится о хорошей должности или повышении.

“Вы явно показали, что не очень заинтересованы в работе”, — сказал один начальник отдела. Другими словами, вы держались за старые правила и поэтому заклеены как не лучший кандидат на рабочее место.

Образ мыслей, который способствует тому, что женщины продолжают держаться за устаревшие нормы, можно охарактеризовать следующим образом: “Мне легче делать как все, потому что тогда меньше риска допустить ошибку в воспитании своего ребенка”, или: “Если я отойду от общепринятых правил, то должна буду сама нести ответственность за свои ошибки; тогда уже никто не встанет на мою сторону, и критика будет сыпаться со всех сторон”. Такие рассуждения представляют, с моей точки зрения, самую тяжелую форму отказа от собственных убеждений. Если женщина хочет разрушить негативный образ собственного пола, то смена норм неизбежна. Это означает полный и бесповоротный отход от принятых в “нормальной” семье стандартов: каждый день заправлять кровати своих домашних, раз в неделю вытирать пыль, по меньшей мере один раз в день готовить горячую пищу и т.п. — все должно остаться в прошлом. Должны перестать быть самыми главными и такие привычки, как выходить из дома только с идеальным макияжем, производить хорошее впечатление (даже при помощи одежды детей), помогать детям делать уроки и т.п.

### ***Отказ от материальной независимости***

Когда я говорю о материальной независимости женщин, то получаю в ответ больше всего возражений. Женщины слишком охотно верят в так называемый договор полов, гарантирующий им обеспеченную жизнь стараниями мужчины. Они отказываются от самообеспечения в виде профессиональных заработков, гонораров и недвижимости.

Женщины составляют пятьдесят процентов всех абитуриентов, половину слушателей высших учебных заведений и только пять процентов всех менеджеров. Цифры говорят сами за себя. Женщина сознательно отказывается от квалифицированной работы, требующей определенных навыков и ответственности, и цементируют свое пассивное участие в общественной структуре.



## ***Отказ от образования***

Девушки редко осознают, что они делают, отказываясь от богатых возможностей, которые открывает образование. Они доверяют свое будущее призрачному мужчине, о котором ничего не знают, но ради которого жертвуют своими жизненными возможностями.

Доэрте предпочла выйти замуж за начинающего биолога, вместо того чтобы получить высшее медицинское образование и впоследствии унаследовать практику своего бездетного дяди. Закончив обучение, ее муж не смог сразу найти достойную работу по профессии и держался на поверхности, работая коммивояжером. Доэрте очень переживала из-за его неудач и сожалела, что он не в состоянии найти приличную работу, которая бы соответствовала ее привычному стилю жизни. Оба имеют состоятельных родителей, и те подбрасывают некоторые суммы молодой студенческой семье. Она стыдится его неудач, и ей не приходит в голову мысль, что за свою жизнь она несет точно такую же ответственность, как и за его. То, что она не стала преуспевающим врачом, Доэрте рассматривает исключительно как облегчение для своего мужа: “Это было бы еще одним ударом для него”. У нее, несомненно, еще остался шанс закончить обучение и начать практику, но мысль о работе просто не приходит ей в голову.

Сонни, помощник аптекаря, усердно училась три года в вечерней школе и хотела после этого продолжить изучение фармацевтики. Но она встретила мужчину, у которого не было высшего образования, поэтому отказалась от своей мечты. Сонни считает, что ее любимому было бы неприятно, если бы ее образование было лучше, чем его собственное. У Сонни теперь один путь: быть домохозяйкой и матерью.

Это примеры женщин с очень хорошими предпосылками для профессионального обучения. Для женщин, у которых предпосылки хуже, отказ от обучения — мелкое событие, которое является нормой в их кругу. Для женщин, не имеющих даже среднего образования, это означает, что они будут работать на фабрике, в супермаркете или в подобном месте, не требующем специальных знаний. Они выбирают профессию, осваиваемую путем краткосрочной производственной практики, и радуются дополнительным 200 маркам в месяц, сравнивая себя с учащейся подругой. Получив среднее образование, большинство современных женщин отказываются продолжать изучение выбранной профессии в высших учебных заведениях.

