

Содержание

Вы уже стали плохой девочкой?	9
---	---

Инструкция по превращению

в плохую девочку	11
Учитесь себя любить	13
Когда вы вправе рассчитывать на ответную услугу?	16
Просьба или требование?	17
Необходимо бороться	18
Мы не рождаемся хорошими	20
Хватит быть хорошими девочками!	22
Обретение силы	25

Борьба с психологическими блоками.

Самоблокировка или самоуверенность?	34
Волков бояться — в лес не ходить	44
Любовь к себе	49
Леди, вы молодец!	52
Впечатляющее преобразование	67
Бесполезное чувство вины	71

Оружие плохих девочек

Я точно знаю, чего хочу	81
Учитесь говорить «нет»	90

Попросите что-нибудь взамен	94
Громко заявляйте о своих требованиях	100
Конфликтные ситуации	104
От конфликта к переговорам	122

Вперед к цели без страха

и сомнений!	133
Факторы мотивации	134
Насколько сильно вы хотите преуспеть?	136
Адекватно оценивайте свою работу	144
Смелость города берет!	148
Дневник успеха	167
Я эгоистка, и что?	174

Приложение 179

Тест №1

Вы уже успели стать плохой девочкой?	179
--	-----

Тест №2

Победа, радость или фрустрация	197
--	-----

Об авторе 203

*Я само сострадание: на пути к цели
я оставляю не горы трупов, а всего лишь
парочку раненых...*

ЧИТАТЕЛЬНИЦА ИЗ КОБЛЕНЦА

Вы уже стали плохой девочкой?

.....
Многие из вас читали мою книгу «Хорошие девочки отправляются на небеса, а плохие — куда захотят»*. Она кардинально изменила жизнь многих женщин.

Я каждый день получаю письма от своих читательниц с вопросами: что сделать, чтобы стать плохой девочкой? На лекциях меня постоянно спрашивают, как научиться применять мои рекомендации на практике.

После этих запросов мы с моим мужем Вильгельмом Йоненом решили написать практическое руководство — «рабочую тетрадь к книге о хороших девочках».

Я хотела бы заранее предостеречь вас от превращения в «бойцового петуха» (или, если угодно, курицу). Моя задача заключается в том, чтобы помочь вам стать сильной и успешной женщиной, которая умеет отстаивать себя в конфликтных ситуациях. Ни больше, ни меньше.

Многие люди начинают читать эту книгу с конца. Вы можете поступить так же. В приложении приведены два теста: «Вы уже успели стать плохой девочкой?» и «Победа, радость или фрустрация». Пройдя их, вы пой-

* Эрхардт У. Хорошие девочки отправляются на небеса, а плохие — куда захотят. — М.: Альпина Паблишер, 2025.

мете, насколько вам комфортно в роли плохой девочки и в чем причины ваших сомнений.

Также прошу вас не принимать важных решений, опираясь исключительно на рекомендации, предложенные в данной книге. Каждый человек уникален, поэтому мои советы могут подойти не всякой женщине. Только вам решать, готовы ли вы воспользоваться моими наставлениями.

*Висбаден
Сентябрь 1996 года*

Инструкция по превращению в плохую девочку

.....

Женщины часто спрашивают, почему я решила назвать свою книгу «Хорошие девочки отправляются на небеса, а плохие — куда захотят». Ведь все, о чем я пишу, совершенно нормально и, значит, не должно считаться «плохим» поведением. Однако сильная и уверенная в себе женщина нередко вызывает критику со стороны людей, которые считают ее поступки недопустимыми. И ей приходится смириться с тем, что окружающие видят в ней плохую девочку. Любые попытки доказать, что ее действия вполне разумны и приемлемы, никого не переубедят. Поэтому в таких ситуациях нужно сразу переходить к обсуждению своих потребностей.

Многие женщины всеми силами пытаются избежать конфликтов. Они боятся прослыть ханжами или эгоистками, если громко заявят о праве на собственное мнение. Стараясь казаться дерзкими и напористыми, в глубине души они остаются послушными девочками. Порой женщины осмеливаются взять инициативу в свои руки, отстаивают свои интересы и выигрывают борьбу, но затем их начинает мучить чувство вины.

