

Уте Эрхардт



ХОРОШИЕ ДЕВОЧКИ
ОТПРАВЛЯЮТСЯ
НА НЕБЕСА,
А ПЛОХИЕ — КУДА
ЗАХОТЯТ...



Уте Эрхардт



ХОРОШИЕ ДЕВОЧКИ
ОТПРАВЛЯЮТСЯ
НА НЕБЕСА,
А ПЛОХИЕ — КУДА
ЗАХОТЯТ...





Уте Эрхардт

**Хорошие девочки отправляются
на небеса, а плохие – куда захотят**

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main, 1994

Оригинальное название: Gute Mädchen kommen in den Himmel, böse überall hin

© Издание на русском языке, оформление. ООО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР», 2014

© Электронное издание. ООО «Альпина Паблишер», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронного экземпляра этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

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 и 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 и 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 и 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 молод, 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 Клавы 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 Ему это 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 хотелось 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: «Сэкономишь 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 «Институт групповой и семейной психологии», ведущая семинаров-тренингов «Я у себя одна!»

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 успешнее.

И будучи незаметной и послушной девочкой (чего, собственно, и добивались от нее в детстве), страшно удивляется тому, что никто ее 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 их или отклонить. И каждый точно знает, на что он рассчитывает и чем располагает.

Одна из самых больших проблем, которую женщины должны разрешить, – непереносимое желание понравиться, быть желанной. Эта цель заслоняет собой огромное количество возможностей. Женщина ограничивает себя в самоопределении, независимости, карьере и во 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 боятся 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 это 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 наказанными 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 в этом корни той беспомощности, которая накрепко приклеивается к женщинам.

В последние 15 лет в психологии активно разрабатываются две основные модели, наглядно объясняющие возникновение женского самоограничения и способы его «подпитки». Они показывают, каким

образом женщины попадают в тупиковые жизненные ситуации и почему не могут благополучно из них выбраться.

Концепция выученной беспомощности (ВБ-концепция)

Это центральная концепция для понимания конфликтов, происходящих в жизни женщин. Многие повседневные проблемы можно описать одним словом – «беспомощность». Проколота шина у автомобиля, бьет жестокий муж – и женщина опускает руки, входя в привычное, много раз отрепетированное состояние, поскольку заранее уверена, что ничего не может сделать. Мартин Селигман, один из основателей концепции выученной 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 соглашается с тем, что ничем не может себе помочь. Именно в этом причина и страхов, и депрессий.

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

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

Концепция самоисполняющихся пророчеств^[1] (SFP-концепция)

Эта концепция гласит, что некое событие происходит потому, что существовало соответствующее ожидание. Более точное определение самоисполняющегося пророчества (self-fulfilling prophecy, или SFP) 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. Этот страх его подавляет, поэтому он не может спокойно и неторопливо учить предмет. Парень нервничает, и в голове у него вместо стройной системы ответов остаются лишь некие неупорядоченные знания. Это дает знакомое многим ощущение «пустой головы» перед экзаменом. В результате, естественно, вероятность «провалиться» возрастает, а страх усиливается.

Возьмем обратную ситуацию: студент готовится к экзамену с чувством «я верю, что смогу все выучить и хорошо ответить». В этом случае он сконцентрирован, невозмутим и действует целенаправленно. Внутренняя убежденность в успехе намного увеличивает вероятность хорошо сдать экзамены.

Жизненные системы ВБ (выученной беспомощности) и SFP (самоисполняющегося пророчества) взаимосвязаны и дополняют друг друга. Женщина, верящая в свою техническую бездарность, скорее всего, еще в детстве усвоила подобное представление о себе. Например, она заранее уверена в том, что никогда не сможет заменить свечи зажигания в своем автомобиле. Однако в случае необходимости женщина, стиснув зубы, предпринимает попытку это сделать, но берет не тот инструмент и как следует не выясняет последовательность действий. Затем она прищемляет палец одним из неприступных винтов, теряется, не зная, какой провод куда присоединять, что-то отламывает – и немедленно подтверждает свое ожидание! Женщина 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 придуманная и выработанная самой же автомобилисткой неспособность разбираться в машинах победила.

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

Беспомощность распространяется на многие повседневные ситуации. Женщины, охваченные 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 такие женщины 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 общаться 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 хороших результатов 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, не сумев решить задачу, думает, что у всех членов его семьи нет склонности к математике. Это внутренняя блокада, которая не позволяет человеку развивать свои наверняка существующие способности. Тот же, у кого нет подобных внутренних ограничений, понимает, что задача 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 его личности. Промахи бывают, но они вовсе необязательно должны повториться. В других обстоятельствах, когда человек более спокоен, у него без осложнений прошел день, он правильнее подготовился и использовал нужные 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 служит, скорее всего, выученная беспомощность.

Многие женщины живут с мыслью о том, что 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 позволяла им оставаться самими собой и радоваться жизни.

Профессионально компетентные, но порабощенные 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 бывают 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, им это кажется результатом 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 и не в состоянии самостоятельно достичь цели. Они боятся не справиться с самой жизнью.

Однако немногие женщины скажут о себе, что 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 самими собой.

В этой книге я постараюсь объяснить, почему «хорошие 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, и в состоянии 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, уравновесят свое постоянное послушание. Другими словами, они думают, что уклонение от ссоры – то же самое, что примирение.

Что же получается? Ей хочется, чтобы муж прислушался к ее мнению по поводу отпуска, но она довольствуется ужином в ресторане. Женщина 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 стать нелюбимой и ненужной. Мы назовем это пустыми отговорками, которые сводят на нет борьбу женщин за свои права.

Мы живем в мире, в котором все подчиняется правилам, имеющим большее или меньшее значение. Наши родители, учителя, литература, кино часто навязывают нам подчас ложные выводы. Многие из этих заблуждений активно развивают и продлевают наше послушание.

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

(Кстати, мы редко понимаем их истинное значение. Классический пример из Фрейда: страх женщин перед змеями служит 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. Беттина 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 заранее бронирует это место, 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 тоже бездействует.

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

В чем ошибка Беттины? Она считает, что Петер должен принять решение, а затем 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. Каждые выходные приводили ее в полное расстройство: и муж, и дети бормотали что-то одобрителное, когда она предлагала что-то сделать, но никто ничего не предпринимал. 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 это делать. И все с удовольствием приняли участие в ее затеях. Да, собственно, если бы кто-то из членов семьи и отказался участвовать, она не стала бы делать из этого драму. Хельга 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. 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 там действительно будет так жарко, – размышляла она, – я окажусь виноватой в неудавшемся отпуске». И чем больше размышляла об этом Беттина, тем больше боялась. «Нет, – решила она, – лучше пойти в турбюро завтра, а сегодня вечером еще раз осторожно выяснить, действительно ли Петеру хочется ехать». Сомнения снова одержали над ней победу.

Не существует решения, верного на все 100 %!

В конце концов, даже состав правительства крупного государства часто определяется 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 потерять 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 признаться 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 какой-то неожиданной ситуации.

Известно, что женщины гораздо больше мужчин страдают от мигреней и депрессий. Их часто посещают чувства бессилия, усталости и беспросветности. Именно за такими переживаниями часто скрывается невыраженная агрессивность. Одни из самых распространенных ее проявлений – ревность и зависть. Эти чувства считаются недостойными, а потому их обычно не показывают и не проявляют, но в один «прекрасный» момент они внезапно взрываются, 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 знает: если человека угнетать, его возмущение 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 получить высшее образование в области химии. Когда родились близнецы Анна и Стелла, это было не совсем ко времени. Сначала Биргит работала на своей прежней работе. Она рассчитывала, что ее Герхард сможет справиться с учебой и детьми. Однако эти надежды быстро растаяли, и Биргит уволилась с должности заведующей лабораторией. Она не могла вообще перестать работать – кто-то же должен был 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^[2] или уходил с друзьями. Биргит сердилась, но не подавала виду. Она считала, что слишком придирчива, ведь скоро экзамены закончатся, муж успокоится, и все будет нормально. У Биргит не оставалось времени на подруг, на отдых, даже на обстоятельные разговоры – все ее желания оставались нереализованными.

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

Если он покупал продукты, то половины не хватало, и ей 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 ее настроение с каждым днем становилось все хуже.

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 его голова занята гораздо более важными вещами. 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, Герхард 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 и накрывала стол для романтического ужина или уютного завтрака...

Конечно, теперь Биргит считала, что муж мог бы поактивнее 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: Биргит искренне считала, что, создавая мужчине бытовые удобства, можно добиться его расположения и любви. ПОСЛУШНЫЕ ДЕВОЧКИ ЖЕРТВУЮТ СОБОЙ РАДИ ДРУГИХ. То есть любить означает стирать его носки...

Биргит годами сдерживала свои так называемые плохие чувства. Почему? Из страха. Она боялась, что, если даст выход своим отрицательным эмоциям, Герхард от нее уйдет. Биргит даже опасалась, что он сможет раскусить ее и понять, что она вовсе не такая милая, какой всегда кажется, и что временами ее душит гнев. Биргит знала, как сильно он ценит в ней именно дружелюбие, потому что они частенько обсуждали жен его друзей. У нее в ушах так и звучали 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, как они. 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 женщины объяснили, что было совсем непросто заставить мужей воспринимать всерьез их увлечения 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 ни к чему хорошему. Биргит начала

пусть тяжелый, но самостоятельный путь, и правила, придуманные другими, больше не смогут сбить ее с этого пути.

Реакцию Герхарда на новое поведение жены предсказать трудно. Может быть, он разозлится, а может, обрадуется. Не исключено, что он просто будет 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, потому что они озадачены. Герхард столкнется 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 ни к чему не приводит!

...Сильвия просто кипела от негодования. Она вернулась домой после банкета по случаю окончания компьютерных курсов. Было уже за полночь, но дети еще не спали. Во всем доме горел свет. Семилетний Оливер и четырехлетняя Джесси выбежали ей навстречу. Сильвия 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 Вольфганг сидел в гостиной и невозмутимо играл с соседом в шахматы. Видимо, он даже не замечал того жуткого беспорядка, который царил везде – и в ванной, и на кухне. Сильвия вышла из себя. Она стала кричать, что в порядке исключения Вольфганг 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 Сильвия осознала, что вся эта сцена выглядит неприлично и что она действительно кричит, и уже в следующую секунду показалась себе мелочной и злобной. Что подумает о ней сосед? Сильвия замолчала на полуслове, а потом пристыженно пробормотала: «Мне очень жаль...» И пошла укладывать детей спать.

Попрощайтесь 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 вечно быть дружелюбной. Поэтому раздраженная, разгневанная женщина вызывает всеобщее недоумение – с ней просто не знают, как обращаться. В итоге она и сама начинает бояться своих отрицательных чувств, так как не умеет их выражать, и следовательно, ей приходится просто-напросто прятать свои эмоции глубоко 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 вообразите себя в этой ситуации, проявляющую свои чувства, и посмотрите, что будет происходить.

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

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 у нее возникло подозрение: может быть, бессонница появилась из-за ее гнева? Сильвия решила проанализировать свои эмоции.

С этого дня, если ей не удавалось заснуть, она говорила себе: «Сегодня меня рассердило...» – и вспоминала каждую неприятность, даже мелкую. Кроме того, Сильвия 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 после выполнения подобных упражнений 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 ей было необходимо поработать за компьютером. Однажды вечером Сильвия попросила свою маму присмотреть за внуками, но та отказала, и она не стала скрывать свое отношение к этому.

Сильвия 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. Сильке даже не ходит за покупками, не говоря уже о поездке на машине или на поезде в отпуск.

Что ее к этому привело? Сильке вышла замуж для того, чтобы сбежать от родителей. Появление ребенка было незапланированным

событием. Все, что до сих пор происходило в ее жизни, случилось само собой, а она лишь покорялась обстоятельствам. По большому счету не было ни одной проблемы, которую молодая женщина решала бы сама.

Однако Сильке поняла, что дальше так продолжаться не может. Она устала бояться, ей хотелось быть веселой, довольной, способной свободно передвигаться, поэтому она решила пройти 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: «Чего же мне хочется 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 Уэлдон в своем романе «Любовь и жизнь дьяволицы» (The Life and Loves of a She-Devil)^[3] описывает выходки главной героини, женщины понимающе смеются. Ее логика кажется читательницам абсолютно понятной и объяснимой. Она выманивает детей из дома и уничтожает все символы своего семейного 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: героине удалось доказать мужу свою независимость и решительность; 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 похожими на гиен» – вот чего боятся не только мужчины, но и сами женщины. Именно так, по общепринятому мнению, они выглядят, когда разозлены. «Посмотри на себя, – говорит мужчина, – посмотри в зеркало, на кого ты похожа. Когда ты вот так шумишь, ты выглядишь просто отвратительно!» Эти слова падают 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 лицо. Она улыбается с видом маленькой девочки в надежде, что мужчина не заметит ее тщательно спрятанное «безобразие». Эффект такой улыбки поразителен – он уступает и утешает женщину. А потом делает то, что нужно ЕМУ. Мужчина 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 их перестают принимать всерьез, а также к тому, что им невозможно по-настоящему самовыразиться. Таким образом, женщины 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 мужу о том, какая ей выпала удача. Она даже не сомневалась в том, что Клаус тоже обрадуется, ведь он знал, как важен для нее профессиональный рост. Но то, что ответил муж, ее потрясло: «Прекрасно. Но ты, надеюсь, поинтересовалась у своей мамы, сможет ли она потратить столько суббот...» У Петры даже не

нашлось слов для ответа. 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 «вызволять» из дома, поскольку его жена была против) 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, муж всю неделю работает, а тут еще она хочет в субботу повесить ему на шею ребенка. Наверное, это не очень хорошо с ее стороны. Петра начала колебаться. Что лучше: отказаться от этих курсов? Еще раз попросить свою мать посидеть с малышкой? А может быть, сбежать от этого мужчины, который заставляет ее мучиться подобными вопросами?

Петра оказалась в западне. С одной стороны, ей хотелось, чтобы Клаус признал ее профессиональные амбиции, поддержал и принял всерьез. А с другой стороны, как только она начинала с ним об этом говорить, то вела себя как маленькая беспомощная девочка – топала ногами, плакала и полностью теряла самообладание. Нет ничего удивительного в том, что в итоге всегда побеждал муж. По-отцовски снисходительно он объяснял жене свою точку зрения и делал только то, что хочет сам. Подобные сцены все время повторялись, и в результате у Петры всегда возникало желание расстаться с ним навсегда. Однако в то же время она ужасно боялась, что Клаус от нее уйдет, и ей хотелось ему нравиться.

Страх быть брошенной становился сильнее желания сбежать. Иногда Петра казалась 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 возможных. Руководствуясь НЕПРАВИЛЬНЫМ утверждением о том, что независимость ведет к одиночеству, эти женщины улыбаются и жертвуют собой ради того, чтобы вокруг них были люди. Они даже не понимают, что внутренне все равно остаются одинокими.

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 о том, что не надо друг другу помогать или оказывать взаимные услуги. Однако здесь единственным важным условием является собственное свободное решение. К сожалению, для большинства женщин его 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, они боятся его ранить или разозлить. Женщины идут на уступки еще до того, как осознают, чего же хотят сами. В лучшем случае они считают, что поступают так из любви к мужчине или потому что им важно мнение окружающих. А чувство

неудовлетворенности, неизбежно «прорастающее» в их душах, женщины называют неблагодарностью и капризами.

Если у вас возникает чувство, что плохое настроение появляется слишком часто и без всяких оснований, если вам кажется, что саму себя больше выносить невозможно, сделайте паузу. Найдите причину таких ощущений, 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 – ненастоящая женщина – совершенно нелогично и ставит серьезные ограничения в жизни многих представительниц прекрасного пола.

Гритт была вполне успешной и довольной жизнью женщиной. Профессиональный и компетентный биохимик, она вышла замуж за своего коллегу из лаборатории. Их брак был легким и радостным, поскольку помимо чувств Гритт с мужем связывала еще и совместная увлекательная работа. Накануне своего 35-го 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. Было объявлено, что встретить старость без детей – трагическая ошибка, и желание забеременеть любой ценой стало единственной темой для обсуждения в семье.

Через год мечта сбылась. Когда родился ребенок, Гритт осталась сидеть дома и в течение трех лет была счастливейшей женщиной на свете. Место в лаборатории Гритт 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 происходящих событий.

В результате Гритт стала чувствовать себя абсолютно несчастной. Она была полна злости и сомнений: стоило ли из-за нескольких прекрасных лет, проведенных 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 больше не будет 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 без этого обойтись, потому что иначе будут ощущать 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 убедили ее в необходимости 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 не важно, какое образование и какую степень независимости женщина имела 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. Эта женщина доказала свою состоятельность лишь тем, что смогла привязать к себе преуспевающего мужчину. Похоже, единственная должность, которой женщины придают огромное значение, называется ЖЕНА. Они отдают в жертву даже собственные фамилии, несмотря на то что 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, в этом случае 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 уходит на работу, чтобы 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. Образование необходимо лишь на тот крайний случай, если ей не удастся заполучить того, кто станет обеспечивать семью. Или если он почему-либо 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 матерями. Поначалу и в семейной жизни они еще считают, что могут сохранить свою свободу. Однако со временем старые привычные семейные схемы 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, женщины все равно признают за собой большее знание предмета. Если нужно пригласить няню, женщина берется организовать это сама, она же занимается поиском помощницы по дому. Если муж идет за покупками, жена составляет ему список необходимого.

Но если речь заходит о принятии важных решений, например покупке автомобиля или переезде на новую квартиру, 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 обзвонить их и договориться с ними о встрече. 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 принятие серьезных, значимых решений. Например, составьте список своих критериев при покупке автомобиля и предложите своему партнеру на выбор две-три модели.

Представьте, что вы просите его переехать в другой город, потому что там вам предлагают более интересную работу. Обоснуйте 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, сильнее и решительнее, пока у меня есть тыл в лице мужчины. Мои способности будут признаны раньше, если я буду замужем. Женщина, которая находится «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 – 15-летняя Нина, 12-летний Оливер и 9-летняя Сабрина. Пять лет назад они купили дом с садом на окраине небольшого городка. Когда рождались дети, Дженнифер не брала отпуск больше, чем на 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, Дженнифер вступила в одну из партий, поскольку всегда интересовалась политикой, 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. Словом, Дженнифер – сильная, уверенная в себе женщина. Хотя ей было трудно это вообразить, 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 приносить плоды!

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

Итак, дом продается, а политическая карьера Дженнифер 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 соображений удобства, да и потому, что до сих пор не было особых поводов для того, чтобы расстаться. Кроме того, их объединяли дети.

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

Дженнифер стала думать о том, что, будучи матерью-одиночкой, потеряет все шансы преуспеть в профессии и политике. Таким образом, статус замужней женщины значил в ее глазах больше, чем ее собственные знания, уверенность и активность. Она умаляла значение своей работы и даже считала, что имидж матери и жены значит для друзей по партии больше, чем ее способности. И еще Дженнифер думала, 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 видела очевидного. Она любила свой дом, но ей не приходило в голову хотя бы поинтересоваться, есть ли у нее возможность содержать его самостоятельно. Ведь до сих пор Дженнифер сама проводила все банковские операции и утрясала 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, размышляя о сложившейся

ситуации, Дженнифер упрямо уговаривала саму себя в том, что у нее нет совершенно никаких шансов обеспечить себе и своим детям крышу над головой. Как только подступила угроза остаться без мужа, все ее способности как будто заморозились.

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

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

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

Не менее важен здесь страх перед потерей имиджа. Если женщина осталась без мужа – значит с ней что-то не в порядке. И одно только ощущение, что одинокая женщина – это ненормально, заставляет многих в решающий момент уступать 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 сына и дочери 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, словно Дженнифер сама всем этим довольна, 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, но без мужа!

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

Однако Дженнифер начала неосознанно «мстить» за то, что пожертвовала собственными интересами. Мсть 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 ее гнев все равно существует, 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, Дженнифер делала то, что было ей совершенно не нужно.

Женщин никто и 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 что-то делать являются важными частями ее жизни. Дженнифер могла бы почувствовать, что от этой работы получает самое главное – самоуважение и самоудовлетворение. И всем этим она бесечно 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 в одном 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 способна 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 и решительно действовала, если кто-то заболел. Дженнифер вполне *может заработать на жизнь, успешно использовав свои организаторские способности в политике, а также умение убеждать и привлечь на свою сторону людей.*

Все это Дженнифер неоднократно доказывала. Ни ее муж, ни кто-либо еще не внес вклада 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 для вас важно? Действуете ли вы иногда против собственных интересов? Если да, то вы должны научиться себя уважать. Ощущение вашей самооценности не должно зависеть от того, замужем вы или нет. Только тот, кто сам в себя верит, 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 оценивается;
- скромность себя окупает.

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

Зигрид работает в адвокатской конторе уже год. Она – профессиональный адвокат и мечтает стать совладельцем компании, компаньоном хозяина. Ее правила таковы: работай до глубокой ночи, будь готова выполнять любую, пусть даже неквалифицированную, работу, если это необходимо шефу. Еще дедушка в свое время написал Зигрид такие слова: «Будь всегда доброй и щедрой на помощь, не теряй мужества». Девушка верит, что эта фраза ведет ее по жизни. В конце концов, именно благодаря своему усердию ей удалось завершить учебу, которая часто требовала зубрежки, хотя временами у нее просто не было сил. Однако Зигрид 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 себя некоторые обязанности, которые обычно выполняют помощники адвоката. Если они спокойно уходят домой, как только заканчивается рабочий день, а какой-нибудь важный документ еще не готов, Зигрид остается и доделывает его. Она хочет показать, что может выполнять любую работу, даже неквалифицированную. Кроме

того, она считает, что женщины должны держаться друг за друга, и потому хочет быть в хороших отношениях с помощницами.