Дальнейшая жизнь, независимо от стадии, на которой закончено обучение, строится всегда по одной и той же схеме: немногие женщины доходят до высшей степени квалификации в своей профессии.

## ***Отказ от профессионального роста***

Выйдя замуж и родив первого ребенка, женщина продолжает идти по пути отказа. Почти для каждой женщины рождение первенца означает перерыв в карьере, для многих — окончательное ее крушение.

Если заработок жены не является весомой составляющей семейного бюджета, то она, как правило, долго медлит с продолжением работы, в результате чего шанс адекватного карьерного роста становится для нее все менее реальным.

Однако отказ от карьеры может произойти и сразу после завершения профессионального образования при более благоприятных обстоятельствах.

Грета и ее муж изучали ведение лесного хозяйства. После окончания учебного заведения Грета не пошла на работу: она неизбежно подала бы заявление на ту же должность, что и ее муж, а такая конкуренция казалась ей “нечестной”. Ситуация осложнялась тем, что ее результаты по итогам госэкзаменов были лучше, поэтому вполне возможно, что на собеседовании с работодателем ее шансы были бы выше. Грета не работает и сейчас, хотя прошло уже четыре года, и выехала с мужем в Нижнюю Германию, где ему выделили участок леса.

Женщины, уверенные, что отлично проживут и без собственных доходов, своими руками закладывают основу собственного рабства. Недостаточно высокое образование, длительные перерывы в работе, отказ от повышения квалификации — все это элементы, постепенно складывающиеся в картину зависимости.

Я обсуждала этот вопрос со многими женщинами, и все они подтверждают мою точку зрения: тот, кто постоянно просит деньги на ведение хозяйства, всегда остается должником. Укоренившееся таким образом чувство долга не позволяет развиться полноценному чувству собственного достоинства, без которого невозможно и равноправное партнерство.

### *Преуменьшенная женщина*

Женщины отказываются не только от получения собственных доходов и финансовой независимости, но и от собственного времени и пространства, что часто является взаимосвязанным. Такой отказ демонстрируют даже те, кто самостоятельно распоряжается собственными доходами, он прослеживается даже в языке их телодвижений. Вы наверняка припоминаете: женщины очень часто намеренно худеют, и не только для того, чтобы соответствовать общепринятому стандарту красоты.

Женщины сегодня редко имеют комнату только для себя одной; у немногих есть собственное, “свое” место в квартире. В некоторых домах есть гладильная или швейная комнаты размером с кладовую, да и то для того, чтобы женщина могла нормально обслуживать всю семью без ущерба для интерьера дома: кому понравится, если везде будут разбросаны, к примеру, лоскуты ткани или приготовленные для глажения рубашки? Женщины приучены рассматривать всю квартиру или дом как свой, тем самым отвечая за порядок, чистоту и уют, но это не имеет ничего общего с понятием персонального, личного пространства. Женщины вынуждены приспособливаться ко всем членам семьи с их потребностями и интересами. Подруга может заглянуть на чашечку кофе, но она должна исчезнуть, как только появится муж. Книжки можно читать, пока кто-нибудь не включит телевизор. С телефоном женщина должна уйти в коридор, чтобы не мешать никому своим длинным разговором.

Женщина старается таким образом выстроить свой день, чтобы никого не обделить своим вниманием. При этом она не учитывает собственные желания, поэтому время на себя женщина находит только тогда, когда оно вдруг останется после выполнения всех намеченных дел во благо других. Однако такое происходит крайне редко, и если вдруг вечером или в выходные женщина решает отложить домашние дела, она оказывается слишком усталой для того, чтобы доставить какую-то радость себе.

