

Содержание

Ловушка для Золушки 7

Глава 1. Послушная от колыбели до могилы..... 11

Глава 2. Большой обман 21

Обычные заблуждения..... 21

Профессиональные заблуждения..... 54

Боязнь власти..... 65

Стратегии 99

Самоисполняющиеся пророчества..... 110

Бессильная улыбка..... 134

Глава 3. Улыбаться нужно всегда..... 161

Предаем ли мы самих себя своей улыбкой?..... 161

Образ мыслей «Мона Лиза» 168

Кроткая женщина 221

**Глава 4. Плохие девочки пробиваются
повсюду — и на небе, и на земле! 275**

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 соображает от волнения и не разбирается в придворных интригах. Ту, которая в своих новых обязанностях еще долго не опознает старых, кухонных. Ту, которую некогда 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: «Сэкономить минуту — потеряешь жизнь». С автором можно не соглашаться, мысленно спорить. Можно сердиться и обижаться — конечно, обидно! (Идея *вторичной выгоды* послушания и отказа от самостоятельности задевает куда как больно, и не она одна...)

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

Екатерина Михайлова,

*руководитель женского проекта
«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 боятс я 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* (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.

.....

* 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.*

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

идуших 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 поработанные беспомощностью женщины надеются, что их «откроет» некий сказочный принц, ментор, покровитель. Его ждут многие женщины, которые чувствуют себя до поры до времени спрятанными принцессами. Вместо того чтобы действовать, они скрывают свои истинные способности и 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 непринятными 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 клянчит. 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 одобрительное, 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* или уходил с друзьями. Биргит сердилась, но не подавала виду.

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

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 не просто 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 Вольфанг 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 Вольфанг 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.

Прощайтесь с подобным образом мыслей.
Повторяйте для себя:

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

Большинство женщин боятся собственной ярости. Это обусловлено стереотипами общества, в котором они живут. Так повелось, что взбешенный, кипящий

от ярости мужчина воспринимается вполне нормально. Каждый знает, что это просто славный парень, который сорвался. Но женщине такого не прощают — ей предписано 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 выразить, 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 Вольфгангом 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 выказывала свое недовольство Вольфгангу, 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, случалось 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)* описывает выходки главной героини, женщины понимающе смеются. Ее логика кажется читательницам абсолютно понятной и объяснимой. Она

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