В студенческие годы Зигрид подрабатывала машинисткой, умеет быстро и хорошо печатать. И вот она сидит до полуночи и в выходные, набирая тексты для типографии или делая другую рутинную работу. Но Зигрид не ропщет и не возмущается.

Каждый раз, когда один из владельцев конторы вызывает ее к себе, девушка надеется получить наконец предложение о партнерстве. Ведь она прекрасно работает, всегда готова помочь. Но тут происходит неожиданное событие. Зигрид узнает, что другой адвокат, который пришел на эту работу гораздо позже нее, 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. Как же так? Ведь Зигрид столько вложила в эту работу, она сделала гораздо больше, чем он, подолгу сидела сверхурочно. А он никогда не делал работу за помощниц, считая себя для этого слишком образованным.

Зигрид понимает: двум адвокатам не могут предложить быть партнерами. Эта история выглядит как борьба за существование, в которой она пала жертвой. У Зигрид 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, то через определенное время 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 шефу о своих желаниях и о том, как она представляет себе их совместную работу. При обсуждении этого вопроса ей стали бы понятны и условия, при которых можно было

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.

Для Зигрид гораздо правильнее было бы продемонстрировать, что она может так организовать работу помощниц, что они проявляют интерес к делу 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 и не бояться выдвигать требования.

А теперь посмотрим, соблюдала ли Зигрид все эти правила. Конечно, она их нарушала, поскольку 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 сфере юриспруденции.

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

Зигрид 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. Зигрид сама невольно отказалась от профессионального успеха.

Главная ее ошибка состояла в том, что она не заключила с шефом ясного соглашения о том, каких успехов должна достичь для того,

чтобы стать полноправным партнером адвокатской конторы. Кроме того, Зигрид не договорилась о конкретном промежутке времени, после которого могла начать переговоры о пересмотре условий контракта.

Многие женщины поступают так же. Они считают, что могут доказать свои профессиональные способности, выполняя любую, пусть даже «грязную», работу. Некоторые надеются, что, первое время отказываясь от вознаграждения, они покажут свою работоспособность. Так произошло с Хайди. Два года она, дипломированный психолог, на добровольных условиях трудилась в реабилитационной клинике для наркоманов. Естественно, Хайди надеялась, что ее возьмут в штат, как только появится место. Однако она так и не получила этой должности, 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 ошибочному мнению, о котором мы уже говорили: «Послушание всегда вознаграждается».

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

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, 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 – иначе говоря, 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 признания, ни вознаграждения. Ведь окружающим очень

удобно иметь рядом с собой человека, который убирает с дороги все неприятное, а потому у них нет никакого повода его отпускать...

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

Варианты Золушки, правда, несколько смягченные, мы очень часто встречаем у женщин, занятых теми или иными видами профессиональной деятельности.

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

Ее руководители всегда подтверждали, что она выполняет работу добросовестно и корректно и что ее идеи вполне хороши. Однако каждый раз повторялась одна и та же история. Кто-то из коллег, чаще всего мужчина, получал хорошие и интересные проекты. Почему? Ведь Криста точно соблюдала заданные параметры, стараясь ни на шаг не отступить от пожеланий заказчика, в то время как ее коллеги-мужчины запросто меняли и то и другое, давая волю собственной фантазии. И, что самое странное, заказчики были даже удовлетворены результатом.

На одном из совместных обедов Криста решила завести разговор на эту тему с одним из таких удачливых коллег, который 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 заказчика сделать что-то лучше, оригинальнее и веселее. Таким образом, понятно, что он хочет

получить не столько именно то, что описывает, сколько забавную и оригинальную работу НЕ ХУЖЕ той, которую где-то видел.

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

Оказалось, что в таком сочетании своих и чужих идей и заключался главный секрет профессионального успеха. После разговора с коллегой Криста стала придавать большее значение собственным представлениям. В небольших работах она робко начала отдавать предпочтение своим идеям. В итоге заказчики получали то, что они предложили, но вдобавок – ее альтернативный проект. Большинство соглашалось с ее идеями, часто выражая восхищение ее мастерством.

Вскоре шеф заметил, что Криста стала работать более самостоятельно, и начал поручать ей проекты для важных и взыскательных заказчиков.

Конечно, Криста все время помнит об их пожеланиях, однако теперь она в первую очередь спрашивает себя: как, с какой стороны хочет взяться за дело? Исходя из этого Криста 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 ждут, необходимы любой компании. У них есть все шансы очень долгое время не потерять рабочего места.

Однако карьеру делают те, кто использует задания для того, чтобы развивать свое мастерство и 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 месте. Если в этой компании не будет продвижения, креативные люди уйдут туда, где им предложат более успешную работу.

Успех приходит к тем людям, которые ясно и отчетливо излагают свои идеи, выражают желания и предъявляют 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, «эксплуаторшами», если для них работают другие. Они убеждены, что все обременительные, требующие много времени и сил дела обязаны делать сами. То, чего нельзя потребовать от других, женщины 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, хуже того, охотно и с удовольствием, часто чувствуют, что трудятся не по-настоящему.

Легкость в работе приходит тогда, когда появляются профессиональная уверенность и мастерство. Как только исчезают напряженная подготовка, сомнения по поводу правильности своего выбора и 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 12 лет пишет для одной из ежедневных газет. Она хорошо знает ту область, в которой специализируется. Кроме того, девушка умеет работать быстро и целенаправленно, всегда сдавая материал вовремя и хорошего качества. Само собой, ее ценят и дают интересные задания. Однако у Анны есть ощущение, что что-то не в порядке. Коллеги стонут от усталости, каждый вечер чувствуя себя измотанными, а ей хорошо и спокойно. Ее начинает тревожить подозрение, что она недостаточно много трудится.

Анна не может наслаждаться своим мастерством и своим успехом. Вместо того чтобы радоваться своей профессии и тому, что ей удалось

найти свое место в жизни, она терзает себя недоверием к самой себе.

Точно так же многие женщины по мере профессионального роста теряют ощущение значимости собственных достижений. Они начинают думать, что их работа не имеет реальной ценности, и боятся остановиться в своем развитии. Все эти чувства возникают потому, что привычная мера хорошей работы – физическая и душевная усталость, а не реально достигнутый результат и признание со стороны. В итоге женщины заставляют себя трудиться до изнурения, думая не о самой работе, а лишь пытаясь понять, есть ли у них еще силы. Именно поэтому женщины часто страдают от ощущения, что они «сгорели на работе» и морально опустошены. А дело в том, что заданная ими планка была все время слишком высока и наслаждение от успеха, которое дает силы, не успевало приходить.

Значит, многим женщинам нужно научиться правилу:

Работа, которая легко получается, имеет свою ценность. Как раз именно те, кто выполняет свою работу без особых усилий 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 и те закоренелые 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 находит свое отражение во многих заблуждениях. Они ограничивают активность женщин, мешают проявляться их истинной сущности и преграждают дорогу к успеху. Вот некоторые из этих заблуждений:

- Тот, кто пользуется властью, становится одиноким.
- Делай 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 связан со слишком большим риском.
- Власть ведет к уменьшению популярности среди окружающих.
- Тот, кто высоко поднимается, потом низко падает.

Ведет ли власть к одиночеству?

Успех и власть тесно связаны друг с другом. Поскольку каждый хочет быть успешным в своей области, это желание часто приводит к стремлению обладать властью. Профессиональная карьера и есть не что иное, как совокупность этих двух составляющих. Но женщины, как правило, не стремятся продвинуться по служебной лестнице, потому что боятся стать одиночками. В представлении большинства из них карьера все же – удел мужчин, потому что они по природе своей борцы, хотя многие из них в одинаковой степени вызывают как восхищение, так и сочувствие. По женской логике, одинокий мужчина сам решает быть одиноким.

Иногда женщина, все же пришедшая к власти, начинает сознательно тормозить свои потребности в ней и отступать от своего мнения, выбирая 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, одиноки. И здесь действительно трудно утверждать, что судьбы этих мужчин вовсе не служат доказательством подобной зависимости. На самом деле мужчины часто включают в понятие власти борьбу за должности и ранги, а также 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 они больше никому не нужны. Выбранный ими путь признается как вынужденный, но ни в коем случае не как результат их убеждений. (Надо сказать, что при такой аргументации становится неясно, то ли власть приводит к

одиночеству, то ли одинокие женщины становятся борцами за власть?) В итоге женщины начинают опасаться: если они придут к власти, то их тоже станут считать брошенными и ненужными, а значит, им обеспечена участь старых дев.

Избежать этой ловушки трудно. Да, действительно, сильные женщины-борцы зачастую бывают одинокими. Однако это происходит потому, что настоящие, «упертые» карьеристки не находят времени для того, чтобы исполнять желания других. Они устают, и после трудной работы им хочется, чтобы их самих подбодрили и поддержали.

Но есть и другие женщины. Они ставят перед собой четкие цели и выполняют свою работу с полной отдачей, но не менее активны и вне офиса. Такие женщины могут поддерживать других, уверены в себе, и эта уверенность позволяет им просить поддержки и помощи у друзей и коллег. В свободное время они подпитываются энергией, наслаждаясь отпуском, веселыми вечерами, проведенными с друзьями, и т. д.

...Ларисса уже попрощалась с заблуждениями об одиночестве власть имущих. Она настойчиво добивается своих целей в профессии, не боясь остаться одинокой. Ей нравится самой принимать решения и ставить перед другими четкие задачи. Лариссу не пугает, если то один, то другой подчиненный ворчит или отказывается выполнять ее не слишком приятные распоряжения. Она уже поняла, что к чему. Ей удастся проявлять достаточную твердость в сочетании с невероятной деликатностью при распределении работы между сотрудниками.

Ларисса – начальник отдела сбыта в фармацевтическом концерне, у нее есть муж и двое детей – девочки семи и четырех лет. Ларисса знает, что часто ее называют ненастоящей женщиной. Ей ставят в вину то, что она не может быть заботливой супругой и матерью. В обед у девочек нет горячей еды на столе, да и потом они предоставлены сами себе. Ларисса 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! 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 Ларисса 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. Муж Лариссы всегда гордится успехами своей жены.

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

Иногда коллегам, заказчикам или соседям удастся поколебать убежденность Лариссы 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 преодолевает свои сомнения. 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 существуют только для мужчин. Проклятый страх потерять женственность приводит к тому, что само слово «карьера» начинает звучать угрожающе. Одна из опытных карьеристок даже предложила: «Давайте называть это “беговой дорожкой”, ведь слово “карьера” выглядит так, как будто мы хотим перешагивать через трупы соперников». Итак, цель женщины – лишь скромно продвинуться, потому что делать карьеру неприлично. Боясь произвести впечатление человека холодного и твердого, многие талантливые женщины сознательно отказываются от явных 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, то чувствуют себя обделенными. Пытаясь лавировать между собственной дискриминацией и завоеванием хороших позиций, они сами себя тормозят из опасения оказаться одинокими. При этом пропускают других (обычно мужчин) вперед себя, терпеливо выжидают и «хранят верность» своему замечательному шефу. Женщины 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 к своей фирме или своему начальнику и обязанными им, 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 создать ничего нового, потому что в этом случае невозможно кардинально измениться и продвинуться вперед. И лишь тот, кто следует *собственным* правилам, в рамках которых он чувствует себя хорошо, сам определяет свой путь. Таким образом, мы сами в силах выбирать те роли, которые исполняют для нас другие. Немногие отваживаются сказать «Мне не подходят старые правила, я попробую что-нибудь новое», но именно такие люди – авторы и проводники замечательных идей.

Женщин никто не учит самостоятельно решать, в какой мере окружающие могут вмешиваться в их жизнь, поэтому из страха оказать влияние на других они сами отказываются следовать своим желаниям. Наша Новая Женщина – это все еще послушная женщина. То, что было

в нее заложено в детстве, те жизненные правила, которых придерживались ее бабушка и мать, глубоко укоренилось в сознании женщины. Даже когда эти устои имеют мало общего с ее нынешней жизнью, она продолжает за них держаться. Женщина крепко затягивает старый корсет ролевого поведения, даже когда поверх него 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 их проигнорировать, вызывает чувство вины. Ведь власть – это нечто ужасное для женщины.

Один из довольно безобидных примеров – Петра, которая 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. Петра считает, что ее знакомые мужчины могут счесть, что она умничает или, что еще хуже, рвется к власти. И вот Петра пробирается сквозь непроходимые места, потому что ее друзья 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 кому-то на ухо. И в конце концов женщины 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, что еще хуже ситуация, когда женщина получает то, чего хочет, но при этом победа над другими ставится ей в вину. Это порой мучает ее сильнее, чем отсутствие власти, потому что она боится ею злоупотребить.

Отношение Новой Женщины к власти двойственно. С одной стороны, она хочет ею обладать и злиться, если ее нет. Женщина должна и желает брать на себя ответственность в рамках своей профессии, но у нее нет достаточных полномочий, чтобы это сделать. 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 женщина боится стать менее желанной. Она начинает казаться себе высокомерной и заносчивой и боится 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 нравилось просто отдыхать, а Розита мечтала о новых впечатлениях и переживаниях. Однажды Сюзанна предложила поехать в прекрасный отель с сауной и бассейном на окраине одного крупного города. Розита моментально согласилась с этим предложением. Во время отпуска обе, казалось, чувствовали себя великолепно. Сюзанне нравился покой, а Розите – развлечения большого города. Однако на обратном пути она вдруг пожаловалась подруге на то, что чувствует себя побежденной. В принципе, Розита охотнее поехала бы в Париж, куда всегда есть путевки. Сюзанна почувствовала свою 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. Сюзанна представлялась самой себе *этакой валькирией*^[4], неженственной и властной. Я предложила ей подробно описать, кого и как она побеждает. И только когда мы аккуратно распутали подобные ситуации, Сюзанна 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 ею, имеют одну общую деталь: другие люди в принципе не знали, чего хотят. В отличие от них Сюзанна всегда имела ясное представление о своих желаниях и четко его излагала. Она оставляла людям возможность вносить собственные предложения и выражала готовность к компромиссам. Однако окружающим было гораздо легче согласиться с ее идеями. Сомнения приходили к людям позже, задним числом.

Поведение Сюзанны с ее ясностью мышления выходит за рамки, характерные для среднестатистической женщины. Такие качества, как

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 задумала, – именно потому, что девушка всегда хорошо знала, чего хочет. Сюзанне нужно было просто научиться отстаивать сильные стороны своего характера. Долгое время она казалась себе злой и эгоистичной девочкой, этакой индивидуалисткой среди множества послушных, гибких и податливых подруг. Вообще, то, что многие называют дипломатичностью, не имеет ничего общего с настоящей дипломатией – искусством вести переговоры. Хорошие переговоры должны давать результаты, которые полезны *всем* участникам.

Означает ли власть эксплуатацию?

Эрика – опытный предприниматель. Она рассказала мне, что прилично платит своим сотрудникам, ожидая взамен хорошей работы. Такая зависимость дается ей крайне нелегко. Эрика искренне извиняется перед подчиненными за то, что требует достойных результатов за собственные деньги. Как владелицу фирмы ее больше всего заботит, как бы не злоупотребить властью; более того, она одержима страхом эксплуатации других. Требования Эрики 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 плату. Но это будет эксплуатацией. Нагружать собственных сотрудников сверхурочно – тоже эксплуатация. А много платить за подобную работу Эрика 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 предлагаемому уровню оплаты.

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

Портит ли власть характер?

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

Возможно, женщины боятся, что рано или поздно им придется продать свою душу. Где-то в глубине души женщин сидит уверенность, что власть – это некий договор с дьяволом, который приводит к желанию унижить и опьянению чужой кровью. 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 над кем-то насилие».

Худшая ловушка с точки зрения эмоций – уверенность в том, что у женщины, обладающей властью, непременно плохой характер. Это заблуждение сидит особенно глубоко и редко высказывается. Чаще людей, пробивающихся 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 дьяволу.

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 и бегут от возможности влиять на ситуацию, хотя в результате сами могут от этого пострадать.

Проявлять власть означает побуждать что-то делать других, даже если они не выказывают особой радости от подобной перспективы или вовсе этого не хотят. Женщинам такое поведение дается тяжело. С одной стороны, они не хотят никого принуждать, а с другой – чувствуют ответственность за то, чтобы все было выполнено прекрасно. Им кажется, что, если человека заставили, он сделает свою работу плохо. Вместе с тем женщины даже не проверяют, берется ли

кто-нибудь за нее 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 самих себя работоспособности, таланта, надежности и терпения даже в тех случаях, когда то, чем они занимаются, им не нравится, однако от других не ждут ничего подобного, с пониманием относясь к чьей-то инертности и лени. Часто они ворчат по поводу бестолкового мужа или ленивых сотрудников, но никогда не выдвигают конкретных требований.

Руководители 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 используют возможности и авторитет 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 им обладает, 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 благодаря способности к успешным межличностным отношениям и умению 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 их 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 лишиться своего рабочего места, если будут дерзко вести себя с руководством.

Сабрина, ассистент директора одного из магазинов сети розничной торговли, хотела получить отпуск за свой счет на полгода. Это время она планировала потратить на осуществление своей давней мечты – путешествие в Южную Америку. Сабрина была убеждена, что одна из сотрудниц вполне могла бы заменить ее на это время. Та была готова взять на себя обязанности Сабирины 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 ее отпускать. Она серьезно выслушивала его контраргументы и логически их опровергала. Сабрина знала, что шеф убежден в ее компетентности, и была уверена в своей правоте. Только от нее зависело, получит она свой отпуск или нет, потому что ее компетентность и уверенность в себе дают ей все возможности убеждать, в том числе и вышестоящих начальников.

Хорошо ли пользоваться личными связями?

Женщины считают, что это неприлично. Страх вызвать осуждение окружающих за то, что кто-то замолвил за них словечко, удерживает их от того, чтобы, например, временно заменить вышестоящего начальника и тем самым заслужить его доверие. Женщины опасаются пересудов на тему: что-то тут нечисто, наверное, не обошлось без сомнительных дел или постели... В действительности они тем самым лишают себя 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 необходимы 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 руководителями.

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

Почему женщины отодвигают себя на задний план?

Многие женщины чувствуют себя настоящими закулисными заправилами. И верно: они принимают важные решения и способствуют продвижению своих мужей на хорошие должности, хотя порой заинтересованы в этом больше, чем их супруги. Публика знает имена мужей, однако на самом деле всем командуют их жены. С умудренной улыбкой эти женщины подмигивают сами себе. Они с охотой принимают то, что влияют на важные решения именно таким способом.

Насколько велика власть «незаметных» женщин, никто никогда не узнает. Однако сам факт, что они ею обладают, льстит им, поскольку прославляет их скромность и заставляет... молчать дальше.

Но к чему эта застенчивость? Что мешает этим женщинам снискать славу, если они действительно ее заслуживают?

Привычное объяснение этого поведения: страх как перед успехом, так и перед поражением. Что женщины могут сделать 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 их жены? Как можно концентрироваться на работе, если грызет чувство вины за то, что у 14-летней дочери проблемы в школе? Что можно сделать, чтобы не казаться себе отвратительной хозяйкой, видя, как муж гладит себе рубашки?

Но это вовсе не страх перед успехом. Это чувство вины, порожденное боязнью не быть послушной девочкой. Вот что останавливает женщин в первую очередь, не считая внешних препятствий, возникающих у них на пути. К сожалению, многие матери все еще прививают модель такого поведения дочерям. Это происходит опосредованно. Мать говорит девочке: «Я спрошу у папы»,

а потом шепчет мужу о том, что дочери нельзя позволять то одно, то другое... Не возражая своему ребенку, такая мать на самом деле не думает, что теряет свой авторитет. Она просто считает, что родители должны последовательно придерживаться одного и того же мнения, причем обязательно отцовского. Тем самым мать учит дочь 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 для них голом в свои ворота, потому что женщины становятся зависимыми, прячут свои способности и в итоге не могут сами о себе позаботиться. Делая себя незаметными, женщины 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 – изнурительное занятие. В действительности получается наоборот: активное пребывание во власти приводит к ее постоянному приросту. Те, кто решается снять табу с власти и тактично ею пользуется, вскоре обнаруживают, что гораздо легче приобретать большую власть, если у вас есть хотя бы ее частичка.

Руководительница, которая ставит перед своими сотрудниками четкие задачи, периодически контролируя их выполнение, а также предоставляя людям свободу действий, но не позволяя им терять времени даром, разумно пользуется своей властью. Когда она отправляет кого-то повышать квалификацию, увеличивает оклады, дает премии за сверхурочную работу, четко распределяет ответственность и поручает интересные задания, то получает поддержку и одобрение сотрудников. А значит, женщина-руководитель справляется со своей работой и доказывает свою способность управлять. За ней закрепляются ее успехи, и в дальнейшем она получает еще более сложные и важные задания. Запускается позитивная спираль успеха.

Хорошие девочки не участвуют в конкуренции!

