

Уте Эрхардт

Хорошие девочки отправляются на небеса, а плохие — куда захотят, или
Почему послушание не приносит счастья

СОДЕРЖАНИЕ

[Ловушка для Золушки. Предисловие Е. Михайловой](#)

О. Дерябина. [От научного редактора](#)

[Глава 1 ПОСЛУШАНАЯ ОТ КОЛЫБЕЛИ ДО МОГИЛЫ](#)

[Глава 2 БОЛЬШОЙ ОБМАН](#)

[Обычные заблуждения](#)

Пустые отговорки

А знают ли женщины, чего они хотят?

Так ли уж надо быть кроткими?

Такие ли уж слабые существа эти женщины?

Должна ли женщина всегда быть красивой?

Неизбежно ли одиночество сильных женщин?

Должна ли женщина быть матерью?

Все ли женщины нуждаются в мужчинах?

[Профессиональные заблуждения](#)

"Постоянная готовность помочь рано или поздно вознаграждается"

"Я должна делать то, что от меня ожидают"

"Только изнурительная работа приводит к серьезным достижениям"

[Боязнь власти](#)

Ведет ли власть к одиночеству?

Означает ли власть эксплуатацию?

Портит ли власть характер?

Кусаются ли важные птицы?

Почему женщины отодвигают себя на задний план?

Нужно ли избегать риска?

Ведет ли власть к непопулярности?

Тот, кто унижится, будет возвышен?

Женщина-руководитель должна заботиться обо всех?

[Стратегии](#)

Узнайте себе цену!

Обратите особое внимание на свои достижения!

Будьте внимательны к своим потребностям!

Раздавайте задания!

Скажите "НЕТ"!

Сбывающиеся пророчества

Привычная беспомощность

Рыться в воспоминаниях

Я должна оставаться такой, какая есть

Бессильная улыбка

Телесные выражения подчинения

Язык подчинения

Глава 3. УЛЫБАТЬСЯ НУЖНО ВСЕГДА

Предаем ли мы самих себя своей улыбкой?

Образ мыслей "Мона Лиза"

Ловушки отношений

Ловушки понимания

Ловушки помощниц

Ловушки жертвы

Ловушки скромности

Ловушки сочувствия

Кроткая женщина

Уступчивые женщины

Бессознательный вред себе

Кратковременная польза подчинения

Долгий путь к самопорабощению

Обманчивая польза предрассудков

Формы подчинения

Женщины сами делают себя зависимыми

Женский отказ

Отказ от протеста

Отказ от интеллектуальности

Отказ от самоутверждения

Отказ от собственных убеждений

Отказ от материальной независимости

Отказ от образования

Отказ от профессионального роста

Глава 4 ПЛОХИЕ ДЕВОЧКИ ПРОБИВАЮТСЯ ПОВСЮДУ — и на небе, и на земле

ЛОВУШКА ДЛЯ ЗОЛУШКИ

*Жила-была девочка —
Сама виновата...*

Слова про "хороших девочек" я вычитала в какой-то английской книжке много лет назад и с тех пор цитирую где и когда могу под неизменный хохот аудитории. Так что когда на наших издательских горизонтах возникла книга с таким названием, это показалось давно назначенной встречей.

Понятно, что в России на тренинги — любые, хоть бизнес, хоть профессиональные психологические, хоть для "населения" — все равно ходят в основном "хорошие девочки". Отличницы, труженицы, умницы. Над кем смеемся? Над собой смеемся...

Между нами говоря, никто не знает, куда именно кому надлежит попадать. Достаточно и того, что это место явно не *здесь* — и не *сейчас*. Даже если считать небеса всего лишь метафорой вознаграждения, возникают серьезные сомнения: по прошествии лет большинство "хороших девочек" полны горечи и уныния, карманы их оттопырены пачками непредъявленных счетов — куда уж там... Но это позже. Много позже.

А поначалу карманы наших фартучков предусмотрительно пусты: это место для хрустального башмачка. Ведь если очень-очень стараться, то непременно поедешь на бал. Так обещано. Принц ждет, ищет взглядом в толпе не просто прекрасную незнакомку, а непременно хорошую девочку. Это означает: ту, которая сейчас ничего не соображает от волнения, не разбирается в придворных интригах. Ту, которая в своих новых обязанностях еще долго не опознает старых, кухонных. Ту, которую никогда не поддерживала мать и не защищал отец, — и сама она вряд ли сумеет себя защитить и поддержать. Ту, которой и пожаловаться-то будет некому: как известно, Фея-Крестная покидает подопечных, удачно пристроенных "взамуж".

Читательница, простите мне сомнительное толкование мотивов Принца, на гладких щеках которого еле проступает подозрительная синева... Он молод, еще не вошел во вкус; еще и кровь не видна на ключике, а Золушка пока более всего опасается быть узанной на балу и пропустить роковую полночь. То есть оказаться не вполне хорошей девочкой. Я сама очень люблю эту сказочку во всех ее пересказах — от жутковатого гриммовского до куртуазного шварцевского. Как сказочку — люблю. Но вот как жизненный сценарий...

Избавлю вас от "историй Люси С. и Клавы П." — ведя женские группы, я знаю их немало. Истории, надо сказать, бывают не только страшные, но и радостные, и гомерически смешные, и печальные — и всегда в высшей степени поучительные. Но в книге, которая сейчас перед вами, своих историй предостаточно, а что сюжеты их сугубо немецкие — так и спасибо, потому что нам подарена тем самым чудесная отговорка: мол, это все не про нас. Ой ли?

Разница, конечно, есть. Например, в том, что российской женщиной собственная сила и самостоятельность зачастую ощущаются как вынужденные, не своею волей выбранные, взятые на себя как чужой хомут: "Я и лошадь, я и бык..." Мы можем все, — но, по горемычной истории последних четырех поколений, не от хорошей жизни. А хорошая жизнь "за широкой спиной" (она же "каменная стена"), в которой женщины мира уже увидели тупик, ловушку, — нам еще только снится.

...И в этом сне нам не надо вставать на унылую работу в промозглых зимних потемках, мы избавлены от вечной спешки и недосыпа, наконец-то чувствуем себя защищенными, наконец-то можем наиграться в куклы-кухни-цацки-фантики... Отдать ненужную силу, сжечь лягушачью шкурку своими руками, и пусть все неприятные отношения с суровым и непредсказуемым миром возьмет на себя Он! Во сне мы не задаемся вопросом, зачем это Ему нужно и какова может оказаться цена. Разве мы, такие хорошие, не заслужили? Разве мы не старались?..

...Некоторые, впрочем, уже проснулись, и пробуждение было ужасно. И что же? Сплошь и рядом находится простой ответ: это Он был не тот, кому бы снова вручить свой хрустальный башмачок, где же Принц? Ох, как грустно видеть прекрасных, умных и талантливых, радостно готовых наступить на те же самые грабли, которые уже разбили не одну тысячу женских лбов по обе стороны Атлантики!

В этом смысле книга Уте Эрхардт — грозное и своевременное предупреждение. Ее незатейливая прямота — "делай раз!" — сродни прямоте плаката на железнодорожных путях: "Сэкономить минуту — потеряешь жизнь".

С автором можно не соглашаться, мысленно спорить. Можно сердиться и обижаться — конечно, обидно! (Идея *вторичной выгоды* послушания и отказа от самостоятельности задевает куда как больно, и не она одна...)

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

Екатерина Михайлова, руководитель женского проекта ИГиСП, ведущая семинаров-тренингов "Я у себя одна!"

ОТ НАУЧНОГО РЕДАКТОРА

Приятельница из Германии прислала мне рукописный (буквально!) перевод этой книги еще четыре года назад. Я попыталась было читать ее, но не осилила и двадцати страниц, объяснив это плохим почерком переводчицы. Однако мой тогдашний коллега (отнюдь не психолог), помогавший рукопись ксерокопировать, прочел ее всю. После чего сказал: "Женщинам нельзя давать эту книгу. Они после нее все свои семьи поразрушают".

И тогда я не стала читать ее (и, соответственно, продвигать издание книги) уже по другой причине — чтобы не разрушать семьи.

Но то, что не стала разрушать я, разрушила сама жизнь — и я вдруг захотела открыть книгу снова. Открыла и поняла, что в нее должна заглянуть каждая российская женщина. Пусть сначала, как я: просто открыть — и отложить года на два. Но обязательно хотя бы немного познакомиться с книгой: просто для того, чтобы высветить для себя самой существование феномена послушания, покорности или даже "притерпелости", как писал в начале девяностых поэт Евгений Евтушенко.

Вот поэтому около двух лет назад и начал складываться наш творческий коллектив, состоящий из российских психологов (переводчица — тоже российский психолог) и журналистов. Коллектив переживал разные времена, в том числе и весьма тяжелые, и хочется выразить особую признательность Елене Файгель, ставшей инициатором перевода "Хороших девочек..." (попросту переведшей книгу, не думая о том, как, когда и сколько ей за это заплатят) и Ольге Черномыс, взявшейся за редактирование. А также моей дочери Насте, взвалившей на себя основной груз в самый трудный момент — при завершении работы над рукописью.

Книга Уте Эрхардт написана в своеобразной манере, сочетающей строгую научность (в том числе сугубо научные ссылки на других исследователей), сквозь которую преломляется практический опыт автора, — и популярность изложения. Мы постарались сохранить и то, и другое, чтобы книга была интересной как специалистам, так и самому широкому кругу женщин.

Отрывки из книги, печатавшиеся в журналах "Наш малыш" и "Космополитен", показали, что нам это удалось. Надеемся, что и вся книга подтвердит то же самое.

Ольга Дерябина
Апрель 2001 г.

Глава 1

ПОСЛУШАНАЯ ОТ КОЛЫБЕЛИ ДО МОГИЛЫ

Любая хорошо воспитанная женщина не хочет выделяться. Скрыться, приспособиться, слиться с окружающими — вот девиз, который чаще всего написан на флаге "хорошо воспитанной женщины". Ей кажется, что, став невидимой, она добьется своих целей быстрее и успешней.

И будучи незаметной и послушной девочкой (чего, собственно, и добивались от нее в детстве), она страшно удивляется тому, что никто ее за это не хвалит и не одобряет...

Женщины жертвуют собой и верят, что эти жертвы будут замечены и благодарность непременно придет. Причем, надеясь на это тайно, говорить вслух об ответных жертвах они не смеют. Ожидать вознаграждения считается неприличным и не одобряется.

На самом же деле любая женщина должна научиться простым вещам — стремиться к вознаграждению или, по крайней мере, заранее оговаривать его возможность. В этом случае тот, кому предназначена жертва или просто услуга, имеет право выбора: принять это или отклонить. И каждый точно знает, на что он рассчитывает и чем располагает.

Одна из самых больших проблем, которую женщины должны разрешить, — это непереносимое желание понравиться, быть желанной. Эта цель заслоняет собой огромное количество возможностей. Женщина ограничивает себя в самоопределении, в независимости, в

карьере и власти. Вместо того чтобы искать себя, она удаляется от собственной личности все дальше и дальше.

Когда же некто дает понять женщине, что она желанна и нравится, она чаще всего даже не верит этому, потому что не ожидает уважения к себе. Подобная история продолжается до тех пор, пока женщина ориентируется на мнение окружающих больше, чем на собственные мысли и желания.

Если вы хотите выйти из заколдованного круга, начните прямо сейчас. Назовите три качества, за которые вы сами себя цените. Выберите те, которые приносят вам ощутимую пользу!

Но ведь есть женщины, которые живут в согласии с собой! И они нашли равновесие между своими желаниями и требованиями окружающих. Они чаще рискуют, пробуют то, чего не пробовали. Они знают: рисковать означает возможность выигрывать и проигрывать. Они идут по своему пути, не отвлекаясь на размышления о том, что думают о них другие. И еще — они верят в свои способности!

В итоге эти женщины вовсе не грубы и не бесцеремонны — они смелы, независимы и полны любви к жизни. *Женщины, которые позволили себе смель, не боятся поражения!* (Ведь футбольная команда, выигравшая со счетом 3:2, пропустила два мяча в свои ворота. Но в итоге — выиграла). Эти женщины не позволяют себе опускать руки при неудаче или промахе. Если им что-то не удастся, они ищут причины, а не ругают себя и свою неумелость. Не размышляя о том, что "весь мир против меня", они думают творчески и ищут возможности обойти препятствия.

К сожалению, таких женщин очень мало. Большинство из нас остаются заключенными в привычные схемы, как в клетки. Мы охотнее принимаем роль послушных девочек, чем жизнерадостных женщин. Почему так происходит? Почему мы так часто не решаемся сделать нечто, по нашему мнению "плохое" (и совершенно нормальное с точки зрения большинства мужчин)?

Ответ есть — мы боимся. Нами владеет страх быть наказанной за озорство, за любое, пусть незначительное, нарушение установленных правил. Мы думаем о том, будут ли любить нас окружающие, если из "хороших девочек" мы станем "плохими"... Следствие этого страха — подавленность, отказ от самых простых радостей и развлечений. А кроме того, мы редко добиваемся того, чего на самом деле хотим.

Причины такого поведения лежат в прошлом. С младенческого возраста мальчиков и девочек воспитывают по-разному, и именно отсюда происходит та беспомощность, которая накрепко приклеивается к женщинам.

В последние пятнадцать лет в психологии активно разрабатываются две основные модели, которые наглядно объясняют возникновение женского самоограничения и способы его "подпитки". Они показывают, каким образом женщины попадают в тупиковые жизненные ситуации и почему они не могут выбраться из них благополучно.

Концепция привычной (или выученной) беспомощности (ПБ-концепция)

Это центральная концепция для понимания женских жизненных конфликтов. Многие повседневные проблемы можно описать одним словом — "беспомощность". Проколота шина у автомобиля, бьет жестокий муж — и женщина входит в это привычное, много раз отрепетированное состояние, заранее уверенная, что ничего не может поделать. Мартин Селигма, один из основателей концепции привычной беспомощности, считает, что даже такие серьезные проблемы, как депрессии и фобии, можно отнести к разновидностям реакции беспомощности. Множество повторений одних и тех же ситуаций создают у женщины стереотип, согласно которому она заранее говорит себе: "Я ничем не могу себе помочь". И именно здесь берут начало и страхи, и депрессии.

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

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

Концепция сбывающихся предсказаний [1] (SFP-концепция)

Эта концепция гласит, что некое событие происходит потому, что существовало соответствующее ожидание. Более точное определение SFP (self-fulfilling prophecy) звучит так: *"Если у меня есть определенные ожидания предполагаемых событий, я готовлю себя именно к ним, и, следовательно, увеличивается вероятность того, что события будут развиваться так, как я ожидаю"*.