Своим поведением преуменьшенная женщина показывает: “То, что я делаю, не важно; я не нуждаюсь в собственном пространстве или в специальных условиях. Мои собственные интересы не очень важны, поэтому, когда я нахожу время только для себя, мне можно мешать”.

Будни многих женщин строятся именно на этом принципе. Они с легкостью отказываются от своего места или, по крайней мере, всегда готовы его уступить. Если мужчина и женщина встречаются на тротуаре, в большинстве случаев дорогу уступает женщина. Можно сказать, что существующие правила этикета, предполагающие, что даму следует пропустить вперед, выполняются только по отношению к привлекательным и уверенным в себе женщинам, что еще больше омрачает положение “прекрасного пола”.

- *Не избегайте конфронтации!*
- *Позволяйте себе достаточную свободу движений!*
- *Отстаивайте свое право на то, чтобы вам не мешали!*

На работе очень часто женщинам выделяют меньшие помещения и более неудобно расположенные рабочие места. Женщина, работающая главным администратором, рассказала мне, что в ее кабинете стоят кухонный шкаф с кофеваркой, раковина и мусорное ведро. Каждые две минуты туда кто-

нибудь заходит, приветствует ее, варит себе кофе, сопровождая это каким-нибудь рассказом, выбрасывает пищевые отходы или моет яблоко. Женщина вынуждена постоянно прерывать свою работу, потому ее протесты не замечают либо, что еще хуже, ее называют злобной и чванливой особой или обвиняют в том, что она специально создает видимость высокой важности выполняемой ею работы. На самом деле она совсем не хочет казаться надменной, просто ее не устраивает, что никто всерьез не воспринимает ни ее саму, ни ее работу. Неудивительно, что заставить ее замолчать способны вскользь выраженное презрение, косой взгляд. Однако сегодня этой женщине старается не мешать даже начальник отдела, потому что на двери ее кабинета красуется табличка: “Просьба не беспокоить!”, которая появилась после того, как женщина осмелилась открыто выразить свое негодование сложившейся ситуацией.

С той же легкостью, что и от пространства, отказываются женщины и от времени. “Нет времени” — такой фразы у меня нет!” — гордо заявляет Элизабет. Она считает такой подход своей добродетелью: всегда иметь время для других. Элизабет никого не заставляет себя ждать, если может сделать так, чтобы не опаздывать. При этом совершенно неважно, что то, чем она занимается в данный момент, гораздо важнее того, о чем ее просят: интересы других всегда были для Элизабет на первом месте. Но ей этого мало: она хочет стать еще “лучше”, то есть побороть свои негативные чувства. Переживая, что люди засиживаются у нее слишком долго, Элизабет начинает чувствовать себя виноватой из-за своих недостаточно “дружественных” чувств. Она настолько низко ценит себя, что подчиняется даже временному диктату со стороны других. Например, если ее дети, тринадцатилетние и шестнадцатилетние, хотят с ней поговорить, она откладывает книгу и поворачивается к ним. Если бабушка с дедушкой высказали желание прийти в воскресенье на чашку кофе, Элизабет отказывается от прогулки с друзьями и обихаживает своих гостей. Если пришедшие в гости друзья засиживаются допоздна, Элизабет мило улыбается и старается подавить зевок, чтобы приятели не чувствовали себя неуютно и не подумали, что их таким образом выпроваживают.

Всегда иметь время — это привилегия слабых людей. Власть имущие расходуют временные ресурсы куда более рационально: если они говорят, что у них нет времени, это означает, что у них есть гораздо более важные дела.

Бедные, безработные, не имеющие власти и женщины — вот те категории населения, у которых всегда есть время и которые могут его дарить. “Время — деньги” — эта формула подходит только тем, кто решил жить без помех и сконцентрировался на работе.

