

Содержание

Введение	9
--------------------	---

ЧАСТЬ I. ПРИСМОТРЕТЬСЯ К СЕБЕ

Глава 1. Я такая, какой меня хотят видеть!	
Что такое синдром хорошей девочки?	17
Портрет хорошей девочки	23
Ставить потребности других выше собственных — это моя страсть	24
Лучше умереть, чем не оправдать доверие: излишнее беспокойство о том, что другие подумают обо мне	26
Я прилагаю достаточно усилий? Требовательность к себе, перфекционизм и гиперответственность	27
Прятаться под ковер: подавлять эмоции и избегать конфликтных ситуаций	29
А если это не оптимальный выбор? Сложности при принятии решений	32
Быть фигурой второго плана в собственной жизни: стремление угодить и сверхадаптация	35

ЧАСТЬ II. ПОНЯТЬ СВОЕ ПРОШЛОЕ

Глава 2. Здравствуйте, познакомьтесь с маленькой девочкой, которой вы когда-то были	43
Какая я не по годам взрослая, или Как хорошо я подстроилась под ваши ожидания? Социальные и семейные причины синдрома хорошей девочки.	50

Семья на первом месте (и первый ориентир): внутрисемейные причины синдрома хорошей девочки	52
Молчание вам больше к лицу или помогает снять неловкость? Социальные причины синдрома хорошей девочки.	82
Если я хорошая, то я глупая? Так «быть хорошей» стало означать «подчиняться»	85

Глава 3. Лицом к лицу с маленькой девочкой, которой вы были: вот как вы себя ощущали 103

Вы ошибочно усвоили, что не можете доверять себе.	107
Наказания	108
Гиперопека	109
Эмоциональная покинутость.	113
Вы ошибочно научились чувствовать свою значимость, ориентируясь лишь на мнение других . . .	117
Парентализация	118
Триангуляция (семейный треугольник)	121
Способы маскировки запретных эмоций	124
Вот какие детские травмы вам пришлось пережить.	130
Травма покинутости.	130
Травма отвержения	132
Травма несправедливости.	134
Абьюз	136
Вечные метания между пассивностью и бунтарством	139

ЧАСТЬ III. РАЗГАДАТЬ СВОЕ НАСТОЯЩЕЕ

Глава 4. Жизнь с самой собой: от «Сядь как полагается» к «Твой дом должен блеснуть» 147

Как мне защититься от жизни? Шесть типов хороших девочек, которые живут в вас, и их ловушки	149
Защитница	150
Страж порядка для себя самой	151
Сама наивность	152
Моралистка.	153
Тихоня	155
Ханжа	156
Вопросы, на которые вы не знаете ответов	158
Почему не я управляю своей жизнью, а она — мной?	158
Почему я постоянно испытываю чувство вины и готова взорваться?	167
Почему я никогда не бываю абсолютно счастлива?	193
Почему я чувствую себя такой глупой?	209
Почему я не люблю себя?	217
Почему я интеллектуально и эмоционально истощена?	226

Глава 5. Жизнь вместе с другими: почему все мои отношения не приносят удовлетворения? **231**

Спасительница и спасаемая: созависимость и эмоциональная зависимость	233
Поклонница и ее звезда: идеализация	238
Учитель и ученик: игра во власть и манипуляцию	241
Газлайтинг	244
Эмоциональный шантаж	246
Триангуляция (семейный треугольник)	248
Закон молчания.	249
Способы манипуляции, основанные на прерывистом подкреплении	250
Хитрый Койот и Дорожный бегун: текущие отношения.	254
Кошка с собакой: бурные отношения	259

ЧАСТЬ IV. СОЗДАТЬ СВОЕ БУДУЩЕЕ

Глава 6. От хорошей маленькой девочки к свободной женщине	271
Ваше будущее с самой собой	273
Познайте себя	274
Примите себя	289
Будьте рядом с собой	318
Ваше будущее с другими	355
Ставьте себя на первое место и берегите себя	357
Позвольте себе быть собой и быть любимой	372
Посылайте к черту	385
 От свободной женщины, кем я стала сейчас, той хорошей маленькой девочке, которой я была . . .	 393
Благодарности	397
Библиография	401

Введение

**Мне всегда говорили, что если
я буду хорошей, то буду притягивать
все хорошее; но почему же в таком
случае я не чувствую себя счастливой?**

Вернитесь в детство и снова ощутите себя маленькой девочкой с мечтами, надеждами и желанием играть и познавать. Не говорили ли вам тогда, что вы «взрослая не по годам»? Или что у вас «светлая голова»? Или вы очень хорошая, потому что всегда слушаетесь и никогда не возмущаетесь? «Какая у тебя спокойная малышка, Мари! Всегда такая тихая, никогда не мешает». Вам, возможно, знакомы подобные фразы. И могу представить, как эти воспоминания наполняют вас приятным чувством гордости, нежности и радости, которые мы испытываем, когда те люди, кого мы любим и ценим, значимые взрослые, окружающие нас в детстве и помогающие нам познать этот мир, понять, кто мы и кем должны стать, — тоже нас любят и ценят.