Почему женщины радуются своей победе только тогда, когда проигравшая сторона радуется вместе с ними?

Почему женщины позволяют себе говорить «нет» только в том случае, если уверены, что собеседник сам заинтересован в их отказе?

Почему женщины так часто просят прощения?

Что заставляет женщин искренне верить в то, что именно они ответственны за счастье и благополучие других людей?

Что заставляет нас все время сдерживать свои эмоции?

Почему женщины думают, что окружающие готовы бескорыстно делиться с ними властью?

Что заставляет нас надеяться на прекрасного принца, который убьет дракона и бросит нам под ноги свой плащ, чтобы мы ненароком не запачкали в грязи новые туфельки?

Женщины продолжают терпеливо ждать и при этом удивляются, когда для них остаются только стоячие места.

Все, кто так долго ждал, теперь имеют право пройти вне очереди!

Быть *плохой* не значит быть выскочкой, постоянно огрызаться или выплескивать свой негатив на окружающих. Это значит любить жизнь и смело идти вперед к своим целям.

Мы не призываем вас отказаться от умения сотрудничать и идти на компромиссы. Эти навыки необходимы для счастливой и благополучной жизни. Как правило, женщины владеют ими в совершенстве. Но нужно научиться сочетать их со здоровым эгоизмом и напористостью.

Отказ от суеты и искусство тайм-менеджмента — это важнейшие составляющие успеха. Если вы нетерпеливы и склонны к перфекционизму, вам придется научиться сдерживать свои порывы. Лидерство — это отличное качество, если оно подкреплено здравым смыслом.

Вечно сомневающаяся и неуверенная в себе женщина не способна по мановению волшебной палочки превратиться в сильную и отважную героиню. Почему? Да потому что вы никогда не знаете, куда приземлитесь, когда совершаете квантовый скачок. И даже если понимаете, что сейчас окажетесь в мусорной куче, вы уже не сможете изменить траекторию полета.

Поэтому мы не рекомендуем вам радикально все менять в самом начале пути. Если вы решили прямо завтра расстаться с партнером, уволиться с работы и отправиться в кругосветное путешествие на велосипеде, то вы очень смелый, но безрассудный человек. Чаще всего такие необдуманные решения приводят к самым неожиданным и не всегда приятным последствиям. И через пару дней, месяцев или лет беглянка снова возвращается в клетку, из которой пыталась вырваться. Только упорный труд гарантирует успех.

Учитесь себя любить

Я часто слышу, как женщины говорят: «Я себе не нравлюсь». Они считают, что не в силах это изменить. Обвиняют себя во всех своих неудачах. И свято верят

в то, что сильно пожалеют, если наберутся смелости и станут вести себя более уверенно.

Женщины утверждают, что у них все в порядке, но на самом деле сильно страдают. Им кажется, что предприимчивость и энтузиазм говорят о несдержанности, упорство — о стервозности, эмоциональность — об избалованности, а требовательность — об отсутствии чувства такта и справедливости. Они упрекают себя в отсутствии самообладания даже в тех случаях, когда их агрессия вполне обоснованна и конструктивна.

Ивонна обвиняет себя: «Я сама разрушаю отношения с окружающими из-за постоянных претензий. Мне не хватает терпения в общении с ребенком, и не получается хотя бы полчаса поболтать с мамой. Телефонные разговоры с отцом длятся не более минуты, а на шефа я все время срываюсь из-за какой-то ерунды». Она злится на себя за то, что своими словами и поступками вызывает раздражение у других людей.

Женщины убеждены в том, что для сохранения гармоничных отношений в семье или на работе нужно всегда высказывать свои требования максимально вежливо и любезно. Это в корне неверно. Если вы все время будете вести себя учтиво и тактично, то ничего не добьетесь.

Каждой женщине нужно направить всю свою волю, силу и энергию на достижение своей цели.