Зачастую женщинам бывает трудно поручать кому-то задания, потому что они боятся стать ненужными. Это начинается с небольших неприятных поручений, которые им не хочется давать другим, и заканчивается серьезными и важными делами, в которых они боятся конкуренции. В конце концов этот страх приводит к тому, что женщины-руководители раздают подчиненным незначительные задания, а сами из последних сил выполняют рутинную работу. И все для того, чтобы стать незаменимыми и не вырастить рядом с собой конкурентов. На это женщины тратят энергию, которую могли бы использовать для построения собственной карьеры. В итоге на них навешивают ярлык «запасного аэродрома», и их сотрудники лишаются мотивации.

Препятствуя подготовке своих преемников, женщины сами себе вредят. 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», появляется ощущение, будто они работают круглые сутки, в то время как остальные отдыхают за их счет. Такие женщины чувствуют себя служанками на начальственном месте, считая, что никому нельзя доверить работу и ждать, что люди добросовестно ее выполнят. К тому же у них появляется потребность в некоей «руководящей руке», а отсюда уже недалеко до желания опять поискать прекрасного принца, который спасет, пронесет на руках через все препоны профессиональной жизни и аккуратно доставит на самый верх карьерной лестницы.

Лишь немногие женщины распознают, что возлагают на себя слишком много обязанностей. Распространенное заблуждение «Будет проще, если я все сделаю сама» заставляет женщин работать по 24 часа в сутки, до изнеможения. При этом они не обладают никакой реальной властью и не пользуются всеми возможностями, которые дает руководящая должность.

Неужели звания и титулы – это пустой звук?

Многие женщины беспечно обращаются со своими фамилиями. Выходя замуж, они охотно от них отказываются даже в тех случаях, когда имеют выбор. Но часто женщины лишаются не только своей фамилии, но и индивидуальности: не имея собственной точки зрения, начинают цитировать мужа, прячутся за его профессией и доходами. Не придавая ценности своему личному имиджу, каждая из женщин становится всего лишь «женой такого-то».

И даже те из них, которые смогли во многом сохранить свою индивидуальность, часто цитируют воззрения своего партнера. Собственные заслуги кажутся им малоинтересными и неважными, поэтому они не хотят выпячивать своих достижений. Нередко женщины отказываются от перечисления своих званий перед собственным именем на табличке, висящей на двери офиса. И хотя таких дам задевает за живое, если их вдруг принимают за секретаря, они все же хотят демонстрировать 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, прикрепленной к двери ее бюро, написано лишь «С. Шмиттен». Даже собственное имя Сибилла кажется этой женщине декадентским и чересчур экстравагантным.

Звания несут в себе важную функцию – они демонстрируют, что имеющие их люди доказали свою научную и профессиональную квалификацию. Для женщин это особенно важно, поскольку в их способностях часто сомневаются. Известно, что даже когда женщины выполняют ту же научную работу, что и мужчины, им не присуждают аналогичных званий. Да и на ответственные должности внутри компании женщин тоже назначают весьма неохотно. Часто это рассматривается как временная мера. Женщины принимают это как подтверждение того, что им не полагается должностей и званий.

Собственно говоря, для них они имеют такую же негативную окраску, что и власть. Поэтому женщины склоняются к тому, чтобы скромно отказаться от званий – не стремиться к ним и не требовать их присвоения, потому что это вовсе необязательно. Таким образом, женщины отказываются от «отмычки», открывающей им дверь, ведущую к власти, влиянию и признанию. Звания привлекают внимание окружающих, поскольку свидетельствуют о компетентности

их владельца. Те, у кого они есть, должны прилагать гораздо меньше усилий для того, чтобы убедить других. Мужчины никогда не раздумывают над тем, как себя называть. Они говорят «инженер по продукту» или «руководитель отдела сбыта» и практически всегда обозначают себя как руководящих работников. Женщины, если их спрашивают о занимаемой должности, обычно говорят, что это не столь важно. Словом, хотя они и стараются получить подтверждение своих достижений, но упускают возможности ими пользоваться.

Беттина представляется в компании женщин-профессионалов и извиняется, что у нее нет научной степени. Все убеждают ее, что это совершенно не важно, и одна из женщин признается, что у нее тоже нет званий. Получается, для тех, кто их не имеет, они кажутся важными. Можно ли назвать скромность в вопросе наличия званий проявлением снобизма? Некоторые женщины, доктора наук, объясняют это иначе. Они не слишком часто называют свое звание потому, что в беседе принимают участие мужчины, которые его не имеют. Женщины 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 *помощниками руководителя* или носят гордое название *правой руки шефа*. Они говорят о себе так, как если бы были не самостоятельной личностью, а неким объектом, который в беспомощном состоянии отдан в распоряжение других. 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 восприятие 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, которая проводится на протяжении долгого времени, может привести к успеху. Удачливы только руководители, готовые к риску. Нерешительность, выжидание и лавирование почти неизбежно ведут к краху. Однако женщины часто путают смелость с безрассудством.

Решив вложить деньги, женщины предпочитают идти проторенной дорожкой, выбирая самые надежные формы вложения, даже если прибыль при этом минимальна. Придавая огромное значение безопасности, женщины упускают из виду шансы на выигрыш. Кроме того, они считают себя недостаточно компетентными 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 подруге, чтобы попросить ее прервать отпуск и выйти на работу. Регина чувствовала себя несчастной: еще неделю назад Петра, лучась счастьем, говорила о своих планах увлекательного отдыха с сыном.

Осознав, что ей придется объясняться с подругой, Регина не нашла в себе решимости позвонить. «Лучше работать день и ночь», – думала она, хотя чувствовала, что без Петры не справится. И все же, понимая, что подруге нужно провести каникулы с сыном и боясь испортить хорошие отношения, Регина так и не позвонила. Позже она осознала, что не справляется, даже работая за полночь и в выходные. Но было слишком поздно: Петра с сыном уже уехали. Регина срывала сроки сдачи проекта 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 Регина поставила выше затруднений 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 действий, даже если их поведение неудобно или обременительно.

Мобилизовывать людей на работу даже в неприятных ситуациях и настаивать на своем женщинам очень тяжело. И происходит это потому, что, еще будучи маленькими девочками, они усвоили: нужно делать жизнь окружающих как можно приятнее... Регина – типичный пример женщины, которая пытается убрать все препятствия с дороги окружающих. Даже своей домработнице она 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 осталось... Она работает сверхурочно, чтобы сотрудники могли вовремя уйти домой. Кроме того, Моника берет на себя самых неприятных заказчиков и отвечает на телефонные звонки во время обеденного перерыва. Она делает все это для того, чтобы сотрудники ее любили.

Прекрасно, когда между людьми, с которыми проводишь много времени, есть взаимопонимание. Однако для успешной работы все же важнее хорошо организованный совместный труд. Стремление выстроить на работе исключительно сердечные и дружеские отношения – это ложный путь. Да, комфортная рабочая атмосфера и отсутствие конфликтов очень важны, однако самопожертвование руководителя не приведет к повальной любви к нему со стороны подчиненных. Да и нужна ли эта любовь?..

Женщины могут реально пользоваться властью лишь тогда, когда занимают хорошее положение в социальной структуре своей компании. Это значит, что на работе важно быть включенным в

существующие в ней внутренние отношения. 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 и заботиться о качестве отношений – только так она будет вовлечена в поток информации и обеспечит себе поддержку и сверху, и снизу.

Однако, когда женщины заботятся лишь о контакте с мужчинами – наполовину личном, наполовину профессиональном, в компании начинают роиться слухи. По этому вопросу у вас всегда должна быть ясная и четкая позиция. Если вы, например, с кем-то на «ты» во внерабочее время, то так же общайтесь к этому человеку 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-руководитель вселяет неоправданные надежды в кого-то из коллег-мужчин, это почти всегда заканчивается плохо.

Проблемы появляются и в дружбе женщин, например, стоящих на разных ступенях служебной лестницы. Как бы они ни убеждали друг друга в том, что «ты для меня на первом месте», «я всегда и все для тебя сделаю», в этом случае эти клятвы будут нарушены. Та дружба, которая относится к какой-то области жизни, например «Я с удовольствием играю с тобой в теннис, охотно выслушиваю твое мнение, мне нравится вместе проводить свободное время», может существовать без особых трудностей. Однако женщинам надо быть осторожными с «панибратством» на работе!

Тот, кто унижится, будет возвышен?

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

...Сибилле пришла в голову блестящая идея: организовывать дружеские вечера для своих сотрудниц. Раз в месяц она резервировала маленький зал в ресторане и заказывала небольшой ужин. Сибилла считала, что это замечательная возможность запросто обменяться

мнениями обо всем. Вот уже несколько месяцев Сибилла была менеджером в офисе и руководила отделом из 15 человек.

Ее идея была принята с восторгом. И хотя Сибилла пользовалась расположением работающих с ней женщин, она надеялась повысить уровень доверия и солидарности с ними. Да, Сибилла 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 вспоминала, как в прошлый раз, подходя, услышала гул оживленных голосов, но стоило ей открыть дверь и войти, как все смолкли – казалось, их хорошее настроение мгновенно улетучилось. Сибилла улыбнулась и сказала: «Нет-нет, я вам не помешаю!» 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 подругой, а сейчас было больно от того, что ее, видимо, рассматривали только как «вышестоящую инстанцию». Да-да, Сибилла была лишь доверенным лицом, буфером между высшим руководством и своими подчиненными.

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, которая все ставит на свои места. Какой бы искренней ни была Сибилла в своих отношениях, она все равно, так сказать, по долгу службы 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 подругой своим подчиненным она быть не в состоянии. Друзей ей придется искать среди равных себе. Это не имеет ничего общего со снобизмом и зазнайством, а происходит неизбежно. Сибилла не может выйти из своей роли руководителя даже тогда, когда сама этого хочет. Изначально благодаря позиции, занимаемой в компании, она стоит на ступень выше своих сотрудниц.

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

Из жизненного опыта большинство из нас знает одно правило. Если человек (женщина или мужчина) благодаря образованию, профессиональной деятельности, материнству, богатству или бедности выделяется из группы равных, 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?

Карен возглавляла крупное предприятие по торговле запчастями для грузовых машин. Она приняла управление этой фирмой пять лет назад от своего отца, после того как закончила учиться на инженера-конструктора. Это предприятие принадлежало их семье уже три поколения, и некоторые сотрудники знали Карен с самого детства. На работе она чувствовала себя прекрасно. Еще раньше девушка часто помогала отцу и поэтому почти со всеми была знакома. Карен знала не только то, что касалось профессиональных качеств своих сотрудников, она была в курсе почти всех их личных бед и радостей. Всегда заботиться о подчиненных Карен считала само собой разумеющимся и совершенно естественным.

Ее личный секретарь работала на предприятии уже 15 лет. Карен знала, что эта женщина одна зарабатывала на всю семью, состоящую из двоих уже взрослых детей и мужа, страдающего алкоголизмом. Все эти семейные проблемы не давали Карен покоя, и она часто не только говорила о них со своей секретаршей, но и помогала ей словом и делом: выдавала пораньше аванс, вела беседы по телефону поздними вечерами. Карен даже помогала этой женщине в тех случаях, когда ее мужа надо было положить в клинику или случались неприятности с детьми.

Карен просто чувствовала себя обязанной делать все это. Судьба секретарши оказалась в ее руках, а пользоваться своей властью, по мнению Карен, было неприлично. Она и так чувствовала себя неловко из-за того, что от нее зависит столько людей. По крайней мере Карен должна была показать, что старается сделать для них как можно больше.

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

Однако другой стороной этого материнского отношения стало то, что Карен сама работала до ночи. Она была вынуждена нанять

помощницу, чтобы до конца дня кто-то мог отвечать на звонки. Карен понимала тех, кто в четыре часа заканчивал работу и хотел уйти домой. Но с точки зрения бизнеса обязательно было нужно, чтобы заказчики могли застать кого-то в офисе по крайней мере до шести вечера. Карен не могла позволить себе приказать кому-то работать в обеденный перерыв или позже четырех. Во время отпусков предприятие практически разваливалось, потому что Карен отпускала слишком много сотрудников одновременно.

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

Через четыре года Карен была вынуждена продать фирму...

Стратегии

Узнайте себе цену!

Осознание своей ценности часто становится самым трудным делом для женщин. Даже признавая за собой те или иные способности, они почти никогда не делают из этого 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 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, так как он гарантирует финансовую безопасность и подтверждает их женскую привлекательность, а также для того, чтобы не быть побежденными соперницами в конкурентной борьбе. Кроме того, женщины боятся заработать репутацию одиночки и поэтому поддерживают отношения, которые, в принципе, им больше не нужны. Раздумывая над тем, как удержать мужа, такие женщины жертвуют своим временем и силами, вместо того чтобы спокойно продумать решения тех проблем, которые могут возникнуть в его отсутствие.

Необходимо уяснить собственные мотивы для принятия решений и определить средства, которые можно на это направить. Если женщина боится стать в глазах окружающих одиночкой, она может спросить

себя: что в этой оценке ей кажется самым неприятным? Поняв это, женщина может воспитать в себе поведение, противоречащее той картине, которая разворачивается у нее в голове.

Обратите особое внимание на свои достижения!

Это самое главное условие освобождения от комплекса Золушки. Требуется всего лишь немного понаблюдать 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 очень оригинальна!», «Я могу рассказывать чрезвычайно увлекательно и интересно!», «Я умею создавать уют в своем доме!», «Я даю своим ученикам именно тот материал, который понадобится им на экзамене!», «Я умею красиво составлять букеты!» и т. д.

Если хотите, можете пойти еще дальше и написать о себе хвалебную речь. Представьте при этом, что вам нужно убедить кого-то взять вас на работу, о которой вы давно мечтаете. Сначала это бывает тяжело – признать собственные успехи (ведь все знают, что женщин украшает скромность!). В отличие от мужчин женщинам все время кажется, что они хвастаются и преувеличивают свои достоинства, даже если все, о чем они говорят, объективно и правдиво. Нужно учиться давать реалистичную оценку, 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, что делать. Что могло бы привлечь вас с наибольшей силой, чем бы вы занялись охотнее всего? 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 присоединиться к вам по этому пути. Узнайте, значима ли для них ваша цель. Спросите себя: 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? Они мне больше помогают или препятствуют?

Раздавайте задания!

Это бывает особенно трудно, если речь идет о том, что у вас самой хорошо получается. На первый взгляд кажется, что бессмысленно передавать другому задачу, которую вы сами выполнили бы без особого труда. Но при этом долгосрочная выгода оказывается важнее. Та работа, которую другой может сделать 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 получила на одной из краткосрочных работ больше, чем стоила эта перепечатка.

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

Сильвия – консультант по налогам. Она работает на аутсорсинге 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 избавить себя от рутины, отнимающей много времени. По-настоящему вознаграждаются не усидчивость, а новые идеи, продуманные усовершенствования и предложения. Однако они требуют времени и определенной свободы.

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

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

Вот некоторые приемы, которые помогут вам решиться делегировать часть работы.

Запишите пять дел, особенно важных для вашей карьеры, которые вам давно хотелось бы сделать (например, прочитать специализированную книгу или статью, пройти курс компьютерного обучения). Отметьте все дела, которые вы выполняете самостоятельно, но могли бы поручить кому-то другому. Выпишите 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 людей, внесенных в список, сделать определенную работу. Обратите внимание, какие мысли могут этому препятствовать. 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 больше не будут нуждаться...

- Будет больше порядка, если я сделаю это сама...
- Вот этого я не могу потребовать ни от кого, это задание слишком сложное...
- Если я положу ей (ему) это на письменный стол, меня посчитают наглой...

Именно такие заблуждения мешают женщинам достигать своих целей. Однако с подобными мыслями можно бороться, обозначая их и тем самым уменьшая влияние, которое они оказывают. Негативное мышление можно изменить, заменяя отрицательные тезисы на положительные. 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 деятельности, должны осознавать, 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 ту, которая неприятна и от которой хочется избавиться. И если у вас появится импульс передать приятные дела, это опять будет заблуждением.

Составьте список своих дел и рассортируйте их в следующем порядке:

- начиная от «хочу избавиться и лучше всего сейчас» (потому что эти дела ничего не дают в смысле профессионального роста, мне скучно и 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 уточните оба списка. Когда вы будете заниматься подобной работой, прислушайтесь к себе. Какие «если» и «но» прокрадываются в вашу голову? Уделите каждому возражению немного времени, и вы сможете обнаружить и преодолеть внутренние барьеры.

Скажите «НЕТ»

Умение сказать «нет» – первый шаг на пути от послушной девочки к свободной. Это означает способность отклонять те требования, которые кажутся вам 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 и 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 остаться в стороне от этой драмы, которая повторялась уже который раз. Ева рассудила, что совершенно бесполезный разговор Зиги со своим другом 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 впутать меня в ваши разборки», – 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 она боролась с собой и с искушением пойти на уступки. Но Ева 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, не испытывая никаких 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 сказать «нет», это, как правило, и не удается.

Самоисполняющиеся пророчества

То, что в специальной литературе называют самоисполняющимися пророчествами, представляет собой систему, с помощью которой люди программируют свою «судьбу». Вот пример: сознание говорит вам о том, что вы ничуть не хуже мужчины, но глубоко у вас внутри сидит сомнение в правильности этого утверждения. Вы считаете, что нужно радоваться синице в руках, и не хотите признать, что вполне могли бы влезть на крышу и поймать своего журавля.

Однако для этого вам нужно забраться наверх и выпустить синицу. Вы боитесь, что эти два препятствия непреодолимы, и поэтому 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 границы собственных возможностей и насладиться своими успехами.

Люди, имеющие негативное представление о себе, сами создают пророчества и способствуют тому, чтобы они сбывались. Часто женщины 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^[5]. В нем испытуемым предлагается одной рукой держать шнур, к которому прикреплен небольшой груз. При этом дается задание: во-первых, стараться не двигать рукой, а во-вторых, мысленно представить себе определенное движение этого груза. Через некоторое время он начинает двигаться именно так, как представляет испытуемый.

Другие опыты показали, что спортсмены при помощи позитивных ожиданий ощутимо улучшают свои достижения, а школьники, если учитель ждет от них успехов, начинают лучше заниматься. Таким образом, вера не только вдохновляет человека, но и влияет на его настроение, достижения и многое другое. Почти каждый из нас убежден: если во что-то верить, то, скорее всего, наши мечты сбудутся.

Например, Петра убедилась, что своими ожиданиями может влиять на поведение людей. Если она верит, что новый сотрудник – вежливый человек, то таким он и становится. Петра 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 педагога выражать недовольство и придирается к мелочам.

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 встал не с той ноги. Он выбирает из шкафа ту одежду, которую обычно носит, когда бывает не в настроении, «надевает» недовольное лицо, упускает свой автобус и приходит на работу в плохом расположении духа. В результате начальник сердится на этого человека из-за опоздания, и все становится еще хуже.

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

Более того, если люди считают, что некие события произошли без их участия, совершенно независимо от их воли, то на самом деле часто это и есть самоисполняющиеся пророчества 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. Кроме того, необходимо соотносить собственные ожидания с тем, что произошло, т. е. после совершения события. Это помогает развивать наблюдательность – в данном случае способность вдумчиво следить 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 неумно. Однако если кто-то не слишком высокого мнения о своем интеллекте и опыте, он не станет уделять делу, которым занимается, достаточно внимания, потому и достижения будут невелики. Если же женщина считает, что достаточно компетентна, то она 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 того заслуживает, но на всякий случай потренировалась с одним из друзей – высказала все аргументы, которые должны были заставить шефа поверить в ее правоту. В итоге она оказалась настолько убедительна, что начальник, помимо повышения оклада, предложил ей руководить отделом.

Ирис назначили общественным агентом по переписи населения. Однако она хотела освободиться от этой работы, потому что была занята в офисе, а кроме того, имела двоих детей. Ирис испытывала абсолютную уверенность в том, что имеет право отказаться от дополнительной нагрузки, и в процессе подготовки к разговору с начальством это ее убеждение лишь росло. Шеф без колебаний написал бумагу о незаменимости Ирис в компании, несмотря на то что ни один из сотрудников, помимо нее, 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 выученная беспомощность. Но они знали: ее можно преодолеть, это единственное «приданое» из детства, от которого необходимо избавиться. Если что-то идет наперекосяк, это временное явление. В другое время и в другом месте все может произойти совсем иначе.

Насколько ожидание успеха приводит к успеху, настолько же негативный настрой способен спровоцировать поражение. Простое предупреждение «Будь осторожен», высказываемое безо всякого злого умысла, неизбежно тянет за собой мысль: «Я не доверяю тебе, ты ничего не сможешь сделать!»

Есть одна детская история, которая поясняет эту идею^[6]. Юный король Ролло очень хотел забраться на высокое дерево. Все стали ему говорить: «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 им как модели поведения, становится ясно, какие ожидания воплощают женщины во взрослом возрасте. И даже те из них, кто осознает, какое «приданое» получили в детстве, не застрахованы от попадания в капкан самоисполняющихся пророчеств. Они продолжают считать, что действуют самостоятельно и их поведение зависит от случая и обстоятельств, а свои поражения приписывают своеобразию женской натуры. Подчас любительница сомневаться, критик или беспокойная подруга толкают женщину в осиное гнездо, полное негативных ожиданий. Семена неуверенности, зароненные 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 она все же получила эту работу, но изо дня в день нервировала своих коллег вопросами, ответы на которые знала сама. В итоге шеф разозлился, раскритиковал ее манеру работать и назначил одного из коллег руководить ею.

