

Глава 3

Какая вы хорошая девочка?

Чтобы обрести силу, крайне важно определить свой ведущий миф. Тот, что оставил глубокий след в нашем подсознании и заметнее остальных проявляется в жизни.

Обратите внимание, что мифы о хорошей девочке — это не фиксированные черты личности, а программы обусловленного поведения. У некоторых основной миф меняется вместе с контекстом. Иногда мы преодолеваем один миф, освобождая место другому. Моя подруга прекрасно сказала об этом опыте: «В школе я фанатела от науки, и логика была для меня Священным Граалем. И на всем этом я поставила крест, как только начала танцевать. После окончания колледжа я хотела заниматься современными танцами, но с ужасом думала, как скажу об этом родителям. В итоге я нашла обычную работу с девяти до пяти, то есть поддалась правилам. А когда я переросла *этот* этап и у меня появились дети, на первый план вышла жертвенность: именно так жила моя мама, воспитывая меня и моих братьев и сестер».

Ведущий миф может преобладать только в одной из сфер жизни. К примеру, в профессиональной деятельности мы перфекционисты, а в личных отношениях пытаемся сохранить гармонию. Иногда наоборот: на работе предпочитаем

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

молчать (гармония), а все решения относительно личной жизни принимаем с учетом семейных и культурных ожиданий (правила). Ведущий миф может меняться даже в зависимости от человека, с которым мы общаемся. Если вы легко подстраиваетесь, то, возможно, в одних романтических или дружеских отношениях приносите себя в жертву (ставите себя на последнее место), а в других отношениях превращаетесь в прагматика и опираетесь на логику из страха, что партнер этого не может или не хочет. Такова изменчивая, текучая сущность природы: мы пытаемся поймать и удержать ее с помощью ярлыков, но, согласитесь, это невозможно.

Ведущий миф может оставаться и неизменным, представляя собой вечную и тягостную проблему. Возьмем, к примеру, Ханну, о которой мы подробнее поговорим в главе, посвященной мифу гармонии. Условия, в которых она росла, и отношения с отцом в раннем возрасте привели к тому, что Ханне всегда было нелегко постоять за себя. Всю жизнь она страдала от мифа гармонии, и хотя благодаря коучингу научилась сдерживать его негативное влияние, полностью расслабляться ей нельзя. Миф сквозит во всех ее поступках, во всех действиях, независимо от контекста и сферы жизни.

Ведущий миф, изменчивый или постоянный, нужно понять, чтобы выявить саморазрушительный паттерн в вашей жизни и скорректировать курс. В тот год, когда я закончила черновой вариант книги, я была физически и эмоционально истощена: с трудом управлялась с подкастом, книгой и коучингом. Я отказывалась от перерывов и старалась втиснуть в свой график еще больше дел, вместо того чтобы пойти победить. Через несколько недель жизни в таком режиме организм стал подавать сигналы тревоги: глаза закрывались весь день, появилась слабость, головные боли и проблемы

с пищеварением. Я попала (в очередной раз) под воздействие своего основного мифа — совершенства. Но так как это случилось не впервые, то я быстро сориентировалась, что нужно притормозить.

Я приняла непростое решение: написала имейл всем своим коучинговым клиентам и сообщила, что в декабре и январе беру отпуск для восстановления. Мне было важно показать, что я человек несовершенный, уязвимый и не бегу от правды. Я предложила клиентам прервать коучинг или продолжить его в следующем году. Я также отказалась от всех запланированных поездок и встреч и объяснила *почему*: я на грани выгорания из-за своего неумного желания добиться успеха (да, так и было!). И люди оценили мою искренность.

О своем мифе можно открыто говорить с людьми. Сбавив обороты, я восстановилась и взглянула на свое служение женщинам свежим взглядом, обрела вдохновение. Зная себя, мы легче отслеживаем саморазрушительный паттерн, ловим себя на старых привычках и выбираем другой путь.

Оценка

Итак, разберемся с вашим нынешним положением. Предлагаю вам пройти тест, чтобы выяснить, насколько глубоко и прочно эти мифы въелись в вашу жизнь. Отметьте утверждения, которые наиболее соответствуют вашему привычному поведению («Чаще всего я...»). Если подходят оба варианта, постарайтесь выбрать один, наиболее *точно* отражающий реальность. Если же вам покажется, что ни один из вариантов не подходит, все же выберите тот, который лучше описывает ваше «я» в прошлом или мнение окружающих людей о вас. Если вы все же уверены, что ни один вариант не подходит, можете пропустить вопросы, но не более пяти.

Чаще всего я...	
1	В — Не прислушиваюсь к своему телу в течение дня, потому что на первое место ставлю интеллект. А — Соблюдаю общественные и культурные нормы своего окружения (ходить в школу, найти хорошую работу, выйти замуж и т. д.)
2	Д — Трачу время и силы на окружающих в соответствии со своей ролью и обязанностями матери, дочери, сестры, партнера, друга и сотрудника. В — Поминутно трогаю голову и лицо, когда размышляю
3	Д — Чувствую себя истощенной, помогая людям или делу, в которое я искренне верю. Б — Критикую себя за ошибки
4	Б — Избегаю действовать, потому что не люблю ошибаться, принимать неверные решения или выглядеть глупо. Д — Помогаю людям, даже если они не просят о помощи
5	Д — Думаю о себе в последнюю очередь. Г — Всеми силами стараюсь сохранить мир
6	А — Избегаю рискованных шагов в карьере, например новый бизнес или длительный отпуск. Б — Нахожусь на грани выгорания, потому что стремлюсь добиться успеха во всем сразу
7	Б — Соревнуюсь с другими. В — Не доверяю своим чувствам, поскольку они иррациональны
8	А — Прошу у других совета, вместо того чтобы думать самой. Г — Общаюсь с людьми, которые вгоняют меня в тоску
9	Б — Избегаю задач, которые пока не умею решать. Г — Остаюсь в проблематичных отношениях дольше, чем нужно
10	Б — Чувствую, что делаю недостаточно. А — Не умею отличать собственные желания от чужих ожиданий
11	Д — Забываю о своей цели или задаче, потому что все силы бросаю на то, чтобы помочь другим людям достичь их цели. В — Скептически отношусь к магии и другим необъяснимым феноменам