В противном случае вы неизбежно потерпите неудачу и начнете винить себя в случившемся. И даже если вам действительно есть в чем себя упрекнуть, в конеч-

ном итоге вы решите, что только вы виноваты во всех своих несчастьях. Конечно, не всегда все настолько драматично, как в случае Ивонны, однако мысль о том, что ваши претензии или раздражительность привели к негативным последствиям, мешает с оптимизмом смотреть в будущее. Низкая самооценка не позволяет женщине вложить все свои силы в то, чтобы достичь желаемого.

Способность эффективно действовать в конфликтных ситуациях (и почему все думают, что это плохо?) напрямую зависит от уровня самооценки. Если он высок, человек перестает жаловаться и начинает получать удовольствие от того, что поступает «плохо».

Для этого необходимо:

- признавать, что другие люди имеют право злиться;
- прощать себя за совершенные ошибки;
- практиковать самосострадание;
- *оставаться собой в любых обстоятельствах.*

При этом совершенно *необязательно*, чтобы окружающие вас любили.

Я часто начинаю свои лекции со слов, приписываемых Платону: «Я не знаю ключа к успеху, но ключ к неудаче — *пытаться угодить всем*». Женщины нередко страдают от болезненного желания нравиться людям. Они заботятся о других, совершенно забывая о собственных потребностях.

Женщины скромно умалчивают о своих желаниях и забывают о своих целях. А в результате страдает са-

мооценка, появляется неуверенность в себе. Образуется порочный круг.

Им всегда стоит спрашивать себя:

- Я делаю это по собственной инициативе или пляшу под чужую дудку?
- Почему для меня так важно уступить свое место другому человеку?
- Я делаю это потому, что стараюсь избежать конфликта?
- Возможно ли, что я причиняю себе вред ради удобства другого человека?

Когда вы вправе рассчитывать на ответную услугу?

Женщины часто отказываются от вознаграждения или встречной услуги. Если приболевшая подруга просит присмотреть за ее детьми, мы ни за что не скажем: «Хорошо, но когда тебе станет лучше, посиди с моими детьми. Мне давно хочется сходить в бассейн». Многие верят в то, что дружба должна быть бескорыстной. И неважно, что мы сильно огорчимся, если впоследствии подруга откажется сделать ответное одолжение.

Наверняка вы способны придумать множество причин, чтобы не просить об ответной услуге. Возможно, вы считаете, что близкий человек действительно нуждается в помощи, которую никто, кроме вас, не в состоя-

нии ему оказать. Или думаете, что просьба об ответной услуге равносильна шантажу. Или слишком хорошо представляете себя на месте близкого человека. Или не хотите показаться мелочной. Возможно, вы боитесь конфликта или не знаете, как попросить об ответном одолжении. Или вас беспокоит, что окружающие будут на вас злиться или перестанут с вами разговаривать. Или вы думаете: «Мы же подруги, а подруги всегда помогают друг другу».

Ни один из этих аргументов не является веской причиной для отказа от ответной услуги. Спросите себя: «Это в моих интересах? Что я получу взамен?»

Просьба или требование?

Порой взрослые женщины продолжают заискивать. Вместо того чтобы прямо и недвусмысленно изложить свои требования, они начинают просить и даже умолять. Этому необходимо положить конец.

X *Если вы готовы стать плохой девочкой, спросите себя:*

- *Рассердила ли я кого-нибудь за последние 14 дней?*
- *Насколько спокойно я воспринимаю тот факт, что этот человек сердится, обижается или считает себя оскорбленным?*

Затем спросите себя:

- *Была ли я сама рассержена или расстроена за последние 14 дней?*

- *Насколько четко я обозначила свою позицию?*
- *Насколько она повлияла на мои отношения с этим человеком?*

Крестиком отмечены фрагменты текста, в которых автор дает практические советы. Обязательно применяйте их на практике. Чтобы стать плохой девочкой, нужно учиться.