14-летняя Ванесса похожа на свою тетю, которую всегда считали совершенно неспособной к математике. Девочка решила, что похожа на нее и в этом. Свои попытки сосредоточиться она называет бесполезными и даже не пытается учиться. Ванесса доказывает самой себе, что ничего не смыслит в подсчетах. Никто из домашних не замечает, что, когда девочка отпускает свой «математический стоп-кран» и забывает про тетю, она получает хорошие результаты. Кривая ее оценок такова: 6, 3, 5, 3, 5, 2^[7]. Таким образом, вся семья невольно участвует в осуществлении такого семейного пророчества.

Самоисполняющиеся пророчества, которые проникают друг в друга, могут серьезно расшатывать семью. Шульц фон Тун^[8] описывает ссору одной семейной пары. Супруга придирается к тому, что ее муж время от времени становится необщительным и молчаливым. В ответ на ее недовольство он еще больше замыкается в

себе. Через некоторое время муж «выходит на поверхность» для того, чтобы возразить жене. Она же, предвидя это, готовит ответные реплики, чтобы выказать свое недовольство. В итоге получается, что каждый из них находит подтверждение собственных ожиданий в поступках партнера.

Даже если кто-то считает, что изо всех сил старается отказаться от негативных ожиданий, он вполне может раздувать тот огонь, который хочет потушить. Например, одна учительница, которую описывает Петер Людвиг^[9], 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. А тот, в свою очередь, чувствуя положительную установку, учится с большей охотой. Ребенок ощущает, что взрослые уверены в его силах, а потому внимателен на уроках и достигает действительно хороших результатов.

Таким же образом «работают» представления людей о себе как о мудрецах, счастливчиках, неудачниках, жертвах или посредственностях. Маятник ожиданий и успехов/неудач с каждым новым поступком «раскачивается» все сильнее. А женщины, еще в детстве уяснившие, что имеют меньшую ценность, чем другие, развивают о себе соответствующие представления и во взрослой жизни.

Надо сказать, что эти воззрения имеют свойство стабилизироваться, поскольку люди помнят себя очень избирательно. То, что подтверждает их ожидания и позицию, гораздо легче принимается на веру. 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 Фриц пришел в контору в хорошем настроении, никто не

запомнил и не заметил. Люди видят то, что привыкли видеть, и отмечают лишь то, чего ждут!

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

Выученная беспомощность

Самоисполняющиеся пророчества не возникают из ничего. И оптимисты, и пессимисты в свое время научились определенным образом интерпретировать события окружающего мира и предсказывать их ход. От нашего жизненного опыта зависят 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 выучился 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 мы испытываем 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 наполненного радостью существования 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 сумеют справиться, потому что это пространство ими освоено и изучено. Однако женщины заблуждаются.

Сохранять стабильность – не выход из ситуации. Это так же плохо, как ничем не подкрепленные угрозы. Боязнь любого изменения, даже в лучшую сторону, и опасения не справиться с непрогнозируемой ситуацией не дают женщинам развиваться и оставляют их проблемы нерешенными.

Поройтесь в своих воспоминаниях

Пути, которые заводят нас в тупик, можно обнаружить при помощи различных приемов. Например, «порыться в воспоминаниях».

Вспомните, что вам часто велели делать, когда вы были ребенком!

Поговорите с друзьями, сестрами и братьями, тетушками и дядюшками, родителями, бабушкой и дедушкой о том, как вы росли. Какая информация с того времени до сих пор осталась среди ваших жизненных правил?

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

Но осознать что-то еще не значит захотеть на это повлиять. В итоге надо окончательно решить, хотите ли вы что-то менять. Лишь в том случае, когда вам станет совершенно ясна ваша личная манера поведения, вы поймете, есть ли необходимость в переменах.

Выясните, какие ожидания (вольные или невольные) влияют на вашу жизнь и ваши поступки независимо от того, осознаете вы их или нет, намеренные они или спонтанные.

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

Чем лучше знаешь «приданое» своего детства, тем легче распознать скрытые ожидания – свои или чужие. Это относится и к тем ожиданиям, которые появляются из собственного опыта. Часто можно наблюдать, что одно высказывание, которое ведет ожидания в определенном направлении, становится самоисполняющимся пророчеством. Например, симпатичная женщина кажется таковой лишь потому, что похожа на вашу лучшую школьную подругу.

Соответственно, вы ожидаете от нее дружелюбия и сразу же открываете 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 повышенная сексуальность; симпатичных считают толковыми и сообразительными. Людям, похожим на известных личностей, приписывают черты их характера. 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 в глазах окружающих. Эта «Я»-концепция формируется на основе детского опыта и утверждается с течением жизни. Став взрослыми, люди ведут себя в соответствии со своей «Я»-концепцией, оставляя в памяти лишь те события, которые укладываются в рамки имеющихся у них представлений. Таким образом, концепция самоисполняющихся пророчеств сама себя усиливает.

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

Если говорить себе, что обладаешь плохим пространственным воображением, то не сможешь 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 его принимают и одобряют. Или это принятие интерпретируется в соответствии с собственным негативным «Я»-образом.

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

Хелен – продавец в модной лавке. В одну из рабочих суббот она стояла за прилавком, одна во всем магазине. Начальница похвалила ее за работу, однако Хелен прокомментировала это так: «Я понимала, 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, 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 приводит женщин к социальной зависимости. Им нужен человек, который говорит: «Это правильно! Ты хорошо сделала! Ты хорошая!» И даже слыша это, женщины не начинают верить в себя.

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

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

Рецепт преодоления беспомощности прост: как можно раньше приобретать опыт контролирования ситуации. Контроль в нашем

случае означает влияние на результат. Например, если я решаюсь забраться на дерево, то могу сорвать вишни. Если я зубрю, то лучше сдам экзамен. Если я поздно ложусь спать, то буду уставшей. Если я буду требовать, то 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 научились быть беспомощными, значит, можем и разучиться так себя вести. Для этого существует программа, которая шаг за шагом выстраивает логические связи: определенные поступки ведут к определенным изменениям личности.

Женщина, которая боится выйти из дома, поскольку считает, что с ней произойдет что-то плохое, должна попытаться сделать хотя бы несколько шагов и убедиться, что с ней все в порядке. Потом ей нужно повторять этот опыт снова и снова – сначала в своем воображении, затем выходя на улицу в сопровождении подруги, а потом и одной.

Заставить себя действовать – самая трудная работа, поскольку беспомощные люди научились вести себя пассивно. Кстати, такую жизненную позицию часто выявляет улыбка. Если она смущенная, неуверенная, растерянная, то за ней часто прячется ощущение собственной незначительности. Такие люди надеются, что «чаша сия их минует», если они будут улыбаться и оставаться тихими и скромными. Отчасти пассивность облегчает жизнь.

Одна из женщин, участвующих в нашем тренинге, уже два года добивается, чтобы ее взяли на должность 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^[10] испытуемые должны были выполнять корректуру текста, подвергаясь сильному шумовому воздействию. Те, кому сказали, что шум нельзя прекратить или уменьшить, показали худшие результаты, чем те, кому сообщили, что они могут его убрать (им просто рекомендовали этого не делать). 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 его на свою дальнейшую жизнь. Они заранее отказываются от влияния на что-либо и ведут себя пассивно.

На эту тему проводились, в частности, такие эксперименты^[11]: в одной серии испытуемым предъявлялись две карты, одна из которых (например, черная) всегда подразумевала вознаграждение. Во второй серии его давали без всякой системы, показывая как черную, так и белую карту. Во время проведения эксперимента появлялись неприятные, раздражающие шумы, от которых, оказывается, испытуемые могли избавиться. Выяснилось, что те, кто получал вознаграждение, догадывались сделать это раньше, чем остальные. 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 выделяться. Радоваться победе было не принято. Однако мы теперь знаем, что скромность – это шкатулка, которая держит взаперти стремление к успеху.

11-летняя 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, что для девочки быть лучше других – плохо. Но получать низкие оценки – тоже плохо. Сабина оказалась в ловушке.

Поскольку люди склонны обобщать свой опыт, т. е. переносить частные случаи на более широкие области жизни, беспомощность проявляется в самых разных сферах деятельности. Такое обобщение, конечно, упрощает жизнь, потому что позволяет не анализировать вновь и вновь каждую ситуацию, 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^[12].

Экспериментально доказаны следующие последствия выученной беспомощности^[13]:

- 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, легкоранимы, эмоциональны, у них нет интереса к естественным наукам и математике^[14].

Но исходя из того, что можно изменить свою модель поведения и прекратить быть беспомощной, возникает вопрос, как сделать этот процесс более эффективным. Цель – закрепить новый опыт реагирования: «Я могу влиять на все в моей жизни». Поскольку беспомощные люди чрезвычайно пассивны, главное препятствие состоит в том, чтобы вообще сдвинуть их с места. Прежде всего они должны начать действовать, часто даже принуждая себя. Им нужно вновь учиться что-то делать самостоятельно. 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 тоже устойчив к изменениям. С одной стороны, 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, как правило, 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.

Например, 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 неудачно сданный экзамен редко приводит к тому, что школьник получает плохой аттестат.

Депрессия как реакция на беспомощность

Депрессия чаще всего является результатом бездействия, отсутствия мотивов и неспособности чем-либо заняться. Кроме того, важным симптомом служит и выученная беспомощность. Люди, склонные к депрессии, часто поддаются внешним обстоятельствам. Им свойственны равнодушие, усталость и отсутствие интереса к тому, что происходит вокруг. Они предпочитают оставаться в одиночестве, поскольку чувствуют себя опустошенными и безвольными; их движения вялы; им не хочется принимать никаких решений.

Можно сказать, что эти признаки – сильно преувеличенные черты женственности. Можно даже признать, что это характерные особенности доведенной до абсурда сдержанности, приспособляемости, неуверенности в себе. Женщины должны быть очаровательными и в то же время беспомощными. Им нужно зависеть от мужа и позволять ему обеспечивать себя хлебом насущным. Уверенно себя чувствовать женщины могут только в компании хорошо знакомых людей, преимущественно возле семейного очага и рядом с Ним.

Такие требования к женственности ставят женщин на путь беспомощности – и депрессии. Именно поэтому ею чаще страдают женщины, чем мужчины. К перечисленным выше симптомам добавляются затрудненность социальных навыков. Кроме того, препятствием служат и вынужденные длительные перерывы в профессиональной деятельности. Уже после года или двух лет подобного перерыва женщины говорят, что больше не могут выражать свои мысли так, как им хочется, не считают себя способными

выстраивать отношения с незнакомыми людьми, боятся контактов. Охотнее всего они остаются дома.

Люди, страдающие депрессией, считают себя гораздо менее способными, чем они есть на самом деле. Такую же самооценку женщины «выращивают», даже не будучи депрессивными. Они не считают себя ни привлекательными, ни умными, ни способными на самостоятельные поступки и поэтому не верят в успех. Депрессивные мужчины и женщины объясняют свои достижения и провалы одинаково. Люди, у которых нет депрессии, 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, 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 заставил звучать погремушку. 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 своим поведением и последствиями, предотвращают проблему беспомощности в будущем. Если же взрослые стараются уберечь свое чадо от трудностей, у ребенка пропадает мотивация к самостоятельному решению проблем и в обучении – а значит, беспомощность всячески развивается. Особенно подвержены этому девочки. Например, многие из них слишком быстро и охотно начинают верить в то, что у них нет способностей к математике или к техническим и естественно-научным дисциплинам. Кристина, которая раньше часто подавала голос на уроках математики, перестала это делать, потому что поняла: учитель не ждет особых успехов от девочек. Однако беспомощность 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^[15] 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 окружающих, важно то, что плохие девочки признают наличие другой причины для объяснения собственных ошибок и сознают, что завтра все может быть иначе.

Люди должны как можно раньше научиться 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 самим справляться с проблемами.

Ранний опыт самостоятельных действий подобен прививке против беспомощности во взрослые годы, и как раз в этом девочкам чаще всего отказывают. Но когда они вырастают, им нужно уже не только делать «прививки», а вначале исцелить саму болезнь. Необходимо заново создавать опыт, говорящий «Я могу преодолевать препятствия, устранять трудности и идти вперед». Воля к самостоятельным поступкам и решениям восстанавливается очень медленно, преодолевая выученную беспомощность.

Если взрослый человек сам находит опыт, доказывающий возможность влиять на ситуацию, и самостоятельно извлекает из памяти те эпизоды жизни, в которых он что-то контролировал, то лишает свою беспомощность почвы. А значит, меняются 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...

Американская художница Марианна Векс^[16] продемонстрировала это на более чем двух тысячах женских фотографий: женщины держат руки плотно прижатыми к телу, а ноги ставят 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, то становятся ощутимыми преимущества и недостатки: женщины идут семенящим шагом, неуверенно балансируя, мужчины же шагают размашисто, широко расставляя ноги, что придает их походке устойчивость.

Манера женщин сидеть тоже показывает, что они стараются занять поменьше места: их руки тесно прижаты к телу, ноги сжаты, колени стиснуты, а ступни повернуты внутрь или стоят тесно одна рядом с другой. У мужчин такая поза не встречается, разве что у велосипедистов.

Различия в позах детей до 12 лет 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: свободного покроя куртки и брюки, позволяющие непринужденно положить ногу на ногу, 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 в ущерб удобству ноги и уверенной походки. 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, но, например, быстро бегать в них неудобно.

Попросите свою подругу сесть напротив вас. Рассмотрите ее позу. Угадайте, что она выражает. Обратите внимание, как женщина поставила ноги. На что указывает такая манера? Как чувствует себя ваша подруга? В качестве следующего задания попросите ее сесть на стул, свободно развалившись и широко расставив ноги, – так, чтобы занять ВСЕ место. Расшифруйте теперь эту позу. Как чувствует себя ваша подруга сейчас? Вспомните, какие ощущения и мысли возникали 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.

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 позу: 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 упражнение и с ходьбой: маленький семенящий шаг, ступня ставится вслед за ступней (вспомните моделей на подиумах) – и щедрая, широкая последовательность мужских шагов.

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

Высокие женщины сталкиваются с дополнительными трудностями, поскольку им сложнее сделать себя маленькими: 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 S-образно изгибаясь, сутулятся – и все только для того, чтобы находящиеся рядом мужчины не выглядели такими маленькими... Женщины

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 женщина казалась себе рядом с ним маленькой, как школьница перед учителем, и беспомощной. Она была напугана, потому что он агрессивно наступал на нее и громко кричал.

В ролевой игре с невысокой партнершей женщины смотрели на Кристу с удивлением: будучи на добрых полголовы выше своей визави, она производила впечатление совсем маленькой. Криста стояла с тесно сдвинутыми ногами, направив взгляд вниз, как бы чего-то стыдясь, 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. Криста сутулила плечи, при этом одно из них было опущено. Дышала она поверхностно, потому что зажатой грудной клеткой не давала себе воздуха. Криста чувствовала себя как маленькая нашкодившая собачка, которая теперь ждет наказания.

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

Рассказывая, Криста приняла эту позу и распрямилась. Ее взгляд был направлен прямо на партнершу по игре. Она сунула одну руку в карман брюк и оставила другую свободно болтающейся. Несмотря на то что на губах Кристи еще играла осторожная улыбка, сама она действовала гораздо увереннее. Женщина распрямилась, и теперь всем было видно, какая она высокая. И улыбка Кристи имела теперь совсем другой смысл: она использовалась для успокоения партнерши, чтобы та окончательно не испугалась.

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

Часто женщины сидят так...

Одна нога перекинута через другую или ноги тесно сжаты. И все это – при высоких каблуках.

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

Девочки учатся таким мелким жестам повиновения, едва вырастают из детской обуви. Десятилетняя Лиза 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 отца не объяснил. Но Лиза тут же приняла соответствующую позу, которая позволяла ей выглядеть меньше, моложе и послушнее – почти до пугливости. Она поняла: девочки сидят выпрямившись, стараясь занимать меньше места в ширину, а их ноги должны быть сомкнуты. Оба мужчины благосклонно улыбнулись ей и кивнули.

Женщины буквально с молоком матери усваивают позы послушания – самое позднее они узнают о них в школе танцев.

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... Особенно «привлекательно» выглядит женщина, когда она смиренно наклоняет голову и при этом любезно

улыбается. Ее поза выражает: «Я нерешительна, я не знаю, все ли сделала правильно...» Такая поза вкупе с робкой улыбкой характерна для женщин и встречается почти исключительно у них. Это поза покорности. Она служит пропуском в «высшую школу подчинения». Жесты смущения и мимика позирования удовлетворяют требованиям мужчин: девушка красива, мила и улыбчива! Женщины смущенно убирают волосы со лба, беспокойно улыбаясь, перекидывают ноги одна на другую, а потом снова возвращают их в сомкнутое положение, застенчиво поправляют юбку и 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 и 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 свою оценку положения вещей.

На моих семинарах, где участники пытаются понять, как они выглядят со стороны, всегда оказываются женщины, которые производят впечатление незаметных и застенчивых, словом, тех, кого никогда не приглашают танцевать. С такими женщинами очень трудно что-то начать, и на первых этапах работы другим участникам приходится нелегко. Однако за маской застенчивости зачастую скрывается женщина, умеющая не только внимательно наблюдать, но и четко, а порой даже жестко судить о происходящем. Впрочем, такие женщины высказываются вслух только тогда, когда их на это спровоцируют. В повседневной жизни никого не интересует, о чем они думают. И всей своей манерой держаться, взглядом, одеждой робкие женщины как бы говорят: «Я – никто. Мне нечего сказать. Если бы я что-то говорила, это было бы неправильно или скучно. Я не хочу никому причинить вреда, поэтому позвольте мне молчать».

Марлиз была одной из таких незаметных женщин. Она сидела зажато, ссутулив спину, нагнувшись, втянув голову в плечи и устремив взгляд вниз. Марлиз не собиралась ни на кого смотреть и не хотела, чтобы другие ее замечали. Ее одежда подчеркивала скромность

домохозяйки: приглушенные цвета, консервативный покррой, два «смелых» цветовых пятна: стразы на туфлях и красный росчерк на футболке. Движения производили впечатление бессильных, «малокровных», безвольных. Это типичное впечатление, которое производят подобные женщины с первого взгляда.

Однако когда такие женщины заговорят и почувствуют, что слушатели приятно удивлены, то входят в раж. Они становятся веселыми, иногда даже циничными, и тогда можно почувствовать намеки на то, что в них реально скрыто: яркость, силу и способность выносить суждения. К сожалению, незаметные женщины так боятся этой стороны своего существа, что после подобного «взрыва» готовы провалиться сквозь землю. Они опасаются, что, «засветившись», натолкнутся на неприятие и критику. К сожалению, у них действительно есть такой опыт, поскольку привычный имидж не соответствует вдруг обнаружившейся меткости высказываний – соответственно, их и не принимают в новом качестве. Тем более что зачастую резкость высказываний послушных и робких женщин граничит с грубостью: тот, кто долго молчит, однажды сорвавшись, сильно перегибает палку. Это не остается без ответа: партнер бывает 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 пугливый взгляд героини 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 ее приласкать – 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 он вызывает внутреннее сопротивление. Да и каждому знакомо то неприятное чувство, которое возникает, когда на тебя беспардонно уставились. Под чужим взглядом теряется уверенность, появляются смущение и боязливость. А кому неизвестна игра в «гляделки»: кто выдержит дольше взгляд партнера, не мигая? В жизни же никто не любит, когда на него пристально смотрят. Одно исследование показало, 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?».

Пристальный взгляд – это угроза, которую легко заметить, например, у кошек: когда они сосредоточенно смотрят, то недовольно урчат. И люди воспринимают фиксированные взгляды как угрожающие. Территория достается сильнейшему.

Женщин нередко пристально разглядывают. Иногда – с восхищением, чаще – оценивающе, еще чаще – с иронией. И женщины воспринимают такие взгляды как неприятные или даже угрожающие. Независимо от того, отворачиваются ли они или смущенно улыбаются, женщины сигнализируют о подчинении – вместо готовности к обороне, а потом изумляются, что своей застенчивой улыбкой никого не умирят и не отгонят. Женщины чувствуют угрозу, но не отваживаются обратить потенциального захватчика в бегство ни уничтожающим взглядом, ни едким 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 мужчина, пристально смотрящий на женщину, всего лишь устанавливает контакт и сигнализирует: «Я интересуюсь тобой. Я нахожу тебя симпатичной». Границы между этими двумя возможностями размыты, да и взгляды не всегда однозначны. Их можно верно интерпретировать только во взаимосвязи с другими телесными сигналами, речью и 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. В этом случае они выглядят изумленными и

безвредными. И кажется, что этот «взгляд Бемби» девочки усердно тренируют во время полового созревания. Они созерцают мир коровьими глазами и с приоткрытым ртом, не замечая, что выглядят не только безвредными, но и глупыми. Покорить или прогнать кого-то таким взглядом невозможно. Но девочкам и не нужно кого-то покорять или, наоборот, прогонять, им хочется казаться наивными и доверчивыми. «Маленькие мужчины» в это время упражняются, чтобы выработать взгляд «крутого» человека. Быть «крутым» – значит не раскрываться перед посторонними, уметь господствовать и не показывать, что у тебя есть слабости. 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» право пользоваться в дальнейшем своей мужской властью.

