

# Содержание

|                    |   |
|--------------------|---|
| Введение . . . . . | 9 |
|--------------------|---|

## ЧАСТЬ I. ПРИСМОТРЕТЬСЯ К СЕБЕ

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

## ЧАСТЬ II. ПОНЯТЬ СВОЕ ПРОШЛОЕ

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

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

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

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

## **ЧАСТЬ III. РАЗГАДАТЬ СВОЕ НАСТОЯЩЕЕ**

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

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

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

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

## **ЧАСТЬ IV. СОЗДАТЬ СВОЕ БУДУЩЕЕ**

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

## Введение

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Приглашаю начать наше путешествие.



Часть I

# ПРИСМОТРЕТЬСЯ К СЕБЕ



## Глава 1

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

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

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

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

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

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

Формально такое поведение называется синдромом сверхадаптации. Термин впервые предложил психолог

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

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

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

---

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

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

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

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

---

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

Однако термин не получил распространения вплоть до публикации в 2008 году книги психотерапевта Беверли Энгл\* «Синдром хорошей девочки» (Nice Girl Syndrome). Именно она во время исследований обнаружила общий паттерн поведения у многих женщин, ставших жертвами абьюза и жестокого обращения, который назвала синдромом хорошей девочки. Ее гипотеза основывалась на том, что мы, женщины, в большинстве своем усвоили: чтобы чувствовать себя в безопасности, нужно быть очень милыми, любезными и предупредительными. То есть вписываться в понятие хорошей девочки, которое мы рассмотрели выше. Работа Беверли в значительной мере помогает нам развенчать мифы, которые у нас, женщин, засели глубоко внутри и втягивают нас в абьюзивные отношения. В своей книге она сосредоточилась на женщинах и мужском насилии, но, как я уже говорила в самом начале, этот синдром можно наблюдать и у мужчин, хоть и гораздо реже. Я это говорю потому, что в самом начале своего исследования столкнулась в первую очередь с вопросом о том, является ли такое поведение синдромом или примером патриархального уклада? Разве все признаки этого синдрома не совпадают с требованиями, предъявляемыми обществом к женщинам? Разве женщина может вести себя по-другому в нашем обществе? Какова роль гендерных установок в том, как многие женщины ощущают себя и как поступают? Далее мы рассмотрим этот вопрос, и я выскажу свое профессиональное мнение.

---

\* Беверли Энгл (р. 2 декабря 1947) — всемирно признанный психотерапевт и защитник жертв сексуального, физического и эмоционального насилия. Автор 23 книг по самопомощи, в том числе 4 бестселлеров по эмоциональному насилию. Самая популярная книга — «Это была не твоя вина: Избавление от стыда за жестокое обращение в детстве с помощью силы сострадания к себе» (2015). Практикующий психотерапевт по проблемам брака и семьи. — *Прим. ред.*

Чтобы обозначить точку зрения, которой я придерживаюсь на протяжении всей книги, хочу сказать, что мне совершенно не нравятся высказывания, в которых хоть вскользь упоминается вина. Я считаю, что рассуждения, в основе которых «я одна виновата в своих неприятностях», не проясняют абсолютно ничего, а, наоборот, наносят вред и не дают идти вперед. В свою очередь, полагаю, что важно распознать в себе и поддержать минимальное ощущение ответственности за негативные события, происходящие с нами изо дня в день, потому что это дает нам силы и мотивирует стремление к переменам. Я понимаю, что порой сложно отличить вину от ответственности. Вина приводит к разочарованию, а ответственность дает понимание: все мы люди и поэтому совершаем ошибки. Причем ответственность вдохновляет гораздо больше, не заставляет заниматься самобичеванием, но позволяет направить всю нашу энергию и выяснить, что мы можем сделать, чтобы изменить положение вещей; понять, что зависит от нас, а что — нет.