Время наделенных властью людей стоит дорого. Чтобы войти с ними в контакт, необходимо заранее согласовать дату и час встречи. Причем не

каждый получает достаточно времени на аудиенцию: чем больше власти имеет человек, тем меньшему количеству лиц он доступен. Многие женщины-начальники не придерживаются этого правила: они полагают, что их двери должны быть всегда открыты, и называют это новым, “женским стилем руководства”, рассматривая открытую дверь кабинета как “прочувствованное руководство”. У них для всех и всегда найдется время, но это — одна из форм подчинения.

Как и другие непривилегированные слои населения, женщины не могут сами распоряжаться своим временем. Жена, например, подчиняет свою жизнь распорядку мужа: каждый погожий летний день, между 16.00 и 16.30 армия женщин стремительно покидает бассейны, чтобы оказаться дома раньше мужа и успеть приготовить ему ужин и открыть дверь.

Не так давно я стала невольным свидетелем ужасной сцены. Муж приходит домой и, не застав жену, орет на свою почти взрослую дочь: “Где мать?! Она же знает, что я прихожу домой в это время и пью свой кофе!!!”. Жена каждый день ждет его дома в установленное время, но сегодня она опоздала, и от его диких криков сотрясается весь дом. Кто пытается изменить установленную структуру власти? Берегитесь стать первопроходцами!

Описанная сцена, к сожалению, не является исключением. Каждый вечер, каждое воскресенье, каждый праздник, каждый отпуск отца семейства жены и дети вынуждены подстраиваться под временные возможности мужа и отца; некоторые находят предлог, чтобы уклониться от этого, но большинство подчиняется: в конце концов, это он — тот, кто приносит в дом деньги. У кого деньги, у того и власть — прописная истина, но также и реальность.

Тот, кто облечен властью, свободно распоряжается как собственным временем, так и временем других, как в личной жизни, так и на работе.

Женщина обладает более низким статусом, поэтому у нее нет права заставлять мужчину ждать, так же, как не может заставить ждать подчиненный своего начальника, а пациент — врача. Если жена не ждет мужа, то для него это означает, что его ценность понижается. Очевидно, она нашла более важное занятие, что угрожает его благополучию, поэтому он агрессивен и защищает свое время.

Многим знакомо чувство ожидания перед ответственным экзаменом или перед собеседованием с потенциальным работодателем. Чем дольше длится ожидание, тем беспокойнее становится ожидающий и тем больше снижается уровень его самооценки. Если время ожидания превышает индивидуальный порог толерантности, то человек оказывается в состоянии безысходности и не может более проявить себя и свои способности надлежащим образом.

Мнение, что у женщины всегда есть время, к сожалению, подтверждается поведением многих из них. Они скрывают от себя, что имеют право на свое время, собственные интересы и самоутверждение, а в результате оказываются загнанными и изможденными. Они допускают, чтобы другие распоряжались их временем в своих интересах. Они позволяют окружающим указывать себе, что им делать. В итоге они ощущают себя забытыми, не имеющими собственного достоинства, неловкими и глупыми существами.

“Плохие” девочки ведут себя иначе: каждый день они тратят определенное время на то, что интересно лично им, что им важно или просто полезно. Все равно, работают они или “просто домохозяйки”, занимаются ли они спортом, идут ли гулять, ложатся ли отдохнуть, забираются ли в ванну или просто сидят, сложив руки и уставившись в одну точку. Они делают то, что хорошо для них, — и не чувствуют себя виноватыми!

## Глава 4

# ПЛОХИЕ ДЕВОЧКИ ПРОБИВАЮТСЯ ПОВСЮДУ — и на небе, и на земле!

Непокорные девчонки — не новость в наши дни.