Необходимо бороться

Конечно, было бы преувеличением сказать, что женщинам все дается легко и просто; на самом деле любому человеку приходится прилагать усилия для достижения своих целей. Поэтому не стоит оправдываться тем, что у женщин меньше шансов получить желаемое. Напротив, в наши дни у женщин намного больше возможностей, чем когда-либо прежде. Однако для успеха требуется много времени, энергии и упорства. Недавно я разговаривала с библиотекарем, которая живет в восточной части Германии. Она организовала акцию протеста против закрытия публичной библиотеки и сражалась изо всех сил, несмотря на то что многие отговаривали ее от этой безумной затеи. Ей удалось сохранить библиотеку, которая продолжает работать и привлекает большое количество посетителей. О своем опыте моя собеседница говорит так: «Если ничего не делать, то наверняка рано или поздно потерпишь неудачу. Нам нелегко живется, поэтому при-

ходится упорно бороться за свои цели». Этот принцип применим к любой женщине. Без борьбы нет успеха.

Конечно, при наличии семьи гораздо сложнее найти время для карьеры, но это возможно. Например, инженер с двумя детьми каждый день проводит три часа в поезде по пути на работу. Все это время она читает и слушает музыку. «Я не хочу отказываться от карьеры — это намного интереснее, чем просто сидеть с детьми». Родители и друзья часто ее критикуют: «Зачем ты рожала детей, если не можешь уделять им достаточно времени?» Ей известно о том, что некоторые считают ее плохой матерью. Но по вечерам она возвращается домой отдохнувшей от бытовых забот и с нетерпением ждет встречи с детьми, несмотря на то что проводит с ними не так много времени. Конечно, такой образ жизни подойдет не каждой женщине, но для кого-то он может стать отличным решением проблемы.

К сожалению, большинство женщин предпочитают бездействовать или действовать осторожно — в ущерб своим профессиональным амбициям.

Почему возникает эта инертность? Почему женщины не хотят проявлять активность? Почему они перекладывают ответственность за свою жизнь на других людей? «Пусть этим займутся мужчины!» — часто говорят женщины в подобной ситуации, отказываясь от проявления инициативы.

Тот, кто надеется достичь успеха с помощью других людей, напоминает человека, который со-

бирается отправиться в путешествие на игрушечной лошадке. Но такое бывает только в сказках.

Многие женщины сомневаются в том, что способны добиваться своих целей. Они живут в постоянном страхе, что что-то пойдет не так. Они страдают от чувства вины, если появляются проблемы в отношениях или у детей возникают трудности в школе. Им кажется, что если они будут выполнять желания других людей, то смогут избавиться от чувства вины. Но в результате они становятся инструментами в руках своих близких. Теперь кто-то другой решает, как должна складываться их жизнь.

Перестаньте переживать по поводу того, что о вас думают окружающие. Установите личные границы, потому что «Кто не идет вперед — тот щи варит круглый год».

Мы не рождаемся хорошими

Многие юные девушки лазят по деревьям, выбирают из дома через окно, водят мопед или автомобиль без прав — они смелы, безрассудны и уверены в себе. Практически каждая из нас может вспомнить похожие ситуации из своей жизни. Однако, оглядываясь назад и вспоминая свою молодость, мы с трудом узнаем себя в этой невесть откуда взявшейся суперстойкой и неуверенной в себе женщине, которой мы стали. По какой-то непонятной причине смелый подросток превращается в нерешительного человека, который думает, что не в силах изменить свою жизнь.

При этом женщина считает себя вовсе не инфантильной или глупой, а лишь неспособной контролировать происходящее, что приводит к чувству собственной беспомощности. Она опускает руки и постоянно натывается на искусственные ограничения.

Х *Начните с воспоминаний о своей бурной молодости. Постарайтесь возродить былую энергию, задор и смелость. Старые фотографии, открытки, письма или встреча с бывшими одноклассниками помогут оживить воспоминания о давних приключениях.*

Как вы с друзьями подбадривали и мотивировали друг друга? Что вы считали правильным? Кто вдохновлял вас на смелые или спонтанные поступки? Возможно, ответы на эти вопросы помогут вам вернуть себе смелость, а также желание спорить и побеждать.