Я все это рассказываю, потому что люди с синдромом хорошей девочки с легкостью берут на себя вину (и им сложно перейти от вины к ответственности). К тому же я убеждена: то небольшое, что на сегодняшний день известно об этом синдроме, хоть и непреднамеренно, но насаждает чувство вины. По крайней мере то, что я вижу, сводится к фразам: «дорогие мои, поймите» и «девочки, проснитесь и перестаньте уже попадать в ловушку абьюзивных отношений». То есть к разговорам, которые несколько отвлекают внимание от неоспоримого факта: единственный ответственный за ситуацию жестокого обращения — агрессор и никогда — жертва. Кроме того, жизнь — это не только отношения с другими. Фактически самыми важными являются отношения с собой, поэтому я бы хотела уделить им особое внимание и под-

черкнуть, что вы сами — прекрасная компания для себя самой, и именно с собой вам предстоит идти по жизни.

Конечно, я понимаю, почему такой подход оказался столь популярным. Практически до недавнего времени мачистский менталитет, а именно этот менталитет все мы, мужчины и женщины, впитали с молоком матери, естественным образом заставлял нас смотреть на женщин с гораздо более патерналистской точки зрения и с бóльшим снисхождением, чем сегодня (хотя остается еще широкое поле деятельности). Поэтому, осознавая деликатность темы, я хотела бы предложить более современный взгляд на все эти проблемы, чтобы в процессе чтения у вас не возникало мысли о том, что до сих пор вы все делали неправильно, идя на поводу у своей прихоти или глупости, и что причиной всех своих неприятностей являетесь вы сами, поскольку это совсем не так.

После всего сказанного я собираюсь предложить вам в своей книге ряд новых для вас инструментов, которые помогут впредь держать на расстоянии людей с неблагоприятными намерениями. Вы ни в коем случае не должны возлагать на себя вину за прошлые беды, ведь никто не получает при рождении весь набор необходимых психологических инструментов, но, к счастью, овладеть ими никогда не поздно. То же самое происходит, когда мы говорим об отношении к себе самим, о ком мы всегда парадоксальным образом забываем.

Поэтому не будем терять время и рассмотрим основные признаки «хорошей девочки», в которой, читая эту книгу вы, возможно, узнаете себя.

## ПОРТРЕТ ХОРОШЕЙ ДЕВОЧКИ

Звучит парадоксально, но одна из главных проблем синдрома хорошей девочки заключается в том, что он усиливается под влиянием общественных установок, создаю-

щих искаженный собирательный образ того, что означает быть хорошим человеком. А учитывая, что все любят хороших, почему вдруг синдром, связанный со всем хорошим, может стать проблемой? И вот уже хорошая девочка чувствует себя не в своей тарелке, поскольку, с одной стороны, пытается полностью соответствовать ожиданиям других, чтобы обрести Счастье с большой буквы, о котором все так много говорят (хотя никто толком не знает, что это), а с другой стороны — не знает, ни кто она, ни что делает со своей жизнью. Она растеряна.

Если в этот момент вам хочется прокричать «да, это про меня!», то я советую продолжить чтение, потому что все шесть признаков, которые я рассмотрю далее, возможно, помогут вам составить собственный портрет хорошей девочки.

### **Ставить потребности других выше собственных — это моя страсть**

Одна из моих пациенток: Ирене, 35 лет. Она несколько лет работает в фирме, где ей часто приходится участвовать в совместных проектах с другими сотрудниками. На консультации Ирене мне рассказала, что в последнее время работа вызывает у нее сильную тревогу, причину которой она не понимает, так как всегда очень хорошо справлялась со своими обязанностями, очень ответственно относилась к работе и хорошо ладила с коллегами.

Шаг за шагом углубляясь в обсуждение деталей возникшей проблемы, мы выяснили следующее: к ним на работу приняли двух новых сотрудников, пока толком не разобравшихся в своих обязанностях. Ирене уделяла этим сотрудникам слишком много своего рабочего времени. Ей приходилось объяснять им то, что, как предполагалось, те должны были узнать еще во время обязательного обучения. По ее словам, она поступала так, очень хорошо пони-