Такие процессы чаще всего происходят бессознательно. Например, студент боится экзамена. Из-за подавляющего страха он не может спокойно и неторопливо учить предмет. Он нервничает, в голове у него вместо стройной системы ответов лишь некие неупорядоченные знания. Это дает знакомое многим ощущение "пустой головы" перед экзаменом. В результате, естественно, вероятность "провалиться" возрастает, а за ней — усиливается страх.

Возьмем обратную ситуацию: студент готовится к экзамену с чувством "я верю, что смогу выучить и хорошо ответить". В этом случае он целенаправлен, сконцентрирован и невозмутим. Внутренняя картина успеха намного увеличивает вероятность успеха на экзамене.

Жизненные системы ПБ (привычной беспомощности) и SFP взаимосвязаны и дополняют друг друга. Женщина, верящая в свою техническую бездарность, скорее всего, еще в детстве усвоила подобное представление о себе. Она заранее говорит себе, например, что никогда не сможет заменить свечи зажигания в своем автомобиле. Однако в случае необходимости она, скрепя сердце, предпринимает попытку это сделать. Она берет не тот инструмент и как следует не выясняет последовательность действий. Дальше она прищемляет палец одним из неприступных винтов, теряет, какой кабель куда присоединять, что-то отламывает — и немедленно подтверждает свое ожидание! Она обобщает эту неудачу и еще сильнее сомневается в своих способностях когда-нибудь научиться справляться с техникой. Теперь ей окончательно становится ясно, что она нуждается в помощи. Таким образом тема исчерпана, и ею же самой придуманная и выработанная неспособность победила.

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

Беспомощность распространяется на многие повседневные ситуации. Женщины, захваченные беспомощностью, редко доводят до конца то, что начали, из-за постоянных сомнений в себе. Можно сказать, они остаются далеко позади своих же собственных возможностей. При малейших трудностях они сдаются и опускают руки.

Эта модель поведения, безусловно, не распространяется на все области жизни. Например, портниха может быть абсолютно неуспешной в конфликтах с матерью, но прекрасно общается с клиентами на работе. Учительница может впасть в панику, если ей предстоит экзамен на повышение квалификации, хотя играючи справляется с трудными подростками.

Люди часто бывают компетентны и сильны в одной области и беспомощны в другой. Причем, как бы странно это ни звучало, позитивный опыт успеха в одной области не помогает добиваться успеха в другой. Люди скорее сочтут случайностью то, что им удастся, нежели признают собственное достижение. Эти убеждения возникают в самый ранний период обучения, в детстве, и преграждают дорогу возможным изменениям взглядов.

Кто-то думает, не сумев решить математическую задачу, что в его семье все не способны к математике. Это — внутренняя блокада, которая не позволяет развивать свои наверняка существующие способности. Тот же, у которого нет подобных внутренних ограничений, понимает, что задача эта сложна, требует знаний, но, приложив усилия и поразмыслив, ее можно решить. Он осознает, что трудности относятся только к определенным обстоятельствам или ситуациям, но никак не к личности. Промахи бывают, но они вовсе не обязательно повторяются. В других обстоятельствах, когда человек более спокоен, у него лучше прошел день, он правильнее подготовился, взял лучшие материалы — все пойдет гораздо лучше...

Таким образом, если постоянно искать ошибки в своем поведении и верить, что предпосылки для них остаются неизменными, возникает некая самоблокада. И основой для нее является, скорее всего, привычная беспомощность.

Многие женщины живут с мыслью о том, что они неспособны преуспевать в какой-либо области. Они перестают доверять самим себе, надеясь лишь на судьбу и на помощь других. Отказавшись от веры в себя, в собственные силы и жизнеспособность, имея навык и образец зависимости от окружающих, женщины оставляют себе лишь один выход — подстраиваться и подгонять себя под желания других. При этом они теряют ту часть беззаботности и жизнелюбия, которая позволяет им оставаться самими собой и радоваться жизни.

Профессионально компетентные, но поработанные беспомощностью женщины надеются, что их "откроет" некий сказочный принц, ментор, покровитель. Его ждут многие женщины, которые чувствуют себя до поры до времени спрятанными принцессами. Вместо того чтобы действовать, они скрывают свои истинные способности и весьма разочарованы, если начальник им не покровительствует и не выделяет среди других.

"Беспомощные" не доверяют своим возможностям и способностям. Если у них что-то получается, они считают это результатом случайного везения. Отобрав у себя радость за свои успехи, они тем не менее обязательно обвиняют себя в том случае, если все идет наперекосяк.

Все это отражается на развитии личности женщины. "Беспомощные" страдают от внутренней инертности, заторможенности, постоянной усталости, бессонницы или бесцельной активности. Они упорствуют в том, что ничего не могут изменить, что не в состоянии самостоятельно достичь цели. Они боятся не справиться с самой жизнью.

Однако немногие женщины скажут о себе, что они беспомощны. Они просто считают себя отданными на произвол судьбы. А слово "беспомощность" употребляется только в экстремальных ситуациях и чаще всего по отношению к другим, к тем, кто нуждается в утешении.

Очень редко "беспомощные" женщины чувствуют в себе силы управлять своей жизнью, самостоятельно принимать решения и поддерживать себя сами. И это приводит к снижению самооценки. Тот, кто ничего не ожидает от себя, становится зависимым от других. Поэтому большинство женщин направляют всю свою энергию на поддержание хорошего мнения о себе, интереса к своей персоне.

Итак, вместо того чтобы реализовываться, развиваться и действительно устраивать собственную жизнь, "беспомощные" женщины вкладывают силы в поддержание собственного образа "хорошей девочки" и заключают сомнительные компромиссы с собой.

В этой книге я постараюсь объяснить, почему девочки не продвигаются вперед в своем развитии. Я расскажу о том, какими путями можно:

- перейти от послушания к радости и легкости жизни;
- устранить противоречия между деятельностью в своих интересах и хорошим отношением окружающих.

Мы поговорим о Новой Женщине, о ее конфликте между зависимостью и самоопределением. Я уверена, что женщины могут поддерживать свою жизнь в равновесии, с чистой совестью сохраняя свои права, могут быть сильными, не вредя при этом своим отношениям с близкими людьми.

Глава 2

БОЛЬШОЙ ОБМАН

ОБЫЧНЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ

Пустые отговорки

Многие женщины считают, что, получив сиюминутную выгоду, они уравновесят свое постоянное послушание. Другими словами, они думают, что уклонение от ссоры — то же самое, что примирение.

Что же получается? Ей хочется, чтобы прислушались к ее мнению по поводу отпуска, но она довольствуется ужином в ресторане. Она мечтает сама зарабатывать деньги — но соглашается с тем, что приобретение второго автомобиля на семью "полезнее". Она пошла

бы на курсы йоги, если бы муж в это время сидел с детьми, но, получив новое пальто, ставит крест на своих желаниях.

При подобном обмене женщины всегда проигрывают. Каждая из этих сомнительных сделок — еще один кирпичик в здание женского послушания и зависимости. Эти маленькие "победы" рождены страхом взять на себя ответственность за свою жизнь — и страхом стать нелюбимой и ненужной. Мы назовем это пустыми отговорками, которые сводят на нет борьбу за свои права.

Мы живем в мире, полном больших и маленьких правил. Наши родители, учителя, литература, кино часто навязывают нам ложные подчас выводы. Многие из этих заблуждений активно развивают и продлевают наше послушание.

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

(Кстати, мы редко понимаем истинное значение страхов. Классический пример из Фрейда: страх перед змеями является бессознательной формой страха перед мужским пенисом).

Но я хочу доказать, что страхи не связаны с сексуальной защитой, а лишь мешают нам быть активными.

А знают ли женщины, чего они хотят?

Беттина давно мечтает отправиться в путешествие вместе с семьей. Вот уже три года она планирует осенью слетать на Канарские острова. Она приносит домой проспекты с описаниями таких туров, покупает путеводители и показывает все это своему мужу Петеру и девятилетней дочери Мануэле. Петер одобряет эти планы, да и Мануэле ужасно хочется первый раз в жизни полететь на самолете.

Однако каждый год все трое "приземляются" на одной ферме в местечке "Черный лес". Петер просто бронирует это место за год вперед, потому что там довольно мило и приятно.

А Беттина год от года становится все более недовольной и ворчливой. Она придирается к каждой мелочи и злится, что во время отдыха вынуждена убирать и готовить.

Почему бы ей не пойти в бюро путешествий и просто-напросто не забронировать желанную поездку? Да, она подозревает, что Петеру больше хочется отдыхать на ферме, хотя он и одобряет ее мечты о Канарах. Но он ничего не предпринимает, а Беттина понимает его бездействие как скрытый отказ. Она не замечает того, что и сама бездействует тоже.

Так продолжается уже три года. Беттина ожидает каких-либо шагов от мужа, боясь давить на него, снова и снова начиная разговор о поездке. Это очень похоже на ситуацию, когда маленький ребенок ходит между взрослых и что-то клянчит. Все ласково говорят ему "да", но тут же забывают и продолжают заниматься своими делами.

В чем ошибка Беттины? Она считает, что Петер должен принять решение, а затем и сделать все "от" и "до". Ей не приходит в голову, что это ЕЕ желание — а значит именно она должна все сделать сама.

У Хельги была примерно такая же история. Каждые выходные приводили ее в полное расстройство: и муж, и дети бормотали что-то одобрительное в ответ на ее предложения что-то сделать, но никто ничего не делал. Пару недель назад Хельга попробовала изменить свое поведение. Когда ей чего-то захотелось и никто не говорил в ответ "нет", — она просто взяла и стала делать. И все с удовольствием приняли участие в ее затеях. Да, собственно, если бы кто-то из ее семьи и отказался участвовать — она не стала бы делать из этого драму. Она сама знает, что это хорошо и полезно: бассейн, сауна, прогулка в лесу...

Вы чувствуете внутренние противоречия? В голове у вас вертится: это эгоистично, нельзя вот так идти по головам? В таком случае имейте в виду: послушная девочка в вас очень сильна!

Вернемся к Беттине. В конце концов она все же решилась действовать. Она составила программу тура, подобрала дом, придумала, чем они будут заниматься каждый день — получалось

весело и для каждого нашлось что-то интересное. И тут Петер ненароком спросил, а не будет ли там слишком жарко.

Эта мимоходом брошенная фраза не выходила у Беттины из головы. Перед тем, как бронировать поездку, она взяла еще один проспект и зашла в кафе, чтобы спокойно подумать. Если действительно будет так жарко, думала она, что ничего сделать нельзя, она окажется виноватой в неудавшемся отпуске. И чем больше размышляет об этом Беттина, тем больше боится. Нет, решает она, лучше пойти в турбюро завтра, а сегодня вечером еще раз осторожно выяснить, действительно ли Петеру хочется ехать. Сомнения снова победили ее.

Не существует решения, верного на все сто процентов!

В конце концов, даже состав правительства крупного государства определяется часто незначительным преимуществом голосов. Самый лучший принцип — начинать действовать, взвесив предварительно достоинства и недостатки вашего решения.

Так ли уж надо быть кроткими?

Женщины всячески отрицают наличие у себя агрессии. Они выполняют свои обязанности, не протестуя и не защищаясь, потому что боятся потерять расположение окружающих. Обнаружив в себе хоть чуточку агрессивности, они тут же переводят ее на себя или в какую-то другую область. Мать, которая сердится на своего младенца, становится более заботливой, потому что чувствует себя виноватой. Она знает, что "хорошая мать не может быть злой", и не решается признаться себе в том, что сердита на это маленькое беспомощное существо. Но агрессия не исчезает: она просто направляется либо внутрь личности, либо копится, а затем выплескивается в каком-то неожиданном месте.

Известно, что женщины гораздо больше мужчин страдают от мигреней и депрессий. Их часто посещает чувство бессилия, усталости и беспросветности. Именно за такими переживаниями часто скрывается невыраженная агрессивность. Одни из самых распространенных проявлений агрессии — ревность и зависть. Эти чувства считаются недостойными, а потому их обычно не показывают и не проявляют, — но в один "прекрасный" момент они взрываются внезапно, как вулкан. Причем повод чаще всего бывает абсолютно пустяковым, он служит лишь последней каплей.

На самом деле подобные вспышки не так уж неожиданны, потому что каждый человек знает: всякое угнетение рано или поздно прорывается наружу.

Биргит вернулась к своей профессиональной деятельности после трех лет так называемой "паузы для семьи". (Хотя на самом деле эта пауза была для чего угодно, но не для семьи). Она обеспечивала своему мужу возможность закончить образование в области химии. Когда родились близнецы Анна и Стелла, это было не совсем ко времени. Сначала Биргит работала на своей прежней работе. Она надеялась, что ее Герхард сможет справиться с учебой и детьми. Однако эти надежды быстро растаяли, и она уволилась с должности заведующей лабораторией. Она не могла вообще перестать работать — кто-то же должен обеспечивать семью, а Герхард не имел доходов. Тогда Биргит стала работать в ночную смену, а днем занималась домом и детьми.

Некоторое время все шло неплохо, однако обстановка в семье накалялась. Биргит была измучена, денег не хватало, а Герхард волновался только о предстоящих экзаменах. Устав зубрить, он играл в сквош [\[12\]](#) или уходил с друзьями. Биргит сердилась, но не подавала вида. Она считала, что слишком придирчива, ведь скоро экзамены закончатся, муж успокоится и все будет нормально. У нее не оставалось времени на подруг, на отдых, даже на обстоятельные разговоры — все ее желания оставались нереализованными.

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

Если он покупал продукты, половины не хватало — и Биргит приходилось по дороге домой заезжать в магазины. Он стирал, но при этом Биргит вечером вынуждена была все развешивать и гладить. Поначалу она еще утешала себя тем, что со временем все наладится. Но настроение ее становилось все хуже с каждым днем.

На самом деле Биргит была очень сердита, но не отдавала себе отчета в собственной агрессии. Он старается — оправдывала она Герхарда, — он не виноват, что все забывает, ведь у него в голове есть гораздо более важные вещи. Кроме того, Биргит решила, что сама его избаловала, ведя себя не как жена, а как заботливая мамочка. Она не дала ему шанса научиться вести хозяйство. До того, как они познакомились, он жил в однокомнатной квартире один, но даже свои вещи относил стирать матери. Частенько он там же и обедал. А когда они с Биргит стали жить вместе, ей так нравилось его баловать и заботиться о нем. Она с любовью готовила еду и накрывала стол для романтического ужина или уютного завтрака...

Конечно, теперь она считала, что муж мог бы поактивней искать себе работу, но в то же время утешала себя тем, что после окончания учебы требуется некая пауза для обдумывания будущего.