Девочки чаще всего ведут себя противоположным образом. Они проявляют чувства и не сдерживают эмоции. «Я честный человек, 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 окружающие не воспринимают ее 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, но стараются делать это неявно, избегая пристального взгляда. Как только женщины чувствуют, что собеседнику становится неприятно или он, со своей стороны, посмотрит им 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 те 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 его успокоить, приспособиться, спастись бегством или просто согласиться.

Нам часто необходимо посмотреть на кого-либо, чтобы понять, одобряет или отвергает собеседник наше поведение и наши 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 насмешливый. Они склонны демонстрировать, что всегда могут получить желаемое, и не стесняются откровенно рассматривать женщин, в то время как те взглядывают на них лишь 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, а просто смотрите. Что вы при этом чувствуете?

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

Одежда, отражающая подчинение

То, как человек одевается, свидетельствует о его отношении к жизни и социальном статусе. Мы оцениваем материальное положение людей на основании того, что на них надето, а кроме того, часто судим по одежде и обо всем остальном: о характере, способностях,

интеллекте. Вольно или невольно мы встречаем человека по одежке, а значит, можем использовать это для достижения своих целей.

В одной крупной корпорации женщинам не разрешается показываться шефу в брюках, они должны носить только юбки. Еще совсем недавно женщины, работающие в книжных магазинах или банках, тоже 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 кроены так, что женщины могут в них запутаться.

Все это тоже начинается с детства. Сегодня модно обувать девочек в лаковые туфли со скользящими подошвами, поэтому дети не могут быстро бегать. Маленьким девочкам внушают, что они не должны пачкаться, что нужно двигаться осторожно и «красиво». Словом, 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 у каждого человека проявляется по-своему. Лишь тот, кто решается развивать и усиливать свою индивидуальность, может обладать властью и влиять на других людей. Но собственную индивидуальность могут подчеркивать лишь те, кто осознает свои желания и потребности. А тот, кто всегда думает о мнении окружающих, о том, что они скажут, понравится им что-то или не понравится, не засмеют ли его, не имеет 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 во время интервью наряду с деловыми качествами важно продемонстрировать личное обаяние, поэтому надела свой самый дорогой костюм и роскошные украшения. Ева была уверена, что получит место благодаря знанию языков, 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 неудачи. 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 с ней соперничать. Учреждение было достаточно солидное, и его сотрудники одевались подобающе, но все же оставались далеки от уровня, привычного для Евы.

Женщина не могла себе представить, что причина неудачи заключалась именно в этом, поскольку считала, что руководитель должен был быть доволен таким сотрудником, 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 выше, чем должность, на которую она претендует. Конечно, в этой ситуации получить место было почти невозможно.

Ева была возмущена, когда я посоветовала ей в следующий раз, идя на собеседование, одеваться скромнее. «Женщины не должны принижать себя и отказываться 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 стать успешной в профессии. А для этого нужно здраво и беспристрастно рассмотреть, какое место в структуре власти занимает должность, на которую она претендует. Находясь на одной из ступеней иерархической лестницы, Ева может стремиться к следующей, как только продемонстрирует 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 действенен. Некоторое время назад Дебора Таннен^[17] обнародовала свои исследования об отчетливых различиях мужского и женского коммуникативного поведения. Эти данные наглядно подтверждают подчиненный характер речи женщин.

Я хотела бы выделить четыре ее характерных признака:

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

Под умалчиванием мы будем понимать стремление женщин не говорить о чем-то или говорить не то, о чем 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, предложения, суть которых сводится к следующему: «Возможно, я не права».

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

Умалчивание

Послушным девочкам запрещено произносить ругательства, сильные выражения и сексуальные двусмысленности. Выражаться непристойно или агрессивно считается совершенно неженственным. Когда мужчина говорит «дерьмо», это вряд ли кого-то приведет в

бешенство. Но если то же самое скажет женщина, почти все окружающие будут возмущены.

Едва ли женщинам приходится сильно сдерживаться, 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, женщины чувствуют себя легче. Но все же чаще они прикусывают язычок, желая избежать конфликта, и гораздо охотнее могут промолчать, чем сказать что-то неправильное.

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

Недостаточный напор

Даже когда женщины решаются высказать свое мнение, они редко занимают ясную позицию. Их опасения связаны с тем, что они считают себя обязанными отстаивать то, что однажды высказали. Мужчины же гораздо легче меняют свои взгляды: «Мало ли какие глупости я вчера говорил!» Но если женщины придерживаются подобных правил, их тут же называют ветреными и капризными, поэтому они предпочитают мягкие формулировки и осторожные выражения. Даже если женщины твердо уверены в своей правоте, они прибавляют к высказываниям вопросы типа «Согласен ли ты со мной?», «Правильно ли я понимаю?».

С их помощью женщины сводят процесс общения к стабилизации отношений. Они руководствуются принципом «Никому не наступай на пятки», вместо того чтобы отстаивать свои интересы. Женщины бывают такими, какими их хотят видеть партнеры, друзья, родители и дети, и для этого 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 упрекающий взгляд и улыбку, то девочку непременно поправят: «Нужно сказать: я хотела бы... или можно мне...» Иначе говоря, девочку неизбежно обучают подчиненным 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 самовлюбленную 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 в связи с этим девочки чувствуют определенную дискриминацию. В одном из классов они решили, что сами будут делать эту работу, но, хотя девочки были сильнее, мальчики воспротивились такому положению вещей. Тем самым они хотели доказать свое мужское превосходство.

Подчинение с помощью речи, естественно, гораздо сложнее, 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 бы от них отказалась.

Оглядка

Многие женщины высказываются неуверенно. Каждая их фраза построена так, чтобы можно было легко отступить 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 сегодня время?..» 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 «вообще-то». «Вообще-то, мне не хочется...», «Вообще-то, я как раз собиралась домой...», «Вообще-то, я уже договорилась...» Это слово становится «возвратным», потому что меняет смысл высказывания практически на противоположный. «Вообще-то, мне не хочется, но я себя преодолею...», «Вообще-то, я уже договорилась, но ты можешь отговорить...», «Вообще-то, 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 «вообще-то», всегда переспрашиваю: «А если без “вообще-то”?» Эта маленькая игра, сыгранная с самим собой, уже может привести к изменениям в поведении.

«Возвратные» слова используются и в дискуссиях. Скажем, женщина хочет вынести на обсуждение свою идею и бывает оскорблена, если другие, недолго думая, отклоняют ее предложение. Она не осознает, что становится жертвой собственной сверхосторожности и использования «возвратных» слов. Когда женщина говорит «Я охотно хотела бы это взять, но могу положить обратно», ее партнер будет интерпретировать такое высказывание исключительно в свою пользу. Мы можем прийти к полному безумию, если всегда будем спрашивать: а что имелось в виду в этой фразе? Хотела ты чего-то или не хотела на самом деле? Или, что еще хуже, будем ожидать от окружающих способности разгадывать многозначность и неточность наших слов.

Протяженность речи

Женщины сдерживают себя и во временнóм отношении. Они дают понять, что их слова незначимы, а потому не требуют много времени. Распространено суждение, что женщины страшно болтливы и их любимое занятие – судачить за чашечкой кофе. 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^[18] речевого поведения мужчин и женщин в смешанных группах. Результаты таковы: высказывания женщин длились от 3 до 10 секунд, мужчин – от 11 до 17 секунд. Иными словами, самые длинные выступления женщин были короче самых коротких речей мужчин. Женщинам надо бы как следует обрадоваться этим результатам, потому что они напрочь отвергают предрассудок о женской болтливости. И даже то, что время женских высказываний увеличивается в группах, где нет мужчин, бросает серьезную тень на эмансипацию.

Именно мужчины на моих семинарах подчас говорят не зная меры, именно их мне приходится прерывать, для того чтобы вернуться к главной 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 роль ведущего, хотя другие (четыре женщины и один мужчина) были не согласны с тем, что именно этот мужчина стал ведущим, несмотря на явно бóльшую компетентность женщин. Когда дискуссия подошла к концу, все пришли к выводу, что одна из них провела бы ее гораздо успешнее. Женщина сказала: «Если бы не этот мужчина, я взяла бы руководство на себя, но мне не хотелось ронять его авторитет, и поэтому я промолчала». На самом деле все было не так возвышенно, поскольку женщина, безусловно, боялась и открытого конфликта, и конфронтации, и, разумеется, поражения. Страх, как мы помним, защищает от возможности потерпеть неудачу. Тот, кто ему поддается, 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, он должен угадать ее желание. Нет, Эрика 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 желаниям своего друга, но если он не угадает, чего хочется ей, она будет разочарована.

Женщины часто высказываются именно так – неточно, многозначно, давая собеседнику возможность истолковывать свои слова по-разному. Они хотят, чтобы он разгадал, что они, собственно, имеют в виду или хотят выразить.

Между строк в подобных фразах спрятана неуверенность в своей правоте, что дает партнеру 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 качестве 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 и предоставляя мужчинам возможность получить благодарность за помощь, в которой на самом деле не нуждались и которая в конечном итоге им не пригодилась.

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 34-летняя 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 улыбаюсь 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. Рики 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, женщины не защищаются по-настоящему. И скрытая боязнь быть отвергнутыми вызывает на их лице вынужденную улыбку, которая, конечно, в этом случае 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 меня в пессимизме и мрачном отношении к жизни или думают, что я воспринимаю улыбку как нечто болезненное или неуместное. 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 в нее попадают. Но об этом чуть позже.

Почему женская улыбка так часто бывает подчиненной?

Хотя, возможно, женщины добились равноправия, самостоятельными в полном смысле этого слова они стали, но лишь формально освободились от тысячелетней роли слабого пола. Подчиненность осталась в их сознании. Это выражается в том, что для достижения своих целей женщины 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 провозгласили равенство полов. Однако женщины часто действуют так, будто этих юридических норм не существует. Они исходят из посылки неопременного соглашательства 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 момент, 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. К сожалению, он и сегодня направляет поведение многих женщин, часто бессознательно, и всегда мешает развитию личности, препятствуя появлению здорового чувства самооценности. Я обычно называю этот тормозящий и самоотреченный образ мыслей «синдром Моны Лизы». Знаменитая улыбка, запечатленная на портрете, служит для меня ярким символом женской беспомощности.

Если вы когда-нибудь долго стояли в Лувре перед картиной «Мона Лиза», то, вероятно, ощутили меланхолическую скорбь ее улыбки. Конечно, это одна из причин столь широкой известности 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 во время терапевтических сеансов: безусловный сигнал женского самопредательства.

Существует еще одна художественная версия этого явления, которая меня лично задевает еще глубже. Возможно, вы помните фильм «Кружевница» о страстной, испепеляющей любви сентиментальной девушки к мужчине, который после длинного, нежного и искреннего романа отвернулся и оставил ее, помраченную рассудком. После того как сердце девушки было окончательно разбито, она улыбнулась ему этой блаженной меланхолической улыбкой.

Как часто на семинарах и занятиях я оказывалась напротив женщин, которые точно так же улыбались. Даже если их оскорбляли или им причиняли боль, с лиц этих женщин 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 них были уверены, что вернутся 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 довольно типична. В 19 лет Рики познакомилась с 26-летним инженером, который сразу ей понравился, потому что выглядел скромным и отличался хорошими манерами. Девушку 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 многого 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 немного нетерпимым, но это ей редко мешало. Она всегда охотно выражала готовность поддержать его мнение. Особенно это проявлялось тогда, когда Петер, бросая на нее этакий барский покровительственный взгляд, намекал, что вопрос должен быть решен только при помощи логики, а именно – высшей логики, понять которую может лишь он. Высшая логика стала для Рики синонимом ее неспособности постичь ход мыслей Петера. 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 Петер 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 решил, что в деревне жене не нужен собственный автомобиль. Ей хотелось работать, но Петер считал, 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. Рики страстно спорила со своим консервативным мужем по поводу их воспитания. Однако в большинстве случаев он настаивал на своем. Рики 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 надоевшую ей деревню.

При столь долгом терпении организм рано или поздно отказывает. У Рики начались частые боли в желудке, но она выносила их молча. Через несколько лет обнаружилось, что ей необходимо оперировать язву желудка. Рики выбрала для операции время отпуска мужа, поскольку при этом семья меньше пострадала бы от ее отсутствия. Однако в эти дни муж неожиданно познакомился с другой женщиной – не намного моложе, но независимее нее, с собственными деньгами и собственными интересами. Вскоре Петер оставил жену и детей. Как объяснял он позднее, Рики с ее ограниченными взглядами и вечной улыбкой давно ему надоела.

Рики – типичнейший пример женского стремления сделать себя маленькой и незаметной. Ее история наглядно подтверждает бессмысленность приспособления и 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 было никому не нужным. Ярость Рики, 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 расскажу 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 расскажу о каждой 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, 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, считая, что тем самым может кого-то спасти. С человека, которому сочувствуют, полностью снимается ответственность.

Однако еще до того, как женщина может попасть в одну из таких ловушек, отношения начинают идти наперекосяк. Маленькие и безвредные, казалось бы, механизмы становятся отправными точками для каждой из моделей отношений. Поэтому МЛ^[19]-ловушки можно хорошо понять лишь тогда, когда осознана общая для них основа. Я называю это «Мона Лиза»-менталитет.

Кроме того, есть еще одна причина для того, чтобы понять основу таких 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 как гораздо более важные, чем свои, часто доходит до того, что собственные потребности невозможно определить (отчуждение своих чувств и желаний);
- высшей целью становится попытка увязать между собой разнородные интересы (поиск гармонии);
- интересы других выражаются 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, не осознавая этого, движется в сторону от собственных желаний и жизненных целей.

Почему же так много женщин ищут прибежища в таких 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 образ жизни, основанный на подчинении, 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 конфликтных ситуациях или грамотно выстраивать свою позицию. Женщины надеются, что красота и кротость откроют им двери в мужские сердца и обеспечат легкую жизнь. Эта надежда призрачна. Мужчины (совершенно Новые Мужчины) все чаще ищут равноправных партнерш, с которыми они могут не только спорить, но 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 и отныне хочет казаться сильной, чтобы 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 я считаю женщин, 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. Такие женщины предлагают другим все решать за них, хотя с некоторыми проблемами могут справиться только сами. Они все время высматривают кого-то, кто мог бы им помочь и кто взял бы на себя ответственность. А найдя такого человека, женщины с улыбкой благодарят его за дружеское участия, 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 самоуверенности. 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 женщины делают это без угрызений совести. Почти все, с кем я говорила о подобных 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 словно фурия... Ты мужеподобна, нужно быть милой, иначе никто не захочет с тобой иметь дело...»

Женщины редко осознают, какой вред 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 в роли подчиненных. 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, расщипанными 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 из них, кто, улыбаясь, отказываются четко выражать свое мнение и выставлять ясные требования, те, кто надеется небольшой хитростью достичь чего-то, расписываются в собственной несостоятельности. Такие женщины сами хоронят свой социальный статус и тормозят установление равноправия. Какой толк от законов, если ими не пользуются?

На первый взгляд это кажется надуманным: чем самоотречение может мешать равноправию? Однако, к сожалению, оно нарушается с двух сторон. С одной – мужчинами, которые не хотят отдавать никакой власти, а с другой – женщинами, которые ее не требуют.

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 они только тогда имеют смысл, когда полностью осознаны и востребованы.

Трудно поверить, но женщины активно уклоняются от того, чтобы взять причитающееся им по закону. Вот рассказ о невероятном случае, который тем не менее правдив.

Одна из директоров небольшого предприятия решила платить мужчинам и женщинам за одинаковую работу одну и ту же зарплату. Однако, хотя в этом случае женщины явно выигрывали, у

руководительницы 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. Женщины 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 портить с ними отношений, а потому предложение директора не нашло поддержки.

Точно так же профсоюзы не могут бороться за более высокую заработную плату без готовности женщин активно действовать и вступать в конфликты. Если они не выдвигают ясных и твердых требований, то не могут ожидать реальной общественной поддержки. Никто всерьез не настаивает на правах женщин, даже они сами. При такой постановке вопроса целые женские коллективы 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 представительниц прекрасного пола от негативных аспектов их привычного поведения, 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 независимо от того, какую роль они играют, с женщинами обращаются как с второстепенными личностями и пренебрегают их интересами. Если женщины ведут себя в соответствии с такими представлениями, то им не стоит удивляться тому, что мужчины отмахиваются от их мнения как от несерьезного. Даже в своем сексуальном поведении женщины без сопротивления позволяют классифицировать себя лишь как «пассивно-пугливые» и «агрессивно-алчущие».

Я опишу два характерных примера. (Прочитав их, припомните истории из собственной жизни, и вы, скорее всего, убедитесь, что МЛ-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, рассчитывая в это время заняться хозяйством. Она сладким голосом спрашивает:

– У тебя был очень тяжелый день?

– Нет.

– Может быть, ты забереешь 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 своего негодования. Она спокойно возражает:

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

– Я не буду забирать Юлию, она уже сама 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 невозможно достичь цели, поняли уже многие женщины, но 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 описано в этом примере.

Эдит и Герхард женаты четыре года. Периодически между ними возникают ссоры, которые каждый раз заканчиваются 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, потому что была убеждена в том, что все произойдет по ее сценарию.

Собравшись с духом, Эдит села за стол напротив мужа. Несмотря на усталость, 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 уваливаешь от своей части работы.

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

– Ты – дрянь, – прошипела она себе под нос, а муж 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 в глубине души Эдит 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 чего-то от него требовать, когда он так измучен?» Кстати, к самой себе она проявляет гораздо меньше участия.

Попробуйте сказать: «Я понимаю, что ты устал, однако 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 самого начала точно знала, чего хочет, и шла прямым путем. После одной милой беседы за кофе она спросила его почти мимоходом:

– Гюнтер, когда ты убираешь ванную комнату?

Он удивленно взглянул на нее:

– Я еще ни разу ее не убирал.

– В том-то и дело! И я хочу, чтобы ты это делал.

– Что за вопросы ты поднимаешь?

Гезина осталась невозмутимой.

– Вот уже несколько месяцев я злюсь оттого, что ты уваливаешь от уборки. Но больше я не буду этого терпеть. Или мы найдем решение, или очень серьезно поссоримся. И никто – ни ты, ни я – не знает, чем закончится эта ссора.

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

Он польстил ей: «Ты делаешь это гораздо лучше меня».

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 Гезина 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 позволить, 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?» и 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 проигравшей. В конце концов, людей почти всегда разъединяют мелочи. Часто женщины считают, что важно количество фактов подчинения. Но если рассмотреть проблему подробнее, то 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 приспособливаться, вы навсегда останетесь жертвой в борьбе за существование.

Тот, кто не может прямо признать свои собственные интересы, кто идет в обход, избегает честной борьбы и 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 превращает женщин не в сварливых и озлобленных старух, а в самостоятельных и свободных женщин.

Выход из МЛ-ловушки делает их жизнь более независимой, менее охраняемой, предопределенной и спокойной, но и значительно менее скучной, 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, обманута и унижена. Когда женщина попадает в МЛ-ловушку, она оказывается у разбитого корыта: без собственных денег и без профессионального образования, хотя всю жизнь была послушной, со многим мирилась, еще больше перенесла и надеялась на лучшее. Столкнувшись с неприятностями, женщина будет глубоко потрясена несправедливостью такого положения вещей, поскольку всегда жертвовала собой, все делала так, как от нее хотели, и даже в постели была послушной. Но все оказалось напрасным, и теперь 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 драматичными историями. Я опишу их, чтобы показать, куда могут привести безобидные случаи, если женщины не решаются отказаться от привычного образа жизни. Одновременно я хотела бы научить их быть бдительными. Ведь каждая

из нас готова пойти на попятную и 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... Я отношусь к вам с пониманием» – такие фразы часто бездумно срываются с наших губ. Мы снисходительно относимся к тому, что кто-то опаздывает, или когда с кем-то несправедливо обходятся. Женщины находят оправдание многому, даже наглому и бесцеремонному поведению окружающих, последствия которого отражаются на них самих.

Объясняются и допускаются даже такие поступки, которые действительно недопустимы. Поведение, однозначно достойное осуждения, почему-то часто принимается с улыбкой, полной понимания. Так, в одном из непринужденных разговоров мужчина дискредитирует интеллектуальные способности жены: «Этого мое сокровище понять не может!» Однако вместо того, чтобы высказать свое мнение и ответить мужу той же монетой, она улыбается. 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, поскольку ее муж разозлится, так как 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 умение осознавать и логически объяснять взаимосвязь между явлениями. Так, можно понять несоответствие между работой и размером оплаты или алгоритм решения уравнения. Точно так же мы можем уяснить значение эмоциональных связей. Понимают траур по умершему, любовную тоску друга или ярость душевно раненного человека. И в качестве побочного явления возникает некая толерантность. Однако, к

сожалению, именно это дополнительное значение слова «понимать» нередко выходит на первый план, и оно все чаще означает «закрывать на что-то глаза, сводить на нет, не вмешиваться».

Совершенно нормально понимать определенный образ действий и, несмотря на это, относиться к нему неодобрительно. Но часто чье-то поведение многие люди терпят лишь потому, что им не хватает мужества открыто его порицать. Тем самым первоначальное значение слова «понимать» понемногу заменяется терпимостью к тому, что не нравится, достойно презрения или вредно.