мая, каково приходится новеньким на работе, и полагала, что более опытные коллеги должны помогать им освоиться. Хотя Ирене и говорила при этом во множественном числе, она ни разу не упомянула никого из коллег или начальства, кто бы уделял новеньким столько времени и сил, сколько она. Ирене также рассказала, что из-за помощи этим новеньким у нее накапливалось все больше своей несделанной работы, частично связанной с другими сотрудниками. Ей приходилось задерживаться на работе, чтобы все доделать. Сама она считала так: «Будет справедливо, если я одна все сделаю, ведь именно я задерживаю работу остальных, помогая новеньким». В этой последней фразе, если вы вдруг не обратили на нее внимания, содержится много «предательской вины» — придуманного мной и оказавшегося очень полезным термина, который я буду использовать на протяжении всей книги. Дальше мы подробнее остановимся на нем, а пока достаточно понимать, что предательская вина возникает в ситуациях, когда на самом деле вы не несете никакой ответственности за происходящее или несете очень мало, но берете на себя всю ответственность, поскольку это дает вам чувство контроля и, кроме того, позволяет избегать конфликтных ситуаций (которых хорошая девочка боится больше всего). Вот весь механизм: если я виновата, то я контролирую ситуацию; если я контролирую ситуацию, то я могу ее исправить; если я исправлю ситуацию, то я не буду с вами спорить, а если я не буду спорить, то не буду чувствовать себя отвергнутой или покинутой. Как видите, эта вина предательская, потому что она не ваша и потому что, приняв ее на себя, вы теряете самоуважение.

Давайте вернемся к Ирене и к тому, как прекрасно себя чувствуют коллеги за счет ее синдрома хорошей девочки. Постепенно мы с ней убедились, что она всегда ставила потребности коллег выше собственных, даже не задаваясь вопросом, подходит ли ей это, и не принимая во внима-

ние, насколько для ее собственного благополучия важно удовлетворить свои потребности. Например, выполнить свою работу, прежде чем помогать другим. Или вернуться домой в разумное время, чтобы самой насладиться отдыхом и уделить время семье. Однако Ирине на это всегда отвечала одно и то же: «Марта, ведь если я сделаю то, что вы говорите, то поступлю как эгоистка, а я не хочу превратиться в эгоистку». Поэтому мне приходилось объяснять ей разницу между эгоизмом и заботой о себе (о чем мы поговорим позднее); она же мне отвечала, что никогда не разделяла эти понятия. То есть Ирине усвоила, что заботиться о себе означает быть эгоисткой.

И поэтому хорошая девочка всегда ставит потребности других выше собственных, убедившись, что это (предположительно) безотказный способ не оказаться отвергнутой и покинутой (чего она больше всего боится), несмотря на высокую цену, которую придется заплатить: не прислушиваться к себе, не обращать на себя внимания и, наконец, не заботиться о себе, вплоть до игнорирования таких базовых потребностей, как еда, сон или отношения с другими людьми.

### **Лучше умереть, чем не оправдать доверие: излишнее беспокойство о том, что другие подумают обо мне**

Мы уже отметили выше: если хорошая девочка чего-нибудь и боится, так это оказаться отвергнутой и покинутой. И вы, полагаю, думаете: «Ну да, кому же такое понравится?» И вы, вероятно, правы. Но вы ведь не станете утверждать, что каждый готов пойти на что угодно, только бы не отвергли и не покинули? Например, стали бы вы есть паука только ради того, чтобы не поссориться с первым встречным, кто вас об этом попросит? Хотя если вы читаете эту книгу, то, возможно, и стали бы. Ну или вам нравится есть пауков. Я пытаюсь сказать, что не все ста-

ли бы делать все что угодно только ради того, чтобы другие не подумали про них ничего плохого, и даже если всем нам в той или иной степени важно, что о нас подумают другие, отнюдь не все готовы горы свернуть, лишь бы не подвергнуться критике (будто это вообще возможно — вот вам еще один сбой в стратегии хорошей девочки).

В качестве примера подойдет история, которую мне рассказала моя пациентка Нурия. Однажды мы беседовали о том, что, судя по всему, ей никогда не удастся поддерживать романтические отношения. Она чувствовала себя «дефективной», хотя не могла объяснить, чего именно ей не хватало, — только повторяла, что всегда жила с таким ощущением. Потом рассказала, что в тот день, когда она начала встречаться со своим теперешним парнем, Адрианом, тот повел ее в парк аттракционов в Мадриде. А Нурия очень боится высоты. Представьте, в какой я пришла ужас, когда она рассказала, что испробовала все имеющиеся там американские горки. Она рассказывала об этом, чтобы показать, какие несусветные глупости творила в то первое свидание и как была подавлена из-за ощущения своей «неполноценности». Но я спросила совсем о другом:

— Как вам вообще пришло в голову пойти на американские горки? Вам не было страшно?

