

ОТ АВТОРА ОБЛОЖКИ

## **Мария Реплянская**

Старший дизайнер коммуникаций в Яндекс 360

Обложка книги передает ее главный посыл: путь к силе и свободе начинается с принятия (и объятия) себя.

Это текст не столько про любовь к внутреннему ребенку, сколько про то, как современной женщине опираться на себя и строить жизнь, основанную на уверенности, умениях и смелости.



# Синдром хорошей девочки

Как избавиться от негативных установок  
из детства, принять и полюбить себя

Бeverли Энгл

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
Э63

Beverly Engel  
THE NICE GIRL SYNDROME:  
STOP BEING MANIPULATED AND ABUSED —  
AND START STANDING UP FOR YOURSELF

Copyright © 2008 by Beverly Engel. All Rights Reserved.  
This translation published under license with  
the original publisher John Wiley & Sons, Inc

*Иллюстрация на обложке: Мария Реплянская*

**Энгл, Беверли.**  
Э63 Синдром хорошей девочки : как избавиться от негативных установок из детства, принять и полюбить себя / Беверли Энгл ; [перевод с английского]. — Москва : Эксмо, 2026. — 352 с. — (100 из 100).

ISBN 978-5-04-232417-8

Эта книга для женщин, которые верят, что их полюбят, только если они будут удобными для окружающих. Что только хорошие, послушные девочки достойны заботы и уважения и только с такими будут считаться в семье и на работе.

Психотерапевт Беверли Энгл предлагает авторскую программу, проверенную 35-летним опытом и основанную на правилах развития четырех «У»: уверенности, умений, убежденности и удивительной смелости.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-232417-8

© Аревкина Ю., перевод  
на русский язык, 2022  
© ООО «Яндекс Музыка»,  
иллюстрации, 2026  
© Оформление. ООО  
«Издательство «Эксмо», 2026

*Эта книга посвящается женщинам всего мира, которые по-прежнему верят, что получить от окружающих любовь, принятие, заботу и ощущение безопасности возможно только в том случае, если они будут хорошими.*

*А также всем женщинам-адвокатам, прилагающим столько усилий, чтобы помочь нам понять, что лучше быть сильной, чем хорошей.*



## Содержание

Благодарности .....	9
Введение .....	11

### Часть первая

#### СИЛЬНАЯ НЕ ЗНАЧИТ ХОРОШАЯ

Быть очень хорошей слишком накладно .....	21
Как мы становимся такими хорошими? .....	48
Десять ложных установок, создающих условия для жестокого обращения и использования женщин .....	57

### Часть вторая

#### ОТ ЛОЖНЫХ УСТАНОВОК К НАПОЛНЯЮЩИМ СИЛОЙ УСТАНОВКАМ

Перестать ставить чувства и потребности других людей выше... собственных .....	87
Перестать верить, что быть хорошей — значит быть защищенной .....	122
Перестать волноваться о том, что о вас думают другие люди .....	134
Перестать пытаться быть идеальной .....	158
Перестать быть доверчивой и наивной .....	190

Начать бороться за свои права .....	209
Начать выражать свой гнев .....	243
Научиться преодолевать конфликтные ситуации .....	272
Взглянуть в лицо правде о людях .....	291
Начать поддерживать и защищать себя .....	310

Часть третья  
ОТ ХОРОШЕЙ ДЕВОЧКИ К СИЛЬНОЙ ЖЕНЩИНЕ

Четыре «У»: развиваем уверенность, умения, убежденность... и удивительную смелость .....	331
---	-----

## Благодарности

Хочу еще раз поблагодарить моих агентов, Стедмана Мейса и Мери Тахан, и моего редактора в издательстве Wiley Тома Миллера. А также выпускающего редактора Лизу Берстинер, которая с неизменной виртуозностью справляется с редактированием моих рукописей. Я ценю ваши скрупулезность и сдержанность. И чрезвычайно благодарна всем вам за предоставленную возможность начать новую жизнь в издательском деле. Это наша восьмая совместная книга, и я думаю, что мы прекрасная команда!

Я искренне благодарна женщинам, чьи исследования легли в основу этой книги: Кэрол Гиллиган<sup>1</sup>, Энн Кэмпбелл, Сюзан Фалуди, Мэри Пайфер<sup>2</sup> и Рэйчел Симмонс.