После того как вы оживите воспоминания о своей бурной юности, когда вы не знали ни страхов, ни сомнений, постарайтесь понять, когда и при каких обстоятельствах вы потеряли веру в себя. Например: «Раньше я с упоением спорила с лучшей подругой, а теперь меня хватает только на громкие (и бесплодные) скандалы с партнером», или «Раньше я бесстрашно гоняла на мотоцикле, а теперь езжу только как пассажир, потому что не уверена в себе», или «Чем старше я становлюсь, тем беспомощней себя ощущаю».

Возможно, ваш муж, родители или друзья настолько часто вас критиковали, что лишили вас уве-

ренности в себе. Порой одного неодобрительного взгляда или едкого комментария достаточно, чтобы заставить молодую девушку отказаться от своих амбициозных планов.

Женщинам не полагается демонстрировать храбрость и честолубие. Косые взгляды часто заставляют нас отказываться от своих целей, потому что бывает очень трудно и даже опасно плыть против течения. Для этого требуются своевременно полученная информация, поддержка и практика. А соблазн сдаться и отступить слишком велик.

Хватит быть хорошими девочками!

Вспомните о тех временах, когда вы не мучались от сомнений и стремились навстречу приключениям.

Учительница по имени Крис так злилась на себя из-за своей мягкотелости, что решила: «Хватит быть хорошей девочкой!» Последней каплей стала неудача, которую она потерпела во время совещания. Крис выступила с предложением разрешить ученикам самим оборудовать комнату отдыха. Но коллеги стали настаивать на том, что ее инициатива приведет к беспорядку и грудам мусора. Они были столь убедительны, что Крис отказалась от своей затеи, хотя внутри у нее все кипело от злости и возмущения. В этот момент она вспомнила все ситуации, в которых была вынуждена проявлять «терпение». В последние годы Крис

стала все чаще злиться на себя из-за своей уступчивости и готовности поступиться собственным мнением ради одобрения старших коллег. Ей было неприятно слышать о том, что другие учителя считают учеников глупыми и ленивыми, но она не решалась возражать. Будучи консультантом по профориентации, она пыталась бороться за интересы своих подопечных, но не слишком преуспела на этом поприще.

Однако так было не всегда. Крис хорошо помнила те времена, когда она активно боролась за свои идеи.

Когда она в последний раз упорно отстаивала свою точку зрения? Куда подевалась жизнерадостная и бойкая Крис? Почему она превратилась в кроткое и зашуганное существо?

С этого дня она стала подробно анализировать ситуации, в которых старалась вести себя как хорошая девочка, а потом корила себя за это. А еще она вспомнила обо всех своих проделках, совершенных вместе с подругами (построить плотину на ручье, выгнать сонных коров на пастбище, перекрыть доступ воздуха к трубам органа), ночных вылазках (в амбар с мальчишками, на велосипедах к озеру, на дискотеку). «Это и есть настоящая я!» — снова и снова повторяла она, как заклинание, рассказывая мне о своих «преступлениях».

Крис черпала силы из этих воспоминаний. Она знала, что скромная и послушная женщина, в которую она превратилась, — это всего лишь тень прежней Крис. «Если я была способна на смелые поступ-

ки в юности, то почему не могу сделать этого сейчас?» Она вспомнила, как была счастлива, когда они с друзьями валялись на траве и весело дурачились, делая вид, что борются друг с другом. Ощущение собственной силы поднимало настроение и улучшало самочувствие. Немного смущаясь, она призналась: «Я часто побеждала, прижимая руки подруги к земле, потому что была сильнее ее». Она особенно гордилась тем, что в 14 лет не побоялась отправиться к директору, чтобы поддержать друга, которого собирались исключить из школы.

Крис хотелось снова испытать подобные эмоции. Записавшись в секцию дзюдо, она была рада узнать, что многие зрелые женщины получают удовольствие от борьбы. Осознание собственной силы и умение наносить удары, которые сбивают противника с ног, помогли ей стать более смелой и решительной.