Итак, Биргит всячески отрицала свои права на злость. Она боялась предъявлять Герхарду претензии, потому что не была уверена, будет ли он после этого любить ее. Его благосклонность оказалась для нее важнее собственных чувств.

Биргит попала в две ловушки одновременно. Первая: она не имеет права на агрессию, потому что ПОСЛУШНЫЕ ДЕВОЧКИ НЕ БЫВАЮТ СЕРДИТЫМИ. А вторая: она искренне считала, что, создавая мужчине бытовые удобства, можно добиться его расположения и любви. ПОСЛУШНЫЕ ДЕВОЧКИ ЖЕРТВУЮТ СОБОЙ РАДИ ДРУГИХ. То есть любовь — это стирать его носки...

Биргит годами сдерживает свои так называемые "плохие" чувства. Почему? Из страха. Она боится, что если даст своим отрицательным эмоциям выход, Герхард бросит ее. Она даже боится того, что он сможет раскусить ее и понять, что она вовсе не такая милая, какой всегда кажется, и что временами ее душит гнев. Она знает, как сильно он ценит в ней именно дружелюбие, потому что они частенько обсуждали жен его друзей. У нее в ушах так и звучат его замечания: "Вот Моника ни разу не предложила приятелям Петера пива или чего-нибудь из еды, когда они собирались у него дома! Она только упрекает его за то, что должна убирать за ними грязь". (А как охотно собираются все вечерами у Герхарда!)

Она поддакивала мужу, когда он осуждал Ингрид, которая часто оставляет шестимесячного младенца другому приятелю Герхарда и уходит с подругами гулять, причем именно тогда, когда ее муж с друзьями хотят подработать...

Биргит всегда была другой. Она покровительствовала мужчинам, которые собирались у них дома, и поддерживала критику в адрес других жен.

Однако теперь она почувствовала, что скоро может стать такой же. И тогда Биргит решила поговорить с обеими женами друзей своего мужа. Обе дружно рассказали ей, что на самом деле их часто преследует чувство вины, когда они отстаивают свои интересы. А еще они объяснили, что было совсем непросто заставить мужей воспринимать всерьез их интересы и желания. Они смогли добиться этого лишь тогда, когда стали явно и отчетливо выражать свои эмоции — в том числе и гнев.

И тогда Биргит решила больше не уваливать от конфликтных ситуаций и активнее защищать себя. Она поняла, что уступчивость и готовность помочь не привели ее ни к чему хорошему. Она начала пусть тяжелый, но самостоятельный путь, и правила, придуманные другими, не смогут больше сбить ее с этого пути.

Реакцию Герхарда на новое поведение жены предсказать трудно. Может быть, он разозлится, может быть, будет рад. Не исключено, что он будет просто в гневе или даже захочет оставить Биргит. Его поведение может быть беспомощно-печальным, обиженным, испуганным. Однако самое важное, что здесь нужно усвоить, — все эти чувства возникают у мужчин от озадаченности. Герхард сталкивается с незнакомой ситуацией, которую он не просчитывал, — а потому совершенно не знает, что делать. Вообще, многие мужчины ужасно боятся проявлений сильных черт характера у женщин. Самое важное для Биргит в такой ситуации — сохранять хладнокровие и выдержку.

Итак, если вы хотите изменить свое поведение в семье, запомните правила:

- *Не бойтесь собственного гнева!*
- *Не бойтесь гнева партнера!*
- *Уступчивость никуда не приводит!*

Сильвия просто кипела от негодования. Она вернулась домой после банкета по случаю окончания компьютерных курсов. Было уже за полночь, но дети не спали. Дом был ярко освещен, семилетний Оливер и четырехлетняя Джесси выбежали ей навстречу. Она готова была взорваться, но все же сначала взяла малышку на руки и погладила сына по голове. Несмотря на ярость, внутренний голос шептал ей: "Но ведь ты могла прийти домой и пораньше..."

Ее муж Вольфанг сидел гостиной и невозмутимо играл с соседом в шахматы. Видимо, он даже не замечал тот жуткий беспорядок, который царил везде — и в ванной, и на кухне. Сильвия вышла из себя. Она стала кричать, что в порядке исключения он мог бы хоть раз заняться детьми, поиграть с ними, почитать и вовремя уложить спать. А он вместо этого именно сегодня пригласил соседа на шахматы... Внезапно она осознала, что вся эта сцена выглядит неприлично и что она действительно кричит. В следующую секунду она показалась себе мелочной и злобной. Что подумает о ней сосед? Она замолчала на полуслове, а потом пристыженно пробормотала:

"Мне очень жаль..." И пошла укладывать детей спать.

Прощайтесь с подобным образом мыслей. Повторяйте для себя:

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

Большинство женщин боятся собственной ярости. Это обусловлено стереотипами общества, в котором они живут. Так повелось, что взбешенный, кипящий от ярости мужчина воспринимается вполне нормально. Каждый знает, что это просто славный парень, который сорвался. Но женщине такого не прощают — ей предписано быть вечно дружелюбной. Поэтому раздраженная, разгневанная женщина вызывает всеобщее недоумение, с ней просто не знают, как обращаться. В итоге женщина и сама начинает бояться своих отрицательных чувств, так как у нее нет опыта встречи с ними, следовательно, она просто-напросто прячет их внутри.

При помощи небольшого упражнения вы можете представить, что произойдет, если однажды вы будете в ярости.

Подробно представьте себе ситуацию, которая выводит вас из себя. А теперь представьте себя в этой ситуации, проявляющую свои чувства, — и посмотрите, что будет происходить.

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

Страх перед собственным гневом чаще всего приводит к тому, что женщина перестает ориентироваться в своих чувствах. Ее раздражение накапливается, перекрывая все остальные эмоции, и в итоге направляется внутрь себя. Результатом такой внутренней агрессии становятся депрессии, усталость, головная боль, бессонница, отсутствие желаний и т.д.

Сильвия действительно часто не могла заснуть, но никак не предполагала, что раздражение может быть причиной бессонницы. В тот вечер после ссоры с Вольфангом она опять лежала в постели с открытыми глазами, когда в голове у нее возникло подозрение: может быть, бессонница появилась из-за ее гнева? Она решила проанализировать свои эмоции.

С этого дня, если ей не удавалось заснуть, она говорила про себя: "Сегодня меня рассердило..." — и вспоминала каждую неприятность, даже мелкую. Кроме того, она представляла, что произошло бы, если бы она реагировала на эти неприятности так, как ей действительно хотелось и как было бы естественно для нее в этих ситуациях.

Вскоре Сильвия поняла, что может "поймать" свой страх перед эмоциями в тот момент, когда он только возникает. И недели через две подобных упражнений она начала действовать. Ее

первые шаги в преодолении страха были связаны с близкими людьми. Когда она встречалась со своей подружкой в кафе и та опоздала почти на три четверти часа, Сильвия прямо сказала ей, что сердита.

Она прямо высказывала свое недовольство Вольфангу, если он не занимал детей в то время, когда она работала за компьютером. Однажды вечером она попросила свою маму присмотреть за внуками, но та отказала — и Сильвия не стала скрывать свое отношение к этому.

Она стала позволять себе быть ершистой, "неудобной" — но на самом деле естественной и проявляющей истинные реакции на происходящие вокруг нее события.

Часто то, что нам кажется злостью, на самом деле представляет собой проявление собственных сил.

Такие ли уж слабые существа эти женщины?

Большинство женщин гораздо сильнее, чем сами думают. Они просто привыкли считать себя слабыми и зависимыми, а потому уверены, что нуждаются в защите со стороны сильных мужчин.

Сильке — мать двухлетнего Александра. С того момента, как он родился, она мучается страхами, настолько сильными, что боится покидать дом. Она даже не ходит за покупками, не говоря уже о поездке на машине или на поезде в отпуск.

Что привело Сильке к этому? Она вышла замуж для того, чтобы сбежать от родителей. Рождение ребенка было незапланированным событием. Все, что происходило до сих пор в ее жизни, случалось само собой, а она лишь покорялась обстоятельствам. По большому счету, нет ничего, что бы она решала сама.

Однако Сильке поняла, что дальше так продолжаться не может. Она устала бояться, ей хочется быть веселой, довольной, способной свободно передвигаться — и она решила на курс психотерапии.

Сильке училась выходить из дома, навещать подруг, водить машину. Сначала это были просто механические действия, но они привели ее к тому, что она стала спрашивать себя: а чего же она хочет на самом деле? Спустя два года Сильке действительно осознала свои желания. Она рассталась со своим мужем, когда поняла, что не желает, чтобы он управлял ее жизнью.

Сильке владели страхи перед ее собственными силами. Эти страхи не позволяли ей распознать, что ей нравится в ее жизни и в отношениях с другими людьми.

Фыркающая истеричка или рассерженная женщина?

И мужчины, и женщины, видя проявления сильных чувств, навешивают на них ярлыки: "истерия", "несдержанность", "действия в состоянии аффекта".

Когда известная писательница Фэй Уэллс в своем романе "Любовь и жизнь дьяволицы" описывает выходки главной героини, женщины понимающе смеются. Читательницам кажется абсолютно понятной и объяснимой логика героини. Она выманивает детей из дома и уничтожает все символы своего домашнего гнета — включает все бытовые приборы, пока те не перегреются и не сгорят. После этого она отводит детей к мужу — и наконец чувствует себя свободной.

Конечно, продолжение этой истории может быть вполне удачным; например таким, что ей удалось доказать мужу свою независимость и решительность. И она научилась ставить себе цели, о которых раньше боялась и думать, — и достигать их.

Но согласитесь, что завязка этого романа получилась сенсационной.

Должна ли женщина всегда быть красивой?

"Женщины становятся подобны гиенам" — вот чего бояться не только мужчины, но и сами женщины. Именно так, по общепринятому мнению, выглядят женщины, когда они разозлены. "Посмотри на себя, — говорит мужчина, — посмотри в зеркало, на кого ты похожа. Когда ты вот так шумишь, ты выглядишь просто отвратительно!" Эти слова попадают на весьма подго-

товленную почву — собеседница моментально останавливается, прячет свою злость, а вместо нее "надевает" хорошенькую улыбку. Так-то лучше!

А то, что эта улыбка перечеркивает ее желание настоять на своем, перестает играть роль. Красота становится важнее самоуважения. Женщина хочет нравиться даже тогда, когда, по сути, теряет свое лицо. Она улыбается с видом маленькой девочки в надежде, что он не заметит ее тщательно спрятанное "безобразие". Эффект такой улыбки поразителен — он уступает и утешает ее. А потом делает то, что нужно ЕМУ. Он справился, он победил и ему больше не надо ее бояться.

Женщины — прекрасный пол. Эта ловушка стоит перед каждой дверью, открыв которую, женщина может добиваться своего, быть самостоятельной и испытывать самоуважение. Но входная плата за все это — женственность и красота. И женщины надевают улыбку, как маску, делая себя маленькими и слабыми.

Все это приводит к тому, что женщин перестают принимать всерьез, а также к тому, что им невозможно по-настоящему самовыразиться. Женщины таким образом отказываются от власти и независимости.

Петра давно ждала этого шанса. Наконец-то она получила от шефа предложение принять участие в семинаре по освоению новой компьютерной программы. Десять суббот подряд, начиная с ближайшей, будут проходить занятия. Петра была счастлива. Суббота — очень удобный день, потому что ее муж Клаус не работает и может посидеть с их трехлетней дочкой Стефани. Придя домой, Петра восхищенно рассказала Клаусу о том, какая удача ей выпала. Она даже не сомневалась в том, что он тоже обрадуется, — ведь он знает, как важен для нее профессиональный рост. Но то, что ответил Клаус, потрясло ее: "Прекрасно. Но ты, надеюсь, поинтересовалась у своей мамы, сможет ли она потратить столько суббот..." У Петры даже не нашлось слов в ответ. При чем тут ее мать? Определенно было одно: Клаус коротко и ясно объяснил ей, что не собирается отказываться от своих интересов. Дело в том, что по субботам он ходит со своим сослуживцем (которого так долго пришлось "вызвolyть" от его жены) играть в сквош. Им, мужчинам, это совершенно необходимо для разрядки, а поэтому они не могут пожертвовать игрой ради чего либо.

Петра впала в панику. Казалось бы, ее шансы были так реальны — и вот они все больше ускользают. Она стала размышлять о том, что подумает шеф. Месяцами ныть, упрашивать, намекать — и увильнуть в тот момент, когда желаемое рядом, — разве это не типично женское поведение? Теперь ее будут считать капризной и неспособной к действительно серьезной работе.

Петру бросило в краску. Не сдержавшись, она расплакалась и со злостью закричала на мужа. "Хорошо бы тебе взглянуть на себя, — ответил ей Клаус, — до чего же ты ужасно выглядишь, когда устраиваешь этот истерический театр..." Петра бросилась в ванную, увидела в зеркале размазанную по щекам тушь, красные щеки — и признала себя побежденной. Видимо, он прав.

Ну да, он всю неделю работает, а тут еще она хочет в субботу повесить на шею ребенка. Наверное, это не очень хорошо с ее стороны. Петра начала колебаться. Что лучше: отказаться от этих курсов? Еще раз просить свою мать? А может быть, сбежать от этого мужчины, который заставляет ее мучаться подобными вопросами?

Петра оказалась в западне. С одной стороны, ей хочется, чтобы Клаус признал ее профессиональные амбиции, поддержал ее и принял всерьез. А с другой стороны, как только она начинает говорить с ним об этом, она ведет себя словно маленькая беспомощная девочка — топает ногами, плачет и полностью теряет самообладание. Нет ничего удивительного в том, что в итоге побеждает он. По-отцовски снисходительно он объясняет ей свою точку зрения и делает только то, что хочет сам. Подобные сцены все время повторяются, и в конце у Петры всегда возникает желание расстаться с ним навсегда. Однако в то же время она ужасно боится, что он ее бросит, и хочет нравиться ему.

Страх быть брошенной оказывается сильнее желания сбежать. Иногда Петра кажется себе совершенно безумной...

Часто страхи, которые мешают женщине полностью раскрыть свои возможности, не столь глубоки. Это могут быть безобидные на первый взгляд стереотипы, но они очень ограничивают и мышление, и деятельность.

Неизбежно ли одиночество сильных женщин?

Само слово "независимость" часто оказывается окрашенным в негативные тона. Очень часто люди отождествляют его со словом "одиночество". Типичное (но обманчивое) суждение выглядит так: тот, кто независим, неизбежно одинок. Именно отсюда рождается страх перед независимостью. Именно поэтому многие женщины сознательно стараются быть необходимыми. Они не только не возражают, но даже хотят, чтобы их использовали. Мысль о том, что можно жить одиноко, является для них самой худшей из всех мыслей. Руководствуясь НЕПРАВИЛЬНЫМ утверждением о том, что независимость ведет к одиночеству, эти женщины улыбаются, жертвуют собой ради того, чтобы вокруг них были люди. Они даже не понимают, что внутри все равно остаются одинокими.