Уже Флоренс Найтингейл, основательница первых санитарных школ, по своему принадлежала к их числу. Она отказала родителям в послушании, она отвергла “перспективное” замужество и пошла на открытый длительный разрыв со своей семьей. Хотя она и страдала от огорчения, которое причиняла своей матери, но настояла на своем. “Если ты рожден с крыльями, то должен сделать все, чтобы научиться летать”\*. Многие смелые, решительно настроенные женщины последовали за ней. Например, Голда Мейер, безусловно одна из самых значительных женщин-политиков. Она концентрировала свою волю к победе по формуле: “В жизни ничего не происходит само по себе. Недостаточно во что-то верить; нужно также иметь силы преодолевать препятствия и бороться”. Ее целью была победа, а не пост. Предложение занять должность заместителя премьер-министра она встретила цитатой, ставшей впоследствии крылатой: “Лучше штатной бабушкой, чем полуофициальным министром!”.

Женская независимость имеет свою историю. Коко Шанель видела, какова ценность денег, но придала им новый смысл для женщин: “Деньги никогда не имели для меня большого значения, в отличие от независимости, достигаемой при их помощи”. Коко Шанель продемонстрировала еще одну, новую по тем временам добродетель “плохих” девчонок: она утверждала, что женщина должна быть вынослива в случае возникновения конфликтных ситуаций и совершения промахов. “Учатся не на успехах, а на неудачах”, — утверждала Коко. Она жила под девизом: “Это хорошо — отбросить и продолжить”.

---

\*Siegel, Monique R.: *Frauenkarrieren*, Tübingen, 1991, S. 222—223.

Женская смелость вознаграждается и сегодня. О Сабине Кристиансен говорят: она так долго убеждала всех, что предназначена именно для этой работы, что в конце концов получила ее\*. Собственно, Сабина не смогла реализовать свой первоначальный замысел, однако настойчивость, сила убеждения и уверенность в себе позволили ей подняться на самый верхний уровень. Ее пример доказывает, что одной только компетентности недостаточно.

Это наиболее яркие примеры выдающихся женщин в истории. Но и обычная, “маленькая” женщина все чаще демонстрирует свою силу и волю к победе. Число женщин неуклонно растет, например, среди тех, кто решил открыть собственное дело. Увеличивается процент работающих женщин и тех, кто относительно быстро после родов возвращается к своим трудовым обязанностям. Наконец, немаловажным является и тот факт, что все больше представительниц слабого пола подаются на развод, причем делают они это чаще, чем мужчины.

Этих женщин объединяет следующее:

- Они нарушают правила.
- Они устанавливают собственные правила.
- Они выдвигают конкретные требования.
- Они без обиняков говорят “НЕТ”.
- Они никому не позволяют вселить в себя неуверенность.
- Они имеют собственный взгляд на свой дальнейший путь.
- Они умеют наслаждаться собственными победами.
- Они не хотят нравиться любой ценой.
- Они не боятся критики в свой адрес.
- Они знают, что без риска выиграть невозможно.
- Они не позволяют заткнуть себе рот.
- Они пользуются собственной энергией для достижения СОБСТВЕННЫХ целей.
- Они гордятся своими успехами.
- Конкуренция доставляет им удовольствие.
- Они говорят прямо и недолго размышляют о том, что другие могут сказать или сделать в ответ.
- Плохие девочки хотят побеждать!

---

\*Сабина Кристиансен — известная немецкая тележурналистка. — Прим. переводчика.



Желание побеждать — это сильный позитивный порыв, который в конце концов выражает то, от чего женщины часто отказываются.

Женщинам необходимо обладать складом ума потенциального победителя. Они должны хотеть расти от препятствия к препятствию и повышать компетенность, преодолевая сопротивление. У них хорошие шансы, поскольку способность выстоять и выдержать — это женские добродетели. Ссорящиеся, “неудобные” женщины умеют устоять. Это факт, хотя в нашем обществе принято считать, что негодование, гнев и желание все сделать по-своему — негативные качества. Особенно рьяно женщины отрицают наличие у себя каких бы то ни было сильных эмоций — до тех пор, пока не перестанут их испытывать. Это приводит к тому, что “хорошие” девочки чувствуют себя диффузно нездоровыми и легко заболевают. “Плохие” девочки, напротив, выучились целенаправленно бастовать. Они понимают, что отношения между людьми невозможны без агрессивных ощущений. “Плохие” девочки не испытывают страха перед агрессией — ни перед своей, ни перед чужой. Они используют свою агрессию как источник энергии, даже если гnevаются сами на себя. Их решение — это не сомнения в себе и не саморазрушения, а смелость, направленная как вовнутрь, так и вовне. Негодование и ярость стимулируют их к совершению активных поступков: они готовы действовать.