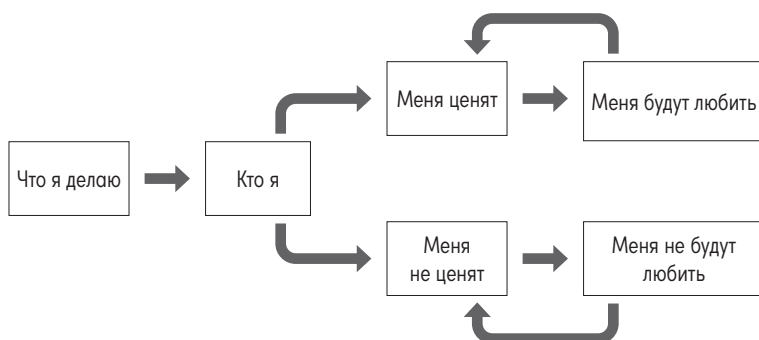
— Конечно, было, но еще больше я боялась поссориться с Адрианом, — ответила она.

Вот так работает синдром хорошей девочки.

### **Я прилагаю достаточно усилий? Требовательность к себе, перфекционизм и гиперответственность**

Во время учебы вы наверняка могли слышать, как про кого-то говорили, что он умный, потому что получает хорошие отметки, или, наоборот, не очень сообразительный, потому что почти всегда получает плохие отметки. Сло-

вом, подобные идеи, которые иногда кажутся нам вполне приемлемыми, создают в нашей голове базовую установку: наши поступки определяют то, кем мы являемся, тем самым определяя и нашу ценность как личности или отсутствие таковой. Другие нас любят и принимают в зависимости от этой предполагаемой «ценности». Вот так-то. Давайте лучше посмотрим на рисунок.



Этот процесс представляет собой историю жизни хорошей девочки, и именно поэтому одна из ее основных черт — требовательность к себе, а также перфекционизм и гиперответственность (возможно, лучше сказать «чувство гипервины», с учетом того, что мы уже успели объяснить про данные понятия).

Хорошая девочка полагает, что эти три характеристики — прекрасный инструмент, помогающий держать ситуацию под контролем и избегать главных страхов: уже знакомых вам отвержения и покинутости. Хорошая девочка считает, что ее ценность заключается в требовательности к себе, и поэтому требует от себя, а не просит; она не позволяет себе слабости, не проявляет гибкость и никогда не останавливается. Когда она перестает что-то делать, то чувствует, что теряет свою ценность. Теперь вы понимаете, почему так часто чувствуете себя настолько уставшей

от жизни? На все это нужны невероятные умственные усилия, а иногда и физические.

### **Прятаться под ковер: подавлять эмоции и избегать конфликтных ситуаций**

Как я уже упоминала раньше, хорошая девочка стремится задвинуть свои потребности на второй план. Или третий, или четвертый... Дабы направить всю энергию на удовлетворение потребностей других и не чувствовать себя эгоисткой. Из-за того, что она игнорирует собственные потребности, особенно эмоциональные, ей может казаться, что у нее их нет или таковые вообще не существуют. А если даже у нее и есть смутное ощущение своих эмоциональных потребностей, то она не в состоянии дать им подходящее название.

Поясню. Когда я говорю об эмоциональных потребностях, то имею в виду следующее:

- Чувствовать, что вас слышат, поддерживают и уделяют вам внимание. Например, что ваша подруга вас выслушает и будет рядом, если с вами что-то случится.
- Чувствовать себя уверенно среди других. Например, доверять своей второй половине, зная, что вам преднамеренно не причинят вреда.
- Чувствовать себя любимой. Например, ощущать, что вы важны для членов собственной семьи, и видеть, как они это показывают, в том числе и через прикосновения.
- Чувствовать себя частью какой-то группы. Например, ощущать, что вы с вашей второй половиной и детьми составляете единое целое, оберегаете друг друга, заботитесь друг о друге.
- Чувствовать, что вас ценят и уважают. Например, другие замечают то, что делает вас особенной, или то, что

вам удастся особенно хорошо, и время от времени говорят вам об этом.