Это слово используется и в воспитательном смысле, что соответствует общепринятому стандарту: говоря «понимать», мы выражаем свое негативное отношение к определенному поведению, но ожидаем, что оно изменится. Таким образом, люди произносят пустые фразы, вместо того чтобы высказать четкое замечание или упрек. Мимикой и интонацией они очень явно выражают неодобрение, но слова при этом используют чрезвычайно вежливые. 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 прикрывать неблагоприятные поступки. Так, нередко принимаются необоснованные оправдательные приговоры, потому что, говоря о «понимании», перекалывают ответственность с преступника на внешние обстоятельства. Например, грубая и агрессивная манера поведения объясняется неизбежным результатом плохого воспитания. Одним из ярких примеров такого фатального «понимания» служит интерпретация вспыхнувшего в последнее время насилия в праворадикальной среде. «Преступники – это безработные, не имеющие жизненных перспектив, к тому же их подстрекают политики. Озлобленность этих людей отчасти можно понять», – объяснял мне 30-летний 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, то, без сомнения, уже в ней находитесь.

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 они подобны пощечинам.

Детям, особенно девочкам, внушают, что именно такой вид понимания служит выражением человечности. Я никогда как следует не понимала эту взаимосвязь. Вместо того чтобы ясно и четко сказать: «Мне это не нравится!» или «Ты сделал гадость», женщины должны терпеть и косвенно одобрять неблагоприятные поступки, потому что с малых лет им рекомендуют поступать именно так. 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, возникают длительное подавленное настроение, глубоко запрятанные страхи и чувство собственной неполноценности, вплоть до душевных и телесных болезней. Попад в этот заколдованный круг самоотречения, женщины неизбежно проходят через разочарования и иногда ощущают полную беспомощность.

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»), а с другой – нам хочется показать способность к сочувствию и состраданию. 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 чьих-либо действий, даже если они наносят 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 трагический характер. Каждый из нас знает женщин, которые живут в семьях, где отношения совершенно изжили себя, и не делают даже попыток что-то изменить, вырваться из этих тюрем. Они несут свой крест до горького конца.

Путь в ловушку может выглядеть совершенно безобидно. Хельга, юрист, вышла замуж за независимого адвоката. Она была увлечена мечтами о совместной работе, об офисе, где у каждого был бы роскошный кабинет; о дискуссиях на юридические темы и совместных коротких отпусках. Но ничего этого не случилось. Гуннар решил, что жене 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 муж, 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, муж перепоручил Хельге организацию работы офиса. Она писала тексты, готовила 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 Хельга непригодна и что с его стороны великодушно вообще разрешить ей остаться в его конторе. К тому времени клиенты, которые не знали Хельгу, настаивали на том, чтобы их интересы представлял именно

Гуннар. Почти никто не знал, что его жена тоже квалифицированный юрист.

В итоге Хельга совсем пала духом. В ее работе стали появляться ошибки, она все чаще бывала растеряна, но не отваживалась высказать свое недовольство Гуннару. В конце концов он дал ей пощечину за грамматическую ошибку в документе. Это, конечно, встряхнуло Хельгу и заставило ее собрать чемодан. Сегодня она с Гуннаром в разводе 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 в 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 служат недостаточной компенсацией за резкое поведение.

Чувствовали ли вы необходимость услышать чьи-то извинения 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 резко. Однако нужно уметь извиняться. К тому же, как правило, извинения касаются лишь тона, в котором шел разговор, а не его содержания.

В качестве извинений за резкое поведение нельзя принимать формальные слова. Формулировки должны быть четкими и учитывать интересы обоих участников конфликта. Если вы воспринимаете букет цветов как извинение, а ваш муж или друг видит в этом компенсацию за причиненную вам боль, можете считать, что цветами покупается ваше молчание. Это плохая сделка.

Опасные формы ловушек часто встречаются в отношениях, которые на первый взгляд кажутся идеальными. Под «теплым пальто» взаимного согласия едва ли можно распознать разночтения. Но если это «пальто» неожиданно распахивается, порой на поверхности оказывается резкая враждебность. Кто-то вдруг выпадает из привычной роли, как правило, в ситуации, связанной 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, значит, 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 сложный характер», в вашем сознании должен зажигаться 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 другого выхода, кроме молчаливого терпения. Беспросветность ситуации обостряется тем, что подобное поведение несет в себе невысказанное сообщение: «Я сама виновата в том, что ты со мной так обращаешься 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, что вправе так себя вести, поскольку его преступное поведение непреднамеренно оправдывается.

Физическое воздействие наблюдается при этом, конечно, реже, преимущественно в пылу ссоры. Гораздо чаще женщине наносятся душевные увечья, а насилие как часть ловушки понимания возникает скорее в связи с ловушкой жертвы.

Ловушки помощниц

Лейтмотив: «Если я ему помогу, то добьюсь его внимания и благосклонности».

В большинстве случаев ловушка помощниц – усиленный вариант ловушки понимания. Главную роль играют неадекватно оцененные альтруистические мотивы. Цель помощницы – направить оступившегося на путь истинный, предупредить его кажущееся или реальное падение либо спасти от напасти, причиной которой она сама и является.

Особенности этой ловушки определяются агрессивным потенциалом помощницы, который может быть достаточно высоким. *Помощницы* нередко вымещают на своих *питомцах* сильное разочарование, упрекают их и красочно расписывают им, какие они убогие. Зачастую помощницы получают удовольствие, подробно рассказывая опекаемому о его плачевном состоянии. Возможно, при этом они пытаются изобразить на своем лице озабоченность, но очень часто на их губах играет мягкая или даже торжествующая улыбка.

Но единственное, чего не делают помощницы, – они не доводят дело до конца. Они не позволяют оступившемуся человеку действительно встать на ноги, т. е. достичь своей цели. Помощница служит в данной ситуации главным камнем преткновения, но, естественно, отказывается это признавать. Она продлевает чужие страдания или, что еще хуже, использует оступившегося для собственного самоутверждения. Именно поэтому в ее интересах более или менее его поддерживать, 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. Это 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 пьющих людей, т. е. тех, кто употребляет напитки средней крепости и кого необязательно причислять к людям, страдающим алкогольной зависимостью, так как для них очень важно сохранить свое доброе имя. «Помощницы» в таких случаях терпят или «поддерживают» партнера, используя различные схемы поведения. Например, придумывают вымышленные причины его плохого самочувствия или обострения определенных

заболеваний, дабы семейный врач не узнал о пагубной привычке опекаемого. «Помощницы» скрывают от родственников, а зачастую и от самого пьющего реальные масштабы проблемы, но при этом и сами закрывают глаза на происходящее. Такая «помощь» очень опасна для самого зависимого от алкоголя человека, так как, с благодарностью принимая ее, он не придает значения своей проблеме.

Итак, каковы же мотивы помощницы? На первый взгляд, оказание помощи партнеру для нее социально выгодно, потому что таким образом она скрывает от чужих глаз свои семейные проблемы. Особенно тяжело признавать, что они существуют у ее собственного супруга. С этого момента возникает так называемый синдром Моны Лизы, поскольку большинство таких помощниц 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. Беспомощная улыбка тоже отражает стыд помощниц, поскольку они знают, что сами нуждаются в поддержке, чтобы мобилизовать свои усилия, набраться смелости посмотреть правде в глаза и заставить себя принимать серьезные решения.

Повседневные ловушки помощниц

Естественно, синдром помощницы 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 помощница может получать наслаждение, наблюдая за жертвой, попавшей в зависимость. Менее болезненные проявления этого синдрома наблюдаются у помощниц курильщика, человека с избыточным весом или просто боязливого человека. Они сами, по крайней мере внешне, держат эти проблемы под контролем и терпеливо противостоят небольшой проблеме партнера. К числу таких помощниц 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 женщины отказываются от своих собственных жизненных целей. Стремление «передовиков» к самовыражению постоянно принимается, поддерживается и уравнивается их помощницами.

Бывают ситуации, когда партнер бежит от жизни, общества и людей. Помощница «боязливого беглеца» берет на себя роль матери: она делает все, чтобы, как любящая мать, оградить партнера от препятствий, возведенных его же страхами.

В обоих описанных случаях от помощниц не требуется совершения каких-либо действий, направленных на реальное изменение ситуации.

Приведу два примера.

Игрок в бадминтон. Муж с головой ушел в спорт: ездил на бадминтонные турниры, играл в первой команде своего клуба, совершал пробежки по лесу для поддержания формы, дважды в неделю тренировался в клубе, а один раз в неделю сам давал уроки. Когда мужчина встречался с другими спортсменами, все их разговоры сводились только к одной теме – спорту: новейшая обувь, новейшие мячи, ракетки, снаряжение, противники, дневная форма, места в турнирной таблице и т. д. Ни о чем другом и речи не было. К сожалению, его жена интересовалась спортом постольку-поскольку, но она посвятила ему всю свою жизнь только потому, что хотела быть для мужа незаменимой и к тому помощницей во всем. Жена не просила у мужа никакой помощи в хозяйственных делах, не требовала, чтобы они проводили какое-то время вместе, не говорила о *своих* желаниях. Она «была счастлива, если он был счастлив». Может быть, жена гордилась мужем, может, восхищалась тем, что он увлечен своим захватывающим 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 увлечений, а интересы мужа так и остались для нее всего-навсего ЕГО интересами.

Садовник. Муж проводил 90 % своего свободного времени в оранжерее. Он хорошо зарабатывал, у них был большой дом с потрясающей оранжереей и таким же невероятным садом. Его жена наслаждалась этим совершенством, которое радовало глаз. Однако она никогда не испытывала настоящей тяги к цветам. При этом она помогала мужу, занималась закупкой необходимых мужу садовых инструментов, так как для него было слишком обременительно торговаться с продавцами, заказывать товар и уточнять какие-то нюансы. Кроме того, он считал, что не может столько времени тратить на дорогу. Жена садовника 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 ее сопровождать, а без него ей не хотелось смотреть спектакли. Друзья редко приходили к ним в гости. Хотя он охотно показывал свой роскошный сад и рассказывал о нем, но не любил, когда в нем оставались надолго. А просто поболтать со знакомыми ему казалось неразумным. У нее не было своих увлечений, поэтому жена 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 ЧУЖИХ 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, связанного с причинением ему вреда. Совиновность жертвы можно принять с трудом: преступность деяния всегда определяется виновностью совершившего его лица, но никак не пострадавшего. 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 учеными результаты как обвинение их в провоцировании преступлений, состоящее в ношении мини-юбок и использовании косметики.

В итоге собственно виктимологический аспект составил очень незначительную часть этих исследований. Но они показали, что наличие каких-либо выдающихся, неординарных или просто ярких внешних признаков для многократных жертв нетипично. Скорее верно обратное: люди, неоднократно становившиеся жертвами преступлений (у них часто, но, по-видимому, случайно похищали имущество), а также женщины, которые два и более раза подверглись изнасилованию, были незаметны, стеснительны и боязливы.

Естественно, человеку, ставшему жертвой преступления или насилия, непросто признать 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 ощущают страх, беспомощность и вину. Резюмируя, можно сделать вывод, что чаще всего жертвами становятся люди, в манере поведения и мимике которых проявляются беззащитность и боязнь, а также те, кто находится в постоянном, может быть, и неосознанном ожидании беды.

Например, Хелен, 34-летняя офисная сотрудница, которая внутренне готова к тому, что с ней произойдет что-то плохое, описывает это следующим образом: «Со мной постоянно что-то случается: меня подозревают в том, что я сломала дорогую адресовальную машину ^[20] в офисе фирмы; меня обвиняют в распространении слухов среди соседей, несмотря на то что я стараюсь как можно меньше с ними общаться. Мой муж уверен, что причина всех наших с ним семейных конфликтов исключительно во мне. Беда в том, что я действительно время от времени ощущаю свою вину за то, в чем меня упрекают другие».

У некоторых женщин это чувство 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 ощущают свою вину за происходящее. Та же самая Хелен, рыдая, рассказала мне, как она от этого страдает, и в то же время призналась, что каким-то непостижимым образом притягивает к себе нападки окружающих. 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 пользовании адресовальной машиной, в результате чего аппарат сломался. После очередной семейной ссоры она все время ищет новые аргументы в защиту позиции мужа. Таким образом, Хелен сама же постоянно дает ему в руки оружие против себя. Стоит ли говорить, что, попав в аварию, причиной которой была вовсе не она, Хелен настолько запуталась в сетях самообвинения, что доказать ее невиновность смог только адвокат. Очевидно, что несчастья притягивает не сама Хелен. Их причиной становятся 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 станет безупречным, и поэтому делают все для своих родственников, мужей, начальников и коллег, не получая за это даже элементарной благодарности. Все

добрые дела таких женщин воспринимаются окружающими как нечто само собой разумеющееся. И это вполне укладывается в рамки здравого смысла: никто и никогда не заставлял их жертвовать своими силами, временем и прочим на благо других или отказывать себе в чем-либо для того, чтобы угодить другим. Эти женщины сами, по собственной инициативе и даже, возможно, вопреки здравому смыслу безропотно делают чужую работу: заботятся о больных тетюшках и дядюшках, несмотря на то что у тех есть и другие, может быть, даже более близкие родственники; беспрекословно остаются в офисе допоздна и выполняют сверхурочную работу, хотя все остальные сотрудники на просьбы начальства задержаться резонно отвечают, что не намерены жертвовать своим личным временем, и уходят, как только заканчивается рабочий день; отгоняют 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, а кроме того, 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, эти женщины пытаются спрятать свои чувства под вымученной улыбкой, цена которой слишком высока.

Быть может, страдания служат своеобразной целью подобного жертвоприношения? Многое указывает 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, а жена – ухаживать за мужем; одним словом, все должно быть так, чтобы ни у кого не было повода сказать о ней 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^[21]. Такая женщина мыслит примерно следующим образом: «Я должна постоянно мучить себя, жертвовать собой, отказываться от того, что мне нужно, уступать».

Возможно, главная цель (благополучие семьи) – это просто повод для самоистязания, начальный стимул, первый толчок, 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 ее ширмой свое слабование. В главе о выученной беспомощности предпосылки синдрома Моны Лизы, возникающие в детстве и юности, описаны более подробно, поэтому сейчас я на этом останавливаться не буду. Синдром выученной беспомощности особым образом повлиял на появление ловушки жертвы.

Партнеры женщин, поступающих 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 и, возможно, имел определенные психические отклонения. Его отношение к ней нельзя назвать жестоким в буквальном смысле, т. е. он не избивал ее и не применял какие-либо другие формы физического насилия. Жестокость мужа 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 произносились монотонным голосом, с агрессивным подвыванием, периодически прерывавшимся очередным припадком бешенства. Подобные сцены растягивались не только во времени, но и в пространстве: заботясь о том, чтобы Ирис его слышала, муж ходил за ней из комнаты в комнату. При этом в своих монологах он всегда обращался к жене, но если она пыталась возразить или даже ответить на поставленный им же самим вопрос, 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 у кого-то спросить, действительно ли это в порядке вещей. Тем более женщина 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. Хотя женщина осознавала, что представления ее мужа о бизнесе далеки от действительности («Я просто буду заходить каждый день в магазин 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 казался ему слишком низким. Муж воспринимал покупку магазина как свой шанс, который нельзя упустить. Как и полагается верной подруге жизни, его жена не хотела, а скорее, просто боялась лишить 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 растрчено, а женщина благодарила бога, что муж не наделал долгов.

Умеренные формы жертвенности

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

Например, 22-летняя девушка, которая не может оставить своего молодого человека, несмотря на то что он опустошил ее сберкнижку. Или 38-летняя женщина, приносящая мужу его бритвенные принадлежности, когда он находится у своей любовницы. Или 29-летняя 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 такой вояж 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 бесчисленное множество.

Вы можете возразить, что приведенные ситуации – 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 самих абсолютно не интересуют. Жены, позволяющие своим мужьям ежемесячно тратить треть семейного дохода на ИХ 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», который проходит 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 и отказываются от того, что принадлежит им по праву, безропотно играя роль жертвы.

Кроме того, у женщин, которые жертвуют собой, появляется свойство предвосхищать желания других, «читать» по глазам, чего хочет собеседник, и исполнять его просьбы, 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 – тоже добродетель, однако, если хочешь преуспеть, о ней нужно забыть. Очень часто подобное 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 сферах, а также в своей жизнеспособности. Они надеются, что 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 нее. В силу ряда обстоятельств они не могли узаконить свои отношения, поэтому он настаивал на заключении договора страхования его жизни, чтобы в случае смерти своего друга 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, т. е. не возникло бы вопроса о налоге на наследство. Мужчина был консультантом по налоговым вопросам, поэтому прекрасно ориентировался в ситуации. Само собой разумеется, что он сам платил бы все взносы. Друг Николь просил ее заключить такой договор снова и снова, однако она, 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 рядом с ним, пока он жив. Забота же о своем материальном благополучии в случае его смерти казалась Николь своего рода кощунством, глубоко аморальным поступком.

Возможно, я бы не запомнила этот эпизод, если бы не трагический финал их истории любви. Друг Николь умер совершенно неожиданно от апоплексического удара, и она 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. Елена обладает несомненными задатками организатора и легко находит общий язык как с коллегами, так и с подопечными. Руководство предложило ей должность начальника отдела. Елена попросила дать ей время на размышление, но затем отказалась от должности: она знала, что кроме нее на это место претендует ее коллега, занимающий более высокое положение. Мужчина тоже подал заявление, поэтому в случае ее отказа вакантную должность займет он. Елена посчитала несправедливым его обойти. Женщина с очаровательной улыбкой на устах рассказала мне о свойственном ей чувстве справедливости, однако я сочла, что это всего лишь 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 больше гарантировать сохранение за ней рабочего места: если в течение трех месяцев Рике 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 далось ему непросто – мужчина опасался подтрунивания со стороны знакомых и друзей, однако такой шаг был своеобразным вызовом обществу. Муж Рике 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, и после долгих колебаний отказала своим работодателям. Ей легче смириться с потерей должности, 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». Но все это – лишь отговорки, ведь муж Рике смог принять такое решение.

Рике – тоже жертва собственной скромности. В сущности, ей просто было сложно себе представить, как ее муж будет каждый день выдерживать обращенные на него 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. Однако ложная скромность стала причиной принятия неверного решения.

В личной жизни это качество проявляется реже, хотя, как показывают приведенные выше примеры, ее можно встретить и там. Гораздо чаще такая сомнительная добродетель имеет место, когда речь идет о карьере и общении с коллегами, друзьями или знакомыми.

Проявления ложной скромности не во всех случаях очевидны. Например, это качество проявляется в занижении реально полученного результата самостоятельной работы либо 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 шеф в ней нуждается. 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, не отличаюсь большим умом, мне никогда не стать сильной и самостоятельной» – такова логика женщины, решившей отказаться от предоставленной возможности. Тем не менее она уверена, что самое плохое в ловушке скромности – заниженная самооценка и убежденность в собственной глупости, лишаящая ее права диктовать условия кому бы то ни было.

В этом утверждении есть доля истины. Скромные люди часто говорят, что стремятся достичь каких-то высоких жизненных целей или что они обладают особым гуманизмом. Однако у меня всегда было впечатление, что именно неуверенность в себе служит решающим аргументом в пользу отказа от собственных интересов, хотя этот отказ и 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 неприязнительности. Внешне их отношения выглядят как доверительные, теплые, уважительные и дружеские, т. е. такими, какими и должны быть отношения между матерью и дочерью, однако они постоянно противостоят друг другу, можно даже сказать, борются за первое место в «чемпионате» неприязнительности. 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 бойцовские качества, о существовании которых никто и не 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 тетушке 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 несчастная ваза досталась какой-то дальней родственнице, которая подвела итог спору: «Если вы не можете ее поделить, то...»

Скромность передается по наследству с помощью примеров, а также через родительское одобрение неприязнительного поведения. Обычно действует следующая закономерность: чем любвеобильнее и сильнее родители, тем скромнее их дети, так как, вложив в сознание ребенка понятие скромности как высшей добродетели, мать и отец тем самым подчиняют его своему влиянию. Многие родители считают более гуманным один раз объяснить ребенку, что он не должен иметь своих собственных, каких-либо особенных желаний (т. е. 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 и позволяет им воспитать сына или дочь такими, какими они хотят их 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, 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 мужа, у которого есть старший брат и который страдает от того, что постоянно находится в его тени. Женщина поддерживает мужчину, восхищающегося своим отцом, но при этом беспомощно пасующего тогда, когда приходит время следовать его примеру. Она будет с ним до тех пор, пока он не перестанет бояться добиваться чего-то самостоятельно и жалеть себя. Женщина его не любит. Она с ним из-за того, что такой мужчина достоин жалости. Если бы он был сильным, уверенным в себе человеком, она давно бы его оставила.

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 довольной, хотя на самом деле все обстоит совершенно иначе, и следующая за такой идиллией катастрофа – 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 ему помочь, они своим сочувствием лишь усугубляют его переживания и становятся для него чем-то вроде «душевного бремени». Например, мужчина теряет работу, но на семейном совете все решают 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 выказывая 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 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 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, т. е. находится внизу, то другой становится его поддержкой и опорой, т. е. оказывается наверху. В описанных случаях такое равновесие нарушается.