Также хочу отдать должное Лорел Меллин<sup>3</sup>, которая разработала невероятную программу, помогающую избавиться от ложных установок. Именно ее концепция «позитивных действенных утверждений» включена в эту книгу. Я настоятельно рекомендую эту про-

---

<sup>1</sup> Кэрол Гиллиган — американский психолог, социолог, феминистка, основоположница «этики заботы».

<sup>2</sup> Мэри Пайфер — американский клинический психолог и писательница.

<sup>3</sup> Лорел Меллин — американский клинический психолог, писательница, автор метода эмоциональной регуляции мозга для снижения стресса и его последствий (EFT).

грамму и ее книгу «Путь: следуй по дороге к здоровью и счастью»<sup>1</sup>.

Последними по счету, но не по важности я хочу поблагодарить всех *хороших девочек*, с которыми мне довелось работать на протяжении многих лет. Ваши смелость и решимость стать *сильными женщинами* вдохновили меня на написание этой книги.

---

<sup>1</sup> Mellin, Laurel. *The Pathway: Follow the Road to Health and Happiness*. New York: Regan Books, 2003.

## Введение

Кажется, современные женщины знают об уверенности в себе, границах и созависимости достаточно много, чтобы не подвергаться насилию. Этой теме посвящено немалое количество книг. Так почему же их продолжают использовать и преследовать любовники, партнеры, члены семьи, друзья и коллеги?

Основная причина заключается в том, что склонным к насилию мужчинам по-прежнему позволено плохо обращаться с женщинами. Несмотря на наметившийся прогресс в выявлении абьюзеров и противодействии им, слишком многие мужчины склонны думать, что имеют право жестоко обращаться со «своими» женщинами.

Мы прошли долгий путь с тех пор, когда мужчины считали жен и дочерей своей собственностью и обращались с ними как вздумается. Но чтобы мужчины-абьюзеры получали по заслугам, на них должно оказываться гораздо большее давление.

Несмотря на проводимую просветительскую работу, мы все еще сталкиваемся с колоссальным количеством случаев жестокого обращения с женщинами. Согласно статистике, рекордно высокое число женщин продолжает подвергаться насилию. Например:

- По оценкам Американской медицинской ассоциации, ежегодно более 4 миллионов женщин становят-

ся жертвами жестокого нападения со стороны своих сожителей и мужей.

- По всему миру по меньшей мере одна из трех женщин когда-либо сталкивалась с побоями, принуждением к сексу или другими видами насилия.
- Почти треть американских женщин (31%) подвергалась физическому или сексуальному насилию со стороны мужа или сожителя.
- Примерно каждая пятая старшеклассница пережила физическое и/или сексуальное насилие со стороны парня, с которым встречалась.
- Три из четырех женщин (76%), подвергавшихся изнасилованию и/или физическому насилию с восемнадцати лет, заявили, что оно было совершено бывшим или нынешним мужем, сожителем или любовником.
- Почти пятая часть женщин (18%) призналась, что хотя бы раз в жизни подвергалась изнасилованию или попытке изнасилования.
- Ежегодно в США 503 485 женщин преследуются их сексуальными партнерами. Семьдесят восемь процентов жертв преследования являются женщинами.

По моему мнению, помимо недостаточного количества мер по выявлению мужчин-абыюзеров есть еще одна причина, по которой женщины по-прежнему становятся жертвами насилия. Она заключается в том, что, на свою беду, они слишком милы. Это привлекает людей, ищущих легкой добычи, которую можно использовать, контролировать и даже подвергать эмоциональному, физическому и сексуальному насилию. По этой же причине женщины не могут постоять за себя и остаются в нездоровых или абыюзивных отношениях.

За свою долгую карьеру психотерапевта я услышала множество историй о болезненном, шокирующем и порой причудливом жизненном опыте. После тридцати лет практики и специализации на абьюзивных отношениях меня, скажем так, уже не удивляет, насколько жестокими могут быть люди по отношению друг к другу. Но есть еще кое-что, к чему я, кажется, никогда не привыкну: женщины постоянно мирятся с неприемлемым и жестоким обращением со стороны окружающих, в особенности мужчин. Мне становится грустно каждый раз, когда я слышу от женщин о плохом обращении, абьюзе, даже садистской жестокости. И хотя ответ мне известен, я часто ловлю себя на мысли: «Почему они терпят все это?» Еще больше меня печалит то, что эти женщины переживают за своих абьюзеров. «Как же он без меня», — самая распространенная реакция на разговоры о выходе из нездоровых отношений. Или: «Я уверена, что мой уход убьет его. Один он не сможет». Находясь в эпицентре своей личной катастрофы, они беспокоятся о партнерах-абьюзерах больше, чем о себе.