Коллеги были не на шутку встревожены тем, что Крис снова предложила разрешить ученикам самим оборудовать комнату отдыха. Преподаватели редко выступали с предложением, которое уже было отклонено. Но Крис нашла убедительный аргумент: «Вы предпочитаете, чтобы наши ученики вместо этого слонялись по улицам, где полно торговцев наркотиками?» Конечно, вряд ли такое могло случиться на самом деле, но для консервативно настроенных преподавателей это был весомый аргумент. Крис снова обрела боевой дух и воплотила в жизнь свою идею. «Я и не думала, что это будет так легко!»

Обретение силы

Каждой женщине следует оглянуться назад, чтобы понять, какой смелой, энергичной и уверенной в себе она была в юные годы. Ведь намного проще сказать себе: «Я делала это раньше, а значит, смогу и теперь! Если у меня все получалось, когда я была молода и неопытна, то сейчас наверняка получится еще лучше. Так что больше никаких отговорок!»

С другой стороны, мне известны примеры того, как робкие, застенчивые и беспомощные женщины, которые всю свою жизнь зависели от других людей, буквально за пару лет освобождались от постоянного поиска одобрения и начинали жить в соответствии с собственными желаниями.

Габриэль была вечным ребенком, которого все оберегают от проблем. У нее все складывалось практически идеально. Она вышла замуж за мужчину, с которым была знакома целую вечность, и родила двоих детей. Поводом к тому, чтобы задуматься о своей жизни, стало желание мужа потратить на отпуск целое состояние, несмотря на возражения Габриэль. Ее всегда раздражала «щедрость» супруга — он любил сорить деньгами, не задумываясь о том, как это отразится на семейном бюджете. Прежде Габриэль не возражала, чтобы не спровоцировать конфликт. Она знала, что ей не удастся переубедить своего упертого мужа. Будучи директором сельскохозяйственного предприятия, он ежедневно имел дело с коммерческими опе-

рациями. Габриэль сказала: «Я никогда не отстаивала свою точку зрения, поэтому не уверена, что у меня получится. Я хочу, чтобы мы потратили на отпуск не больше 4000 марок».

В качестве аргумента она решила привести довольно выразительный образ: «Я буду настаивать на своем, и ты не сможешь меня переубедить. Представь себе, что я бык, который сорвался с привязи и больше не подчиняется твоим приказам». Муж Габриэль был смущен и озадачен. Ему было нечего возразить. А что он мог сказать в ответ?

Я не раз спрашивала у женщин (которые прежде не были достаточно смелыми или амбициозными), откуда они берут энергию и вдохновение. Благодаря скрытым резервам они находят в себе силы пойти на курсы дайвинга, получить права и купить мотоцикл, научиться ездить верхом или записаться в театральную студию.

Мари начала по-настоящему бороться со своими страхами на курсах дайвинга: «Когда мне удалось справиться с ужасом, я испытала фантастические ощущения. Я плавала рядом с небольшими акулами и огромными скатами. Иногда инструктору приходилось буквально вытаскивать меня из воды, но я смогла преодолеть свои психологические проблемы». Эффект оказался ошеломительным. Прежде Мари страдала от множества фобий: она боялась темноты, одиночества и конфликтных ситуаций. «Я по-прежнему испытываю страх, но теперь я знаю, как его контролировать». В итоге Мари взбун-

товалась и выставила мужа за дверь. Она была возмущена тем, что он ушел с высокооплачиваемой руководящей должности и стал заниматься винным бизнесом, который приносил одни убытки. Мари делала карьеру и не хотела участвовать в этой имитации активности. Она покончила со своим браком после пяти прекрасных и ужасных лет.

Марен, хрупкая и тактичная женщина, долгое время жила с бойфрендом и матерью, страдавшей от гемиплегии*. У всех троих были теплые и доверительные отношения. На время своего отпуска пара отправляла мать к сестре, но Марен часто сердилась, потому что после возвращения находила мать больной и совершенно измученной. Сестра требовала, чтобы та сама ухаживала за матерью так, как считает нужным. Устав от бесконечных конфликтов, Марен перестала общаться с сестрой: «Лучше пусть мама ездит с нами в отпуск». Так она и сделала: «Я оказалась права. Лучше посадить маму на самолет, чем выхаживать ее после нашего возвращения. И для конфликта не осталось повода». Марен не была уверена в том, что мать сможет выдержать путешествие, но желание избавиться от медвежьих услуг сестры вдохновило ее на поиск нестандартных решений. Если бы не постоянные ссоры, она никогда бы не решилась прекратить общение матери с сестрой. Но уже после

* Гемиплегия — полная потеря возможности произвольных движений в ноге и руке с одной стороны тела.