- Чувствовать себя профессионалом. Например, знать: вы можете что-то делать для себя (позаботиться о себе, почувствовать себя реализовавшейся, достичь личностного развития и т. п.) и для других, и знать, что можете делать это хорошо.

Вот самые распространенные эмоциональные потребности, хотя каждый испытывает их в большей или меньшей степени и в разных ситуациях. И естественно, у хороших девочек тоже есть эти потребности, но проблема в том, что они пытаются их подавлять. Хорошие девочки считают: если они говорят о собственных эмоциональных потребностях, то тем самым совсем не заботятся о других. И поэтому их не будут любить и ценить, а это парадоксальным образом и составляет одну из их эмоциональных потребностей. Так или иначе, как человеческие существа, мы более или менее осознанно пытаемся удовлетворить эти потребности, и когда наш мозг обнаруживает, что мы их игнорируем, то посылает нам сигналы в виде эмоций, чтобы мы обратили на них внимание.

Несомненно, некоторые люди различают положительные и отрицательные эмоции. Для меня же как психолога между ними нет разницы. Впрочем, эти эмоции могут восприниматься как более или менее приятные. Или же как те, которые нам проще или сложнее прочувствовать и взять под контроль. Но так или иначе, все эмоции полезны, поскольку указывают на насущную потребность. Когда вам грустно, быть может, это означает, что вам нужна поддержка. А когда вы испытываете зависть, то, возможно, вам не хватает чего-то важного. Когда вы чувствуете удовлетворение, не исключено, что вам необходимо признание своих достижений. Если охватывает чувство вины, очень мо-

жет быть, вам нужно что-то исправить. Впрочем, сейчас вы уже знаете, что есть такое понятие, как предательская вина.

С учетом того, что я вам уже рассказала, как, по вашему мнению, обычно поступает хорошая девочка со своими эмоциями? Естественно, пытается их подавить, как и свои потребности, особенно некоторые из них, например гнев или ярость. Почему именно эти эмоции? Потому что именно они сигнализируют о том, что нам не нравятся, невыгодно или несправедливо по отношению к нам. От нас требуется хоть что-то предпринять, в связи с этим установить с другим человеком разумные границы, защитить себя, заявить о своих правах. Конечно, прислушаться к своему гневу часто означает вступить в конфликт. А это как раз то, чего всеми силами избегает хорошая девочка, чего бы ей это ни стоило, будто от этого зависит ее жизнь. Потому что хорошая девочка воспринимает конфликт как риск разорвать отношения.

В основном гнев и конфликт нам полезны, просто мы их неправильно понимаем. Давайте разберемся.

Таблица 1

| Как мы обычно понимаем гнев?                                                                                                                                                                                                                | Чем он является на самом деле?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Как проявление агрессии.</li> <li>• Как что-то, приносящее вред другим.</li> <li>• Как что-то опасное, от чего нужно избавиться.</li> <li>• Как что-то, из-за чего мы утратим контроль.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сигналом от мозга, что нужно от чего-то защищаться.</li> <li>• Потребностью выразить что-то, чего мы не понимаем.</li> <li>• Мобилизующим толчком, который дает нам необходимую энергию на то, чтобы очертить границы или уйти оттуда, где мы не должны находиться.</li> <li>• Предупреждением и «песочницей» для решения конфликта.</li> </ul> |

Таблица 2

| <b>Как мы обычно понимаем конфликт?</b>                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Чем он является на самом деле?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Как ссору.</li> <li>• Как проблему, которая ставит под угрозу наши отношения.</li> <li>• Как что-то, чего нужно избегать, чтобы оставаться в хороших отношениях.</li> <li>• Как угрозу другому человеку и нашему общему благополучию.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разногласиями, которые указывают на необходимость общения для восстановления баланса.</li> <li>• Возможностью лучше разобраться в себе и в других.</li> <li>• Возможностью личностного и межличностного роста.</li> <li>• Возможностью продвинуться в решении проблем и укрепить отношения.</li> </ul> |

Тут не вызвал бы удивления вопрос «Почему в таком случае гнев и конфликтные ситуации создают столько проблем?». Ответ прост: потому что мы не умеем правильно с ними справляться и у нас нет необходимых инструментов для этого. Более подробно поговорим об этом позже.