На самом деле все обстоит совершенно наоборот. Только независимость дает возможность открытого, творческого и свободного общения с другими людьми. Лишь тот человек, который ни от кого не зависит, может свободно решать, с кем и как он хочет что-либо делать. Только свободные и самодостаточные люди могут равноправно сосуществовать.

Конечно, речь не идет о том, что не надо помогать или оказывать взаимные услуги. Однако здесь единственным важным условием является собственное свободное решение. К сожалению, для большинства женщин этого просто не существует. Ослепленные страхом перед тем, что их могут разлюбить и бросить, они не видят своих собственных желаний и потребностей. Их поведение подчинено лишь желаниям другого, боязни ранить или разозлить его. Женщины идут на уступки еще до того, как осознают, чего же хотят они сами. В лучшем случае женщины считают, что поступают так из любви или оглядки на окружающих. А чувство неудовлетворенности, неизбежно "прорастающее" в душе, они называют неблагодарностью и капризами.

Если возникает чувство, что плохое настроение появляется слишком часто и безо всяких оснований, если кажется, что саму себя больше выносить невозможно, — сделайте паузу. Найдите причину, а для этого задайте себе несколько вопросов.

- *Что бы я сделала сейчас, если бы оказалась одна и должна была решать все самостоятельно?*
- *Чем бы мне хотелось заняться в этом случае?*
- *Предпочла бы я делать это одна или вместе с кем-то?*

Должна ли женщина быть матерью?

Хорошие матери всегда ставят свои потребности на последнее место. Дети важнее всего в жизни женщины.

Материнство — самое простое и ясное доказательство принадлежности к женскому полу. Однако обратное заключение: женщина без детей является ненастоящей женщиной — совершенно нелогично и ставит серьезные ограничения в жизни многих.

Гритт была вполне успешной и довольной жизнью женщиной. Профессиональный и компетентный биохимик, она была замужем за своим коллегой из лаборатории. Их брак был открытым и радостным, связанным помимо чувств еще и совместной увлекательной работой. Накануне своего тридцать пятого дня рождения Гритт задумалась о том, хочет ли она иметь детей. И с этого момента легкость исчезла из ее жизни, как воздух из проколотой велосипедной шины. Встретить старость без детей было объявлено трагической ошибкой, а желание забеременеть любой ценой стало единственной темой для обсуждения в семье.

Через год Гритт забеременела. Когда родился ребенок, она осталась сидеть дома и в течение трех лет была счастлившей женщиной на свете. Место в лаборатории она потеряла и следующие два года не могла найти подходящей работы. А потом ни один начальник не желал принимать на работу человека, который на пять лет был оторван от профессиональной деятельности и уже не в курсе событий.

В результате Гритт стала чувствовать себя абсолютно несчастной. Она была полна злости и сомнений: стоило ли из-за нескольких прекрасных лет с ребенком ставить на карту все свое будущее? В конце концов она нашла работу, но это уже был совсем другой уровень квалификации — на несколько ступеней ниже. От прежнего профессионального удовлетворения не осталось и следа.

Одна женщина рассказывала мне, что врач, у которого она консультировалась по поводу частого нездоровья, сказал ей: "Вам нужно родить одного или двух детей. Если Вы почувствуете себя настоящей женщиной, у Вас не будет больше жалоб".

Ребенок и профессия прекрасно уживаются друг с другом. Однако я считаю, что "только мать" может стать непомерно требовательной к своему ребенку, задушить его любовью и чрезмерной опекой.

Есть женщины, которые на самом деле не хотят иметь детей. Однако они считают, что не могут обойтись без этого, потому что иначе будут чувствовать себя несовершеннолетними, "недоделанными". Следуя общественным нормам, эти женщины беременеют, рожают детей и чувствуют себя при этом как в тюрьме. Собственно говоря, их материнство основано лишь на том, что "у всех подруг уже есть дети...". Одна из таких женщин рассказывала мне, что только подобные доводы служили для нее основанием для того, чтобы родить ребенка. И она тяготилась своей материнской ролью, страдала от нее.

Многие женщины становятся матерями, даже не успев подумать над тем, как могла бы сложиться их жизнь без детей.

Все ли женщины нуждаются в мужчинах?

Подвенечное платье покрывает все кручины.

Немецкая поговорка

Девочкам не нужно хорошее образование.

Они выходят замуж!

В головах у многих матерей, отцов и дочерей сидит твердое убеждение, что рано или поздно женщина должна прийти к замужеству и материнству. Она находит мужчину, который отныне будет о ней заботиться, — и неважно, какое образование и какую степень независимости она приобрела на этот момент. Главной целью остается лишь завоевание подходящего мужчины. "Я, как жена зубного врача..." — говорит в одном рекламном ролике приветливая женщина средних лет. Сам факт того, что ее муж — зубной врач, должен почему-то подтвердить ее компетентность в стоматологии. Получается, что она сама не нуждается в образовании и профессии. Она доказала свою состоятельность лишь тем, что смогла привязать к себе преуспевающего мужчину. Похоже, единственная должность, которой женщины придают огромное значение, называется ЖЕНА. Даже собственная фамилия отдается в жертву, несмотря на то, что они вправе этого не делать. И даже те женщины, которые добились значительных успехов в своей профессии, чувствуют себя гораздо увереннее, если у них есть постоянный партнер. Без мужчины собственный успех не кажется им столь значимым.

Профессия жены требует особого образования. Нет, здесь не нужно зубрить разные науки и повышать свою квалификацию. Но необходимо развить в себе готовность подчиняться, обслуживать, быть готовой выполнять грязную работу за других, стать вечной второй скрипкой — и расценивать это как счастье и успешно сложившуюся жизнь.

Да, говорят обычно люди, яркими и дерзкими девчонками все восхищаются. Но... женятся на невинных, послушных и скромных.

Мужчина, а не женщина должен выходить навстречу этой враждебной жизни!

Женщина может работать, а мужчина должен!

Даже многолетних активных участниц движений за права женщин сегодня можно увидеть в качестве примерных матерей семейств, до блеска вылизывающих собственный дом и машущих утром вслед мужу, который направляется обеспечивать семью.

Точно так же женщины, чувствуя себя причастными к женскому движению, рано или поздно сталкиваются с внушенным им с детства убеждением, что в конечном счете они нуждаются в мужчине — защитнике и добытчике. Профессия и личная независимость, таким образом, остаются на заднем плане и служат лишь переходной стадией к "главному". Конечно, сегодня вряд ли кто-нибудь станет говорить, что девочка не должна получить хорошую

профессию. Но (!) — всеми молча подразумевается, что она не должна быть амбициозна и честолюбива. Ее образование необходимо лишь на тот крайний случай, если ей не удастся заполучить того, кто станет обеспечивать. Или если последний каким-либо образом пропадет, а замена ему найдется не сразу...

Итак, женщины учатся, самостоятельно работают, путешествуют в одиночку, словом, ведут себя исходя из своих интересов. Но ровно до тех пор, пока не вступают в прочные отношения с мужчинами и не становятся матерями. Поначалу и в семейной жизни они еще считают, что могут сохранить свою свободу. Однако со временем старые привычные семейные схемы подчиняют их себе. Хотя женщины и борются за равное распределение домашней работы, сами они чувствуют, что более компетентны в ведении быта и воспитании детей. Несмотря на то, что сегодня множество мужчин убирает дворы и моет лестницы, воспитывает детей и готовит еду, женщины все равно признают за собой большее знание предмета. Если нужно пригласить няню, женщина берется организовать это, она же занимается поиском помощницы по дому. Если мужчина идет за покупками, она составляет ему список необходимого.

Но если речь заходит о принятии важных решений, например покупке автомобиля или переезде на новую квартиру, — здесь все решает ОН.

Представьте себе те шаги, при помощи которых вы сможете приобщить своего партнера к равной ответственности за вашу общую жизнь.

Например, вы даете ему список телефонов нянь и просите обзвонить и договориться с ними о встречах. Даже если при этом вы будете как-то странно себя чувствовать, напоминайте и себе, и ему, что он сам хочет нанять няню.

Вы составляете список покупок вместе с ним столько раз, сколько понадобится для того, чтобы он начал вникать в курс дела и мог впоследствии делать это самостоятельно.

Теперь постарайтесь осознать вашу ответственность за принятие серьезных, больших решений.

Например, составьте список своих критериев при покупке автомобиля и предложите ему на выбор две-три модели!

Представьте, что вы просите его переехать в другой город, потому что там вам предлагают гораздо более интересную работу. Обоснуйте для него свои доводы.

Я не смогу сама о себе позаботиться?

Это заблуждение часто скрывается за следующими высказываниями и мыслями.

Муж оказывает влияние на мой имидж. Я чувствую себя увереннее, сильнее и решительнее, пока у меня есть тыл в лице мужчины. Мои способности будут признаны раньше, если я буду замужем. Женщина, которая находится "в сильных руках", уважаема и признаваема обществом лучше, чем одинокая. Муж — это своеобразная страховка жизни, спасение от неудач в профессиональной деятельности, от агрессивности других.

То, как часто женщины поглощены представлением о необходимости мужчины рядом с ними, показывает пример Дженнифер. Ее заблуждение гласит: "Я не справлюсь с этим сама".

Дженнифер переводчица. Она замужем за Тимом уже 15 лет. У них трое детей — пятнадцатилетняя Нина, двенадцатилетний Оливер и девятилетняя Сабрина. Пять лет назад они купили дом с садом на окраине небольшого городка. Когда рождались дети, Дженнифер не брала отпуск больше, чем обычные шесть недель. Правда, после рождения Сабрины она собиралась было посидеть дома полгода, но через три месяца все же вышла на работу — в ее фирме требовался сотрудник на освободившуюся должность.

Дженнифер всегда чувствовала себя счастливой в своем доме. Она с удовольствием проводила время в саду. Кроме того, еще в 1968 году она вступила в одну из партий, поскольку всегда интересовалась политикой и любила быть среди людей и чувствовать себя частью сообщества.

Дженнифер вполне энергичная женщина. Она замечательно справляется со своей работой, умело организует быт, у нее хватает времени и на детей, и на участие в политике. Это сильная,

уверенная в себе женщина. Хотя ей трудно вообразить это, но она постепенно двигалась к блестящей политической карьере.

Неожиданно все нарушилось. Из каких-то непонятных для Дженнифер материальных соображений Тим стал настаивать на том, чтобы продать дом и переехать в ближайший крупный город. Именно тогда, когда ее политическая активность стала окупаться и приносить плоды!

Дженнифер догадывалась, что материальные причины — это всего лишь прикрытие. Но она согласилась. У нее не хватило решимости не только возразить, но и выяснить, что скрывается за эти решением.

Итак, дом продается, политическая карьера останавливается.

На первый взгляд поразительно то, что ее муж настолько преуспел в том, что мы назовем вымогательством. На самом деле Дженнифер и Тим давно не чувствуют настоящей привязанности друг к другу. Они живут вместе скорее из удобства, да и потому, что до сих пор не было особых поводов для того, чтобы расстаться. Кроме того, их держали вместе дети.

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

Она стала думать о том, что будучи матерью-одиночкой, потеряет все шансы преуспеть в профессии и политике. Таким образом, статус замужней женщины значит в ее глазах больше, чем ее собственные знания, уверенность и активность. Она умаляет значение своей работы, и даже считает, что имидж матери и жены значит для друзей по партии больше, чем ее способности. И еще она думает, что ее политическая деятельность хороша лишь для небольшого городка, а в большом городе никому не нужна.

Рассуждая таким образом, Дженнифер отказалась от собственной карьеры из страха остаться без мужа. Она не сочла возможным в одиночку строить свою жизнь — несмотря на то, что имела для этого самые лучшие условия.

Дженнифер не видит очевидного. Она любит свой дом, но ей не приходит в голову хотя бы поинтересоваться, могла ли бы она содержать его самостоятельно. Ведь до сих пор она сама утрясала все банковские операции и финансовые проблемы семьи. Одного разговора в банке, где находятся счета, хватило бы для того, чтобы стало понятно: она вполне в состоянии одна платить за дом. Но в своих мысленных играх она упрямо настаивает на том, что у нее нет совершенно никаких шансов обеспечить себе и своим детям крышу над головой. Как только подступает угроза остаться без мужа, все ее способности как будто замораживаются.

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

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

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

Не менее важен здесь страх перед потерей имиджа. Брошенная женщина — это женщина, с которой что-то не в порядке. И одно только ощущение, что одинокая женщина — это ненормально, заставляет многих в решающий момент уступать и идти против своих желаний и чувств.

Дженнифер решила удержать мужа при помощи своей уступчивости. Это он хочет переехать в большой город — однако она занимается новым жильем, организует переезд, расстановку мебели, устройство на новом месте. Она определяет детей в новые школы, устраивает вечеринки знакомств для одноклассников старших и игры для младшей. Она делает все для того, чтобы все чувствовали себя на новом месте не хуже, чем на старом. Она пытается облегчить детям расставание со старыми друзьями, и в итоге все получается так, как если бы она сама была довольна всем этим — и Тим не испытывает ни малейших угрызений совести относительно ее жизни. И вот, умея все это организовать, она же считает, что неспособна устроить свою жизнь с детьми, без мужа!

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

Однако Дженнифер начала неосознанно "мстить" за то, что пожертвовала собственными интересами. Мсть эта, как и у многих других женщин, довольно своеобразна. Чтобы как-то примириться с изменениями в жизни, она начала тратить огромные суммы. Сначала — пара дней отпуска, чтобы прийти в себя. Потом еще две недели отдыха с подругой. Она покупает новую мебель — "не тащить же с собой весь этот старый хлам". По вечерам Дженнифер теперь не занята политической деятельностью, однако дома ей не сидится и она почти все время куда-нибудь уходит. Конфликты вскоре станут неизбежными, и, надо признать, что их появление было запрограммировано самой ситуацией. Дженнифер не обвиняет Тима, не упрекает его, однако гнев ее существует все равно, просто он перемещается на другие объекты.

Конечно, Дженнифер считала, что поступает разумно и продуманно. Но при этом она проглядела, что совершенно упустила из виду собственные потребности. Принуждая себя к спокойствию и сдержанности, она делала то, что было ей совершенно не нужно.