первой поездки Марен убедилась в том, что отдых пошел матери на пользу.

Все эти женщины неосознанно следовали основным правилам.

- Они серьезно отнеслись к ситуации, которая причиняла им дискомфорт.
- Они приняли решение: «С этим нужно что-то делать».
- Они поняли: «Все зависит только от меня».
- Они поставили перед собой вполне достижимые цели.
- Они делали перерыв и восстанавливали силы, если сталкивались с неудачами.
- Они искали поддержку и единомышленников.

Борьба с психологическими блоками

.....

Женщинам важно прислушиваться к своим сомнениям и психологическим блокам, даже если речь идет о пустяках: мы часто не позволяем себе реагировать на очевидную бестактность, хотя испытываем злость и досаду. Иногда мы путаем пассивность с вежливостью. Нам кажется, что от скромности можно избавиться в два счета, как от любой дурной привычки. Однако чтобы по-настоящему разозлиться и указать собеседнику на его недостатки, необходима храбрость. Например, мы считаем правильным промолчать, если начальник принимает заведомо неправильное решение. Это проявление уважения к руководству? Нежелание попасть впросак? Или страх привлечь к себе внимание, указав на чьи-то недостатки, а потом нести за это ответственность и работать над этим самой?

Сабина слышит, что ее руководитель предлагает назначить одного из сотрудников руководителем отдела продаж. У нее есть серьезные сомнения, потому что все считают его нелюдимым и некомпетентным работником. Она знает, что никто не пойдет ему навстречу и ему придется самому справляться с кучей проблем. Но она молчит. Ведь кадровые вопросы ее не касаются.

Сабина меняет свою точку зрения только после того, как понимает, что этот вопрос продолжает ее

беспокоить. Обычно она не обсуждает рабочие вопросы с близкими, но в этот раз рассказывает об этой ситуации подруге и мужу. Она понимает, что это назначение негативно отразится на рабочем процессе и обстановке в коллективе. Тогда она решает сама переговорить с начальником. Тот просит ее назвать другого кандидата, и это пугает Сабину. Она не ожидала, что ей придется сразу же столкнуться с последствиями проявленной инициативы. Однако она обещает подумать и на следующий день предлагает назначить на это место опытного менеджера по продажам, которого все уважают. «Я об этом и не подумал», — признался начальник и утвердил ее предложение.

Вспомните ситуации, в которых вы сталкивались с проявлением психологических блоков: Ирен пугается и замолкает, когда кто-то начинает громко или сердито разговаривать; Кати не способна критиковать человека, который ей симпатичен; Илона смущается, если ее собеседник выражается слишком витиевато; а Макс не в состоянии произнести ни слова, оказавшись перед большой аудиторией.

Ложная скромность

Бербель надоело «всегда говорить “да”». Каждый раз, когда муж предлагал ей выбрать, чем заняться на выходных («Покатаемся на байдарке или навестим Герда и Бригитту?»), Бербель отвечала: «Давай ты выберешь, главное, чтобы нам было весело». Она считала, что ее устроит любой вариант, хотя остальные члены семьи обычно раздра-

жались и начинали ворчать, если не получали желаемого. Честно говоря, ей было скучно с Гердом и Бригиттой и очень хотелось покататься на байдарке. Но муж заявлял: «Тогда мы едем к друзьям». По дороге у Бербель начиналась головная боль. Она объясняла это тем, что ее укачало, и при этом не осознавала, что ей просто не хочется отдыхать в компании друзей. Лишь несколько дней спустя она понимала: «Мне на самом деле не хотелось ни ехать в гости, ни кататься на байдарке; я бы предпочла остаться дома и провести время с мужем».