Каким образом сочувствие окружающих влияет на страдающего человека?

Прежде чем ответить на этот вопрос, нужно отделить истинное сочувствие от ложного. Первое в большинстве случаев производит успокаивающий эффект и действует «разгружающе», поскольку его основу составляет сильная принципиальная позиция. Часто истинное сочувствие позволяет попавшему в беду человеку активизировать свой позитивный потенциал и мобилизовать внутренние ресурсы для разрешения конкретной проблемы. Практически всегда такое сочувствие дает ему возможность расслабиться и обрести хотя бы временный покой и душевное равновесие.

Совсем иначе действует ложное сочувствие. Оно представляет собой хорошо замаскированную попытку окружающих скрыть собственный страх перед неудачами, постигшими страдальца, через лицемерное сочувствие. Цель «жалельщика» в такой ситуации –

увидеть, что попавший в беду человек все так же силен и уверен в себе, либо по меньшей мере избавиться от 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 собственных горестей, «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 телевизору не показывали картины страданий, то отзывчивое отношение зрителей, выражающееся в денежных пожертвованиях, проявлялось бы не столь явно.

Ложное сочувствие не соответствует истинному смыслу слова «сочувствие», так как его корни противоположны корням настоящего сострадания: позитивное сочувствие, предполагающее реальную помощь несчастному, имеет место тогда, когда мы по-настоящему привязаны к попавшему в беду человеку. Только в этом случае мы входим в положение других людей, даже если их страдания неочевидны, и воспринимаем их неудачи как свои собственные. И только в этом случае наше сострадание будет истинным.

При ложном сострадании отсутствуют желание или внутреннее убеждение в том, что «именно я, а не кто-либо другой должен быть с близким человеком в эту минуту». Поэтому такая форма сочувствия обычно приводит к бессмысленным действиям со стороны

сострадающего, которые скорее раздражают человека, нуждающегося в поддержке, чем успокаивают его. При этом сам помощник переживает больше, чем тот, за кого он беспокоится. В конечном итоге круг замыкается: вместо того чтобы помогать несчастному, сострадающий жалеет и утешает самого себя; кроме того, он страдает вдвойне, так как должен сохранять видимость самообладания, что выражается в мученической улыбке. «Жалельщик» постоянно обеспокоен мыслью, не отражается ли эта внутренняя борьба на его лице и не утратил ли он контроль над своей мимикой, поскольку боится, как бы самому не стать объектом сострадания окружающих. Таким образом, ложное сочувствие чревато негативными последствиями, а именно появлением того самого «порочного круга», о котором говорилось ранее.

Кроткая женщина

Женщинам нужны соратницы

Женщина должны опираться на поддержку тех, кто действительно хочет что-то изменить. Но им нужно признаться себе в том, что, как правило, 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^[22] или того хуже. Но это не должно вас останавливать. Попытки найти свой собственный жизненный путь, желание понять этот мир, надежда на изменения – движущая сила, нуждающаяся в подпитке. Необходимо искать единомышленников, и они обязательно найдутся. А во взаимоотношениях со старыми друзьями нужно расставлять новые акценты.

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 исчезает то, что их держало вместе, отношения меняются. С одной стороны, с возникновением новых идей, целей и интересов у вас появятся новые друзья, а с другой – не исключено, что останутся и некоторые старые. Не следует забывать: женщины, которые когда-то были вашими лучшими подругами, могут нанести вам удар в спину. Они будут вами пренебрегать, а может быть, даже своими действиями выражать свое неприятие вашей новой жизни.

Самый эффективный способ найти единомышленников – завязывать контакты там, где вам интересно. Все-таки ваша деятельность может быть гораздо продуктивнее, если вы будете друг друга поддерживать и подбадривать.

Женщинам должны 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 и оказывать взаимную поддержку даже тогда, когда кто-то возвращается

к прежней 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 во властных структурах происходят в несколько этапов, и, возможно, сменится несколько поколений, прежде чем 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 обвинения мужчин во всех бедах и уж тем более – ненависть к противоположному полу. Подобные нападки оборачиваются против самой женщины. Необходимо конструктивно действовать самой, не дожидаясь, пока тебя об этом попросят.

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 коллега вас боится, так как вы компетентнее него во многих вопросах, а значит, имеете больше перспектив карьерного роста, и поэтому он плетет вокруг вас интриги, используя для пущей 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 бывает... женщина. Обычно все начинается с идеала красоты, складывающегося в женском уме. Причем мужчин тема идеальных пропорций и форм волнует очень мало. Женщины сами формируют в своих мыслях определенные нормы, которым все обязательно должны соответствовать, а потом незаметно навязывают свои идеалы мужчинам, после чего каждый раз, когда те 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 нее имеет гораздо большее значение точка зрения приятельниц и подруг, чем суждения мужчин. Для большинства из них 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, что голодный муж будет недовольно бурчать себе под нос, а жена, почувствовав угрызения 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 считает, что женщины – зависимые создания, и препятствует тем из них, которые стремятся к свободе и самостоятельности, однако основная причина неудач женщины кроется в ее собственном восприятии самой себя и окружающего мира.

Как увидеть в собственном поведении элементы подчинения?

В этом разделе речь пойдет исключительно о манере поведения. Главный вопрос: как женщина может овладеть ситуацией, в которой

она оказалась, какие признаки характерны для поведения, демонстрирующего подчинение, и как от него избавиться.

Считается, что раз женщины так себя ведут, значит, в такой форме проявляются присущие исключительно представительницам прекрасного пола положительные черты характера. Причем они действительно положительные, но лишь тогда, когда обусловлены особенностями конкретной женщины, позволяющими ей одновременно делать и то, что хочется, и то, что нужно. Большинство женщин, подчиняясь сиюминутному импульсу, не задумываются о последствиях своего поведения. Полученный эффект может быть положительным (предотвращенная ссора), однако не исключено, что в будущем появятся 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 неуютно, плохо и т. д., значит, вы попали в ловушку!

Уступчивые женщины

Грита: он любит итальянскую кухню, она – греческую. Во избежание долгих дискуссий Грита с ним соглашается, решив, что для нее это не имеет принципиального значения.

Кристина: он предпочитает активный отдых, поэтому хочет посвятить отпуск занятиям спортом, она же склоняется к более культурному отдыху. Кристина 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 ей совсем не хочется ее бросать. Но чувство вины не дает Сьюзан покоя, и женщина соглашается. Как она может быть препятствием на пути ЕГО карьерного роста?! А Сьюзан найдет себе новую работу.

Гели: он хотел детей, причем двоих и один за другим. Чтобы уговорить жену, муж 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 следующие вопросы.

Я веду себя именно так,

- *потому что действительно этого 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 да, 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 именно я, когда веду себя таким образом?*
- *Есть ли другие пути, которые приведут меня к цели?*
- *Есть ли у меня альтернатива тем жестам, словесным образам и действиям, 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,*

когда оказывалась в аналогичных ситуациях?

Цель – раскрыть истинные причины поведения, демонстрирующего подчинение, и предрасположенности к нему. Только проанализировав индивидуальные предпосылки такого поведения, можно выработать собственные защитные механизмы.

Подчинение выражается во многих формах. Я выделила три основных признака, чтобы правильнее идентифицировать зависимое поведение.

Ритуал подчинения – определенные действия, которыми женщина выражает свою готовность уступать и покоряться.

Жесты подчинения — невербальное выразительное поведение: язык телодвижений, мимика, жестикуляция.

Речь подчинения подразумевает характерные слова, выбор определенных слов, а также 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 «бессознательным причинением вреда самой себе».

Бессознательное причинение вреда самой себе

Подчиняясь, женщина лишний раз подтверждает распространенный предрассудок о мужском превосходстве, потому что, уступая или покоряясь, она тем самым укрепляет власть мужчин. Это и есть девальвация самой себя. Женщина умножает барьеры, которые ей потом придется преодолевать, приложив еще больше усилий.

Ритуал подчинения. Женщина-директор ведет себя «вежливо» по отношению к начальнику одного из отделов своей компании. Ее реакция представляет собой демонстрацию приличных манер: обращаясь к нему, она использует доброжелательные слова, говорит тихим голосом и улыбается даже тогда, когда он ее перебивает. Начальник отдела называет свою руководительницу не иначе как «милостивая директор» и громким голосом дает ей «ценные указания». Однако ее тактика – оборона. Она даже позволяет ему отчитывать себя перед всеми сотрудниками на собрании.

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 смотрите в пол.* Такое неуверенное 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?» либо «Вы со мной согласны?». Таким образом, вы показываете, что мнение окружающих имеет куда большую ценность, 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 – испытанные женские способы достижения успеха. На первый взгляд кажется, что эта модель действительно работает, так как сначала проявляется позитивный эффект. Обычно подчинение вызывает у окружающих совершенно определенную реакцию одобрения. Маленькая девочка, которая послушно отдает свою конфету, будет вознаграждена похвалой. Взрослой девушке, выполняющей сверхурочную работу и доводящей до конца дела коллег, тоже скажут слова благодарности. Беспомощной женщине-водителю помогут поменять колесо, а боязливую жену освободят ото всего, что вызывает у нее страх.

Бритта тоже «ушла» в подчинение, едва столкнувшись с профессиональным вызовом. После 17 семестров обучения она наконец-то сдала выпускные экзамены, но вот уже много лет не может найти работу по специальности и поэтому живет за счет своего партнера. Бритта очень умело аргументирует такое положение вещей. Она преподносит себя как интеллигентную женщину с высшим образованием, которая слишком хороша для того, чтобы стать

стенографисткой, и 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. Бритта 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 позже пришлось заплатить, оказалась слишком высокой: ее муж требовал к себе все больше внимания и при этом совершенно не заботился о ребенке. В результате Бритте пришлось самой решать все свои проблемы.

Приведенный пример подтверждает: возможно, поведение, демонстрирующее подчинение, и принесет сиюминутную пользу, но позднее она обязательно обернется гораздо более серьезным и длительным вредом. Главный же ущерб, наносимый подчинением, заключается в резком снижении самооценки, которое происходит в глубине души женщины и может быть не сразу ею замечено. В конце концов она все же недополучает внимания со стороны других, которого ждала с таким нетерпением. Это неизбежно, так как надежда на то, что кто-то будет верить в тебя больше, чем ты сама, никогда не оправдывается. Основные последствия зависимого, подчиненного поведения проявляются через довольно длительный промежуток времени. Они выражаются в том, что чувство неудовлетворенности сменяется ощущением усталости, опустошенности, и становятся очевидными первые симптомы болезни. Коллеги, друзья и знакомые, ощутив воздействие такого состояния женщины, перестают с ней общаться.

Долгий путь к самопорабощению

Причины зависимости от окружающих 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 мнимое сочувствие подруги, которое вылилось в какое-то роковое событие. Вероятно, женщины не воспримут первые настораживающие сигналы, так как их можно интерпретировать совершенно по-другому: беспомощная, разочарованная улыбка; выражение лица смилившегося с судьбой человека; пульсирующая вена на шее; бурчание в желудке; боли в спине или головные боли и т. д.

Женщины приспосабливаются к тому, что есть, они принимают и регулярно подтверждают распространенные предрассудки, против которых борется уже не одно поколение представительниц прекрасного пола. Женщины все время ждут, что кто-то придет им на помощь, и надеются, что кто-то спасет их в трудной ситуации. Это заученное поведение. Самое каверзное здесь то, что такая идеология преобладает в обществе, может быть, и кратковременно, но она существует в умах миллионов женщин во всем мире. Исследования показали, что подобное мироощущение закладывается 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 будет всегда: им ничего не придется делать самим, за них все сделают окружающие. Женщины оказываются в трудном положении: принять вызов означает сделать что-то самой. 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 и самой просчитывать возможные последствия или же 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. Парень Петры ездит гораздо быстрее нее. Когда машину вела она, он всегда комментировал ее действия, а Петре это не нравилось. Не нравилось и то, что молодой человек слишком быстро ездит, однако ей было легче смириться с его манерой езды, чем с его постоянными «шутливыми» указаниями, как ей водить. Положение стало критическим, когда Петра дважды попала в несерьезные аварии. 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. Петра 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.

Она смирилась со своим невыгодным положением и сейчас даже в некоторой степени довольна тем, что молодой человек ее опекает. Он взял на себя все крупные покупки, отвозил Петру в спортивный зал и в кино. Ее неспособность к вождению, казалось, имеет определенные преимущества. Значительно удобнее, 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 во все бóльшую зависимость от других и скоро уже не сможет самостоятельно принять ни одного решения. Запущен невидимый механизм порабощения: Петра становится все более боязливой и зависимой. Закончится все тем, что вскоре девушка не сможет ничего делать сама: она всегда нуждается в своем молодом человеке, но даже когда он рядом, ее 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

служит 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 поведения и ролевых ожиданий ребенка. В этот период закладываются основы будущего «взрослого» восприятия себя как сильной, умной, одаренной или беспомощной, слабой и глупой личности. Родители уже с первых дней жизни ребенка бессознательно воспитывают его либо как мальчика, либо как девочку. В последнем случае это 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.

Над кроватью девочки вешают погремушки из цветов, куколок, ангелов, а над мальчиком кружат самолеты, машинки, лошадки и кораблики, поэтому он рано познает, какой ему уготован жизненный путь, ведь мальчишка уже сейчас – маленький пилот. Никого не удивляет, что девочек с первых дней жизни 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, хотя должны быть всегда вежливыми и доброжелательными. Девочки 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 и выразить свой эмоциональный порыв в движении, это воспринимается как

агрессивность, твердолобость и упрямство. Отцовский взгляд выражает презрение и неприязнь. Мальчику он, конечно, простил бы, такое поведение, ведь это они с ним – упрямы, они, мужчины, должны проявлять характер и 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 девочек мирятся только первое время, самое позднее – до периода полового созревания, а затем давление усиливается. Те из них, которые не подчиняются «дрессуре», теряют благосклонность не только родителей и других взрослых, но даже своих сверстников. В предполагаемом рае на Земле девочкам уже отказано, а 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 половые признаки исчезают под маской великодушной толерантности и либеральности. Таким образом невольно подтверждаются старые предрассудки: женщины менее агрессивны, они испытывают меньший интерес к технике, чем мужчины, они пассивнее, несамостоятельнее, менее честолюбивы, но зато более креативны в области тонкой моторики, у них больше способностей к вязанию, ручной работе, гончарному делу – 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 объясняется 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 убегать 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 и не на положение вещей в нем, – это традиция дарить им кукол начиная с младенчества. 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 непрерывной тренировки женственности»^[23].

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 чаще играют в куклы, а мальчикам дарят гораздо больше технических игрушек. 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 забавляют 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 воспитательницу в заблуждение и вселить в нее неуверенность, девочкам же это сделать не так легко^[24].

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 девочки 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, в то время как их везде подстерегают опасности. Под прикрытием самосохранения девочку учат не рисковать, а позднее под тем же предлогом она боится принимать важные решения, которые могли бы сделать ее успешной. 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 неумение видеть негативные последствия мнимой заботы, которой они окружены. За вредоносной опекой или поддержкой стоят якобы абсолютно бескорыстное, святое желание помочь. И женщина должна с благодарностью принимать такую «заботу». 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 становятся 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, и я не допущу, чтобы ты сгорела на работе». 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 умение, которое помогает четко определить для себя, что «во благо», а что «во вред». Так женское ролевое воспитание в конце концов практически всегда дает неутешительный результат: женщина 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, объективен и прямолинеен; одним словом, это типичный 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 и семейные ритуалы.

Этому есть масса примеров. Например, женщина, авиационный инженер, ждет ребенка. Она очень хочет, чтобы это был мальчик, потому что, по ее мнению, мальчики от природы более восприимчивы к технике и 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 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 ни в коем случае не пускать в ход кулаки. Когда, проиграв, малышка бывает недовольна, Бетти объясняет ей: «Играют не для того, чтобы победить, 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 всё волей-неволей возвращается на круги своя: воспитание идет по накатанному пути. Такой способ надежен, он придает людям уверенность в своих силах, ведь до них так воспитывали своих детей многие поколения родителей, значит, все не так уж плохо. Каждая мать это знает: она что-то говорит своему ребенку, комментирует его поведение, а потом виновато думает про себя: «Совсем как моя мать». Женщина знает, что определенная фраза не должна была сорваться с ее уст, и вновь оказывается маленькой

девочкой, которую учит жить ее собственная мать, и чувствует вину перед своей дочерью. Как она могла такое сказать?! Женщина ловит себя на мысли, что так же одержима, как и ее мать, которая своим поведением вгоняла в безумие всю семью.

Таковы «первые плоды» воспитания, которые потом играют немаловажную роль в том, что девочек признают типичными женщинами. Это поведение 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.

Нельзя сказать, что в девочках вообще не воспитывают самостоятельность и уверенность в себе. Девочкам разрешается проявлять самостоятельность, но только когда дело касается каких-то бытовых проблем, например, покупок, приготовления пищи или помощи 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 тому, чтобы научиться приспособливаться, и к будущей работе в качестве обслуживающего персонала. Девочкам также внушается, что за дверьми дома их поджидает мир, полный опасностей. Неслучайно многие женщины страдают от страха выйти из квартиры: им рано прививается боязнь того, что 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 в подсознании девочки и в результате пересиливают впечатление от истинной реальности. Непроверенная ситуация считается потенциально опасной, и даже позитивный опыт ничего не меняет в сложившихся убеждениях и воспринимается скорее как исключение из правила или случайное везение.

Вместо того чтобы давать девочкам импульсы к развитию, им внушают, 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 девочек чрезмерно опекают, чтобы облегчить им жизнь. Однако эффект всегда одинаков: их делают зависимыми. Позднее перед женщиной открывают двери, помогают надеть пальто: это подразумевает, что самой даме сложно самостоятельно одеться. Перед ней открывают дверь автомобиля. Цена: она сидит рядом с шофером, который отвозит ее туда, куда ей нужно, но маршрут 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. Женщину 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, женщины склонны цементировать собственную негативную самооценку.

Одна семилетняя девочка объясняла мне: «Мы не очень 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, из чего следует признание собственных невысоких возможностей вместо раскрытия истинных задатков. Для ребенка такое поведение совершенно нормально. Но если зрелая женщина переносит

внушенные ей в детстве установки и убеждения во взрослую жизнь или принимает непроверенные правила и нормы поведения других, то она не может действовать ответственно.

То, что люди берут из детства во взрослую жизнь не только хорошее, но и плохое, – неоспоримый факт. Однако этого следует избегать. Нельзя всю свою жизнь измерять убеждениями и впечатлениями, полученными в детстве, поэтому женщины не должны следовать советам, которые им дали, когда они были еще девочками. Некоторые из этих советов находят свое отражение в пожеланиях, написанных в открытках или блокнотах: «Будь всегда хорошей и заботливой и никогда не падай духом» или «Говори 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 2 «Большой обман»:

«Мужчина – добытчик и боец, способный выжить во вражеской среде» (то, что происходит за стенами твоего дома, – сплошная опасность, поэтому ты должна быть благодарна за свое тихое существование у плиты);

«Женщины могут работать, а мужчины – должны!» (женская работа, в отличие от мужской, – не работа);

«Красота требует жертв» (т. е. 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 этого.

- Не выплескивай свое настроение на других.

- Улыбкой достигают большего, чем тысячью аргументов.

Любая женщина, следующая этим правилам, остается в роли послушной тихой девочки, тем самым подтверждая старые предрассудки и создавая 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.

Возникает так называемое чувство сопричастности, позволяющее отделить себя от других групп общества, чувствовать себя сплоченными, а 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. Для женщин, с одной стороны, это означает, что они сами участвуют в собственном «обессиливании», 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 бóльшую зависимость, чем больше он сам верит в то, что подходит для этой роли, играет ее или окончательно ею поглощен.

Каждый раз, улыбаясь от смущения или без какой-либо причины, женщины придают силы тем, кто их унижает, 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, женщины нуждаются в поддержке со стороны других. И это – тоже подчинение. У него 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 неуместно: либо часто, потому что к улыбке ее вынуждают, либо слишком долго, что означает отречение от себя.

Улыбка становится признаком подчинения, когда с ее помощью женщина как бы говорит: «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.

Ее улыбка «умоляет» даже тогда, когда женщина чего-то требует. *Метапослание: «Не воспринимай мое требование серьезно».*

Она улыбается вопросительно, хотя приняла правильное решение. *Метапослание: «А ты считаешь, я права?»*

Ее улыбка язвительна, но она не может обороняться. *Метапослание: «Я глупа, ты мне нужен и не должен меня бояться».*

Она улыбается смущенно, несмотря на свои большие успехи. *Метапослание: «Мне неловко, что я это сделала. Я обещаю не зазнаваться».*

Ее улыбка мила и добродушна, хотя в данный момент женщина старается скрыть свой гнев. *Метапослание: «Я злюсь, но у меня не хватает смелости показать это открыто».*

Ее улыбка кокетлива и полна надежды, и это поможет мужчинам добиться своей цели. *Метапослание: «Прости мне мою 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, и только ты способен 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 изображает нерешительность, хотя женщина уверена в своей правоте. *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 своей некомпетентности»; «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 ты будешь настаивать, я пойду до конца».

Метапослание женщин, из которого вытекают все остальные, по существу следующее: «Я не уверена, и если возникнут сомнения, я отступлю».

Список улыбок для демонстрации подчинения не исчерпан приведенными примерами, причем каждая из них может содержать сразу несколько метапосланий.