Женщин никто никогда не учит понимать, чего они сами хотят. Поэтому большинство из них никогда не раздумывают о своих потребностях, а также о том, что мешает им идти своим собственным путем. Быть может, если бы Дженнифер дала себе возможность какое-то время спокойно поразмышлять, она смогла бы осознать: ее политическая карьера, общение с друзьями по партии, возможность приводить в движение жизнь, являются важными частями ее жизни. Она могла бы почувствовать, что от этой работы она получает самое главное — самоуважение и самоудовлетворение. И всем этим она беспечно пожертвовала ради сомнительного имиджа замужней женщины.

Ошибка Дженнифер состоит в ее убежденности: надо иметь этикетку "женщина с мужем", даже если ради этого она теряет самоуважение.

Хотя одну вещь Дженнифер определенно выиграла — она защищена от серьезных раздумий о своем жизненном пути. Ее муж — это ее "тормоза", которые не дают рисковать. Ей не грозит опасность, однако и собственную карьеру невозможно построить без риска.

Вывод: Дженнифер может жить независимо и самостоятельно. Она могла принимать важные решения, касающиеся не только ее самой, но и ее семьи, родителей, сестры. Она грамотно регулировала денежные вопросы, сохраняла трезвую голову в моменты кризиса, решительно действовала, если кто-то заболел. Она вполне успешно может *заработать на жизнь, успешно использовать свои организаторские способности в политике, убеждать и привлекать на свою сторону людей.*

Все это Дженнифер неоднократно доказывала. Ни ее муж, ни кто-либо еще не внес вклада в ее успех. Дженнифер нужно лишь признать все это, поверить в свои умения и возможности. Ей нужно убедиться, что она заслуживает признания и уважения и без мужа. И она должна способствовать тому, чтобы это признали другие.

Знакомо ли Вам чувство нерешительности перед тем, как сделать первый шаг? Не слишком ли быстро Вы готовы отказаться от того, что важно для Вас? Действуете ли Вы иногда против собственных интересов? Если да — Вы должны научиться себя уважать. Ощущение Вашей самооценки не должно зависеть от того, замужем Вы или нет. Только тот, кто верит в себя сам, может убедить в этом других.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ

"Постоянная готовность помочь рано или поздно вознаграждается"

Существует еще одно правило, которое может быть выражено разными способами. Например:

- усердная работа лучше оплачивается;
- сдержанность рано или поздно признается;
- скромность себя окупает.

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

Зигрид уже год работает в адвокатской конторе. Она профессиональный адвокат и мечтает стать совладельцем, компаньоном хозяина. Ее правила таковы: работай до глубокой ночи, будь готова выполнять любую, пусть даже неквалифицированную работу, если это необходимо шефу. Еще ее дедушка в свое время написал ей такие слова: "Будь всегда щедра в помощи и добра, и не теряй мужества". Зигрид верит, что эта фраза ведет ее по жизни. В конце концов именно благодаря усердию она завершила учебу, которая часто требовала зубрежки, и временами просто не было сил. Однако она даже помогала своим сокурсникам, когда у них "спускали колеса". Место в этой адвокатской конторе она получила тоже благодаря своей уступчивости и готовности всегда помочь (это проявилось во время стажировки).

И сейчас Зигрид продолжает демонстрировать старание. Она берет на тебя работу, которую обычно выполняют помощницы адвоката. Если они спокойно уходят домой ровно по окончании рабочего дня, а работа над каким-нибудь важным документом не закончена, Зигрид остается и доделывает. Она хочет показать, что может выполнять любую работу, даже неквалифицированную. Кроме того, она считает, что женщины должны держаться друг за друга, и потому она хочет быть в хороших отношениях с помощницами.

В студенческие годы Зигрид подрабатывала машинисткой, умеет быстро и хорошо печатать. И вот она сидит до полуночи, в выходные, набирая тексты для типографии и делая другие рутинные вещи. Она не ропщет и не возмущается.

Каждый раз, когда один из владельцев конторы вызывает ее к себе, она надеется получить наконец предложение о партнерстве. Ведь она прекрасно работает, всегда готова помочь. Но тут происходит неожиданное событие. Она узнает, что другой адвокат, который пришел на эту работу гораздо позже ее, уже ведет переговоры о том, чтобы стать компаньоном. Зигрид удивлена и не может понять, что происходит. Через некоторое время ее коллега получает то, о чем она так долго мечтала. Но как же так? Ведь она столько вложила в эту работу, она сделала гораздо больше, чем он, столько сидела сверхурочно. А он никогда не делал работу за помощниц, считая себя слишком образованным для этого.

Зигрид понимает: двум адвокатам не могут предложить быть партнерами. Эта история выглядит как борьба за существование, в которой она пала жертвой. У нее возникают подозрения: а может быть, послушание и прилежность вовсе не приводят к успеху? Может быть, лучший путь — это дерзость? Ведь мужчины именно таким способом чаще всего добиваются успехов.

Надежда быть полноправным компаньоном в конторе не сбылась. А все потому, что Зигрид совершила типичную женскую ошибку. Она свято верила, что для успеха достаточно быть компетентной, прилежной и приятной для всех. В ее голове существовал понятный ей самой договор: если она вкладывает в дело свою работоспособность, свои силы и время, свою готовность к самопожертвованию и при этом скромна, через определенное время она неизбежно получит контракт о партнерстве.

Однако вторая сторона, с которой Зигрид мысленно заключила этот "договор", ничего о нем не знала! Зигрид забыла существенную деталь — ее требования должны быть четко и ясно определены. Ей нужно было сказать о своих желаниях и о том, как она представляет себе совместную работу. При этом она могла понять и условия, при которых могла бы стать партнером. То, что Зигрид считала преждевременными и нахальными заявлениями, на самом деле было единственно ясным и однозначным требованием. И это абсолютно правильная стратегия для того, чтобы получить желаемое, справедливая и для женщин, и для мужчин.

Было бы гораздо правильнее продемонстрировать, что Зигрид может так организовать работу помощниц, что они с интересом работают и при необходимости могут остаться в офисе после рабочего дня. Конечно, Зигрид — компетентный адвокат. Это существенный фактор успеха, но, к сожалению, не единственный. Ей не хватает знания правил, которые необходимы в профессиональной карьере.

- *Концентрироваться лишь на тех заданиях, которые принесут успех.*
- *Ставить долгосрочные цели и постоянно иметь их в виду.*
- *Не утомлять себя размышлениями о том, что думают о тебе окружающие.*
- *Заключать ясные, однозначные соглашения, не бояться ставить требования.*

А теперь посмотрим, не вела ли себя Зигрид прямо противоположно? Ну конечно, ведь она повесила на себя ярлык человека, который может брать на себя неквалифицированную работу. И это вместо того, чтобы целенаправленно браться за те случаи, которые могли доказать ее способности в юриспруденции.

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

Она работала больше для других, для того чтобы быть приятной и милой. Ей не хотелось, чтобы помощницы считали ее заносчивой — и она фактически поставила себя на одну ступень с ними, взяв на себя их обязанности. Она сама невольно отказалась от профессионального успеха.

Главная ошибка Зигрид состояла в том, что она не заключила ясного соглашения о том, каких успехов должна достичь для того, чтобы стать полноправным партнером адвокатской конторы. Кроме того, она не договорилась о конкретном промежутке времени, после которого могла начать переговоры о контракте с другими условиями.

Многие женщины поступают так же. Они считают, что могут доказать свои профессиональные способности, выполняя любую, пусть даже "грязную" работу. Некоторые надеются, что, работая первое время бесплатно, они покажут свою работоспособность. Так произошло с Хайди. Два года она, дипломированный психолог, на добровольных условиях работала в реабилитационной клинике для наркоманов. Естественно, она надеялась, что ее возьмут в штат, как только появится место. Однако она так и не получила этой ставки, и причины весьма ясны. Зачем платить тому, кто работает бесплатно?

"Я должна делать то, что от меня ожидают"

Это заблуждение тоже может проявляться самыми разными способами. Но в итоге оно ведет к другому, о котором мы говорили: "Послушание всегда вознаграждается".

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

Еще с детства женщины читают сказки, в которых воспеваются усердие и послушание. Например, история Золушки: она долго и безропотно выполняла то, что требовала злая мачеха. Не говоря ни слова в ответ, она бралась за любую работу, оставаясь при этом ласковой и приветливой. Однако что произошло дальше? Только тогда, когда Золушка нарушила запреты, ее жизнь начала меняться. Она оставила работу, надела красивое платье и поехала на бал — то есть сделала то, что ей было запрещено, но самой очень хотелось. Счастливый конец сказки всем известен. К Золушке пришел успех тогда, когда она перестала быть послушной и пассивной.

Правило Золушки действует везде и всегда. Женщины, которые жертвенно и безропотно выполняют грязную работу, не получают за это ни признания, ни вознаграждения. Ведь это так удобно — иметь человека, который убирает с дороги все неприятное, а потому нет никакого повода этого человека отпустить...

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

Варианты Золушки, несколько смягченные, мы встречаем у женщин в профессиональной деятельности очень часто.

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

Ее начальники всегда подтверждали, что она выполняет работу добросовестно и корректно, что ее идеи вполне хороши. Однако каждый раз повторяется одна и та же история. Кто-то из коллег, чаще всего мужчина, получает хорошие интересные проекты. Почему? Ведь Криста точно соблюдает заданные параметры, стараясь ни на шаг не отступить от пожеланий заказчика. В то время, как ее коллеги запросто меняют и то, и другое, пуская на волю собственную фантазию. И, что самое странное, заказчики будто даже удовлетворены результатом.

На одном из совместных обедов Криста решила завести разговор на эту тему с одним из таких удачливых коллег. Он рассказал ей о своем методе. Получая заказ, он пытается как можно яснее понять, чего действительно хочет заказчик. И часто формулировка задания выглядит как идеи, которые осуществлены у других. За такими предложениями скрывается желание сделать лучше, оригинальней, веселее. Таким образом, понятно, что заказчик хочет получить не столько именно то, что он описывает, сколько веселую оригинальную работу НЕ ХУЖЕ этой.

Но ведь у Кристи в голове полно ярких идей, которые она могла бы осуществить! Однако до сих пор она не решилась заменять ими пожелания заказчиков, ей казалось это некорректным и несвоевременным.

Оказывается, это был главный вопрос профессионального успеха. С этого момента Криста стала придавать большее значение собственным представлениям. Она робко начала в небольших проектах отдавать предпочтения своим идеям. В итоге заказчики получали то, что они предложили, но вдобавок — ее альтернативный проект. Большинство соглашалось с ее идеями, часто с восхищением перед ее мастерством.

Вскоре шеф заметил, что она стала работать более самостоятельно, и начал передавать ей важных и взыскательных заказчиков.

Конечно, Криста все время помнит о пожеланиях заказчиков, однако теперь она прежде всего спрашивает себя, как, с какой стороны она хочет взяться за это дело. Исходя из этого, она строит свои предложения. И если только заказчика совершенно не устраивают ее идеи, она точно следует его желаниям.

Криста поняла: сотрудники, которые выполняют свою работу надежно, аккуратно и пунктуально и выдают именно тот результат, который от них ожидается, необходимы для спокойной работы на любой фирме. У них есть все шансы не потерять рабочего места очень долгое время.

Однако карьере делают те, кто использует задания для того, чтобы развивать свое мастерство, демонстрировать особые знания. У них может не получаться, они могут в какой-то момент оказаться загнанными в угол, однако вряд ли будут долгое время оставаться на одном и том же рабочем месте. Если в этой фирме не будет продвижения, они уйдут туда, где им предложат более успешную работу.

Успех приходит к тем людям, которые ясно и отчетливо излагают свои идеи, выражают желания и ставят требования. Тем самым они показывают, что хотят выполнять трудные и необычные задания.

"Только изнурительная работа приводит к серьезным достижениям"

Это еще одно заблуждение, которое может иметь и такие варианты:

- То, что само идет в руки, не имеет ценности.
- Неудобно заставлять других работать на себя.
- Я должна быть полностью загружена.
- Я не настолько важная персона, чтобы избегать черной работы.

Женщины часто кажутся сами себе надменными особами, "эксплуаторшами", если для них работают другие. Они убеждены, что все обременительные, требующие много времени и сил дела они обязаны делать сами. То, чего нельзя потребовать от других, они требуют только от себя. Только если выложить все силы, измучиться, выполнить всю черную работу, можно пожинать лавры успеха. Таким образом, труд означает то же, что и максимальное напряжение сил.

А работа, которая приятна, обещает успех или не требует такого напряжения, не имеет для нас никакой ценности. Вот и получается, что женщины, которые выполняют свою работу, не "падая от усталости", или, еще хуже, охотно и с удовольствием, часто чувствуют, что трудятся не по-настоящему.

Легкость в работе приходит тогда, когда появляется профессиональная уверенность, мастерство. Как только исчезает напряженная подготовка, сомнения по поводу правильности, стресс от возможной неудачи, возникает ощущение, что ничего настоящего не достигнуто. А значит, нет повода для какого бы то ни было вознаграждения.

Анна вот уже двенадцать лет пишет для одной из ежедневных газет. Она хорошо знает ту область, на которой специализируется. Кроме того, она умеет работать быстро и целенаправленно, всегда сдавая материал вовремя и хорошего качества. Само собой, ее ценят и дают интересные задания. Однако у нее есть ощущение, что что-то не в порядке. Коллеги стонут от усталости, чувствуя себя измотанными каждый вечер, а ей хорошо и спокойно. Ее начинает тревожить подозрение, что она недостаточно трудится.

Анна не может наслаждаться своим мастерством и своим успехом. Вместо того чтобы радоваться своей профессии и тому, как ей удалось найти свое место в жизни, она терзает себя недоверием к себе самой.

Точно так же многие женщины по мере профессионального роста теряют чувство собственного достижения. Они начинают думать, что их работа не имеет реальной ценности, и опасаются остановиться в развитии. Все это возникает потому, что привычная мера хорошей работы — физическая и душевная усталость, а не реальный результат работы и признание со стороны. В итоге женщины заставляют себя работать до изнурения, не думая о самой работе, а прислушиваясь к тому, есть ли еще силы. Именно поэтому женщины часто страдают от ощущения, что они сгорели, опустошены от работы. Просто планка была все время слишком высоко, и наслаждение от успеха, которое дает силы, не успевало приходиться.

Значит, многим женщинам нужно научиться правилу:

Работа, которая легко получается, имеет свою ценность. Как раз именно те, кто выполняет свою работу без особого усилия и продвигается в своей профессии вперед, на самом деле достигли успеха.

БОЯЗНЬ ВЛАСТИ

Власть — это некий шанс добиваться своего, в том числе преодолевая сопротивление других людей, и не имеет значения, на чем основывается этот шанс.

Макс Вебер

Женщины часто отказываются от власти. Этим они поддерживают давно заведенный порядок, ту иерархию, те закостенелые структуры власти, которые сохраняются с незапамятных времен.