### **А если это не оптимальный выбор?**

#### **Сложности при принятии решений**

Несколько лет назад я консультировала Роберто: классический пример синдрома хорошего мальчика (да, и такие бывают). Его больше всего беспокоила сложность принятия решений. Будь то покупка джинсов или черных брюк или смена работы. И в том, и в другом случае для него это становилось неразрешимой задачей. Почему? Потому что он полагал, что его в определенной степени будут ценить исходя из того, будет его выбор «хорошим» или «плохим», что бы это ни значило. Выше мы говорили, что некоторые люди оценивают других и себя по тому, что они

делают. Дело в том, что в этом случае мы тоже выбираем очередной критерий ценности: наша работа, наша вторая половинка, то, где мы живем, что едим, как одеваемся... Да, я прекрасно понимаю, что это может показаться несерьезным, но мы все неосознанно рассматриваем реальность через призму этих нюансов, потому что так нам проще справляться с такими сложными понятиями, как оценка, которую мы даем кому-то, или вывод о том, насколько справедливо чье-то суждение о нас самих. Поэтому хорошей девочке, а в этом случае моему пациенту Роберто, так сложно принять решение.

Что же больше всего мешало Роберто? А вот что:

- Страх ошибиться и, следовательно, то, как эта ошибка повлияет на мнение о нем.
- Перфекционизм. Мысль о том, что все могло бы быть лучше, может заблокировать способность к рассуждению, то есть стать препятствием в момент принятия решения, потому что человек пытается учесть все тонкости и все точки зрения и в конечном итоге попадает в замкнутый круг. Мы еще поговорим об этом более подробно и более пространно, а сейчас я скажу только то, что обычно говорю своим пациентам: всегда лучше просто сделать, чем сделать идеально.
- Прокрастинация. Это слово, если оно не кажется вам абракадаброй, означает, например, откладывать дела, потому что на диване так удобно. Дело в том, что иногда мы откладываем что-то не из-за лени, а именно из-за перфекционизма и, таким образом, попадаем в замкнутый круг, о котором мы говорили в предыдущем пункте. В следующий раз, когда вы поймаете себя на том, что откладываете решение, задайтесь вопросом: это из-за лени или из-за ощущения, что не можете найти устраивающий вас ответ?

- Слишком сильно доверял мнению других и почти не верил своему. Как вы уже знаете, одной из черт хорошей девочки является ее зависимость от чужого мнения. Поэтому, когда требовалось принять решение, Роберто часто интересовался мнением кого угодно и менял собственное мнение в зависимости от полученных ответов. В результате, когда нужно было сделать выбор, он запутывался еще больше. Это происходило потому, что мнение других он ценил гораздо больше собственного, а это указывает на потребность быть таким, как другие, и быть принятым в группу.
- Он не умел самостоятельно принимать решения. Это тесно связано с предыдущим пунктом. Роберто чувствовал себя совершенно неспособным принимать решения, если ему никто не указывал верный путь. В детстве его направляли родители, и сейчас, когда он стал взрослым, эта роль перешла к его партнерше, Луизе. Почему? Одна из гипотез, над которыми мы работали в процессе терапии, — это гиперопека, которой его окружали с детства в семье. Это объясняется тем, что гиперопека, не имеющая ничего общего с защитой — за которую ее выдают те, кто так с нами поступает, — создает вокруг нас стеклянную клетку, из которой мы, по своему глубокому убеждению, не способны выбраться в одиночку. Чуть дальше я объясню все это более подробно, потому что это очень часто свойственно людям, страдающим синдромом хорошей девочки.

Все эти факторы сильно усложняли Роберто процесс принятия решений и вызывали у него чувство стагнации — еще одна отличительная черта хорошей девочки, которой обычно кажется, что жизнь управляет ею, а не наоборот.