Чаще всего я...	
12	А — Доверяю другим больше, чем себе. Д — Много отдаю другим или важной для меня миссии
13	Г — Не даю людям обратную связь, которую им нужно услышать. Д — Не забочусь о своем здоровье, потому что помогаю другим или служу значимой цели
14	Г — Недостаточно откровенно высказываю свое мнение относительно ситуации. Б — Стремлюсь быть лучшей во всех ролях — как жена, мать, профессионал и т. д.
15	В — Живу головой, а не сердцем. Г — Оправдываю плохое поведение окружающих
16	А — Раздражаюсь, когда люди нарушают правила или согласованный процесс. В — Решаю проблемы головой и не поддаюсь эмоциям
17	Б — Сверхуспешна в большинстве (или во всех) сферах жизни. А — Считаю, что мне нужно пройти дополнительное обучение и получить аккредитацию, прежде чем я смогу сделать то, что я хочу сделать
18	Б — Не приемлю компромиссов и стремлюсь сделать как можно больше. В — Выбираю практичные профессии, а не креативные, связанные с чувствами
19	В — Раскаиваюсь в своей первой реакции и ругаю себя за нее. Б — Сравниваю себя с другими
20	В — Особенно успешна в областях, изучение которых поощрялось в школе, — математика, естественные и гуманитарные науки. Г — Стараюсь не придавать значения тому, что меня беспокоит
21	Г — Держу свои мысли и мнения при себе, когда боюсь, что они разозлят или разочаруют людей. В — Живу только головой, в отрыве от тела и его ощущений
22	Г — Избегаю конфронтации и трудных разговоров. А — Строю конкретные планы, чтобы точно знать, что меня ждет впереди

Чаще всего я...	
23	В — Принимаю решения, руководствуясь логикой, а не интуицией. Д — Недоцениваю свое время по сравнению со временем других людей
24	В — Ломаю голову над каждым решением, слишком много анализирую. А — Делаю что скажут
25	Г — Стараюсь, чтобы все ладил. Б — Создаю впечатление, что многое дается мне легко
26	Д — Считаю, что я обязана выполнять желания и реализовывать потребности других людей. А — Соблюдаю правила, даже навязанные извне
27	Г — Соглашаюсь с людьми, хотя на самом деле думаю иначе. Д — Испытываю чувство стыда, если что-то доставляет мне удовольствие
28	А — Ищу схему действий или инструкцию. Г — Скрываю свои мысли и чувства, чтобы не создавать проблем в отношениях
29	Д — Сначала надеваю кислородные маски на других людей, а потом на себя. Б — Стараюсь не выглядеть на людях неряшливой и неаккуратной
30	А — Жду или прошу разрешения, прежде чем действовать. Д — Поддерживаю других, потому что глубоко сопереживаю их боли и трудностям

Условные обозначения



Правила = А Совершенство = Б Логика = В Гармония = Г Жертва = Д

Результаты оценки

Подсчитайте, сколько раз вы обвели каждую букву. Запишите результаты, а также свои наблюдения и мысли.

Буква	Миф о хорошей девочке	Оценка	Комментарии
А	Миф 1: правила		
Б	Миф 2: совершенство		
В	Миф 3: логика		
Г	Миф 4: гармония		
Д	Миф 5: жертва		
	Итого		

Поздравляю! Вы оценили влияние мифов о хорошей девочке на вашу жизнь. Что скажете? Удивились результатам? Или наоборот? Может быть, они вас смутили? Расстроили? Подтвердили то, что вы и так подозревали? Расскажите мне всё. Если вам не удалось выделить один миф и два-три мифа набрали примерно равное количество очков, не переживайте. Ведущий миф обязательно всплывет по мере чтения.

Если вам вдруг станет не по себе, появится мысль, что вы какой-то ущербный человек, то, во-первых, *такое поведение* не ваша вина. Естественно, оно закрепилось в атмосфере патриархата, но его можно изменить. Во-вторых, вы не одиноки: тысячи женщин испытывают те же проблемы. Это наша общая беда. И, в-третьих, не забывайте, что вы сильная женщина, и я помогу вам стать еще сильнее. Поняв, что вы сами разрушаете свою жизнь, вы сможете взять на себя ответственность и перестанете списывать все на внешние обстоятельства.

Прочитайте обо всех мифах, потому что все они присутствуют в вас (и, конечно же, в девочках и женщинах, которых вы знаете). Многие из них тесно связаны, пересекаются и подкрепляют друг друга. Увы, одно без другого невозможно. Однако своему ведущему мифу уделите особое внимание.

Итак, что нас ждет дальше? Конечно же, миф о правилах, самый незаметный и подлый и при этом *ключевой* для остальных. Многие «правильные» девочки, проходя тест, не набирают высокий балл по мифу о правилах только потому, что его сложнее обнаружить в себе. Так что собирайте вещи, мои дорогие героини, мы отправляемся в путь — на поиски зверя, который дремлет внутри каждой из нас.