Для многих людей слово "власть" имеет негативный оттенок. С ним ассоциируются разнообразные злоупотребления, коррупция, "хождение по трупам". Поэтому большинство женщин избегают власти, не желая тем самым навязывать другим собственное мнение. И когда они все же делают это, то начинают оправдываться, в том числе и перед собой. Женщины боятся оказаться у власти, потому что им кажется: тот, у кого есть власть, не может быть по-настоящему любим.

Этот страх проявляет себя во многих заблуждениях. Они управляют и ограничивают активность женщин, мешают проявляться их истинной сущности, преграждают дорогу к успеху. Вот некоторые из этих заблуждений:

- Тот, кто пользуется властью, становится одиноким.
- Делай все то, что тебе говорят.
- Человек, облеченный властью, эксплуатирует других.
- Женщины не могут брать на себя серьезную ответственность.

- Пробиваться наверх с помощью связей нехорошо.
- Женщины в политике могут быть лишь закулисными фигурами.
- За получение власти обязательно нужно сражаться.
- Хорошие девочки не вступают в конкуренцию!
- Имена и титулы — всего лишь пустые звуки.
- У власть имущих продажные души.
- Путь к власти — слишком большой риск.
- Власть ведет к уменьшению популярности среди окружающих.
- Тот, кто высоко поднимается, низко упадет потом.

Ведет ли власть к одиночеству?

Успех и власть тесно связаны. И поскольку каждый хочет быть успешным в своей области, то желание успеха часто приводит к стремлению к власти. Профессиональная карьера и есть не что иное, как сочетание пути к успеху и власти. Но женщины, как правило, боятся при этом стать одиночками. В представлении большинства из них карьера все же является мужским занятием, потому что именно мужчины — это борцы, которыми равно восхищаются и сочувствуют. По женской логике, одинокий мужчина сам решается на свое одиночество.

Иногда женщина, все же пришедшая к власти, начинает сознательно тормозить свои потребности в этом, отступать от своего мнения, поворачивая на более спокойный и комфортный путь — коллегиальность, дружбу, близость с окружающими.

Женщине трудно принять, что власть и успех, с одной стороны, и одиночество, с другой, не имеют между собой ничего общего. Конечно, существует множество примеров, когда мужчины, облеченные властью, одиноки. И здесь действительно трудно утверждать, что эти мужчины вовсе не являются доказательством подобной зависимости. На самом деле мужчины часто включают в понятие власти борьбу за должности, ранги, отказ от активного проведения свободного времени, в том числе в кругу семьи. Они сами организуют свое одиночество, создавая для него самые благоприятные условия. Мужчины так же привязаны к своим мужским стереотипам, как женщины — к женским. Однако женщины не должны перенимать именно такой стиль жизни, для того чтобы добиться успеха и власти. Они просто не должны сами стоять у себя на дороге, боясь даже попробовать нечто новое в своей жизни.

Многие — и мужчины, и женщины — несерьезно относятся к тем сильным женщинам, которые участвуют в какой-либо борьбе в одиночку. Их считают просто брошенными девочками, которые должны сами о себе заботиться, потому что больше никому не нужны. Их путь признается как вынужденный, но ни в коем случае не как результат убеждений. (Надо сказать, при такой аргументации становится неясным: то ли власть приводит к одиночеству, то ли одинокие женщины становятся борцами за власть?) И потому женщины начинают опасаться: если они придут к власти, то их тоже станут считать брошенными и ненужными, а значит, они закончат свою жизнь как старые девы.

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

Но есть и другие женщины. Они ставят в своей работе ясные цели и выполняют работу с полной отдачей. Но не менее активны они вне работы. Они могут поддерживать других, уверены в себе — и эта уверенность позволяет им просить поддержку и помощь у друзей и коллег. Они подпитываются энергией в свободное время, наслаждаясь отпуском, веселыми вечерами с друзьями и т.д.

Ларисса уже попрощалась с заблуждениями об одиночестве власть имущих. Она энергично преследует свои цели в профессии без страха остаться одиночкой. Ей нравится самой принимать решения и ставить перед другими ясные задачи. Ее не пугает, если то один, то другой подчиненный ворчит или отказывается выполнять не слишком приятные распоряжения. Она уже поняла, что к чему. Ей удается проявлять достаточную твердость в сочетании с невероятной чувствительностью при распределении работы между сотрудниками.

Ларисса — начальник отдела сбыта в фармацевтическом концерне, у нее есть муж и двое детей — девочки семи и четырех лет. Она знает, что часто ее называют ненастоящей женщиной. Ей ставится в вину то, что она не является заботливой супругой и матерью. В обед у девочек нет горячей еды на столе, да и после обеда они предоставлены сами себе. Она никогда не помогает

дочери с домашними заданиями, и злые языки твердят: "Зачем было заводить детей, если с ними некогда заниматься?" А такая важная вещь, как разговор матери с дочерьми после школы и детского сада? Его не бывает! И вечером уставший после своей, тоже напряженной, работы супруг возвращается — и что же его встречает? Либо пустой дом, либо двое шумных детей, которые тут же требуют внимания к себе. Разве это не стыд для женщины? Однако Ларисса не позволяет подобным высказываниям лишить себя покоя и уверенности. Она ожидала, что на нее навесят подобные ярлыки, а потому заранее заручилась поддержкой своих подруг и дружески настроенных коллег. На самом деле она очень внимательна к отношениям внутри своей семьи и считает это самым главным. Время, которое она проводит с мужем и детьми, наполнено радостью и близостью. А ее профессиональные успехи лишь обогащают супружеские отношения. Ее муж всегда гордится успехами своей жены.

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

Иногда коллегам, заказчикам или соседям удается поколебать ее убежденность в собственной правоте, особенно если она и без того не слишком хорошо себя чувствует или просто не в форме. Как только Ларисса начинает предаваться грустным размышлениям, она звонит одной из подруг или мужу — и с их помощью возвращает все на свои места. Вообще, поддержка со стороны друзей чрезвычайно важна для подобных борцов-одиночек.

Несмотря на исключения вроде Лариссы, для большинства женщин стремление к власти остается абсолютным табу. Наша Новая Женщина может быть не больше, чем чуточку честолюбивой. Она стремится к достижениям, но звезд с неба не хватает, потому что это грозит одиночеством. И потом, звезды — это для мужчин. Проклятый страх потерять женственность заставляет само слово "карьера" звучать угрожающе. Даже одна из опытных карьеристок предложила: "Давайте называть это "беговой дорожкой", ведь слово "карьера" выглядит так, как будто мы хотим перешагнуть через трупы соперников". Итак, цель женщины — лишь скромно продвинуться, потому что делать карьеру для женщины неприлично. Боясь произвести впечатление человека холодного и твердого, многие талантливые женщины сознательно отказываются от полнокровных стремлений к продвижению и власти. Они сидят по вечерам дома и обсуждают, как бы замаскировать свои желания сделать карьеру, чтобы не потерять ореола женственности и кротости.

Однако если такие женщины остаются в тени коллег-мужчин, они чувствуют себя обделенными. Пытаясь лавировать между собственной дискриминацией и завоеванием хороших позиций, они сами тормозят себя опасениями оказаться одиночками. При этом они пропускают других (обычно мужчин) вперед себя, терпеливо выжидают и хранят "верность" своему замечательному шефу. Они сами направляют себя на запасной путь.

Самой большой удачей становится прибавка к зарплате за выслугу лет.

Многие женщины, у которых есть все шансы для служебного роста, чувствуют себя так сильно привязанными и обязанными своей фирме или своему начальнику, что не отваживаются на какие-либо перемены. Они бесконечно благодарны за то, что с ними хорошо обращаются. И упрямо верят в изрядно запылившуюся синицу в руках.

Держи свои идеи при себе!

Женщины слишком часто придерживаются заданных правил игры. Они редко переспрашивают задание и слепо запирают себя в систему установленных ограничений. Даже в тех случаях, когда у них существуют сомнения относительно содержания этих правил или они служат лишь тому, чтобы приковать человека к определенной роли.

Однако тот, кто постоянно зависит от правил, не может произвести ничего нового, потому что при этом невозможно кардинально измениться и продвинуться вперед. И лишь тот, кто следует *собственным* правилам, в которых он чувствует себя хорошо, сам определяет свой путь. Таким образом, мы сами в силах определять те роли, которые исполняют для нас другие.

Немногие отваживаются сказать: "Мне не подходят старые правила, я попробую что-нибудь новое", но именно они являются авторами и проводниками замечательных идей.

Женщин никто не учит самостоятельно решать, в какой мере окружающие могут вмешиваться в их жизнь. Поэтому из страха оказать влияние на других женщины сами отказываются следовать своим желаниям. Наша Новая Женщина — это все еще послушная женщина. То, что было заложено в ее детстве, те жизненные правила, которых придерживались ее бабушка и мать, глубоко укоренились в ее сознании. Даже когда эти устои имеют мало общего с ее нынешней жизнью, она продолжает держаться за них. Она крепко затягивает старый корсет ролевого поведения, даже когда сверху носит новые платья.

"Держи при себе свои предложения, потому что другие все равно лучше знают, как надо. Ты только опозоришься". Уже одно желание изменить правила игры или хотя бы разок проигнорировать их, вызывает чувство вины. Ведь власть — это нечто ужасное для женщины.

Один из довольно безобидных примеров — Петра. Она часто ездит с друзьями на велосипедные прогулки. Хотя она хорошо знает все окрестности и легко ориентируется, ей не приходит в голову предложить свой вариант пути. Она считает, что ее знакомые мужчины могут счесть, что она умничает или, что еще хуже, рвется к власти. И вот она пробирается сквозь непроходимые места, потому что сотоварищи опять нечаянно заблудились. Раз от разу она теряет всякое удовольствие от совместных прогулок — и все-таки молчит...

Многие женщины ведут себя так же. В лучшем случае они осторожно намекают на то, что бывают и другие решения, чаще шепотом и на ухо. И в конце концов они все же чувствуют себя оскорбленными, потому что мало кто принимает во внимание их мнение, высказанное вот таким опасливым шепотом.

Цель достигнута, но игра проиграна

Я думаю, еще хуже та ситуация, когда женщина получает то, чего хочет, но при этом ей ставится в вину то, что она одержала победу над другими. Ощущение вины за принятие решений за других мучает порой сильнее, чем безвластие. Здесь отражается опасение тех самых злоупотреблений властью.

Отношение Новой Женщины к власти двойственно. С одной стороны, она требует власти и злится, если таковой нет. Она должна и хочет брать на себя ответственность в своей профессии, но у нее нет достаточных полномочий, чтобы сделать это. Ей не выделяется достаточный бюджет и не дается право назначать и инструктировать сотрудников. Она рвется изменить традиции, получить свободу принимать решения и решать сложные финансовые проблемы. Но, с другой стороны, вся эта борьба ведется скрепя сердце, потому что с возрастом собственной значимости она боится стать менее желанной. Она начинает казаться себе высокомерной и заносчивой, потерять свою женственность *лишь из-за того, что ей досталось немножко власти*. Цена кажется ей слишком высокой.

Подобные проблемы существуют и в отношениях между женщинами. Вот типичный пример. Сюзанна и Розита давно хотели совершить совместное путешествие. Их не слишком пугали ощутимые различия в пристрастиях. Сюзанне нравится просто отдыхать, а Розита мечтает о новых впечатлениях и переживаниях. И вот Сюзанна предложила поехать в прекрасный отель с сауной и бассейном на окраине одного крупного города. Розита моментально согласилась с этим предложением. Во время отпуска, казалось, обе чувствовали себя великолепно. Сюзанне нравился покой, Розите — развлечения большого города. Однако на обратном пути Розита вдруг пожаловалась на то, что чувствует себя побежденной. В принципе она охотнее поехала бы в Париж, куда всегда есть путевки. Сюзанна почувствовала вину, тем более, что уже слышала подобные обвинения и от своих коллег. Она пришла ко мне на консультацию с просьбой научить ее быть более сдержанной в своих желаниях. Она представлялась самой себе этаким валькирией, неженственной и властной. Я предложила Сюзанне подробно описать, кого и как она побеждает. И только когда мы аккуратно и педантично распутали подобные ситуации, она поняла, что происходит на самом деле. Ей стало понятно, что никого она не побеждает, а только берет на себя смелость принимать решения. Разные истории, рассказанные ей, имеют одну общую деталь: другие люди в принципе не знали, чего они хотят. В отличие от них Сюзанна всегда имела ясное представление о своих желаниях, которое излагала. Она оставляла людям возможность вносить

собственные предложения и была готова к компромиссам. Однако для тех, кто ее окружал, было гораздо легче согласиться с ее идеями. Сомнения приходили к людям позже, задним числом.

Сюзанна, с ее ясностью мышления, выходит за рамки средне-женского образца поведения. Прямота, определенность и целеустремленность весьма редко встречаются в сочетании с женственностью. Сюзанна прямо высказывала то, что думала, не была нерешительной и застенчивой. Конечно, чаще всего происходило то, что она начинала делать, — именно потому, что она всегда хорошо знала, чего хочет. Сюзанне нужно просто учиться отстаивать свои сильные стороны характера. Долгое время она казалась себе злой и эгоистичной девочкой, этаким индивидуалисткой среди сонма послушных, гибких и податливых. Вообще, то, что многие называют дипломатичностью, не имеет ничего общего с настоящей дипломатией — искусством вести переговоры. Хорошие переговоры должны приносить результаты, которые полезны *всем* участникам.

Означает ли власть эксплуатацию?

Эрика — опытный предприниматель. Она рассказала мне, что прилично платит своим сотрудникам, при этом ожидая от них хорошей работы. Эта простая зависимость дается ей крайне нелегко. Она искренне извиняется за то, что требует за собственные деньги достойных результатов. Как владелицу фирмы, больше всего Эрику заботит, как бы не злоупотребить властью, более того, она одержима страхом эксплуатации других. Ее требования к себе чрезмерны именно из-за того, что она не хочет предъявлять требования к служащим. Например, есть некая дополнительная работа, на которую можно было бы нанять помощников за низкую оплату. Но это будет эксплуатацией. Нагружать собственных сотрудников сверхурочно — тоже эксплуатация. Платить за подобную работу много она не может себе позволить... Возникает замкнутый круг. Однако она даже не пыталась проверить, согласятся ли ее сотрудники на сверхурочную работу, и точно так же не знает, как отнеслись бы потенциальные помощники к уровню оплаты.

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

Портит ли власть характер?