Х Многие женщины искренне полагают, что у них нет таких проблем. Они считают, что их интересы всегда защищены.

Давайте посмотрим. Кто в ваших отношениях принимает решение о поездке на выходные? Кто решает, сколько денег потратить на хобби или детскую одежду? Кто выбирает новый телевизор и решает, какую передачу вы будете смотреть?

Я не встречала ни одной женщины, которая не ощущала бы свою беспомощность в ситуации, когда нужно принять важное решение. Как правило, больше всего мы боимся допустить ошибку.

Решение за вами!

К сожалению, многие женщины успешно скрывают свои психологические блоки, перекладывая ответственность за принятие решений на другого человека в надежде, что это позволит избежать конфликта или неудачи.

«Как *ты* думаешь, как мне поступить?»

«*Ты* полагаешь, что это правильно?»

«*Ты* тоже так считаешь?»

В принципе все эти вопросы вполне уместны, если вы хотите узнать чье-то мнение, чтобы заново оценить сложившуюся ситуацию. Но если вы не задумываясь принимаете совет другого человека как руководство к действию, это означает, что вы неосознанно формируете или укрепляете уже существующие психологические блоки.

X *Насколько серьезно вы задумались над прочитанным? Если эта мысль кажется важной, вам непременно нужно внимательно проанализировать сложившуюся ситуацию, ответив на следующие вопросы.*

- *Как вы обычно принимаете решения?*
- *Позволяете ли вы другим людям принимать решения за вас?*
- *Насколько сильно ваши эмоции влияют на принятие важных решений?*

Я знакома с женщиной, подруга которой выбирала для нее мужчин. А одна бухгалтер привыкла во всем полагаться на своего знакомого: «Он много знает, у него отличные идеи, и я всегда могу обратиться к нему за советом!» В итоге он решал, какую машину ей купить, куда поехать в отпуск, как одеваться и каким видом спорта заниматься.

Но я встречала и других женщин. Однажды девочка получила травму ноги, и в больнице ей поставили подо-

зрение на разрыв связок. Решение об операции должно было быть принято после рентгена с нагрузкой на стопу. Мать знала, что эта процедура будет очень болезненной, и не дала своего разрешения. Стопу просто зафиксировали в нужном положении. Врачи настаивали: «Вы причиняете дочери вред, так нельзя относиться к своему ребенку!» В конце концов они согласились на выписку «под вашу ответственность». Мать сказала им: «Разумеется, это моя ответственность!» Она волновалась, но знала, что поступает правильно. На следующий день она обратилась к другому специалисту. Он осмотрел ногу, задал несколько вопросов и сказал, что операция не нужна. Мать оказалась права. Девочке наложили гипс, и через несколько недель она была совершенно здорова.

X *Как распознать психологические блоки?* *Обращайте внимание на фразы-маркеры:*

- «Я не знаю, что делать!»
- «Я не могу ничего изменить!»
- «У меня ничего не получится!»
- «Я сама не справлюсь!»
- «Если что-то идет не так, это моя вина!»

Такие фразы делают вас пассивными и послушными. Чем чаще вы их произносите, тем больше психологических блоков формируется в вашем сознании.

Всякий раз, когда вы не можете ответить себе на вопрос «Как мне решить эту проблему?», скорее всего, речь идет о психологическом блоке. Чем боль-

ше вы затягиваете с решением, тем серьезнее могут быть последствия.

Самоблокировка или самоуверенность?

Оценить силу влияния психологических блоков на вашу жизнь можно с помощью теста. Выберите один из вариантов ответа на каждый вопрос — от «никогда» до «всегда» — и суммируйте набранные баллы.

Отвечая на вопрос, не размышляйте слишком долго. Чаще всего первая реакция самая информативная и достоверная.

Никогда	= 1 балл
Крайне редко	= 2 балла
Иногда	= 3 балла
Часто	= 4 балла
Всегда	= 5 баллов

Я часто не справляюсь со служебными обязанностями	
Мне тяжело управляться с домашними делами	
В конфликтной ситуации я начинаю плакать и не знаю, что сказать	
Мой девиз «слово — серебро, молчание — золото»	