Мной написано немало работ, посвященных восстановлению после того или иного вида насилия. В большинстве из них я не только даю советы и описываю способы взаимодействия или разрыва с абьюзером, но и предлагаю женщинам подумать, какую роль они сами играют в сложившейся ситуации. Постоянно подчеркивая, что у меня нет ни малейшего желания обвинять в чем-либо жертву, я мотивирую их разобраться в причинах, по которым они остаются в нездоровых отношениях, и понять, почему был выбран именно партнер-абьюзер.

В этой книге я прошу жертв и выживших сделать еще один шаг вперед — отыскать истоки сформировавшейся у них модели поведения *хорошей девочки*.

Я считаю, что стиль поведения *хорошей девочки* приводит к нездоровым отношениям: к использованию женщины и насилию над ней. Это не означает, что женщины провоцируют мужчин становиться абьюзерами. Также это не говорит о том, что женщины — мазохистки. Речь о том, что, стараясь быть слишком хорошими, женщины посылают мощный сигнал тем, кто предрасположен к жестокому обращению с партнерами. Послание таково: «Моя потребность казаться хорошей (милой или невинной) намного сильнее, чем инстинкт самосохранения».

Горькая правда в том, что женщина не может позволить себе быть *хорошей девочкой*. Это просто небезопасно. Слишком многие (и не только мужчины) пользуются любой слабостью, замеченной в ком-либо. Стремление быть слишком хорошей, безусловно, воспринимается как слабость.

В этой книге я рассказываю о разнице между *хорошими девочками* и *сильными женщинами*. Я учу женщин, как избавиться от мышления и поведения *хорошей девочки* и, скажем так, заместить их мышлением и поведением *сильной женщины*. Не каждая *хорошая девочка* в своих отношениях становится жертвой изнасилования, эмоционального, словесного или физического насилия, но каждая подвергает себя риску, продолжая думать и действовать в привычной манере. *Хорошим девочкам*

В этой книге я прошу жертв и выживших сделать еще один шаг вперед — отыскать истоки сформировавшейся у них модели поведения *хорошей девочки*.

Не каждая *хорошая девочка* в своих отношениях становится жертвой изнасилования, эмоционального, словесного или физического насилия, но каждая подвергает себя риску, продолжая думать и действовать в привычной манере. *Хорошим девочкам*

свойственно мириться с неподобающим или абьюзивным поведением, занижать степень нанесенного им ущерба и находить оправдания своим партнерам. Книга «Синдром хорошей девочки» поможет женщинам перестать быть

хорошими и стать сильными, научиться постоять за себя и прекратить мириться с жестоким обращением.

Книга «Синдром хорошей девочки» в первую очередь адресована женщинам, пережившим или переживающим в данный момент эмоциональное, словесное или физическое насилие, изнасилованным незнакомцем или знакомым человеком, преследуемым или подвергшимся преследованию со стороны полового партнера. Но частичка *хорошей девочки* живет практически в каждой из нас. Эта книга может быть особенно интересна молодым (от восемнадцати до тридцати лет), но и женщины постарше (от тридцати одного и выше) также найдут в ней много важной, провокационной и полезной информации. Ведь, к сожалению, *хорошим девочкам* обычно не так-то просто перерасти подобный стиль поведения.

Эта книга не о созависимости или «зависимости от отношений». Стратегия самопомощи при созависимости, описанная в программе CODA (Анонимные созависимые) и таких книгах, как «Женщины, которые любят слишком сильно», Робин Норвуд<sup>1</sup>, предназначены для женщин, уже готовых *сдаться*. Моя же терапевтическая программа в большей степени связана с идеей отстаивания своих прав.

Сьюзан Фалуди в своей книге «Ответный удар: необъявленная война против американских женщин»<sup>2</sup> отметила, что вместо того, чтобы мотивировать женщин становиться сильнее, защищать себя и побуждать мужчин меняться, Норвуд рекомендует им «укрепить их готовность сдаться» и «отказаться от своей воли». Намерение улучшить свою си-

---

<sup>1</sup> Норвуд Р. Женщины, которые любят слишком сильно. М.: Добрая книга, 2019.

<sup>2</sup> Faludi, Susan. *Backlash: The Undeclared War against American Women*. New York: Anchor Books, 1992.