Женщины сами делают себя зависимыми

Если женщина целенаправленно использует свою улыбку, чтобы кого-либо провести, то она становится весьма действенным орудием. Но если улыбка в известной мере отражает исключительно замаскированный страх и используется для умиротворения противника, то это – улыбка подчинения.

Во многих ситуациях женщина ведет себя в соответствии с присущим ей, по общепризнанному мнению, ролевым образцом, т. е. вежливо и умиротворяюще. Если ситуация становится критической или просто неприятной, она пытается сохранить самообладание. Ей и в голову не приходит, что можно обороняться или ответить тем же на предпринятую против нее атаку.

Помимо страха, не оставляющего женщине иного выхода, кроме отступления с улыбкой на лице, многие испытывают боязнь показаться неженственными или непривлекательными, если они будут активно защищать свои позиции. Таким образом, женщины не дают проявиться своим естественным бойцовским качествам и сами делают себя беспомощными. Агрессивные импульсы жестко 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 его вообще не считают полноценной личностью, поэтому даже не будут рассматривать в качестве потенциального делового партнера.

Решая отказаться от обороны, женщина непременно становится тихоней. К сожалению, чем больше она принимает, возможно, даже неосознанно, подобных пораженческих решений, тем быстрее запускается механизм лишения ее самостоятельности и независимости, т. е. закабаления, потому что, лишенная внутренней обороны, женщина еще больше нуждается в защите извне. Но зависимость не ограничивается даже этим: человек, без нужды стесняющий свою свободу действий, т. е. отказывающийся проявлять 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 не дает возможности другим проявлять заботу о них. 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 на самом деле 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 и сильным личностям тоже порой нужна забота и добрый совет.

Результатом запуска механизма порабощения может стать тяжелое психическое заболевание, которое развивается из-за долговременного сверхприспособления и подчинения другим, когда женщина живет в постоянном страхе неприятия, т. е. заведомой боязни, что ее кто-то отвергнет. Причина такого заболевания в том, что человек, заботящийся только о благополучии других, уже не может ощущать радости от настоящей близости с кем-то или от социального единения с группой: он угнетен страхом потенциальных потерь, поэтому больше не в силах получать удовольствие от реальной совместной жизни.

Равноправное партнерство становится очень далекой перспективой: зависимость от родителей, мужей, партнеров, начальников приводит к тому, что женщина деградирует как личность. В конце концов она уже не в состоянии обеспечивать собственное существование и даже не может самостоятельно принимать решения, платить по счетам или направлять жалобы в суд.

Женский отказ

Меня часто приводят в ярость многообразные формы отказа у женщин. Напрашивается фраза: «Отказ – это женское несчастье». Он почти всегда сопровождается улыбкой, даже если она вымученная.

Но есть и другая сторона женской улыбки: женщина имеет все основания использовать ее в качестве оружия для достижения своих целей. Применяя подобную стратегию, женщина способна 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, то хочет ли он выразить свою готовность подчиниться либо показать свое волевое намерение управлять другими? Первое я называю ухмылкой подчинения, второе – улыбкой власти.

Ухмылка подчинения практически всегда сопровождается соответствующими жестами или ритуалами. К ним относятся, например, следующие действия: отказ от протеста, отказ от претензии на интеллектуальность, отказ от самоутверждения (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 испытывает неудобство, поскольку ее рабочее место находится в проходной комнате, но она не протестует, хотя в связи с таким местоположением чувствует себя обязанной отвечать на каждое приветствие по меньшей мере взглядом. И это при том, что Герлинд занята вводом в компьютер

сложных данных, а такая работа требует постоянной концентрации. Поэтому каждый раз, поднимая глаза на вновь пришедших, Герлинд сбивается с нужной строки.

Кристель, такая же послушная девочка, круглые сутки работает продавцом-консультантом в бутике. Она радуется, если может кому-то услужить, хотя у нее есть собственные желания. Поэтому за последние полгода Кристель отработала 19 четвергов и все равно постоянно оказывается первой в очереди на дополнительный рабочий день: она – единственная в штате продавщица, которая отрабатывает 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» 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 бóльшим успехом она пользуется, и чем очевиднее ее готовность подчиниться, тем выше шансы, что отношения с партнером и окружающими будут прочными. Ради этого женщины способны отказаться от всех остальных индивидуальных особенностей своей личности, которые позволяют им быть самостоятельным и

независимым: они не хотят использовать свои умственные способности, критически мыслить и соответственно действовать.

Некоторые женщины не стремятся к интеллектуальному самосовершенствованию и самореализации, они вынуждены работать только для того, чтобы у них были деньги. Такие женщины охотно имели бы уважаемую профессию и самостоятельно зарабатывали, однако это не главная цель их жизни.

В конце концов, им вполне достаточно, если муж прилично получает 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 чем больше женщина зарабатывает, т. е. чем она независимее материально^[25], тем менее привлекательна в качестве супруги. Другие исследования^[26] отслеживают взаимосвязь между степенью реализации собственных интеллектуальных способностей и заботой о своем внешнем виде. При проведении так называемых шопинг-исследований^[27] было обнаружено, что чем большее удовлетворение получает женщина от работы, тем меньше одежды она покупает.

То, что внешность гораздо важнее, чем ум, девочки узнают очень рано. В период полового созревания 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 смелых, 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 девочек.

На встречах выпускников годы спустя бывшие «соседки по парте» редко вспоминают былые интеллектуальные победы, напористость или готовность одноклассниц отстаивать собственную позицию. В памяти остается только то, кто как раньше выглядел, а не способности или таланты одноклассниц.

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. Женщины 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 переживают из-за своей внешности. Они проводят перед зеркалом много часов, пытаясь привести себя в соответствие с тем или иным идеалом, и очень страдают, если у них ничего не 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 участниц моих семинаров. Я вижу, что женщины защищают себя слишком слабо: их сопротивление, критика и гнев остаются незамеченными. Заканчивается всё тем, что они перестают реагировать на несправедливость, невежливость или неуважение к себе, затаивая обиду глубоко внутри.

Инес три года работала в одной из семейных фирм на полставки и отвечала за работу всего офиса. Перед тем как уйти в 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, шеф пришел в негодование из-за того, что она требует по праву принадлежащие ей деньги. 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 факсов. 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 шефа, 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. Причитающиеся ей деньги девушке так и не выплатили. Вывод: очень редко мы получаем то, что заработали, по инициативе того, кто нам должен.

Майке – начальник отдела на большом предприятии. Помощник игнорирует ее, даже когда речь идет о принятии серьезного решения, которое он обязан с ней обсудить. Майке возмущена этой ситуацией, тем более что редко одобряет его предложения. Но она не ставит своего помощника на место – не отменяет то или иное его указание даже тогда, когда очевидно, что оно неверное или обойдется компании слишком дорого. Майке старается вести себя так, чтобы он не потерял лицо в глазах сотрудников отдела, и 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 четко разграничивать полномочия между собой и помощником, применять к нему дисциплинарные взыскания за нарушение субординации, корректировать принимаемые им решения, а также ставить в известность о происходящем не только сотрудников своего отдела, но и руководство компании.

Нежелание и боязнь обороняться женщины часто объясняют присущими им «чисто женскими» качествами: «Мой стиль руководства должен отличаться от агрессивного мужского» или «Если я сделаю выговор сотруднику, он мне перестанет доверять». Что и говорить: прощание с женскими «добродетелями» дается тяжело.

Отказ от собственных убеждений

Женщины склонны вести себя в соответствии 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 мамы не будут постоянно прыгать вокруг них.

Таких правил придерживаются даже те женщины, которые в глубине души сомневаются в их справедливости. При этом они не пытаются изменить сложившиеся традиции, говоря себе: «Если я буду работать, то не смогу быть хорошей матерью своему малышу». Однако исследования показывают, что работающие и неработающие матери проводят со своими детьми примерно одинаковое количество часов. Речь идет только о полезном времяпрепровождении, куда входят чтение, игры и т. д., а не приготовление пищи, походы в магазины и т. п.

Тем не менее каждый год сотни тысяч женщин подчиняются общепринятой норме: хорошая мать – это мать, безраздельно принадлежащая своему ребенку. После достаточно длительного простоя они обнаруживают, что возвращаться на рабочее место труднее, чем им казалось. Каждый год только в Западной Германии в профессиональной жизни пытаются заново утвердиться 320 000 женщин, однако их шансы не так велики, поэтому поначалу и думать не приходится о хорошей должности или повышении.

Как сказал одной женщине начальник отдела, «вы явно продемонстрировали, что не очень заинтересованы в работе». Другими словами, «вы держались за старые правила и поэтому вы – 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 сложившиеся в обществе стереотипы, связанные со слабым полом, то смена норм неизбежна. Это означает полный и бесповоротный отход от принятых в «нормальной» семье стандартов: каждый день заправлять кровати своих домочадцев, раз в неделю вытирать пыль, по меньшей мере один раз в день готовить горячую пищу и т. п. – все должно остаться в прошлом. Следует отказаться и от таких самых главных привычек, как выходить из дома только с идеальным макияжем, производить хорошее впечатление (даже при помощи одежды детей), помогать сыну или дочери 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 50 % всех абитуриентов, половину слушателей высших учебных заведений и только 5 % всех менеджеров. Цифры говорят сами за себя. Женщины сознательно отказываются от квалифицированной работы, требующей определенных навыков и ответственности, и тем самым цементируют свое пассивное участие в общественной жизни.

Отказ от образования

Девушки редко осознают, что делают, отказываясь от огромных 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. Окончив

обучение, ее муж не смог сразу найти достойную работу по профессии и первое время работал коммивояжером. Доэрте очень переживала из-за его неудач и сожалела, что муж не в состоянии найти приличную должность, которая соответствовала бы привычному для нее стилю жизни. У обоих супругов были состоятельные родители, и они подбрасывали небольшие суммы молодой семье. Доэрте стыдилась неудач мужа, но ей не приходила в голову мысль, что она сама тоже несет ответственность за свою семью. То, что ей не удалось стать преуспевающим врачом, Доэрте рассматривала исключительно как облегчение для своего мужа: «Для него это было бы еще одним ударом». У нее, несомненно, еще остается шанс окончить 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, и 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 тех, у кого они 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 другом подобном месте, не требующем специальных знаний. Такие женщины выбирают профессию, осваиваемую путем краткосрочной производственной практики, и радуются дополнительным 200 маркам в месяц, когда сравнивают себя с подругой, которая еще учится. 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 из нас рождение первенца означает перерыв в карьере, а 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.

Грета и ее муж изучали ведение лесного хозяйства. После окончания учебного заведения Грета не пошла на работу: ей пришлось бы подать заявление на ту же должность, что и ее муж, а такая конкуренция казалась ей «нечестной». Ситуация осложнялась тем, что результаты Греты 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 Саксонию, где ему выделили участок леса.

Женщины, уверенные, что отлично проживут и без собственных доходов, своими руками закладывают основу собственного рабства. Отсутствие высшего образования, 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. Укоренившаяся таким образом зависимость не позволяет развиваться полноценному чувству собственного достоинства, без которого невозможно и равноправное партнерство.

Неуверенная в себе женщина

Женщины отказываются не только от получения собственных доходов и финансовой независимости, но и от собственного времени и пространства, что часто взаимосвязано. 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 приспосабливаться ко всем членам семьи с их потребностями и интересами. Подруга может заглянуть на чашечку кофе, но она должна исчезнуть, как только появится муж. Книги можно читать, пока кто-нибудь не включит телевизор. С телефоном женщина должна уйти в коридор, чтобы никому не мешать своими разговорами.

Женщина старается таким образом выстроить свой день, чтобы никого не обделить вниманием. При этом она не учитывает собственные желания, поэтому время на себя находит только тогда, когда оно вдруг останется после выполнения всех намеченных дел во благо других. Однако такое происходит крайне редко, и если однажды вечером или в выходные женщина решает отложить домашние дела, она оказывается слишком усталой для того, чтобы заняться собой.

Своим поведением неуверенная в себе женщина показывает: «То, что я делаю, неважно; 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, то 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» в целом.

- *Не избегайте конфронтации!*

- *Позволяйте себе достаточную свободу движений!*
- *Отстаивайте свое право на то, чтобы вам не мешали!*

Очень часто женщинам выделяют меньшие по размеру помещения, чем мужчинам, и менее удобные рабочие места. Женщина, занимающая должность главного администратора, рассказала мне, что в ее кабинете находятся 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 отвлекаться, но ее протестов коллеги не замечают либо, что еще хуже, называют злобной и чванливой особой или обвиняют в том, что она специально создает видимость высокой важности выполняемой ею работы. На самом деле женщина совсем не хочет казаться надменной, просто ей не нравится, что никто не воспринимает всерьез ни ее саму, ни ее работу. Неудивительно, что заставить главного администратора замолчать способны вскользь выраженное презрение или косой взгляд. Однако сегодня ей 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 на себя. Например, Элизабет гордо заявляет: «“Я занята” – такая фраза в моем лексиконе отсутствует!» Она считает подобный подход своей добродетелью: всегда иметь время для других. Элизабет никого не заставляет себя ждать. 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», т. е. побороть свои негативные чувства. Переживая, что люди не 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, 13 и 16 лет, хотят с ней поговорить, Элизабет откладывает книгу и поворачивается к ним. Если бабушка с дедушкой выказали желание прийти в

воскресенье на чашку кофе, она отказывается от прогулки с друзьями и обихаживает своих гостей. Если заглянувшие на огонек приятели засиживаются допоздна, Элизабет мило улыбается и старается подавить зевок, чтобы они не чувствовали себя неудобно 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.

Безработные, люди, 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 сконцентрироваться 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 управления», 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 мужей, успеть приготовить им 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.

Описанная сцена, к сожалению, не исключение. 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; это касается и личной жизни, и работы.

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, а это угрожает его благополучию, поэтому он агрессивно защищает свое время.

Многим знакомо чувство ожидания перед ответственным экзаменом или перед собеседованием с потенциальным работодателем. Чем дольше длится ожидание, тем беспокойнее становится человек и тем больше снижается уровень его самооценки. Если время ожидания превышает индивидуальный порог толерантности, то человек оказывается в состоянии безысходности и уже не может проявить себя и свои способности надлежащим образом.

Мнение, что у женщины всегда есть время, к сожалению, подтверждается поведением многих из них. Они не признают за собой права на свое время, собственные интересы и самоутверждение, а в результате оказываются загнанными и изможденными. Женщины допускают, чтобы другие распоряжались их временем в своих интересах, и позволяют окружающим указывать себе, что им делать. В итоге они ощущают себя забитыми, 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件лезно. Все равно, работают они или «просто домохозяйки», занимаются ли 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, отвергла «перспективное» замужество и пошла на открытый длительный разрыв со своей семьей. Хотя Флоренс и страдала от ссоры со своей матерью, но настояла на своем. Как писала Моника Сигел, «если ты рожден с крыльями, то должен сделать все, чтобы научиться летать»^[28]. Многие смелые, решительно настроенные женщины последовали примеру Флоренс. Например, Голда Мейер – безусловно, одна из самых выдающихся 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. На предложение занять должность заместителя премьер-министра Голда Мейер ответила цитатой, ставшей впоследствии крылатой: «Лучше быть штатной бабушкой, чем полуофициальным министром!»

Женская независимость имеет свою историю. Коко Шанель знала цену деньгам, но придала им новый для женщин смысл: «Деньги никогда не имели для меня большого значения, в отличие от независимости, достигаемой с их помощью». Коко Шанель продемонстрировала еще одну, новую по тем временам добродетель «плохих» девчонок: она утверждала, что женщина должна стойко преодолевать неудачи и промахи конфликтных ситуаций и совершения промахов. «Учатся не на успехах, а на неудачах», – утверждала Коко. Она жила под девизом: «Это хорошо – отбросить и продолжить».

Женская смелость вознаграждается и сегодня. О Сабине Кристиансен^[29] говорят: она так долго убеждала всех, что

предназначена именно для этой работы, что в конце концов ее получила. Собственно, Сабина не смогла реализовать свой первоначальный замысел^[30], однако настойчивость, сила убеждения и уверенность в себе позволили ей стать профессионалом самого высокого уровня.

Это наиболее яркие примеры выдающихся женщин в истории. Но и обычная, «маленькая» женщина все чаще демонстрирует свою силу и волю к победе. Все больше женщин хотят открыть собственное дело. Увеличивается процент работающих женщин и молодых мам, которые относительно быстро после родов возвращаются к своим трудовым обязанностям. Наконец, немаловажным является и тот факт, что все больше представительниц слабого пола подают 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 свою жизнь.
- Они умеют наслаждаться своими 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.
- Они получают удовольствие от конкуренции.
- Они говорят прямо и недолго размышляют о том, что другие могут сказать или сделать в ответ.
- Плохие девочки хотят побеждать!

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 идти к своей цели, преодолевая препятствия

и повышая свою компетентность. 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 постоянно плохо себя чувствуют. «Плохие» девочки, напротив, выучились целенаправленно бастовать. Они понимают, что отношения между людьми невозможны без агрессии. «Плохие» девочки не испытывают страха перед агрессией – ни перед своей, ни перед чужой и используют ее как источник энергии, даже если гnevаются сами на себя. Их решение – это не сомнения в себе и не саморазрушение, а смелость, направленная как вовнутрь, так и вовне. Негодование и ярость стимулируют «плохих» девочек к совершению активных поступков: они готовы действовать.

Такие девочки бдительны, поэтому способны разоблачить скрытую агрессию. Патологические тираны не могут на них повлиять, потому что подавить их невозможно. Ни слабое сердце отца, ни недомогание партнера не удержат «плохих» девочек 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. Им не хочется заниматься спасением окружающих и делать своей жизненной задачей поиск слабых сторон мужчин. «Плохие» девочки добиваются признания и уважения собственной ценности.

Они умеют защищаться от «жалельщиков», которые скрытым образом пытаются соблюсти свои интересы. Такие дамы не позволяют уговаривать себя и не боятся показаться бессердечными. «Плохие» девочки защищаются и от тех, кто предлагает им свою «поддержку»: 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 попадаются 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, и 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 людям, которые стараются быть внешне любезными, и 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 себя запугивать, как только у них начинают появляться 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 попятную.

Когда сильных женщин одолевают сомнения, они расстаются с другими, но не с СОБОЙ!!!

Примечания

1

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

2

Игровой вид спорта с мячом и ракеткой в закрытом помещении. – *Прим. ред.*

3

Уэлдон Ф. Любовь и жизнь дьяволицы. – СПб.: Ред Фиш: Амфора, 2005.

4

Валькирии (нем. Walküre, от др. – сканд. Valkyrja, буквально – выбирающая убитых) – в скандинавской мифологии воинственные девы, дарующие победы в битвах. – *Прим. ред.*

5

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

6

McKee, David: König Rollo auf dem Baum, München.

7

В школах Германии худшая оценка – 6, лучшая – 1. – *Прим. пер.*

8

Фридеманн Шульц фон Тун – немецкий психолог, один из ведущих ученых-коммуникологов. Известен как автор трехтомного труда «Говорить друг с другом». – *Прим. ред.*

9

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

10

Glass und Singer, zit. nach Seligman, Martin E. P.: Erlernte Hilflosigkeit, Weinheim 1992.

11

Hiroto und Seligman, zit. nach Seligman, Martin E. P.: Erlernte Hilflosigkeit, Weinheim 1992.

12

Селигман М. Как научиться оптимизму. – М.: Альпина Паблишер, 2013. – С. 38.

13

Там же. С. 41.

14

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

15

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

16

Marianne Wex, Frankfurt, 1980.

17

Tannen, Deborah: Du kannst mich einfach nicht verstehen, Hamburg 1991. Дебора Таннен – известный американский психолог, профессор лингвистики, специалист по культуре разговора, автор более 20 книг по социологии и языкознанию. – *Прим. ред.*

18

Tannen, Deborah: Du kannst mich einfach nicht verstehen, Hamburg 1991. S. 77.

19

«Мона Лиза».

20

Машина для печатания на печатных изданиях адресов подписчиков.

21

Сдвиг мотива на цель в терминологии А. Н. Леонтьева. – *Прим. ред.*

22

Ксантиппа – жена греческого философа Сократа, известная своим плохим характером. Ее имя стало нарицательным для сварливых жен. – *Прим. ред.*

23

Scheu, Ursula. Wir werden nicht als Mädchen geboren, Frankfurt 1991, S. 75.

24

Büttner/Dittman: Brave Mädchen – böse Buben? – Basel, 1992, S. 40.

25

Faludi, Susan: Die Männer schlagen zurück, Hamburg, 1993, S. 47.

26

Там же, с. 246.

27

Шопинг-исследования – исследования, направленные на изучение состава, количества и других параметров покупок. – *Прим. ред.*

28

Siegel, Monique R.: Frauenkarrieren, Tübingen, 1991, S. 222–223.

29

Сабина Кристиансен – самая известная тележурналистка Германии, ведущая еженедельного политического ток-шоу, в котором появлялись все известные политики и бизнесмены. – *Прим. ред.*

30

В 1991 г., когда главный ведущий одной из самых популярных получасовых вечерних программ новостей «Тагестемен» ушел на пенсию, многие телезрители надеялись, что его заместитель Сабина Кристиансен займет освободившееся место. Но эту должность получил мужчина. – *Прим. ред.*