Сейчас вы, наверное, задаетесь вопросами, в чем же проблема, что плохого в том, чтобы быть хорошей, и почему мне пришло в голову написать про это книгу? Разве что у меня поехала крыша и я собираюсь превратить вас в злобное существо? Спойлер: нет. Но прежде чем ответить на вопросы, которые, вероятно, уже начинают на капливаться в вашей голове, я хочу сделать небольшое

отступление и пояснить, что в этой книге я буду обращаться к вам в женском роде, поскольку все, что я собираюсь здесь рассказать, чаще происходит с женщинами, чем с мужчинами (позже объясню почему). Это, однако, не означает, что я забываю о мужчинах, ведь и они сталкиваются с теми же проблемами и ищут способы самопознания.

И вот теперь встает вопрос: что же на самом деле происходит с тем прекрасным чувством, которое возникало у нас в детстве, когда нам говорили, какие мы хорошие? Скорее всего, именно оно заставляло нас делать снова и снова все, за что нас хвалили. Ведь на самом деле в детстве мы всего лишь хотели быть любимыми. Так, слыша упомянутые выше фразы, вы, несомненно, и создали себе представление о том, что значит быть хорошей и какие качества напрямую связаны с этим у взрослых. Например, слабость, мягкость, послушание, наивность, учтивость, нетребовательность и даже беззащитность. А из желания использовать эти качества в полной мере, вероятно, возникло первое из ваших глубинных убеждений: «Если я буду хорошей, другие будут меня любить». Возможно, это убеждение подкреплялось распространенными социальными убеждениями: «Хорошие люди притягивают хорошее», или «Хорошие всегда побеждают», или «Если ты будешь хорошей, то станешь счастливой». И всеми этими идеями прокарму и космическую справедливость, которые напридумывали себе за годы жизни (и которые в решающий момент не всегда легко применить к реальности).

К этому моменту у вас могут возникнуть вопросы: «Если допустить, что, когда я буду хорошей, меня будут любить и со мной станут происходить разные хорошие вещи, то почему я всегда вступаю в отношения, в которые, кажется, я одна и вкладываюсь? Почему другие не подстраиваются под меня так же, как я под них? Почему я

словно живу чужой жизнью? Почему мне кажется, что я вот-вот взорвусь от собственных переживаний? Почему я всю жизнь ощущаю себя виноватой во всем, если считается, что я пытаюсь делать все хорошо? Почему из-за своей доброты я вечно кажусь себе глупой?». И, возможно, самое важное: «Мне что, не суждено стать счастливой?»

Постепенно я отвечу на эти вопросы, ведь цель моей книги — чтобы после ее прочтения у вас сложилось собственное понимание того, что означает быть хорошей. К тому же весьма вероятно, вы до сих пор связывали эту идею с упомянутыми ранее качествами, тесно переплетающимися с ожиданиями общества по отношению к нам: то есть не мешали, не ошибались, не повышали голоса, были политически корректными, не ставили собственные потребности выше всего и т. д. — вместо того, чтобы связать идею хорошей девочки с пониманием того, кем мы являемся на самом деле. И это подводит меня ко второму вопросу: вы действительно себя знаете? Или, точнее, вы знаете, кто скрывается за этими социальными ожиданиями, которые шаг за шагом под видом этой искаженной идеи хорошей девочки всю жизнь указывали, кем вы должны быть? Это мы тоже вместе выясним.

А есть ли название у набора ожиданий и характеристик, которые постепенно формируют ваш характер и делают вас хорошей? Конечно, в разгар XXI века уже не осталось почти ничего, чему не придумали бы название, и его можно прочитать на обложке этой книги: «Синдром хорошей девочки».

Если вы выросли и сформировались как личность, думая, что быть хорошей — это ставить потребности других выше собственных и изо всех сил пытаться максимально удовлетворить их; вынуждать себя поддерживать бесполезные отношения ради того, чтобы не навредить другому; придавать огромное значение тому, что скажут и что

подумают о вас другие, и ставить свою жизнь в зависимость от их мнения; не говорить о своих чувствах, чтобы не доставить кому-то хлопот или не подвести его, — эта книга для вас.