Они бдительны, поэтому способны разоблачить скрытую агрессию. Патологические тираны не могут на них повлиять, потому что подавить их невозможно. Ни слабое сердце отца, ни мигрень партнера не удержат “плохую” девочку от того, чтобы высказать собственное мнение или предъявить конкретное требование. Они проявляют понимание и осторожность в определенных пределах и при этом настойчиво и последовательно продолжают свой путь. Они не хотят заниматься спасением окружающих и не делают своей жизненной задачей поиск слабых сторон мужчин. “Плохие” девочки добиваются признания и уважения собственной ценности.

Они умеют защищаться от “жалельщиков”, которые пытаются соблюсти свои интересы скрытым образом. Такие дамы не позволяют уговаривать себя и не боятся показаться бессердечными. “Плохие” девчонки защищаются и от тех, кто предлагает им свою “помощь”: им известно, что под прикрытием “готовности протянуть руку помощи” часто скрывается агрессия, которая блокирует их стремление к принятию на себя ответственности за собственные действия.

Сильные женщины не попадают на удочку слез, чувствительности, нежности и слабости тех, кто сам виноват в своей беспомощности. Они разоблачают мнимых беспомощных и раскрывают их сильные стороны, которые проявляются, когда “страждущие” вынуждены открыто бороться за свой статус.

“Плохие” девочки распознают забывчивость, якобы недопонимание и тактику задержек как непрямую агрессию, которая направлена на то, чтобы они оступились. Они активно защищаются, вместо того чтобы демонстрировать беспомощную понятливость.

Все сказанное справедливо как для отношений в сфере работы, так и для личных отношений. Сильные женщины не позволяют сбить себя с толку. Их метод — собственные убеждения и эмоции. Если им что-либо неприятно, они ищут причину такого ощущения. При этом “плохие девочки” не сомневаются в себе, а направляют взгляд вовне. Они не позволяют донимать себя тем, кто старается быть внешне любезным. Они также не позволяют себе делиться своими проблемами, болью или страданиями с теми, кто хочет им внушить свое знание того, что для них лучше. Сильные женщины не позволяют вогнать себя в панику тем, кто пытается напугать их, как только они начинают подавать первые признаки новой, самостоятельной жизни. Если кто-то предрекает им катастрофу в ответ на высказанные ими желания, они готовы скорее мириться с последствиями, чем пойти на пятную.

Когда их одолевают сомнения, они расстаются с другими, но не с СОБОЙ!!!

## СОДЕРЖАНИЕ

- 5    Ловушка для Золушки. *Предисловие Е. Михайловой*
- 8    О. Дерябина. От научного редактора

### Глава 1

- 10    ПОСЛУШНАЯ ОТ КОЛЫБЕЛИ ДО МОГИЛЫ

### Глава 2

- 16    БОЛЬШОЙ ОБМАН
- 16    Обычные заблуждения
- 16    *Пустые отговорки*
- 17    *А знают ли женщины, чего они хотят?*
- 18    *Так ли уж надо быть кроткими?*
- 23    *Такие ли уж слабые существа эти женщины?*
- 24    *Должна ли женщина всегда быть красивой?*
- 26    *Неизбежно ли одиночество сильных женщин?*
- 27    *Должна ли женщина быть матерью?*
- 28    *Все ли женщины нуждаются в мужчинах?*
- 34    Профессиональные заблуждения
- 34    *“Постоянная готовность помочь рано или поздно вознаграждается”*
- 37    *“Я должна делать то, что от меня ожидают”*
- 39    *“Только изнурительная работа приводит к серьезным достижениям”*

- 41 Боязнь власти
- 42 *Ведет ли власть к одиночеству?*
- 47 *Означает ли власть эксплуатацию?*
- 47 *Портит ли власть характер?*
- 49 *Кусаются ли важные птицы?*
- 50 *Почему женщины отодвигают себя на задний план?*
- 54 *Нужно ли избегать риска?*
- 55 *Ведет ли власть к непопулярности?*
- 57 *Тот, кто унижится, будет возвышен?*
- 58 *Женщина-руководитель должна заботиться обо всех?*
- 59 Стратегии
- 59 *Узнайте себе цену!*
- 60 *Обратите особое внимание на свои достижения!*
- 61 *Будьте внимательны к своим потребностям!*
- 61 *Раздавайте задания!*
- 64 *Скажите "НЕТ"!*
- 65 Сбывающиеся пророчества
- 70 *Привычная беспомощность*
- 71 *Рыться в воспоминаниях*
- 72 *Я должна оставаться такой, какая есть*
- 78 Бессильная улыбка
- 78 *Телесные выражения подчинения*
- 88 *Язык подчинения*

### Глава 3

- 94 УЛЫБАТЬСЯ НУЖНО ВСЕГДА
- 94 *Предаем ли мы самих себя своей улыбкой?*
- 98 *Образ мыслей "Мона Лиза"*
- 107 *Ловушки отношений*

- 107      *Ловушки понимания*
- 112      *Ловушки помощниц*
- 116      *Ловушки жертвы*
- 121      *Ловушки скромности*
- 125      *Ловушки сочувствия*
- 128      Кроткая женщина
- 131      *Уступчивые женщины*
- 133      *Бессознательный вред себе*
- 133      *Кратковременная польза подчинения*
- 134      *Долгий путь к самопорабощению*
- 143      *Обманчивая польза предрассудков*
- 144      *Формы подчинения*
- 145      *Женщины сами делают себя зависимыми*
- 147      *Женский отказ*
- 147      *Отказ от протеста*
- 148      *Отказ от интеллектуальности*
- 150      *Отказ от самоутверждения*
- 151      *Отказ от собственных убеждений*
- 152      *Отказ от материальной независимости*
- 153      *Отказ от образования*
- 154      *Отказ от профессионального роста*

#### Глава 4

- 159      **ПЛОХИЕ ДЕВОЧКИ ПРОБИВАЮТСЯ ПОВСЮДУ —  
и на небе, и на земле!**

Уте Эрхардт

ХОРОШИЕ ДЕВОЧКИ ОТПРАВЛЯЮТСЯ НА НЕБЕСА,  
А ПЛОХИЕ — КУДА ЗАХОТЯТ,  
Или почему послушание не приносит счастья

Перевод Е. Файль

Научный редактор О. Дерябина

Литературный редактор О. Черномыс

Ответственная за выпуск И. Тепикина

Компьютерная верстка С. Пчелинцев

Главный редактор и издатель серии Л. Кроль

Научный консультант серии Е. Михайлова

Изд.лиц. № 061747

Гигиенический сертификат

№ 77.99.6.953.П.169.1.99. от 19.01.1999 г.

Подписано в печать 30.10.2002 г.

Формат 60×88/16. Гарнитура Оффисина.

Усл. печ. л. 11. Уч.-изд. л. 9,2

М.: Независимая фирма “Класс”, 2003

103062, Москва, ул. Покровка, д. 31, под. 6.

E-mail: [klass@igisp.ru](mailto:klass@igisp.ru)

Internet: <http://www.igisp.ru>

ISBN 5-86375-038-3 (РФ)

[www.kroll.igisp.ru](http://www.kroll.igisp.ru)  
Купи книгу “У КРОЛЯ”