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

Возможно, корни здесь лежат в опасении продать свою душу. Где-то в глубине сидит уверенность, что власть — это некий договор с дьяволом, который приводит к желанию унижить, к опьянению от чужой крови. Подобные мысли не высказываются явно, но ощущаются в словах вроде "я не могла бы указывать людям, что они должны делать". Тут же возникает ассоциация — "это все равно как если бы я учинила насилие над кем-то".

Худшая ловушка с точки зрения эмоций — уверенность в том, что женщина, обладающая властью, непременно имеет плохой характер. Это заблуждение сидит особенно глубоко и редко высказывается. Чаще людей, пробивающихся к власти, обвиняют в хитрости и лукавстве. Послушные девочки могут лишь догадываться, чем занимаются подобные женщины. Вспомните те многозначительные взгляды, которыми обмениваются коллеги, когда одна из них получает повышение. Ясное дело, говорят эти взгляды, здесь не обошлось без постелей начальников или богатого папочки.

В каждодневной жизни женщина, берущая на себя ответственность, начинает испытывать страх продать душу.

Нельзя принимать на себя никакой ответственности!

Женщины принимают на себя ответственность только тогда, когда все идет наперекосяк. Или в тех ситуациях, которые не имеют к ним прямого отношения. Однако в основном они отказываются от важных заданий из страха перед ответственностью. Они бегут от возможности влиять на ситуацию, несмотря на то, что в результате могут пострадать.

Проявлять власть означает побуждать других сделать что-то, даже если другие не высказывают особой радости от подобной перспективы или вовсе не хотят этого. Женщинам такое поведение дается тяжело. С одной стороны, они не хотят никого принуждать, с другой — чувствуют ответственность за то, чтобы все было прекрасно выполнено. Им кажется, что человек, которого заставили, сделает плохо. Вместе с тем они даже не проверяют, берет ли кто-нибудь на себя работу с охотой. Кроме того, они не замечают того факта, что сами очень часто делают что-то без энтузиазма, через силу, но тем не менее качественно. А значит, так могут и другие.

Женщины требуют от себя самих работоспособности, таланта, надежности и терпения, даже в тех случаях, когда работа не нравится. Однако от других они не ждут ничего подобного, с пониманием относясь к инертности и лени. Часто они ворчат по поводу бестолкового мужа или ленивых сотрудников, но никогда не выдвигают конкретных требований.

Начальники должны давать указания подчиненным. Но поступать так женщинам мешает убеждение, что каждый должен сам понять, что требуется, а затем действовать. Женщины руководят крайне неохотно лишь потому, что не хотят командовать. Мало того, они редко применяют возможности и силу того учреждения, в котором работают. За ошибки, в том числе и своих подчиненных, женщины чувствуют сильную ответственность, однако во много раз реже — за успех. Лавровые венки они водружают на других, потому что послушные девочки всегда берут на свои плечи всю ношу, не требуя наград. Путая авторитетность и авторитарность, женщины отказываются от того, чтобы быть авторитетом для других. Однако именно тот, кто авторитетен, может оказывать влияние и продвигаться в работе.

Власть и авторитет тесно взаимосвязаны. Существует авторитет, который зарабатывается интеллектом и профессиональной компетентностью, и так называемый врожденный авторитет — возникающий от способности к успешным межличностным отношениям и умения влиять на окружающих. Тот, кто пользуется врожденным авторитетом, может повести за собой людей и гораздо успешнее продвигать дела.

Кусаются ли важные птицы?

Кроме всего прочего, женщинам нужно учиться влиять на тех, кто выше по положению. Начальница, которая пообещала своей сотруднице отправить ее на семинар по риторике, а затем не смогла сдержать свое обещание, потому что не сумела убедить собственного шефа, вряд ли достойна доверия и уважения. Женщины считают, что могут поставить под угрозу свое рабочее место, если будут "дерзкими" перед руководством.

Сабрина, ассистент директора одного из магазинов сети розничной торговли, хотела получить отпуск за свой счет на полгода. Это время она планировала потратить на исполнение своей давней мечты — путешествие в Южную Америку. Сабрина была убеждена, что одна из ее сотрудниц вполне могла бы заменить ее на это время. И та была готова взять на себя обязанности Сабрины и даже обрадовалась подобной возможности, потому что видела в этом шанс продемонстрировать свои профессиональные качества и позднее попросить равноценную должность. Сабрине нужно было лишь убедить своего шефа. Она подготовила аргументы, подтверждающие, что в ее отсутствие работа не пострадает. Но одного убеждения мало, ей нужно было придать вес собственной личности в глазах шефа, доказать, что она имеет определенное влияние, направленное "наверх". Сабрина знала, что шеф не хотел отпускать ее. Она серьезно выслушивала его контраргументы и логически опровергала их. Ей известно, что шеф убежден в ее компетентности, и она уверена в своей правоте. Только от нее зависело, получит она свой отпуск или нет, потому что ее компетентность и уверенность в себе дает все возможности убеждать, в том числе и вышестоящих начальников.

Хорошо ли пользоваться личными связями?

Женщины считают, что это неприлично. Страх вызвать осуждение у окружающих за то, что Имярек замолвил за них словечко, удерживает их от того, чтобы, например, заменить вышестоящего начальника и тем самым заслужить его доверие. Они опасаются пересудов на тему: что-то тут нечисто, наверное, замешаны темные дела или постель... На самом деле женщины тем самым не дают себе возможности получать информацию от профессионалов. Пользоваться связями для женщин означает получать что-то даром, а они этого не хотят. Однако хорошие связи со многими коллегами — это необходимая вещь для полного представления о том, что делаешь, а значит — для успешной и эффективной работы. Люди непопулярные и неинтересные или же сознательно делающие себя незаметными, оказываются в итоге отрезанными от нужной информации и не могут продуктивно работать. Настоящую власть имеют лишь те, кто сознательно выстраивает связи и с подчиненными, и с начальниками.

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

Почему женщины отодвигают себя на задний план?

Многие женщины чувствуют, что они настоящие закулисные заправилы. И верно: они принимают важные решения, способствуют продвижению своих мужей на хорошие должности, порой будучи заинтересованными сильнее, чем сами мужья. Публика знает имена мужей, однако на самом деле всем командуют их жены. Умудрено улыбаясь, эти женщины подмигивают сами себе. Они с охотой принимают то, что влияют на важные решения именно таким способом.

Насколько велико влияние "незаметных" женщин, никто никогда не знает. Однако сам факт влияния льстит женщине, прославляя ее скромность и заставляя... молчать дальше.

Но к чему эта застенчивость? Что мешает снискать славу, если заслуживаешь ее?

Привычное объяснение этого менталитета: страх как перед успехом, так и перед поражением. Теории здесь притягиваются за уши, и, может быть, они интересны в качестве примеров объяснения внутренней жизни женщины, однако не дают ответа на главный вопрос: что могут сделать женщины для того, чтобы решиться вывести себя на сцену. Как им научиться использовать на деле те права, которые ими же провозглашаются? Как выстраивать отношения с мужьями, которые стыдятся, что зарабатывают меньше, чем они? Как можно концентрироваться на работе, если грызет чувство вины за то, что у четырнадцатилетней дочери проблемы в школе? Что можно сделать, чтобы не казаться себе отвратительной хозяйкой, видя, как муж сам гладит свои рубашки?

Но это все не страх перед успехом. Это чувство вины, порожденное страхом не быть послушной девочкой. Вот что останавливает женщин прежде всего, не считая внешних препятствий, возникающих у нее на пути. К сожалению, многие матери все еще передают модель такого поведения дочерям. Это происходит опосредованно. Мать говорит ребенку: "Я спрошу у папы", а потом тихонько шепчет своему мужу о том, что дочери нельзя позволять и то, и другое... Такая мать на самом деле не утверждает свой авторитет, не возражая открыто своему ребенку. Она считает, что родители должны последовательно придерживаться одного мнения, причем обязательно отцовского. Тем самым она учит ребенка предпочитать закулисные интриги открытым и ясным действиям.

Женщины часто продвигают своих мужей, желая, чтобы те занимали хорошие должности и много зарабатывали. Но мнимая польза от обеспеченной и беззаботной жизни в конце концов оборачивается голом в свои ворота — потому что женщины становятся зависимыми, прячут свои способности и в итоге не могут позаботиться о себе сами. Делая себя незаметными, они вовсе не становятся "серыми кардиналами". Потому что "серый кардинал" — это компетентный советчик, извлекающий для себя пользу из своего подчиненного положения.

Означает ли пребывание у власти постоянную борьбу?

Женщины полагают, что удерживать власть — это изнурительное занятие. В действительности получается наоборот: активное пребывание во власти приводит к постоянному

ее приросту. Те, кто решаются снять табу с власти и тактично ею пользуются, вскоре обнаруживают, что гораздо легче приобретать большую власть, если владеешь хотя бы некоторой.

Начальница, которая ставит перед своими сотрудниками четкие задачи, периодически контролируя их исполнение, предоставляет свободу действий, но не позволяет терять времени даром, — пользуется властью разумно.

Когда она отправляет кого-то повышать квалификацию, увеличивает оклады, дает премии за сверхурочную работу, четко распределяет ответственность и поручает интересные задания, она получает поддержку и одобрение от своих сотрудников. А значит, она справляется со своей работой и доказывает свою способность к руководству. Ее успехи закрепляются за ней, и в дальнейшем она получит еще более сложные и важные задания. Позитивная спираль успеха пущена в ход.

Хорошие девочки не участвуют в конкуренции!

Женщинам часто бывает особенно трудно поручать кому-то задания, потому что они боятся стать ненужными. Это начинается с небольших неприятных поручений, которые они не хотят давать другим, и заканчивается серьезными и важными делами, в которых они боятся конкуренции. Этот страх приводит в конце концов к тому, что подчиненным раздаются незначительные задания, а сами они из последних сил выполняют рутинную работу. И все для того, чтобы сделать себя незаменимыми и не "вырастить" рядом с собой конкурентов. На это женщины тратят энергию, которая могла бы пойти на собственную карьеру. Они закрепляют за собой ярлык такого запасного аэродрома, и тем самым лишают мотивации своих сотрудников.

Препятствуя подготовке своих преемников, женщины вредят сами себе. Ведь если планировать подъем вверх по профессиональной лестнице, то обязательно нужно заботиться о преемственности — без этого собственная карьера становится маловероятной.

Ошибки в использовании власти дают о себе знать тогда, когда у женщин, находящихся "у руля", закрадывается ощущение, что они работают круг- • лые сутки, в то время как остальные отдыхают за их счет. Они чувствуют себя служанками на начальственном месте. Никому нельзя доверить и с чистой совестью поручить работу. К тому же появляется потребность в некоей "руководящей руке", а отсюда уже недалеко до желания опять поискать прекрасного принца, который спасет, на руках пронесет через все препоны профессиональной жизни и аккуратно доставит в самый верх карьерной лестницы.

Лишь немногие женщины распознают, что возлагают на себя слишком много обязанностей. Распространенное заблуждение "если я сама все сделаю, будет проще" заставляет женщин работать 24 часа в сутки, до изнеможения. При этом они не обладают никакой реальной властью и не пользуются возможностями управления.

Являются ли звания и титулы пустым звуком?

Многие женщины беспечно обращаются со своими фамилиями. Выходя замуж, они охотно отказываются от них даже в тех случаях, когда имеют выбор. Но часто вместе со своей фамилией отдают они и свою индивидуальность. Они начинают цитировать своего мужа, скрываются за его точкой зрения, за его профессией и доходами. Не придавая ценности своему личному имиджу, они становятся всего лишь "женой такого-то".

И даже те из них, которые смогли во многом остаться собой, часто цитируют воззрения своего партнера. То, что заслужили сами, они считают малоинтересным и неважным, а потому не хотят выпячивать на передний план. Нередко женщины отказываются от перечисления своих званий перед собственным именем на табличке, висящей на двери офиса. И хотя их задевает за живое, если их вдруг принимают за секретаря, они все же хотят продемонстрировать свои способности, а не регалии.

Сибилла имеет две научные степени и в результате ее имя выглядит так: доктор юридических наук, доктор биологических наук Сибилла Мария баронесса фон Людериц-Шмиттен. Однако на табличке на двери ее бюро написано лишь "С. Шмиттен". Даже имя Сибилла кажется ей декадентским и экстравагантным.

Звания несут в себе важную функцию — они определяют людей как тех, кто доказал свою научную и профессиональную квалификацию. Для женщин это особенно важно, поскольку в их способностях и компетентности часто сомневаются. Известно, что даже когда женщины выполняют ту же работу, что и мужчины, они не получают одинаковых званий. Да и должности внутри фирмы тоже присуждаются женщинам весьма неохотно. Часто занятие женщиной какой-либо ответственной позиции рассматривается как временное решение. Женщины принимают это как подтверждение того, что им не полагается званий.

Собственно говоря, для женщин всякие звания окрашены так же негативно, как и власть. Поэтому они склоняются к тому, чтобы скромно отказаться от званий — не стремиться к ним и не требовать, потому что это вовсе не обязательно. Таким образом женщины отказываются от "отмычки", открывающей дверь к власти, влиянию и признанию. Звание обращает внимание окружающих на компетентность его владельца. Те, у кого они есть, должны прилагать гораздо меньше усилий для того, чтобы убедить других. Мужчина никогда не раздумывает над тем, как себя называть. Они говорят "инженер по продукту" или "руководитель отдела сбыта" и практически всегда обозначают себя как руководящих работников. Женщина, если ее спрашивают о звании, обычно говорит, что это не столь важно. Словом, хотя женщины и стараются получить подтверждение своих достижений, но упускают возможности пользоваться ими.

Беттина представляется в компании женщин-профессионалов и извиняется, что она не имеет научной степени. Все убеждают ее, что это совершенно не важно, и одна из женщин признается, что она тоже не имеет научной степени. Получается, для тех, кто не имеет званий, они кажутся важными. Можно ли назвать скромность в вопросе званий проявлением снобизма? Некоторые женщины — доктора наук объясняют это иначе. Они не слишком часто называют свое звание потому, что при разговоре присутствуют мужчины без звания. Они не хотят ставить коллег в неловкое и неудобное положение.

В семинарах для секретарш и ассистенток часто принимают участие женщины, руководящие пятью и более сотрудниками. Однако они не представляются руководителями, как сделали бы в таком случае их коллеги-мужчины. Они скромно остаются *ассистентками в области управления* или впадают в существование в качестве *правой руки шефа*. Они говорят о себе так, как если бы не были самостоятельной личностью, а неким объектом, который в беспомощном состоянии отдан в распоряжение другим. Мужчина-ассистент — это претендент на место своего шефа. Женщина в той же должности — чуть выше секретарши и в лучшем случае поднимается по служебной лестнице вместе с шефом.

Нужно ли избегать риска?