Поэтому мне бы хотелось совершить совместное путешествие в ваше детство и найти то, что заставило вас позабыть о себе и стать той, кем вас хотели видеть другие. А заодно выяснить, как себя чувствовала и в чем нуждалась та маленькая девочка, которой вы были, понять ваше прошлое и обнять эту девочку, которая продолжает оставаться в вас и, возможно, травмирована больше, чем вы думаете. Лишь поняв прошлое, мы сможем перейти в настоящее и осознать, что происходит в вашей жизни в эту самую минуту: откуда столько неудовлетворенности? почему ничто не делает вас счастливой? почему вы всегда вступаете в отношения с людьми, которые вас не ценят? почему вас переполняют эмоции? почему вы себя не любите? почему вы никогда не знаете, какое решение принять?

Так мы вместе доберемся до самой важной части нашей работы: создадим прекрасное будущее, ответив на все эти вопросы. Вы научитесь понимать себя и заботиться о себе, ставить границы и осознаете, какой тип отношений вы хотите, сможете сделать так, чтобы мнение других перестало определять ваше поведение, обрести уверенность в себе и своих поступках, сумеете извлечь из своего подсознания все подавленные эмоции и узнаете, как управлять ими. Вы поймете, как справляться со своей тревогой или действовать в конфликтных ситуациях, дабы учиться на них, а не впадать в отчаяние.

Синдром хорошей девочки — это ни в коем случае не болезнь. Как вы уже могли заметить, это паттерн поведения, навязанный окружением или очень требовательными значимыми взрослыми. Исходя пусть даже из лучших

побуждений, они предъявляли завышенные ожидания, подкрепляемые сформировавшимся в обществе представлением о том, что такое быть хорошей, и парадоксальным образом воспитали девочек, помешанных на стремлении угодить всем в любой ситуации. Из этих девочек и выросли потом неуверенные, не ценящие себя и постоянно сомневающиеся в своих способностях женщины, живущие скорее ради других, чем ради самих себя.

Если вы узнаете себя, то прежде всего я хочу сказать, что в этом нет вашей вины, поскольку вы лишь пытались выжить, имея ограниченный набор инструментов. Поэтому в своей книге я собираюсь помочь вам значительно расширить его, но не для того, чтобы вы превратились в лучшую версию себя, а для того, чтобы вы стали той, кем захотите. Хватит уже жить лишь отдавая, боясь ошибиться, ужимаясь, чтобы другим осталось побольше места, уходя в тень, чтобы другие сияли ярче.

Не стоит отказываться от индивидуальных особенностей, присущих именно вашей личности.

Итак, с этого момента вы преисполнены надежды и уже готовы вот-вот примириться со многими особенностями своего «я», тем самым создав новые предпосылки для своего душевного благополучия. Я протягиваю вам руку и приглашаю вместе отправиться в путь; возможно, этот путь впервые приведет вас не к предполагаемому совершенству или непревзойденности, а к свободе. Ведь тот, кто вас по-настоящему любит, хочет, чтобы вы были свободной, а не совершенной. И не существует единого, четко заданного пути к счастью, что бы оно для вас ни значило. Этот путь каждый прокладывает сам.

Приглашаю начать наше путешествие.

Часть I

ПРИСМОТРЕТЬСЯ К СЕБЕ

Глава 1

Я такая, какой меня хотят видеть! Что такое синдром хорошей девочки?

Позвольте для начала рассказать о себе. Восьмилетней Марте совершенно не нравилась математика. Она ненавидела математику всей душой, и именно поэтому в детстве или в подростковом возрасте — точно уже не помню — я попросила родителей взять мне репетитора по этому предмету. Не подумайте, что из-за плохих оценок, вовсе нет. Просто я понимала, что математика мне дается с трудом, в отличие от других предметов, и из-за этого чувствовала себя глупой. Я впадала в ступор. Хотя сейчас, спустя много лет, у меня возникает вопрос: я впадала в ступор потому, что действительно не умела решать задачи, или от страха, что остальные увидят мое неумение? Ведь такая «хорошая ученица», как я, не может «снизить планку» и спасовать перед делением десятичных дробей. Возможно, тут всего понемногу.

Но самые отчетливые воспоминания о моих детских математических мучениях — это те довольно частые случаи, когда я исправляла собственные ответы, если они не совпадали с ответами моих одноклассников. Почему?

Потому что была уверена: ошиблась именно я, а оказаться в такой ситуации ни за что не хотела. Парадокс в том, что я занималась с репетитором, который проверял мое домашнее задание, и ответы у меня точно правильные, но я все равно предпочитала думать, что преподаватель сам ошибся или решил, что у меня и так все верно, и не стал тщательно проверять. Да у меня даже в голове не укладывалось, что именно мой ответ может оказаться правильным. Тогда в неосознанном порыве я исправляла его на ответ одноклассников. И в результате, стараясь не ошибиться, ошибалась и, стараясь не вызвать недовольства одноклассников, испытывала чувство недовольства собой. И когда учительница проверяла мои вычисления... те оказывались неправильными! А все из-за того, что я не верила в свои способности. Как, по-видимому, и в способности своего репетитора, но это уже другая тема.