Женщины рассматривают власть как риск. Их отношение могло бы сильно измениться, если бы они осознали, что те, кто идет на риск, могут и выиграть. Однако для женщин риск означает то же самое, что и опасность проиграть.

В бизнесе неуверенное поведение почти всегда приводит к убыткам и материальным потерям. Каждая фирма имеет конкурентов на рынке, которые не спят и постоянно продвигаются вперед. В этой обстановке только смелая политика на протяжении долгого времени может привести к успеху. Удачливы только те руководители, которые готовы к риску. Нерешительность, выжидание и лавирование почти неизбежно ведут к краху. Однако женщины часто путают смелость с отчаянностью и безрассудством.

Решив вложить деньги, женщины предпочитают идти проторенной дорожкой. Они выбирают самые надежные формы вложения, даже если их прибыль при этом минимальна. Придавая огромное значение безопасности, они упускают из виду шансы на выигрыш. Кроме того, женщины считают себя недостаточно понимающими в финансовых делах, а потому полностью полагаются на те формы вложения денег, которые рекламирует банк. Модель поведения "никакого риска" распространяется почти на все области жизни. Из страха принять неправильное решение женщины идут более безопасным, но часто менее успешным путем.

Ведет ли власть к непопулярности?

Страх стать менее желанной, получив власть и влияние, сидит в женском сознании очень глубоко.

Регина и Петра — хорошие подруги, несмотря на то, что Регина является начальницей Петры. Однажды, посреди отпуска Петры, две ее коллеги заболели. Регина поняла, что ей придется позвонить Петре и попросить ее прервать отпуск и выйти на работу. Регина чувствовала себя несчастной: еще неделю назад подруга, лучась счастьем, говорила о своих планах увлекательного отдыха с сыном.

Осознав, что ей придется очень тяжело объясняться с подругой, Регина не нашла в себе решимости позвонить. Лучше работать день и ночь, думала Регина, хотя чувствовала, что без Петры не справится. И все же, понимая, что Петре нужно провести каникулы с сыном, боясь потерять хорошие отношения, она так и не позвонила. Позже Регина осознала, что не справляется, даже работая за полночь и в выходные. Но было слишком поздно:

Петра с сыном уже уехали. Регина срывала сроки сдачи работы и чувствовала себя крайне скверно. "Я должна была это предугадать... Я не гожусь для такой работы..." — думала она. Таким образом, страх, что ее осудят окружающие, не позволил ей действовать сознательно и логично.

Регина не смогла грамотно распорядиться своей властью. Она не поняла, что ее роль руководителя состояла в том, чтобы обеспечить нормальную и эффективную работу сотрудников. Свои отношения с подругой она поставила выше затруднений фирмы — и пожалела об этом.

Конечно, понимание Региной желаний своей коллеги — это хорошо. Однако оно не должно стать очередной ловушкой'

Женщины часто считают, что понимать других — значит предоставлять им свободу действия, даже если их поведение неудобно или обременительно.

Мобилизовать людей на работу, даже в неприятных ситуациях, настаивать на своем — все это тяжело для женщин. И происходит так потому, что, еще будучи маленькими девочками, они усвоили: нужно делать жизнь окружающих как можно приятнее... Регина — типичный пример женщины, которая пытается убрать все неприятное с дороги окружающих. Даже своей домработнице Регина поручает ту работу, которую нельзя назвать грязной.

Моника, руководитель отдела, предоставляет право сначала сотрудникам выбрать время отпуска, а сама отправляется отдыхать в то время, которое никто не выбрал... Она работает сверхурочно — для того, чтобы сотрудники могли вовремя уйти домой. Кроме того, она берет на себя самых неприятных заказчиков и отвечает на телефонные звонки во время обеденного перерыва. Она делает все это для того, чтобы сотрудники любили ее.

Прекрасно, когда между людьми, с которыми проводишь большую часть дня, есть понимание. Однако для успешной работы все же важнее хороший совместный труд. Выстроить на работе исключительно сердечные и дружеские отношения — это ложный путь. Да, важна комфортная рабочая атмосфера, отсутствие конфликтов, однако жертвование собой не приведет к повальной любви со стороны окружающих. Да и нужна ли эта любовь?..

Женщины могут реально пользоваться властью лишь тогда, когда занимают хорошее положение в социальной структуре своей профессии. Это значит, что на работе важно быть включенным во внутренние отношения фирмы. Женщина, которая добивается руководящих позиций, должна уметь наслаждаться признанием и уважением сотрудников. Эта популярность завоевывается не заискиванием и жертвами, а взаимным уважением, корректным поведением и разумной дистанцией.

Конечно, женщина должна устанавливать личные контакты, заботиться о качестве отношений — только так она будет вовлечена в поток информации и обеспечит себе поддержку и сверху, и снизу.

Однако начинают роиться слухи, когда женщины заботятся лишь о контакте с мужчинами — наполовину личном, наполовину профессиональном. Здесь нужна всегда ясная и отчетливая позиция. Если вы, например, на "ты" во вне рабочее время, то общайтесь так же и в офисе. Флирт, эротический подтекст в общении допускайте на работе лишь в том случае, когда вам этого действительно хочется. Если вольно или невольно женщина поселяет неоправданные надежды в ком-то из коллег, это почти всегда заканчивается плохо.

Проблемы появляются и в дружбе женщин, например, когда они стоят на разных ступенях служебной лестницы. Как бы ни убеждали женщины друг друга в том, что "ты для меня на первом месте", "я всегда все сделаю для тебя" — в этом случае все будет нарушено. Та дружба, которая относится к какой-то области жизни, например "я с удовольствием играю с тобой в теннис, охотно

выслушиваю твое мнение, мне нравится проводить с тобой свободное время" — может существовать без особых трудностей. Однако надо быть осторожными с "братанием" на работе!

Тот, кто унижится, будет возвышен?

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

Сибилле пришла в голову блестящая идея. Она решила организовать дружеские вечера для своих сотрудниц. Раз в месяц она резервировала маленький зал в ресторане и заказывала небольшой ужин. Она считала, что это замечательная возможность запросто обменяться мнениями обо всем. Вот уже несколько месяцев Сибилла была менеджером в офисе и руководила отделом из пятнадцати человек.

Ее идея была принята с восторгом. И хотя Сибилла пользовалась расположением женщин, работающих с ней, она надеялась повысить уровень доверия и солидарности с ними. Да, она видела, что все ее принимают и уважают, но считала, что вскоре станет совершенно "своей".

В один из таких вечеров Сибилла шла в ресторан и ей было не по себе. Она все вспоминала, как в прошлый раз, подходя, слышала гул оживленных голосов, но стоило ей открыть дверь и войти, как все смолкло — казалось, все хорошее настроение улетучилось. Сибилла улыбнулась и сказала:

"Нет-нет, не позволяйте мне так мешать вашему разговору!" Однако это было бесполезно — все как-то сникло. Сибилла была крайне разочарована. В конце концов, эта вечеринка была ее идеей и она никак не ожидала такой реакции на свое появление.

Сибилла почувствовала себя изолированной и даже обманутой. Дружески улыбаясь, женщины отклонили ее дружбу и расположение. Ей так хотелось стать одновременно начальницей и подругой, а сейчас было больно оттого, что ее, видимо, рассматривали только как "вышестоящую инстанцию". Дала, она была лишь доверенным лицом, буфером между высшим руководством и подчиненными, своеобразным щитом для своих подчиненных.

Желания Сибиллы понятны. Стать "своей среди своих" очень заманчиво, ведь это дает чувство безопасности и доверия. Но тот, кто хочет быть равным среди равных, не может быть руководителем. Какими бы братскими ни были чувства, есть работа — она все и ставит на свои места. Какой бы искренней ни была Сибилла в своих отношениях, она все равно оставалась той, кто контролирует. И к числу ее задач относилось увольнение (в случае необходимости) тех сотрудников, чья работа не устраивает фирму. Сибилла может стать чуткой и уважаемой начальницей, но подругой своим подчиненным она быть не сможет. Подруг ей придется искать среди равных себе. Это не имеет ничего общего со снобизмом и зазнайством, а происходит с неизбежностью. Она не может выйти из своей роли руководителя даже тогда, когда сама этого хочет. Изначально в своей позиции она стоит на ступень выше своих сотрудниц.

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

Из жизненного опыта большинство знает одно правило. Если человек (женщина или мужчина) как-либо выделяется из группы равных — при помощи образования, профессиональной деятельности, материнства, богатства или бедности, — он вскоре теряет контакт со старыми друзьями. Это справедливо для всех. Люди чувствуют себя комфортно с теми, кто примерно равен им по "важности".

Женщина-руководитель должна заботиться обо всех?

Карин возглавляла крупное предприятие по торговле запчастями для грузовых машин. Она приняла эту фирму пять лет назад от своего отца, после того как закончила учиться на инженера-конструктора. Это предприятие принадлежало семье уже три поколения, и некоторые из сотрудников знали Карин с самого детства. На работе она хорошо чувствовала себя. Еще раньше она помогала отцу, а потому хорошо знала почти всех. Кроме профессиональных качеств своих сотрудников, она была в курсе почти всех их личных забот, бед и радостей. Знать обо всем этом

было для Карин делом само собой разумеющимся, она считала совершенно естественным всегда иметь в виду заботы подчиненных.

Личный секретарь работала в секретариате управления уже 15 лет. Карин знала, что эта женщина одна зарабатывала на всю семью, состоящую из двоих уже почти взрослых детей и мужа, страдающего алкоголизмом. Все эти семейные проблемы не давали покоя Карин, и она часто говорила со своей секретаршей об этом, помогала словом и делом. Она выдавала ей аванс пораньше, вела беседы по телефону поздними вечерами. Она даже помогала в тех случаях, когда мужа надо было положить в клинику или случались неприятности с детьми.

Карин просто чувствовала себя обязанной делать все это. Судьба женщины была в ее руках, а пользоваться своей властью неприлично. Карин и так было не по себе от того, что столько людей зависит от нее. По крайней мере, она должна была показать, что старается сделать для этих людей как можно больше.

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

Однако другой стороной этого материнского отношения стало то, что Карин сама работала до ночи. Она была вынуждена нанять помощницу, чтобы до конца рабочего времени кто-то мог отвечать на звонки. Карин понимала тех, кто в четыре часа заканчивал работу и хотел уйти домой. Но с точки зрения бизнеса обязательно было нужно, чтобы заказчики могли застать кого-то в офисе по крайней мере до шести вечера. Карин не могла позволить себе приказывать работать в обеденный перерыв или позже четырех. В отпускное время предприятие практически разваливалось, потому что Карин отпускала слишком много сотрудников одновременно.

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

Через четыре года Карин была вынуждена продать фирму...

СТРАТЕГИИ

Узнайте себе цену!

Осознание своей ценности часто становится самым трудным делом для женщин. Даже если они признают за собой те или иные способности, из этого почти никогда не делается вывод о собственной значимости. Для того чтобы четко закрепить в сознании представление о своей ценности, попробуйте следующие установки.

- *Разговаривайте с людьми, которые вас одобряют. Получайте от них подтверждение того, что вас ценят — за личные или профессиональные качества.*
- *Ведите заметки о важных переговорах и решениях, которые вы приняли самостоятельно, взяв на себя ответственность.*
- *Если вы кого-нибудь в чем-то убедили, объясните себе, как вам удалось это сделать.*
- *Обращайте внимание на то, что вы умеете делать хорошо и подчеркивайте свои способности.*
- *Если вы живете одна или собираетесь расстаться с партнером и при этом боитесь столкнуться с финансовыми проблемами, попробуйте*

дополнительно следующее: четко уясните свои доходы и расходы; строго планируйте свои финансовые дела. Так вы сможете лучше распоряжаться теми деньгами, которые зарабатываете сами.

Многие женщины считают, что нуждаются в муже как гаранте финансовой безопасности, как в подтверждении их женской привлекательности, а также для того, чтобы не быть побежденными другими женщинами в конкурентной борьбе. Кроме того, женщины боятся заработать репутацию старой девы. Поэтому они поддерживают отношения, которые, в принципе, им больше не нужны. Раздумывая над тем, как удержать мужа, они жертвуют своим временем и силами, вместо того чтобы спокойно разрабатывать решения тех проблем, которые могут возникнуть при отсутствии мужа.

Необходимо уяснить собственные мотивы для принятия решений и определить средства, которые можно на это направить. Если женщина боится стать в глазах окружающих старой девой, она может спросить себя: что в этой оценке ей кажется самым неприятным? Поняв это, она может воспитать в себе поведение, противоречащее той картине, которая разворачивается у нее в голове.

Обратите особое внимание на свои достижения!

Это является самым главным условием освобождения от комплекса Золушки. Требуется всего лишь некоторое наблюдение за собой.

Хотя бы два раза в неделю записывайте то, что вы сделали действительно хорошо. Обратите внимание на то, чтобы представлять свои достижения только позитивно: "Моя идея переделки крыши — необычна!", "Я могу рассказывать чрезвычайно увлекательно и интересно!", "Я умею потрясающе уютно устроить свою квартиру!", "Я учу своих учеников именно тому, что понадобится им на экзамене!", "Я умею красиво составлять букеты!" и т.д.

Если хотите, можете пойти еще дальше и написать похвальную речь про себя. Представьте себе при этом, что вы должны убедить кого-то дать вам рабочее место, о котором вы давно мечтаете. Сначала это бывает тяжело — признать собственные успехи (ведь женщин учили украшать себя скромностью!). В отличие от мужчин, женщинам все время кажется, что они хвастаются, преувеличивают свои достоинства, даже если все, что они говорят, объективно и правдиво. Нужно учиться давать реалистичную оценку себе, особенно своим успехам и удачам.

Будьте внимательны к своим потребностям!

Одна из возможностей избежать ошибок и заблуждений — добраться до сути своих потребностей.

Представьте себе, что вы полностью независимы и можете свободно выбирать занятие. Что могло бы привлечь вас больше всего, чем бы вы занялись охотнее? Возможно, вначале такая постановка вопроса покажется вам абсурдной — ведь вы живете не одна и должны ходить на работу, готовить еду, убирать и т.п. Однако попытайтесь все же выяснить свои предпочтения. Обрисуйте различные варианты жизненного пути. И только тогда, когда точно поймете, чего хотите, подумайте, взяли бы вы кого-нибудь с собой, и если да, то кого.

Теперь расскажите этому человеку или людям о своих желаниях и выясните, насколько они готовы идти с вами по этому пути. Узнайте, значима ли для них ваша цель. Спросите себя также: готова ли я идти одна? Что может побудить меня пойти на компромисс? В чем я могу уступить, а где проходит четкая граница моих интересов? Что мне дают окружающие люди? Чего я больше получаю от них — поддержки или торможения?

продолжение следует