Это всего лишь один пример синдрома хорошей девочки, которым я тоже страдала, но, к счастью, благодаря упорной работе над собой смогла избавиться почти полностью. Ну или, скажем так, в той степени, насколько мне это позволяют социальные нормы, но об этом чуть позже.

В этом примере перечислены разные причины, заставлявшие меня изменять свои ответы в домашнем задании, но одна из этих причин: необходимость соответствовать тому, чего, как я полагала, ожидают от меня, — дать правильный ответ. В принципе, считается, что соответствовать — хорошо, и это действительно так, но что происходит, когда это стремление становится неизбирательным и необдуманным? В таком случае мы перестаем думать о себе.

Формально такое поведение называется синдромом сверхадаптации. Термин впервые предложил психолог

Давид Либерман*, который определил это явление как стремление угождать другим и оправдывать чужие ожидания, пренебрегая своими истинными потребностями. То есть мы пытаемся настолько приспособиться к другим, что в конце концов забываем о себе самих. Как вода внутри сосуда: она может принять любую форму, но приспосабливается к имеющемуся пространству и, оставаясь в этом сосуде, никогда не примет другую форму.

Обычно люди с синдромом сверхадаптации панически боятся быть отвергнутыми и покинутыми (позже я объясню почему), поэтому их мозг создает надежный план, как этого избежать. Это можно сформулировать следующим образом: «Если я подавлю в себе всякое проявление личности, то стану такой, какой меня хотят видеть другие, и тогда меня будут любить». Обратите внимание на иронию слова «надежный», поскольку ясно, что такая неосознанная логика всегда дает сбой. А почему?

- Потому что невозможно соответствовать ожиданиям других, поскольку «другие» не единое целое, а отдельные личности со своими постоянно меняющимися желаниями. У каждого из них свой жизненный опыт, своя система ценностей и убеждений, свои эмоциональные

* Давид Либерман (1920–1983) — психоаналитик, жил и работал в Буэнос-Айресе; внес огромный вклад в развитие психоаналитических техник в Аргентине: книга «От тела к символу» (*Del cuerpo al símbolo*). Применял инновационный подход к психопатологии: в своей книге «Лингвистика, взаимодействие и психоаналитический процесс» (*Linguística, interacción y proceso psicoanalítico*) сфокусировался главным образом на пациентах с психосоматическими симптомами. В клиническом аспекте эти пациенты казались вполне функциональными и настолько адаптированными, что Либерман с иронией отмечал, что они «страдают от здоровья» — услужливости и внимания к нуждам других в противовес неспособности быть в контакте со своими собственными эмоциональными и физическими потребностями. — *Прим. ред.*

травмы, которые они подсознательно пытаются вылечить, и далее по списку.

- И потому что, хоть и можно заставить себя быть теми, кем мы не являемся, цена, которую приходится за это платить, слишком высока: подавлять негативные эмоции, что, например, в лучшем случае приводит к диарее, а в худшем — к проблемам с кишечником в долгосрочной перспективе; устанавливать асимметричные отношения, в которых мы невидимы, и априори быть несчастными, поскольку придется жить не так, как хотим мы, а так, как хотят другие. И я полагаю, что не стоит с первой же минуты отказываться от возможности быть счастливой.

Но вернемся к синдрому хорошей девочки, название которого, конечно, придумано не мной, а американским психологом Лоис Франкел* в книге, вышедшей в 2004 году, — «Хорошие девочки не получают лучшие должности». Она описывает сложные отношения между коллегами, делая акцент на том, что женщины, которые стремятся угождать, подчиняться, избегать конфликтов и т. п., обычно не получают заслуженного профессионального признания, к которому они так стремятся, а это, в свою очередь, мешает им получить более престижную работу или более высокую должность.

* Лоис Франкел — автор бестселлеров «Хорошие девочки не добиваются успеха в бизнесе» и «Хорошие девочки не становятся богатыми»; специалист по бизнес-коммуникациям и тренингу персонала. Ее книги можно рассматривать как практическое пособие по самопозиционированию и бизнес-коммуникации. Автор анализирует особенности профессионального и бытового поведения женщины (привычка улыбаться / извиняться / занимать слишком мало места / быть удобным собеседником / работать без перерыва / угощать едой / декорировать пространство офиса и проч.), все это (часто подсознательно) мешает окружающим воспринимать ее как компетентного профессионала. По мнению автора, нужно просто перестать быть «хорошей девочкой» и начать вести себя как взрослая женщина. — *Прим. ред.*

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru