

# Чемні дівчатка потрапляють у Рай, погані - куди забажають

**Автор:**

[Уте Ергардт](#)

Чемні дівчатка потрапляють у Рай, погані - куди забажають

Уте Ергардт

Постійно намагаєтесь сподобатись іншим? Час подобатися собі!

Рожева сукенка, бантики та білі шкарпетки - яка гарна дівчинка! Яка вона хороша та чемна! І коли тобі вісім років, цей образ вельми доречний... Але ти - доросла жінка. Може, годі намагатися задовольнити всіх довкола? Відомий німецький психолог Уте Ергардт відповідає: «Так, досить бути хорошою!»

Автор розвінчує міфи про «чемних дівчат» та доводить, що сліпе догодження всім - це шлях в нікуди, дорога до особистісного згоряння. Уте Ергардт знає, що треба зробити, аби стати справжньою «поганою дівчинкою» - тобто самодостатньою, успішною, привабливою та щасливою жінкою.

Уте Ергардт

Чемні дівчатка потрапляють у Рай, погані - куди забажають

Дизайнер обкладинки Ірина Палагіна

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main, 1994

© Hemiro Ltd, видання українською мовою, 2019

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2019

Я не знаю точного шляху до успіху, але знаю пряму дорогу до невдачі – намагатися догодити кожному.

Платон

Слухняні від колиски до могили

Жінки – слухняна стать. Дружні, прихильні, скромні та великодушні. Цього очікують, однак саме такий образ і носить у собі кожна жінка. Слухняність нібито є ключем до успіху, хоча насправді все якраз навпаки.

Сьогодні жінки прагнуть бути не тільки слухняними, їхнє самоусвідомлення змінюється. Та все ж така «нова жінка» досі сповнена суперечностей. Вона досягає успіху, але сумління в неї нечисте. Зовні ніби спокійна, та всередині вирує конфлікт: з одного боку, «нова жінка» і далі хоче всім подобатися й намагається догодити, а з іншого – усвідомлює, що в такий спосіб заганяє себе в залежність. Вона хоче йти напролом, та при цьому нікого не поранити; бажає досягти мети, але нікого не звести з дистанції; прагне бути критичною, нікого не засуджуючи; намагається висловлювати власну думку та переконувати інших, проте не хоче ніким маніпулювати; воліє бути впевненою в собі, та не відлякувати інших.

Однак приховані сумніви виходять на поверхню – їх, немов зрадників, видно в малесеньких нюансах мови тіла. Ледь нахилена голова, майже непомітне запитання в погляді, соромлива посмішка – усе сигналізує: «Насправді я не така

вже й упевнена у своїх силах». Удавано випадковий, мимовільний жест стає вимогою: «Змусь мене передумати» або «Я протестую лише впівсили». Жінки легко уявляють себе на місці інших, розуміють, як і чому хтось має певну позицію, і можуть співчувати. Саме тому їм важко втілювати бажання чи обстоювати власну думку.

Якщо ми подивимося на типову роль жінки в популярних телесеріалах, то побачимо досконалу, здебільшого поступливу майстриню на всі руки. Із посмішкою на вустах вона виконує хатні, професійні та подружні обов'язки, доглядає дітей, самовіддано сприяє кар'єрі чоловіка. Гарна, струнка, доглянута, сповнена енергії, чуйна, податлива й готова допомогти. Вона жертвує собою й не очікує віддяки, а на посаді підлеглої досягає певних професійних успіхів.

Жінки частіше за чоловіків страждають через фобії та страхи. Вони вірять, що повинні зробити більше за чоловіків, щоб отримати таке саме визнання, і здобутий досвід тільки підтверджує це. Жінки прагнуть бути досконалішими, стараннішими, готовими вдатися до компромісу чи допомогти, приязнішими за чоловіків. Попри це досягнуті результати переважно скромні. Зазвичай жінки працюють наполегливіше за колег-чоловіків, однак їх відповідно не винагороджують чи не підтримують. Вони й самі чи не найменше визнають власні зусилля.

Старе прислів'я стверджує: без труда нема плода. Тож жінки зриваються з місця й гарують у поті чола, та, на жаль, часто не там, де треба. Вони виконують допоміжну роботу, допомагають іншим і вірять, що таким чином отримають додаткові бали на шляху вгору. Вони прикривають спину колегам або чоловікам, тож ті цілеспрямовано обирають роботу, орієнтовану на успіх, а помічниці застрягають на півдорозі. І тільки жінки, які використовують хитромудріші стратегії, долають шлях до вершини. Для інших сама собою робота – уже неефективна стратегія, така ж погана, як і скромність. Багато жінок приховують свої чудові вміння, не бажаючи ними хизуватися, чекають, що їх виявить хтось інший, і в кращому випадку стають дратівливими, подеколи й депресивними, перегорають чи потерпають від алкоголізму, якщо ніхто так і не визнає їхніх здібностей.

«Жінки народжені прислужувати», – заявляє один керівник відділення. Він дотримується думки, що жінкам краще працювати у сфері надання послуг. Там вони зможуть навіть самостійно вирішувати щодо тих чи тих дрібничок. Прислужувати – це, мовляв, їхня природа. І мимоволі багато жінок своєю

поведінкою йому підтакують, роблячи те, чого від них очікують, і не йдуть напролом, відмовляючись від захисту власних ідей. Будучи милими та не порушуючи спокою, вони зможуть досягти успіху в професії та сімейному житті – принаймні так гадають ці жінки. Вони вірять, що зможуть прив'язати до себе чоловіка, не порушуючи лояльного та поступливого мовчання; йому перед очі не повинне потрапляти щось дискомфортне. При цьому сподіваються на похвалу та прихильність за їхню готовність допомогти й волонтерство і не мають сумніву, що бути милою – єдина стратегія успіху. За приклад часто беруть своїх матерів, особливо коли з власного досвіду довідалися, що вперед крокують хамовиті, непокірні та сміливі жінки. Ніколи чемні й тільки зрідка – найкращі!

Жінки нерідко висувають надто високі вимоги до власних умінь та навантаження. Успіхи, яких удалося досягти відносно легко, для них не мають цінності. Вони витискають із себе останні соки й досягають значних результатів, а коли вже перебувають близько до мети, трапляється щось фатальне. Їм раптом спадає на думку, що той успіх не є результатом їхніх зусиль, оскільки вмінь та навичок нібито недостатньо, щоб досягти хороших показників. Якщо їм щось вдалося, то це завдяки якимось зовнішнім чинникам, щасливому випадку чи збігу обставин. Якщо ж не досягають поставленої мети, то це тільки підтверджує їхню латентну самооцінку: вони недостатньо добрі – інші, звісно ж, діяли б значно краще. Натомість вони сердяться на себе, відступають і після цього ще й бояться викликів.

Пристосування – стратегія з тяжкими наслідками

Не бажаючи вирізнитися, жінки охочіше пристосовуватимуться, щоб бути непомітними. Причина криється в помилковому мисленні, що таке маскування дасть змогу досягти поставленої мети, тож їхня стратегія – стати невидимими.

Намагаючись бути непримітними слухняними дівчатками, вони не можуть стерпіти того, що ніхто їм не дякує за їхню скромність.

Тим часом жінки повинні навчитися не сподіватися нишком на вдячність, а вимагати її відповідними діями. Вони жертвують собою й покладають надії, що інші відчують провину за це і колись таки віддячать, та зазвичай так не стається. Тож слід усвідомити, що вони або роблять комусь послугу, прагнуть щось подарувати й не мають розраховувати на віддяку, або ж своїми вчинками очікують вдячності, визнання чи якихось дій у відповідь. Однак із цим

треба одразу розібратися. Найбільший камінь спотикання, який мусять подолати жінки, – це думка, що вони неодмінно мають усім подобатися. Заради цього вони відмовляються від самоствердження, незалежності та влади. Замість того щоб «відшукати самих себе», віддаляються від себе ж. Коли ж хтось демонструє свою симпатію до них, нерідко в це не вірять. Насправді вони зовсім не сподіваються, що їх поважатимуть, і це триватиме доти, доки жіноцтво більше орієнтуватиметься на думку інших, аніж на власні бажання та ідеї.

Якщо ви хочете вирватися з такого способу мислення, починайте вже зараз. Назвіть три причини, чому ви не подобаєтеся собі. І нехай це будуть тільки ті причини, з яких вам буде користь!

Жінки, що перебувають у гармонії з собою, знайшли баланс між власними прагненнями та вимогами оточення. Вони все випробовують, їх вабить ризик, бо це можливість виграти або програти. І вони хочуть виграти! Такі жінки сконцентровані на власному шляху, а не загіпнотизовані думками про те, що думають про них інші. Важлива також їхня віра у власні здібності, компетенцію та цілеспрямовані зусилля. Наслідками цього будуть не зневіра й розпач, а мужність, більш виражені незалежність та задоволення життям. Жінки, які наважилися щось здійснити, не мають страху поразки. У них є розуміння, що, приміром, футбольна команда, яка перемогла з рахунком 3:2, пропустила два голи у власні ворота. Через якийсь промах чи помилку рук не опускають. Вони не сприймають «ні» на свій рахунок, а якщо їм щось не вдається, то причини шукають у якійсь речі, а не в собі. Тож не треба картати себе уявленнями, що хтось має щось проти вас. І не слід сушити голову над тим, що з вами негаразд, – краще подумайте над креативними рішеннями.

На жаль, тільки деякі жінки наважуються зробити цей крок до незалежності, а значна частина їх стає полонянками старих уявлень. Очевидно, що їм більше до вподоби залишатися милими дівчатками, ніж тими, хто насолоджується життям. Чому б не втекти до забороненого? Чому жінкам так важко зробити щось, що здається їм недобрим? Чому жінки вважають поганим те, що для більшості чоловіків цілком нормальне?

У нас глибоко вкоренився страх покарання уже за сам порив, за незначне порушення правил. Що подумують про нас інші? Як вони вчинять? Чи подобатиметься їм погана дівчинка? Жінок сковує слухняність, і вони мовчки відмовляються від багатьох речей, які дають задоволення, і рідко досягають того, чого прагнуть насправді. Підвалини такої відмови закладені дуже глибоко.

Уже сам спосіб годування дитини груддю впливає на її пізнішу поведінку, а дівчаток та хлопчиків годують по-різному. Як діти перетворюються на хлопців та дівчат – простежити важко, проте тільки так удається побачити, як виникають жіноча безпорадність та дисгармонія й наскільки міцно вони «приклеюються».

Протягом останніх 15 років було розроблено (покращено) дві моделі, котрі унаочнюють те, як виникає й розвивається самообмеження. Моделі демонструють, як жінки потрапляють у стандартні життєві ситуації та що заважає їм вирватися з цих самознищувальних систем.

Завчена безпорадність (ЗБ) – центральний концепт розуміння жіночої проблематики життя. Чимало буденних проблем можна описати крізь цю призму. Жінки поводяться безпорадно, коли пробили колесо, і вважають, що не зможуть його замінити. Так само безпомічно почуваються жінки, коли не можуть покинути агресивного чоловіка, який їх б'є. Мартін Селігман, один із творців концепту завченої безпорадності, стверджує, що такі драматичні душевні розлади, як депресія та фобії, слід трактувати як реакцію на безпорадність. Значна кількість пережитих подій може призвести до очікуваного висновку: «Я не здатна сама собі зарадити!» Саме тут беруть початок страх та депресія. Люди реагують безпорадно лише в тому випадку, коли вважають, що їм не до снаги певна ситуація чи обставини. При цьому вирішальну роль відіграє не реальність, а власні уявлення, які підживлює переконання, що власноруч неможливо позитивно вирішити проблемну ситуацію. І, як наслідок, люди стають недієздатними.

Безпорадність – це завчене переконання, а не вирок, якого не уникнути.

Сенс концепту самоздійснюваного пророцтва[1 - У сучасну соціологію термін увів Роберт К. Мертон, але його можна знайти ще в працях Еббінгауза за 1885 рік. (Тут і далі прим. авт., якщо не зазначено інше.)] полягає ось у чому: подія відбувається, бо до цього було відповідне очікування. Точне визначення SEP (самоздійснюване пророцтво, self-fulfilling prophecy) має бути таким:

Якщо я розвиваю певне очікування майбутніх подій, то зростає ймовірність того, що таким чином я готуюся до певної конкретної майбутньої ситуації.

Цей процес значною мірою відбувається несвідомо: «У мене страх перед іспитом. Я вчуся нервово й деструктуровано». Таким чином виникає внутрішній образ неправильних відповідей, або «вітру в голові», і ймовірність завалити іспит зростає. Наслідок – ще більший страх. На відміну від такої настанови: «Я вірю, що іспит мені до снаги (очікування успіху). Вчуся цілеспрямовано.

Я сконцентрована, уважна, мій розум відкритий». Так виникає внутрішній образ правильних відповідей. Імовірність скласти іспит на «відмінно» зростає.

Наслідок – подальше очікування успіху. Системи ЗБ та SEP проникають одна в одну, взаємодоповнюючись. Жінка, яка вірить, що в неї немає технічного обдарування, найімовірніше, прийняла таке послання ще в дитинстві. Вона наперед упевнена, що не зможе, наприклад, замінити свічки запалювання у власному авто. Та все ж вона робить слабку спробу, послуговуючись недостатньою кількістю інструментів і знань. Притискає палець якимось важкодоступним гвинтом, не знає, які кабелі слід з'єднати, щось від'єднує й одразу ж зіштовхується з підсвідомим очікуванням безпорадності. Хоч у власному баченні вона й намагалася вирішити проблему, проте їй це не вдалося. Вона узагальнює цю наперед запрограмовану невдачу і ще дужче сумнівається в тому, що зможе колись опанувати техніку, а в її свідомості ця тема давно завершена. Правило на майбутнє: вона потребує допомоги, її самотворена неспроможність перемогла.

Небезпорадна жінка із зовсім іншими очікуваннями замінює свічки запалювання. Вона теж притискає палець, однак твердо переконана, що це лише короткотривала, незначна халепа. Вона вивчає її причини і згодом уже знає: у неї надто ковзкі пальці й не той інструмент, що треба. Наступного разу звертає на це увагу. Така жінка спробує ще раз і без жодних сумнівів у власних здібностях упорається з проблемою.

Безпорадність виявляється в різних буденних ситуаціях. Безпомічні жінки сумніваються у своїй спроможності досягти успіху. Вони тільки зрідка досягають цілей, які вкрай обережно поставили перед собою. Відставання від власних можливостей велетенське, і найменші труднощі стають причиною покинути затію. Утім, така нестача витримки стосується не всіх сфер життя. Жінка, яка займається рукоділлям, легко дає собі раду з клієнтами, але взагалі не здатна відстояти свою позицію в конфлікті з матір'ю. Учителька, яка без найменших зусиль уміє вгамувати неслухняних учнів, потрапляє в паніку, коли їй доводиться самій їхати на курси підвищення кваліфікації. Люди вміють бути в одній галузі компетентними та сильними, а в іншій – безпорадними й лякливими. Хоч як би дивно це звучало, та все ж позитивний досвід успіху й наполегливості не можна просто так перенести з однієї сфери в іншу, адже бар'єр перед записуванням

досягнення на власний рахунок надто високий. Свій успіх простіше розглядати як випадковий, а блокувальні фактори виникають через завчений раніше досвід: людей гальмує не реальність, а внутрішні переконання. Хто вірить, що не в змозі розв'язати якесь рівняння, бо в його родині немає видатних математиків, той вибудував у собі стійку внутрішню блокаду. Хтось же, навпаки, переконаний, що складне рівняння – це просто значніші труднощі: воно коштуватиме більше зусиль та роздумів, але немає нічого неможливого. Розв'язати складне математичне завдання – до снаги кожному. Хто це усвідомлює, той сприймає таке завдання як виклик собі. Така людина очікує: труднощі стосуються лише певного стану справ чи обмеженої ситуації. Промахи – це не обов'язково власні похибки, бо в їх основі лежать змінні величини. Їх можна подолати, якщо відпочити чи обрати кращий день, добре підготуватись або отримати в розпорядження ліпший матеріал. Якщо ж людина постійно шукає помилку в самій собі й вірить, що умови неможливо змінювати, то за такою самоблокадою радше ховається завчена безпорадність. Керуючись досвідом, деякі жінки віряють, що неспроможні зробити щось власними силами, і сподіваються на допомогу інших чи на долю. Віру у свої сили чи придатність втрачено, а успадковані моделі незалежності пропонують тільки одне рішення: вони мусять пристосовуватися до побажань інших. І це коштом легкості та задоволення від життя. У професії компетентні, але безпорадні жінки очікують, щоб їх хтось виявив. Казковий принц на роботі називається ментором! На нього очікують багато жінок, яких сповнює відчуття, що вони застрягли в глухому куті. Замість того щоб діяти, вони приховують уміння та професійні амбіції. І водночас такі жінки засмучені та розчаровані, коли керівництво їх не підтримує. Вибороти підтримку було б логічною реакцією. Натомість безпорадні втрачають віру у свої уміння та здібності, побоюються, що їхній успіх залежить лише від щасливого випадку чи збігу обставин. Вони не розглядають себе як творців власних здобутків, втрачають радість від успіху. І лише коли щось не вдається, одразу ж знаходять причини в самих собі.

Це відбивається на мотивації та самоактивації. Безпорадні страждають від внутрішньої інертності, тривалої втоми, синдрому burn-out (емоційного вигорання), безсоння або діяльності, у якій немає чіткої мети. Вони цементують переконання, що не можуть нічого змінити й самостійно досягати цілей, і переймаються, що самі не здатні впоратися з власним життям. Однак тільки одиниці визнали себе безпорадними. Хоча вони віряють у залежність від неприємних казусів у житті, але термін «безпорадність» використовують лише в екстрених ситуаціях, та й то найчастіше стосовно інших осіб. Наприклад, коли друзі чи родичі в безвихідній ситуації потребують підтримки. І тільки деякі «безпорадні» жінки почуваються здатними керувати власним життям,

самостійно вирішувати та дбати про себе. Такі зусилля точно увінчаються гарними наслідками. Проте, хто не очікує від себе самостійності, той точно залежатиме від інших. Тому жінки справді вірять, що повинні скеровувати всю енергію на те, щоб хтось залишався їм вірним, і сприймають це як інвестицію у власне майбутнє. І замість того, щоб докладати зусиль, інвестувати сили в самоорганізацію, ствердження себе чи у власну стабільність, вони йдуть на «ліниві» компроміси.

Далі я покажу, чому чемні дівчатка не просуваються вперед, і вкажу їм шляхи, які:

- дозволять перейти від безсилої слухняності до радісного та безтурботного спротиву;
- знищать у жінок суперечність між цілеспрямованими діями на користь собі та поведінкою на угоду іншим.

Я розкрию ситуацію «нової жінки» в конфлікті між залежністю та самоствердженням. Адже жінки здатні підтримувати баланс у житті, обстоювати свої права з чистим сумлінням, бути сильними, не нашкодивши стосункам чи дружбі.

## Великий обман

## Щоденні мисленнєві пастки

## Дурні відмовки

Багато слухняних жінок доходять оманливого висновку: вони вважають, що часткова чи короткочасна користь надовго компенсує їхню слухняність. Вони вірять, що запобігання чварам варте того, щоб заплющити очі на відсутність бажання партнера виконувати з дітьми домашнє завдання. Вірять вони й у те, що згода на відвідування ресторану виправдовує неврахування ЇХНІХ побажань щодо відпустки. Вірять, що другий автомобіль компенсує їхнє бажання

самостійно заробляти гроші. Вірять, що нова шуба позбавляє партнера необхідності доглянути дітей, поки жінка сходить на йогу. Вони вірять, що понаднормова праця без жодних нарікань дозволить їм просунутися в кар'єрі далі. Однак від такої омани жінки лише програють. Вони, мов засліплені, не хочуть думати, що такі «ліниві» відмовки насправді стануть для них тягарем. Адже зрештою перетворюються на ще одну цеглину в стіні власної покори. З такими дрібними перемогами тісно пов'язаний страх особистої відповідальності – відкрито висловити свою думку, усвідомити наявність конфлікту тощо. Слухняні жінки бояться не тільки такої відповідальності, а й ризику на коротку мить впасти в немилість чи нелюбов. Але споруджені власноруч бар'єри відображають поведінку за старими правилами. Це дурні відмовки, які заважають боротьбі за власні права.

Оманливі висновки та мисленневі пастки нас блокують. До них належать маленькі й великі правила життя наших батьків чи суспільства, які вимагають послуху. Незначні помилки в мисленні теж мають вагу.

Зазвичай той, хто порушує суспільні норми, наражається на санкції, і йому загрожують відторгнення та зневага. А це веде до найрізноманітніших страхів, які знову ж таки перетворюються на мисленневі пастки.

Страхи, своєю чергою, мають певні функції, про які ми рідко коли здогадуємося. Старий приклад із Фрейда: боязнь змії – прихована форма боязні чоловічого пеніса. Однак тут слід вказати не на взаємозв'язок між відразою до сексу та фобіями, а на страх у ролі охоронця status quo, що заважає нам бути активними.

Невже жінки не знають, чого хочуть?

Беттіна хотіла б полетіти в подорож із сім'єю і вже три роки мріє про те, щоб восени полетіти на тиждень-два на Канарські острови. Повернувшись із міста, показує рекламні буклети Петеру, своєму чоловікові, та Мануелі, дев'ятирічній доньці. Вона навіть купила кілька різних путівників. Петеру ідея подобається, а Мануела просто в захваті від того, що зможе подорожувати літаком. Та все ж щороку наша трійця «приземляється» в котеджі у Шварцвальді (Петер забронював його ще під час минулої відпустки), до того ж і там досить-таки непогано. Беттіна ж щороку стає дедалі похнюплішою. Вона до всього чіпляється і скаржиться, що їй доводиться готувати їсти і прибирати. Власне кажучи, для неї було б краще взяти пакетний тур, але щось стримує Беттіну від

того, щоб піти до офісу туристичної фірми й таки забронювати відпочинок на наступну осінь. Вона побоюється, що Петеру насправді більше подобається відпочинок у Шварцвальді. Щоправда, він і сам каже, що хотів би поїхати кудись в інше місце, але на ділі нічого не робить. Дружина ж тлумачить його бездіяльність як приховане небажання і не помічає, що й сама не робить анічогісінько. Вона не бронює туру, бо не хоче тиснути на Петера. Якщо чоловік справді воліє летіти, то нехай забронює все сам, адже, врешті-решт, вона неодноразово повторювала своє бажання. Принаймні вона не раз заявляла, що хотіла б полетіти кудись на південь. Таким чином, з поваги до нього Беттіна відступає. Жінка поводить себе як маленька дитина, яка постійно щось клянчить, але на неї ніхто не звертає уваги – кожен говорить «так», проте за цими словами не йде жодних дій. Те, що обое стверджують, що залюбки полетіли б на Канарські острови, не враховується. Рішення фактично здійснити задумане мусить ухвалити Петер – поставити крапку над «і», зарезервувавши тур. Те, що, на думку Беттіни, стосується Петера, її самої нібито не стосується. Їй навіть на думку не спадає, що якщо вона хоче полетіти, то саме вона повинна ставити крапку над «і».

У Гельги схожа ситуація. Вихідні перетворилися на фіаско: чоловік та діти мугикали про свою згоду, але ніхто нічого не робив. Тому через кілька тижнів Гельга змінила свою поведінку. Вона робить пропозицію, не роздумуючи, чи іншим це до вподоби, – і якщо у відповідь не чути чіткого «ні», то організовує те, що запланувала. До цього часу всі брали участь у її затіях, і всім подобалося. Та й у тому випадку, коли її чоловік чи хтось із дітей не захотіли б долучитися, це б теж не стало драмою. Адже вона все одно робитиме те, що їй подобається: басейн, сауна, мандри...

Чи відчували ви щойно таємний осуд? Може, у вас на вустах застигло слово «егоїстично»?

Чи зазнають утисків інші? Можливо, вас навідують думки на кшталт: «Так робити не слід. Не можна йти по головах інших...» Тоді закрадається підозра небезпеки, що у вас усередині глибоко засіла «слухняна дівчинка».

Беттіна зрештою таки зважилася вивчити конкретну пропозицію туру й забронювати його, якщо не виникне якихось серйозних перешкод, – і спрацювало. Вона скомпонувала тур, розпланувала екскурсії та дні лише для пляжу, і вийшла різнобарвна програма, де інтерес кожного було враховано. Сім'я пристала на пропозицію, і тільки Петер побіжно відзначив, що там, мабуть, буде

дуже спекотно.

І якраз це невеличке зауваження засіло в голові Беттіни. Перед остаточним походом у туристичне бюро вона взяла журнал і рушила до кафе, щоб іще раз усе спокійно обдумати.

Якщо там і справді настільки гаряче, що неможливо буде щось робити, то провина за невдачу відпустку ляже саме на неї. Що більше вона думала, то страшніші картини виринали в її свідомості. Краще вона забронює тур завтра, а сьогодні за вечерею ще раз поцікавиться в Петера, чи той справді хотів би поїхати. Давні сумніви знову перемогли.

Немає рішення, яке б на 100 % було правильним.

Навіть уряд ледве назбирує більшість голосів, щоб ухвалювати рішення. Що вже казати про приватну чи професійну сферу, де так само важко щось вирішити? Принцип торгів усюди однаковий: слід зважити всі переваги та недоліки й тільки тоді вирішувати.

Жінки можуть бути лише ніжними?

Жінки виконують свої обов'язки без відмов чи протестів, агресивний же стиль поведінки відкидають, адже бояться втратити приязнь оточення. Паростки агресії одразу ж скеровують на себе або на довкілля. Мати, яка сердиться через своє немовля, намагається проявляти особливу турботу, бо ж «добра мама злою не буває». Вона картає себе відчуттям провини й не наважується висловити обурення цьому безпорадному творінню. Наслідок: агресія йде всередину або ж внутрішнє невдоволення нагадує про себе в якійсь іншій ситуації.

Жінки частіше страждають від мігрені та депресії, ніж чоловіки. Вони почуваються знесиленими, втомленими, безрадісними. Якраз за такими стражданнями і приховується накопичена агресія.

Коли жіноча злість виступає назовні, то лише в непрямий, обережний спосіб. Жінок, які атакують зі сховку, називають стервозними. Швидкий, відчутний укукус, а тоді – назад у сховок. Нерідко ревниві чи заздрісні жінки приховують свою лють, аж поки раптом нестримно вибухають, неначе вулкан. Несподіваними такі

вибухи не назвеш, адже в принципі кожен знає, що все придушене колись виявиться у певній формі. Причина часто незначна – дрібничка, яка й стане останньою краплею, що змусить бочку переливатися. Біргіт повернулася на роботу після трьох років так званої сімейної відпустки, яку можна було вважати чим завгодно, але точно не відпусткою, і тим паче не відпочинком для сім'ї. Вона ні в чому не обмежувала свого партнера, тож він зміг спокійно завершити навчання на хімічному факультеті. Близнята Анна та Ліза прийшли на світ у не зовсім підходящий момент.

Спершу Біргіт продовжувала працювати на повну, але надія на те, що Гергард зможе поєднувати навчання й догляд за дітьми, швидко зникла. Тому жінка покинула посаду директорки лабораторії, проте повністю піти з роботи не могла (бо хоч хтось у сім'ї мав заробляти гроші). Власних доходів у Гергарда не було, тому вона перейшла на нічні зміни, а вдень брала на себе дім та дітей.

Певний час із цим не було проблем, та все ж суперечки виникали знову і знову. Грошей не вистачало, Біргіт виснажувалася, а Гергарда охоплював страх перед іспитами. Коли йому треба було перепочити від зубріння, він грав у сквош або виходив кудись із друзями. Біргіт сердилася, але сама собі видавалася надто прискіпливою. Як-не-як, у нього ж іспити на носі, йому теж треба відпочити. І знову вона відмовлялася від власних побажань, навіть часу на подруг у неї не залишилося, та й загалом більше не мала вільного часу, особливо для відвертих, глибоких розмов. Нарешті Гергард завершив навчання. Хоч він поки що не знайшов робот, але жінка могла вийти на повну ставку, та ще й на денну зміну. Нічними чергуваннями вона була вже сита по горло. Він міг узяти на себе домашні клопоти, аж поки не знайде підходящу роботу, а близнята тепер ходили до дитячого садка. Біргіт дуже тішилася роботою, надто раділа через те, що попрощалася з хатніми справами.

Однак уже за кілька днів стало зрозуміло, що Гергард не зможе самотійно виконувати хатні обов'язки. Коли він купував продукти, то забував половину, тож Біргіт дорогою додому заїжджала до супермаркету. Гергард прав, але Біргіт доводилося ввечері розвішувати білизну, а наступного дня прасувати. Спершу вона ще тішила себе надією, що все якось владнається, але її настрої ставав дедалі похмурішим. Біргіт хоч і була злою, проте не визнавала сили своєї агресії: Гергард же старався, хіба ж він винен, що стільки всього забуває? У нього голова зайнята важливішими справами. Крім того, Біргіт сама відчувала провину, адже це вона його розніжила, перейнявши без жодних обговорень материнську опіку на себе. У Гергарда просто не було шансу навчитися організовувати домашній

побут. Хоч на час їхнього знайомства він і жив окремо в однокімнатній квартирі, але продовжував прати білизну в матері, там же зазвичай і їв. Коли ж вони почали жити разом, то його забезпечувала й пестила дружина, з любов'ю готуючи і накриваючи стіл для романтичної вечері чи затишного сніданку. Хоч Біргіт і сердилася, що Гергард не шукав роботи інтенсивніше, але десь і виправдовувала: можливо, йому необхідний певний адаптаційний період після навчання. Біргіт уважала, що не має права на агресію, і водночас відчувала страх: якщо висуне Гергарду свої умови, то ризикуватиме його прихильністю. Не відчувала впевненості, що він і далі її кохатиме, якщо вона поступово позбавлятиме його комфорту.

Біргіт потрапила водночас у дві пастки: по-перше, думала, що не має права на прояв злісних почуттів. Слухняні дівчатка не бувають злими. По-друге, вважала, що повинна здобувати прихильність свого партнера якимись поступками. Слухняні дівчатка жертвують собою заради інших. «Любов – це... прати його шкарпетки». Біргіт вірить, що якщо випустить гнів, то Гергард її точно покине. Так вона приборкує свої погані риси вже роками, тримаючи злість під контролем і побоюючись його втратити. А іншим разом боїться, що Гергард усе побачить – він може помітити, що насправді дружина не така вже й мила, як намагається вдавати, і тоді точно її покине, тут у неї немає сумніву. Біргіт знає, як сильно чоловік цінує її приязнь. Вони ж бо не раз обговорювали жінок його друзів, і їй у вухах дзвеніли зневажливі зауваження: «Моніка не пропонує друзям Петера пива чи чогось перекусити. Вона, знай, бурмоче, що після його посиденьок із приятелями їй доводиться прибирати». А як радісно всі навідуються до Гергарда! Узяти хоча б Інгрід, яка нерідко залишала ім шестимісячну дитину і йшла в кіно. І це тоді, коли її чоловік та його друзі збиралися працювати. Біргіт була зовсім іншою: вона ні в чому не обмежувала активне товариство, а критика інших жінок стала для неї бальзамом на душу. Зараз же вона вийшла на шлях, щоб саме такою і стати.

Біргіт вирішила поспілкуватися з обома жінками. Під час розмови ті повідомили, що не завжди були такими самовпевнено-нетаковними і що досі нерідко відчували провину, коли потурали власним інтересам. А втім, обидві досягли того, що їхні партнери почали сприймати їх серйозно. І таку повагу забезпечив саме чітко продемонстрований гнів.

І Біргіт вирішила частіше захищатися, не брати на себе так багато роботи й відтепер не обходити десятою дорогою конфлікти. Бути милою та безпорадною не дало їй нічого. Вона більше не хоче підкорятися правилам інших. Звісно, шлях

непростий, але це перший крок до самоствердження. Годі з неї ствердження інших коштом того, що під тиск потрапляє вона.

«Відповідь» Гергарда на її нову поведінку важко спрогнозувати. Можливо, він відступить, розгнівається або зрадіє. Якщо він виявить наміри несприйняття чи розлучення, то це передусім реакція на незнайому ситуацію, на яку він не розраховував і до якої не готувався. Якщо сваритиметься, Біргіт повинна зберігати спокій. Зрештою йому доведеться зіштовхнутися з вимогами, які для нього незвичні. Може статися так, що він відреагує гнівно, безпорадно, сумно чи ображено. Багато чоловіків відчувають страх, коли жінка демонструє сильні сторони, і їхню реакцію на це неможливо передбачити. Важливо знати, що їхня поведінка – результат здивування, і це не має відлякувати жінку. Якщо ви хочете вирватися з такої ситуації, візьміть до уваги:

Жодного страху перед власною злістю!

Жодного страху перед гнівом партнера!

Бути милою нічого не дасть!

Сільвія кипіла від люті. Було за північ, вона поверталася додому з вечірки, присвяченої завершенню комп'ютерних курсів. У будинку горіло яскраве світло, а їй назустріч вибігли обидві її дити – Олівер (7 років) та Джессіка (4 роки). Найбільше її бажання тієї миті – заревіти, але вона взяла маленьку на руки, а Олівера погладила по голівці. Перш ніж її охопила лютя, озвався внутрішній голос: «Ти ж могла повернутися додому раніше». У вітальні сидів Вольфганг і спокійнісінько грав із сусідом у шахи. Очевидно, що він навіть не бачив хаосу в кухні та ванній. Обличчя жінки палало гнівом. Вона висварила Вольфганга, кричала, висловлювала своє розчарування, що він не зміг вкласти дітей у ліжка і що саме сьогодні йому спало на думку запросити Гельмута пограти в шахи. Він мав би побавитися з дітьми, почитати їм щось і простежити, щоб вони вчасно пішли спати. Раптом вона усвідомила, наскільки голосно репетувала, і зникла через усю цю сцену. І враз вона видалася собі якоюсь дріб'язковою. Що про неї подумав Гельмут? Вона увірвалася до кімнати, немов та фурія. Присоромлена жінка промимрила «мені шкода» і вклала дітей спати.

Якщо ви хочете вирватися з такого способу думок, подумайте ось про що:

Вона визвірилася справедливо!

Вона не має почуватися ніяково після того, як лютувала. Це правильно – показувати свій гнів!

Нічого поганого не станеться, якщо вона поскандалить!

Багато жінок бояться власного шаленства, адже розгнівані жінки часто викликають в інших відчуття безпорадності. Чоловіка, який захлинається від люті, суспільство приймає. І кожен знає, що справжній чоловік час від часу зривається – мовляв, таке трапляється. Жінку ж натомість заведено вважати мирною, і вона викликає відчуження, коли по-справжньому вибухає. І саме через те, що жінки, які несамовито лютують, є рідкістю, ніхто не знає, як із ними поводитися. Більшість жінок, як правило, бояться самих себе, коли відчують лють. Вони не мають досвіду, як давати собі раду, коли відпустили віжки гніву.

Невеличка вправа покаже жінкам, що трапиться, коли вони розгніваються не на жарт.

Вималюйте собі максимально точно ситуацію, яка вас нервує, і уявіть, що станеться.

Ви можете сісти разом із подругою і по черзі формулювати речення, що сталося б, якби ви по-справжньому лютували. За якусь мить ви маєте помітити, що страх перед жахливими речами, які можуть трапитися, безпідставний.

Боязнь власної люті часто призводить до того, що жінки втрачають гнів і страх. Агресивні відчуття переналаштовуються проти самих себе. Вони виявляються у втомі, постійній усміхненості, головному болі, смутку, безсонні, депресіях тощо. Сільвія ночами не могла заснути, та рідко визнавала причиною цього свою злість. Вечір після сварки з Вольфгангом став початком. Коли тієї ночі вона не могла заснути, її навідала підозра: можливо, вона день у день гнівається, але виразно цього не відчуває? Відтак жінка вирішує простежити за власним гнівом. Тепер якщо ввечері вона лягає в ліжку й не може заснути, то починає міркувати так: «Сьогодні мене розізлило те, що...» – і перераховує кожен дрібничку, яка її нервувала. Через кілька хвилин вона робить наступний крок: додає до кожної деталі, яка дратує, речення з описом того, що могло б статися, якби вона

відреагувала на це люттю або просто зробила б те, що вважала за потрібне.

Уже згодом Сільвія навчилася відчувати гнів, щойно він зароджувався, а через кілька тижнів вирішила діяти. Дрібними кроками вона почала з людьми, яким довіряє. Наприклад, сказала подрузі, що дуже сердита, бо їй довелося чекати на неї сорок п'ять хвилин у кафе. Свій гнів стосовно Вольфганга вона теж перестала ховати за скелею – її нервувало, що він не забирав від неї дітей, поки вона працювала на комп'ютері. Матері вона теж висловила невдоволення, бо та відмовлялася ввечері приглянути за дітьми. До того ж дозволила собі дратуватися, якщо Вольфганг нічого не хотів робити на вихідних.

Нерідко за гнівом ховається власна сила.

Чи справді жінки слабкі?

Більшість жінок сильніші, ніж гадають. Вони самі себе вважають слабкими, залежними створіннями, які потребують захисту сильних чоловіків. Розгляньмо такий приклад. Зільке має дворічного сина Александра. Від його народження вона страждає від фобій, настільки сильних, що часто не може вийти з дому. Навіть не ходить купувати продукти, а про їзду на автомобілі чи подорожі годі й думати. Зільке одружилася лише заради втечі від батьків, і Александр не був бажаною дитиною. Якщо детально аналізувати її життя, то не знайдеш нічого, що вона зробила б самостійно: усе відбувалося саме собою, тож вона віддалася долі. Зараз вона вже так не витримує, не може день і ніч відчувати страх та мріє про те, щоб знову стати радісною та задоволеною, рухатися в будь-якому напрямку. Тож Зільке наважується на лікування. Цілком механічно вчиться покидати дім, відвідувати подруг, водити авто. Пізніше починає себе запитувати, чого насправді хоче, і через два роки чітко регулює свої бажання. Вона покинула чоловіка, коли усвідомила, що не хоче жити його життям. Зільке боялася власної сили: страх оберігав її від того, щоб стати неслухняною і зрозуміти, що саме їй не подобається в житті та стосунках.

Чи справедливо обзивати розгнівану жінку зашмарканою істеричкою?

Чоловіки та жінки часто маркують силу як істерію або дію в стані афекту чи нестриманості. Коли Фей Велдон<sup>[2]</sup> - Фей Велдон – британська письменниця, авторка романів та кіносценаріїв, борець за права жінок. (Прим. перекл.)] описує становлення своєї «дияволиці», то жінки зі знанням справи тільки сміються

з «демонічних реакцій» героїні. Без сумніву, жіноцтво вважає таке «шаленство» героїні логічним: вона спроваджує дітей і тварин із дому та знищує символи свого приниження – хатні прилади вмикає на максимум, аж поки все не згорає. Дітей відводить до чоловіка й нарешті стає вільною.

Безперечно, для такої історії можна було б вигадати і щасливіший розвиток, ніж той спосіб, у який героїня намагається достукатися до свого чоловіка. Вона могла б справді стати незалежною, поставити перед собою певні цілі, які стимулюють її самоствердження, але, так чи інакше, початок видався неймовірним.

Чи зобов'язані жінки завжди мати гарний вигляд?

Жінки, що стають «гіенами», становлять загрозу не лише для чоловіків, а й для жінок. Гіени, ці жахливі тварини, – такий вигляд вони матимуть, коли гніватимуться, тому краще приховувати свою лють. Партнер каже: «Ти хоч у дзеркало глянь. Коли ти лютуєш, то маєш жахливий вигляд». Він ступає на родючу землю: його співрозмовниця одразу ж намагається вичавити з себе прикрашальну посмішку. Невже це так має бути?

Те, що ця посмішка применшує її спротив, для неї значення не має. Краса важливіша за самоповагу. Жінка подобатиметься, навіть якщо втратить обличчя. Вона посміхається, применшує себе й підлаштовує, аж поки не стає надто пізно й чоловік виявляє ретельно замасковану «потворність». Як вона так могла? Ефект її усмішки збиває з ніг. Він відволікається, втішає її та виносить свої пропозиції. Йому вдалося – більше він її не боїться.

Жінки – красива стать. Ця пастка розташована перед кожними дверима, за якими жінки могли б виявити наполегливість, самостійність і самоповагу. Платнею за вхід були б їхні жіночність і врода. А це веде до того, що їх не сприймають серйозно, нібито вони не здатні себе презентувати. І таким чином вони відмовляються від влади й незалежності.

Петра довго чекала цієї нагоди. Нарешті вона отримала згоду шефа на участь у семінарі про нову комп'ютерну програму. Час теж підходящий, хоча б тому, що в суботу Кляус має опікуватися їхньою спільною трирічною донькою Штефані. Із захопленням вона повідомляє Кляусу, що їй нарешті пощастило. Звісно, Петра сподівається, що й він радітиме, адже сам знає, наскільки важливе для неї

підвищення кваліфікації. Однак його коментар приземляє її: «Радий за тебе, та все ж сподіваюся, що ти запитала свою маму, чи зможе вона приділяти тобі час щосуботи». Петру немов оглушили, слова застрягають у горлі. А її мама тут до чого? Кляус коротко і ясно дає зрозуміти, що збирається грати щосуботи у сквош. Йому ж треба розслабитися, до того ж він дуже тішиться, що після такого довгого часу йому вдалося відірвати свого друга Петера від його дружини. Тож він абсолютно не готовий відмовитися від власних планів.

Петра втрачає самовладання, впадає в паніку, бачачи, як тануть її шанси на участь у семінарах. Окрім того, шеф уважатиме її ні на що не спроможною. Місяцями жалітися, і на тобі – типово по-жіночому, коли випадає нагода, дати задню. Почервонівши, Петра випорскує гнів назовні. Сльози розмивають її туш, голос зривається. Кляус пускає в хід усі засоби: «Ти б себе зараз бачила – який жахливий вигляд ти маєш, коли розігруєш усю цю виставу». Петра вилітає з кімнати, іде у ванну, визнаючи власну поразку. У чомусь він таки має рацію: він працює цілий тиждень, а вона хоче звалити на нього щосуботи дитину – опікою це аж ніяк не назвеш. Вона вагається між відмовою від підвищення кваліфікації й виходом (знову попросити маму), а також відчуттям, що найкраще втекти від усього, далі від чоловіка, який тільки те й робить, що підводить її.

Петра потрапила в пастку. Вона хоче, щоб Кляус рахувався з її професійними амбіціями, визнавав їх та підтримував. Однак, коли розпочинає з ним серйозно говорити, щоб захистити свої інтереси і змусити його в разі потреби пристати на її побажання, щоразу відчувається маленькою, безпорадною дівчинкою. Жінка вперто тупає ногою, плаче й повністю втрачає контроль над собою. Не дивно, що він перемагає: по-батьківському взявши над нею опіку, пояснює їй власне бачення справи й робить те, що хоче ВІН. Наприкінці таких дискусій, які постійно повторюються, вона найбільше прагне розлучення. І в той самий момент, коли хоче його кинути, прагне йому подобатися. Петра видається собі якоюсь божевільною: начебто воліє піти, але боїться, що він її покине. Можливо, за цим і криється причина, що він не бажає бачити її такою страшною й заплаканою. Боязнь бути покинутою сильніша за бажання піти самій.

Страхи, які заважають жінкам розкрити свій потенціал, не завжди є глибинними. Нерідко це, на перший погляд, безневинні шаблони, які заганяють у рамки думки та дії.

Чи приречені сильні жінки на самотність?

Сам термін «незалежність» може набути негативного відтінку й завести в мисленеву пастку. Дуже часто ми ставимо між ним та самотністю знак рівності. Виникає типовий, але оманливий висновок: «Хто незалежний, той самотній». Страх самоти стає підступною пасткою, тому деякі жінки схильні до того, щоб створювати довкола себе образ незамінних. Вони прагнуть бути потрібними, а уявлення про самотнє життя – найгірше, що виринає в їхніх головах. Заради стосунків вони жертвують собою, посміхаються, а всередині так і залишаються на самоті. Існує безліч мисленевих пасток, проте особливо небезпечне ототожнення незалежності та самотності.

Уявлення, що незалежність веде до самотності, хибне! Навпаки – тільки незалежність уможливорює креативне, спокійне та відкрите співіснування. Лише той, хто не залежить від інших, спроможний вільно вирішувати, з ким і в який спосіб хоче мати справу. Тільки самоствержені та незалежні люди можуть жити одне з одним рівноправно.

Це не виключає того, що треба допомагати одне одному й намагатися бути приятелями. Однак мірилом має виступати власне, вільне рішення, а для багатьох жінок це видається навіки втраченим. Засліплені переживаннями, що їх не любитимуть, вони здебільшого орієнтуються на потреби та побажання інших, ніж на власні. Такі жінки побоюються поранити інших і відступають ще до того, як усвідомлять свої прагнення. У кращому випадку вірять, ніби погоджуються з тим, що роблять з любові чи поваги до інших, однак свого чимраз більшого незадоволення зрозуміти не в змозі. На їхній погляд, вони невдячні та залежні від настрою.

Жінки мають узяти паузу, коли відчувають невдоволення собою або якщо в них безпідставно виникає поганий настрій.

Відшукайте власні мисленеві пастки. Поставте собі запитання: що б я зробила зараз, якби була сама й могла вирішувати самотійно? Чого б мені хотілося? І чи бажала б я робити це сама чи краще разом із кимось?

Чи повинні жінки ставати матерями?

Добра мати ставить власні потреби на останнє місце.

Діти понад усе. Діти – це найважливіше в житті жінки.

Материнство – це однозначний доказ належності до жіночої статі. Зворотний умовивід – жінки без дітей є несправжніми жінками – по-перше, неправильний з точки зору логіки, а по-друге, досить однобокий. Та все ж здається, що він впливає на мислення навіть успішних жінок.

Одна компетентна жінка-біохімік жила у відкритих та радісних стосунках зі своїм чоловіком. Вони разом працювали в лабораторії та вважали обговорення своєї роботи цікавим і захопливим. Аж поки Гріт не відсвяткувала свій 35-й день народження і задумалася над тим, що протягом наступних років слід прийняти рішення, ставати їй матір'ю чи ні. Легкість утекла з її життя так, як повітря виривається з пробитого колеса велосипеда. Старіння без дитини раптом перетворилося на неправильне рішення. Завагітніти будь-якою ціною стало темою номер один. Вона досягла мети протягом року. Після народження «мети в житті» Гріт залишалася вдома і три роки була найщасливішою жінкою з найсолодшим у світі немовлям. Ще через два роки її звільнили і жоден директор лабораторії геть не хотів брати на роботу того, хто випав із професії на п'ять років. Так Гріт стала найнещаснішою жінкою у світі, сповненою гніву та відчаю від того, що коштом прекрасного часу з немовлям поставила на карту власне майбутнє. Зрештою вона таки знайшла роботу, але значно нижчого рівня. Вона мала помітно вищу кваліфікацію для цієї посади, а її попереднє задоволення від роботи щодень віддалялося.

Одна жінка розповіла, що її сімейний лікар, з яким вона консультиувалася через погане самопочуття, запропонував їй таке: «Народіть одну-дві дитини. Коли відчуєте, що ви справжня жінка, то й не матимете жодних скарг».

Дитину та професію можна чудово поєднувати[3 - Ehrhardt, Ute, Wilhelm Johnen: Frauen steigen wieder ein, München 1991.], адже ми думаємо, що «всього-лише-мама» швидко потрапляє в небезпеку висунути до дитини надто високі вимоги, залякати її чи втопити в любові. Жінки, у яких бажання дітей мале або яскраво не виражене, але які все одно вважають, що не зможуть обійтися без біологічної ознаки жіночності, формулюють своє бачення так: «Я почуваюся неповноцінною, наче прогавила щось важливе...» Це речення відображає двояку думку. Скоряючись суспільному тиску, такі жінки вагітніють і вже незабаром почуваються немов у в'язниці. Тобто вони стали матерями «лише через те, що всі подружки народили дітей», як мені сказала знайома, яка, до слова, теж страждала від ролі матері. Багато жінок стають матерями, так і не вирішивши серйозно, чи

потрібна їм дитина. Про життя без дітей вони просто не замислювалися.

Чи потрібен жінці чоловік?

Тоді дівка пишна, коли заміж вийшла. Дівчатам не потрібна (добра) освіта – вони виходять заміж!

У головах багатьох матерів, батьків та дочок живе думка, що кожна жінка колись у своєму житті дійде до миті, коли зважиться на чоловіка й дітей. Це включає також те, що вона зустрине чоловіка, який про неї дбатиме. Неважливо, яку освіту і який рівень самостійності здобула жінка, мета одна: заволодіти максимально впливовим чоловіком. Щоб забезпечити такий успіх, треба дотримуватися низки правил, які перетворюють жінок на маленьких, непомітних та чемних істот. Центральна тема в житті жінки, на жаль, і сьогодні – як підчепити чоловіка. Що вищий статус чоловіка, то вищий і статус жінки. «Я жінка стоматолога...» – говорить дещо консервативна, люб'язна жіночка середнього віку в телерекламі. Уже сам факт, що її чоловік є стоматологом, повинен навіяти думку, що й вона так само компетентна. Власної освіти їй не треба – вона довела свою компетенцію, прив'язавши до себе успішного чоловіка. «Дружина», здається, чи не єдине звання, чогось варте в житті жінки. Вони й від прізвища відмовляються, хоча насправді законодавство передбачає багато інших варіацій. Навіть жінки, які досягли успіху в професії, самостверджуються, коли мають сталого партнера. Без чоловіка особистий успіх – ніщо. Однак статус «дружина» має свою ціну, і полягає вона в тому, що треба не зубрити якусь спеціальність, а бути готовою служити й підкорятися, виконувати за інших брудну роботу і вважати щастям підпорядкування та позицію на другому місці. За усталеними уявленнями, хоч претензійними дівчатами й захоплюються, проте одружуються з невинними, слухняними, скромними та послідовними.

Чоловікові (а не жінці) місце серед ворожого життя!

Жінка має право працювати, а чоловік – повинен! І навіть жінок, які багато років були активістками руху за права жінок, сьогодні можна побачити в ролі слухняних матерів, котрі дряють будинок, щоб зранку помахати з нього чоловікові, що вирушає здобувати ресурси для сімейного бюджету. Так само й жінки, які відчують спорідненість із рухом за права жінок, усе ж таки потрапляють у пастки, коли їх переконують, що вони потребують чоловіка для забезпечення матеріальних стандартів. Професія та незалежність так

і залишаються епізодичними явищами, перехідним періодом. І сьогодні нікого не здивуєш тим, що кожна дівчина повинна здобути гідну професію.

Але (!) дівчата не мають права бути амбітними. Їхня освіта – хіба що на екстрені випадки, якщо їм не вдасться роздобути собі того, хто їх утримуватиме, або якщо він із певних причин вирветься з їхніх рук, а його місце наступник посяде не одразу. Жінки працюють самостійно, подорожують одні, ідуть за власними інтересами, аж поки не вступають у сталі стосунки і стають матерями. Спочатку вони ще вірять, що можуть утримати власну свободу, але зрештою входять у стару усталену роль. Щоправда, жінки стали більше сперечатися через розподіл хатніх обов'язків, але все одно вважають себе відповідальними за домашнє вогнище та дітей, навіть якщо деякі чоловіки сьогодні й справді миють підлогу чи проводять час із дітьми. Коли треба знайти няньку, то цим займається жінка, потрібна допомога по господарству – її шукає жінка, і коли чоловік йде за покупками, то список продуктів усе одно складає дружина.

Коли ж мова заходить про важливі питання, як-от купівля нового авто чи переїзд до іншої квартири, тут тон задає чоловік.

Уявіть собі, що ви малими кроками таки спонукаєте свого партнера до співвідповідальності: даєте йому список телефонів нянь і просите зателефонувати та про щось домовитися. Нагадуйте йому кілька разів, навіть якщо це видаватиметься дивним, що саме він найматиме няню. Складіть разом із ним список покупок, аж поки він сам не навчиться цього робити!

Водночас візьміть і на себе відповідальність за важливі рішення: перерахуйте свої критерії до вибору авто і запропонуйте йому на вибір дві моделі. Уявіть, що ви просите його переїхати заради вашої професії до іншого міста!

«Я не можу про себе подбати сама?»

Ця мисленнева пастка може ховатися й за такими нижченаведеними фразами: «Чоловік дбає про власний імідж. Я почуваюся впевненішою, сильнішою та рішучішою, коли маю підтримку чоловіка. Мої вміння швидше визнають тоді, коли я буду одружена. Жінку в міцних руках сприймають серйозніше за одиноку».

Чоловік – це захист від жіночої професійної діяльності та нападів інших. Тобто він уособлює безпеку в житті.

Наскільки жінки здатні заглиблюватися в думки, що їм потрібен чоловік, демонструє приклад Дженніфер. Її мисленнева пастка така: «Сама я не зможу». Дженніфер перекладачка, уже 15 років одружена з Тімом. Має трьох дітей: Ніні – п'ятнадцять, Оліверу – тринадцять і Сабріні – дев'ять років. П'ять років тому вони купили будинок із садом на околиці невеличкого міста. Для кожної дитини Дженніфер не брала післяпологову відпустку більше «стандартних» шести тижнів. Коли народилася Сабріна, Дженніфер, щоправда, хотіла піти в декрет на півроку, однак через три місяці знову вийшла на роботу, адже її фірма потребувала заміни. Жінка довго працювала на неповну ставку й повернула собі нормальну кількість робочих годин лише тоді, коли діти стали самостійнішими.

Дженніфер щаслива у своєму домі, вона насолоджується садом, щойно повертається додому. У політичній партії вона ще з 1968 року, тож незадовго після переїзду її партійні колеги запитують, чи продовжуватиме вона активну діяльність. Її завжди цікавила політика, а робота дарувала чудові можливості налагоджувати зв'язки. Окрім того, вона відчуває щодо себе певні лестощі, адже це її «покликали». Дженніфер рішуча, встигає з роботою, порається вдома, виховує дітей, та ще й займається політичною діяльністю. Вона сильна, самовпевнена жінка. Усе складається так, ніби перед Дженніфер відкривається перспектива політичної кар'єри. Про такий шанс вона навіть не мріяла. Однак, немов грім серед ясного неба, усе опиняється під загрозою. Із не зовсім чітких фінансових причин її чоловік наполягає на тому, щоб вони продали будинок і переїхали до мегаполіса. І це якраз тоді, коли з'явився перший зиск з її політичної діяльності.

І хоча Дженніфер знає, що фінансові причини – ілюзорні, вона погоджується. Не розуміючи, що криється за таким рішенням чоловіка, вона, втім, не наважується з'ясувати, а просто мириться. Будинок продають з молотка, а політичну кар'єру вона вішає на цвях. На перший погляд дивно, що чоловік досягнув успіху таким тиском. Дженніфер і Тім уже давно не відчувають справжньої прихильності одне до одного, живуть разом радше через зручність. До цього часу не було якоїсь вагомої причини для розлучення, та й про дітей не варто забувати...

Та все ж Дженніфер раптом міцно хапається за свій шлюб. Вона глибоко переконана, що потребує Тіма й не може бути успішною без чоловіка. Вірить, що як мати-одиначка втратить усі шанси і в професії, і в політиці. Статус одруженої

жінки в її очах важить більше за власну компетенцію та активність, і саме за ним вона оцінює свою роботу. Її навички важать менше за імідж дружини й матері. Дженніфер побоюється, що колеги по партії не так цінуватимуть її вміння, якщо в неї не буде чоловіка. Окрім того, вона гадає, що її політична компетенція достатня «лише для маленького міста». Зрештою відмовляється від кар'єри, щоб тільки не бути «без чоловіка». Жінка не вірить, що зможе впоратися з власним життям, хоча умови в неї оптимальні. Дженніфер сліпа до своїх шансів, прив'язана до дому, але ідея про фінансування з метою утримування будинку власноруч їй так і не спадає на думку, хоча до того вона сама регулювала всі банківські рахунки та фінансові питання, пов'язані з домівкою. Розмова з банкіром могла б переконати жінку в тому, що утримувати будинок самостійно цілком реально. Незважаючи на це, у її голові рояться думки, що в неї немає ані найменших шансів забезпечити собі та дітям дах над головою. Загроза опинитися без чоловіка ставить усі її навички на тонку кригу.

Страх перед неможливістю подбати про себе вкорінений глибоко, навіть тоді, коли жінка вже довгий час забезпечує сім'ю.

Дженніфер розуміє, що досі все встигала сама, проте нашоухується на відчуття, що не зможе жити без Тіма в безпеці. Навіть особистого досвіду замало, щоб не потрапити до вкоріненої мисленневої пастки: жінка потребує чоловіка. Жінка завжди потребує когось, хто її підтримує, рятує, допомагає.

Страх втрати репутації теж чималий: мовляв, покинута жінка – це та, з якою не все гаразд. Бодай слабеньке відчуття, що з жінкою, яка живе сама, щось не так, змушує деяких жінок здатися й ухвалювати рішення всупереч власним бажанням та відчуттям.

Дженніфер вірить, що зможе втримати чоловіка поступливістю. Він хоче переїхати до великого міста, але нову квартиру, перевезення меблів організовує дружина. Вона показує дітям нові дороги до школи, влаштовує вечори знайомств для старших та ігрове дозвілля для молодших. Дженніфер робить усе, щоб родина почувалася добре, полегшує дітям прощання та й сама носить маску задоволення, тільки б у Тіма не виникло якихось недобрих підозр стосовно неї. І свято вірить, що не здатна забезпечити власне існування та організувати самостійне життя з дітьми.

Сподіваючись, що слухняність урятує її шлюб, Дженніфер відмовляється від усього, що для неї важливе і що допомагає їй розвиватися, запроторює себе до

вигаданої «долі» й не бачить іншого виходу.

Однак відмова не може стати довготривалим вирішенням.

Дженніфер мститиметься – можливо, приховано, як це робить багато жінок. Тепер вона витрачає купу грошей, щоб змиритися зі своєю долею. Спершу кілька днів відпустки, звісно ж, авіапереліт, щоб відпочити від труднощів. Два тижні відпочинку типу «все включено» з подругою. Нові меблі («немає сенсу тягати за собою старий мотлох»), увечері часто виходить у люди (те, що вона більше не може розвиватися політично, зовсім не означає, що їй треба стовбичити вдома). Отже, конфлікти були запрограмовані. Дженніфер поводить стримано стосовно Тіма, однак скеровує свій гнів на сусідні поля бою. Вона думала, що діяла виважено та продумано, але при цьому не побачила, що залишила поза увагою власні потреби. Змусивши себе до безпристрасності, натомість вона вивільнила надумані потреби-замінники. Просто жінки не навчилися спершу шукати те, чого самі хочуть. Вони не розмірковують над власними потребами і страхами, які заважають їм рухатися своїм шляхом. За якусь мить Дженніфер, можливо, усвідомила, що її політичний успіх, співпраця з партійними колегами та вир подій були важливими компонентами її задоволеності. Вона відчувала, що отримує від цієї праці життєво важливу користь, а саме: самоствердження та самоповагу. І те, й те вона втратила заради сумнівного іміджу одруженої жінки.

Мисленнева пастка Дженніфер полягала в її вірі в те, що вона потребує етикетки «жінка з чоловіком». Заради неї вона пожертвувала власною самоповагою.

Утім, певний зиск Дженніфер теж отримала: вберегла себе від ризику цілком серйозно поборотися за своє життя. Авжеж, завдяки утриманню чоловіка вона була захищена від провалу під час небезпеки, а також від того, щоб зробити кар'єру з усіма її наслідками. Проте Дженніфер довела, що здатна діяти самостійно та незалежно. Вона ухвалювала важливі рішення, які стосувалися не лише її самої, але й родини, включно з батьками, братами та сестрами. Займалася фінансовими питаннями, не втрачала контролю в кризових ситуаціях і діяла рішуче, коли хтось хворів. Вона могла заробити собі на життя, «продавати» власні політичні та організаторські здібності, здобувати прихильність людей, переконувати їх. Це все вона довела, й ані її чоловік, ані хтось інший не долучилися до цих успіхів. Тож тепер Дженніфер повинна зрозуміти це й мусить повірити в себе та свої уміння. Сама має дійти висновку, що здатна отримати визнання та повагу й без чоловіка, і наполегливо вимагати визнання своїх здобутків.

Чи знайома вам ситуація, коли ви не наважуєтеся зробити перший крок? Чи відчували стан, коли надто швидко готові поступитися важливими для вас речами? Чи бувало так, що ви діяли всупереч власним інтересам? Тоді ви неодмінно маєте навчитися звертати увагу на себе. Ваша самооцінка не повинна залежати від того, маєте ви чоловіка чи ні. Лише той, хто вірить у себе, може переконати в цьому інших.

Професійні мисленнєві пастки

«За готовність допомогти завжди буде винагорода»

Це правило також може мати різні варіанти:

- працелюбність поважають;
- уміння відступати визнають;
- скромність вигідна.

Жінки гадають, що, крім компетенції та наполегливості, посмішка й мила поведінка – найкращі передумови професійного успіху. Незважаючи на власний досвід, вони свято вірять, що самопожертва – найдієвіший спосіб переконати когось у власних уміннях.

Адвокатка Зігрід уже рік працює в канцелярії адвокатського бюро і сподівається незабаром стати одним із керівників фірми. Її гасло: «Працюй допізна, будь люб'язна, коли шеф дає тобі додаткову роботу». Навіть дідусь у книжечці її віршів колись написав: «Завжди приходь на допомогу й добра будь, та ще про власну мужність не забудь». І Зігрід у це вірить. Дідусів віршик став лейтмотивом її думок. Адже в університеті вона теж навчалася старанно, хоч і доводилося стільки всього зубрити. Вона ніколи не втрачала мужності й допомагала одногрупницям, коли дівчата опускали руки. Посадою в адвокатурі вона теж завдячує власній наполегливості. Зігрід довела свою готовність допомагати ще під час практики й досі виявляє завзяття. Вона бере на себе завдання колег, коли ті хочуть піти з роботи вчасно, хоча ще не завершили якусь важливу справу. Зігрід хоче показати, що добре виконує цю роботу, та й колегам прагне

подобатися. До того ж жінкам краще триматися разом. Під час навчання вона підробляла секретаркою, тож уміє дуже швидко друкувати; не нарікаючи, працює до півночі та на вихідних. Зігрід друкує документи та виконує інші рутинні справи. Щоразу, коли хтось із керівництва кличе її до себе в офіс, вона сподівається, що нарешті їй зроблять пропозицію партнерства, адже виконує роботу бездоганно й завжди готова допомогти. Однак усе йде не так, як хотілося б. Колега, який прийшов до канцелярії після неї, уже мав співбесіду щодо частки в компанії. Зігрід не розуміє, в чому проблема: її колега теж працював заповзято, але ж вона виконувала значно більше роботи, гарувала понаднормово й завжди приставала на прохання замінити когось із помічниць адвоката, коли в них щось не виходило. А той колега вважав себе надто компетентним для такої роботи. Тепер же він висуває безсоромні вимоги, а вона, як видається, застрягне на півдорозі, бо двом адвокатам партнерство точно не запропонують. У Зігрід зароджується підозра, що шлях до успіху – не слухняність, а зухвалість, принаймні для чоловіків це є стратегією успіху. Надія, що її підвищать, запропонують партнерство, не справдилася. Зігрід припустилася типової жіночої мисленневої помилки. Вона вірила, що достатньо бути компетентною, старанною та милою, щоб досягти успіху. У її голові було укладено нічим не підкріплений договір: вона віддає працелюбство, старанність, жертвовність та невибагливість, а натомість за якийсь час їй пропонують партнерство.

Так не могло статися, бо інша «сторона договору» нічого про цю угоду не знала. Зігрід забула про головне: треба висувати чіткі вимоги. Вона повинна говорити, чого хоче і як уявляє співпрацю. Їй слід обмірковувати умови, які чітко визначають, що вона має зробити, аби стати партнером. Те, що Зігрід вважає передчасним і безсоромним, є, власне кажучи, конкретною й однозначною вимогою. Це єдина правильна стратегія отримати те, чого хочеш, і вона однаково як для жінок, так і для чоловіків. Звісно, що жінка, яка виконує роботу асистентки, не може стати керівником. Було б доречніше показати, що Зігрід уміє знаходити заміну або що вміє так мотивувати помічниць, що ті працюють із задоволенням, рідше не з'являються на роботу й подеколи довше затримуються.

Зігрід, без сумніву, компетентна адвокатка, а компетенція – важливий складник успіху, проте не єдиний. Їй бракує бачення правил, які діють у професії.

Концентруватися на завданнях, які обіцяють успіх.

Поставити довгострокові цілі й не випускати їх із поля зору. Не марнувати думок на те, що інші думають про когось.

Вести чіткі, зрозумілі перемовини, висувати вимоги.

Натомість Зігрід була чемною, вона розпорошувала свою енергію і брала на себе завдання, які можуть виконати менш кваліфіковані співробітники, замість того щоб цілеспрямовано працювати над справами, які демонструють її юридичні вміння.

Хоча Зігрід поставила собі за мету стати одним із керівників фірми, проте випустила її з поля зору. Вона кидалася на дріб'язкові речі, друкувала документи і брала на себе рутинну роботу. І все це відволікало від прямих, скерованих на успіх перемовин.

Вона працювала для інших, щоб усім подобатися. Як наслідок, сама того не бажаючи, відмовилася від професійного успіху. Переймаючись, що інші працівниці адвокатської контори вважатимуть її гордою, вона ставала з ними на один рівень, полегшуючи їм роботу, замість того щоб коштом їхніх умінь полегшити працю собі.

Зігрід не вела чітких перемовин про те, що саме має зробити, аби отримати договір про партнерство. Не домовлялася й про чіткий термін, після якого відбулася б така розмова. Вона чемно чекала, поки хтось із керівників сам до неї підійде і зробить пропозицію, замість того щоб вимагати цього.

Багато жінок мислять подібним чином, бо вважають, що не мають права бути надто різкими, повинні виконувати «безпретензійні» завдання або ж спершу працювати в поті чола, щоб довести свої вміння.

До речі, професійні камені спотикання можуть лежати й удома. Наприклад, Брігітте має маленький успішний бутик, однак у магазині й в оселі прибирає сама, незважаючи на десятигодинний робочий день. Для неї якимось дико наймати прибиральницю – мовляв, у сусідів та друзів може виникнути думка, що вона корчить із себе зарозумілу та гордовиту персону. Інша історія: Гайде працювала на добровільній основі психологом у реабілітаційній клініці для людей із залежністю і вірила, що її візьмуть на роботу, коли з'явиться вакансія. Однак посади так і не отримала. Навіщо платити комусь, хто працює безоплатно?

«Я мушу робити те, чого від мене очікують»

Такий спосіб мислення може мати варіації, але всі вони ведуть до мисленневої пастки: «Служняність винагороджують».

Дотримуйся того, що тобі говорять, і тоді ти точно не зробиш нічого неправильно.

Відповідай лише тоді, коли тебе запитують. Тримай свої ідеї та думки при собі, бо так ти не зганьбишся.

Будь скромною! Терпляче очікуй, поки тебе помітять.

У казках дівчатка теж можуть вичитати потужні «послання», як і в цьому випадку: Попелюшка дуже довго робила саме те, чого від неї вимагала мачуха. Вона була старанною й приниженою, ніколи не скаржилася. Проте мовчання не давало їй винагороди. І коли вона переступає наказ, покидає дім, здобуває красиві вбрання і всупереч волі мачухи йде на бал, відбуваються зрушення. Успіх починається тоді, коли Попелюшка перестає бути слухняною та пасивною.

Дія цього правила універсальна. Жінки, які жертовно та принижено служать і виконують чорну роботу, не отримують за це визнання чи винагороди. Звісно, чудово б мати когось, хто прибирає зі шляху щось неприємне, – таку особу просувати вперед немає причини.

Жінки повинні перестати самовільно деградувати до рівня прислуги. Їм слід порушувати заповіді та накази, які змушують їх виконувати роботу, що не просуває вперед. Варіант м'якосердої Попелюшки постійно трапляється серед жінок, які працюють.

Хріста займається графікою. У неї повно креативних ідей, вона працює старанно та витрачає купу вільного часу, щоб опанувати нові техніки комп'ютерної анімації. Три роки тому вона розпочала свою роботу у великій студії. Вона пред'явила диплом із високими оцінками, а також портфолію, розраховуючи на швидке кар'єрне зростання. Сьогодні ж Хріста розлючена, бо й далі змушена виконувати другорядні роботи, як і три роки тому. Час від часу отримує

невеличкі замовлення, але власний, складний проект їй іще жодного разу не довірили. При цьому вона абсолютно впевнена у своїх уміннях і багаторазово зазначала, що охоче взяла б на себе складніші завдання.

Її керівництво підтверджує, що вона виконує завдання правильно та скрупульозно, й ідеї, які вона подає, визнають. Та все ж хороші замовлення отримує не вона, а її колеги, переважно чоловіки. Хріста наголошує, що враховує всі вимоги й виконує завдання відмінно, а своїх колег характеризує як ненадійних. Вони змінюють попередні вимоги до роботи, діють більше на власний розсуд, і нерідко результат украй відрізняється від побажань клієнта. А втім, клієнти, здається, задоволені.

Під час спільної обідньої перерви Хріста порушує цю тему з одним із колег – тим, хто завжди діє виважено. Він описує їй, як саме вислуховує побажання клієнта. Зазвичай бажання клієнта – це ідеї, які він уже в когось бачив, або ж власноруч розроблені зразки. За цими пропозиціями приховується прохання, щоб фахівці зробили з цього щось краще, вишуканіше, блискуче. Клієнтам нерідко важливіша свіжіша, оригінальніша за їхній зразок ідея, аніж та мазанина, яка втілить їхнє непрофесійне бачення. У Хрісти в голові купа цікавих ідей, вона б залюбки робила все інакше, ніж того бажають клієнти, однак досі вважала незручним висловлювати такі «ризиковані» ідеї, тож і не пропонувала нічого.

Це була поворотна мить. Відтоді Хріста вирішила надавати значнішої ваги креативу і, хоч і з запізненням, почала вносити до малих проектів власні ідеї.

Кожен клієнт отримував те, що запропонував сам, та альтернативний варіант від Хрісти. Більшість клієнтів обирали нову ідею, подеколи навіть із захватом. Шеф теж помітив, що Хріста стала працювати самостійніше, і їй доручили складніші замовлення від солідніших клієнтів. Вона все ще не випускала з поля зору побажання клієнтів, але тепер спершу відшукувала власне бачення проекту й на основі цього робила пропозицію. І тільки в тих випадках, коли клієнт уперто наполягав на своїх вимогах, вона робила все, як він скаже. Хріста зрозуміла: працівники, які виконують роботу надійно, передбачливо, здають усе вчасно й саме те, чого від них очікують, – незамінні для безпроблемного функціонування кожного підприємства і мають шанс довіку перебувати в тій компанії на стабільній посаді. Але вперед прориваються ті, хто використовує виконані завдання, щоб тільки сформувати собі профайл. Можливо, вони наражатимуться на гнів, але ніколи не залишатимуться на тому самому робочому місці. Вони перейдуть до іншої компанії, якщо на новому місці будуть завдання, що

обіцятимуть успіх.

Успіху досягають люди, які чітко та голосно доносять власні ідеї, висловлюють побажання й висувають вимоги. Вони демонструють, що хочуть брати на себе незвичні завдання.

«Лише той, хто виснажився, справді чогось досягнув!» Ця мисленнева пастка теж має безліч варіантів:

«Що звалюється мені на голову з неба, те нічого не варте. Як це жахливо – змушувати інших працювати замість себе. Я маю довести, що витримую навантаження. Я не гиду виконанням робіт “нижчого рівня”».

Часто-густо жінки вважають себе зухвалими чи експлуаторками, коли на них мусять працювати інші. Вони переконані, що мають виконувати складну, тривалу та обтяжливу роботу власноруч, тому завдання, «які не можна доручати іншим», призначають собі. Тільки коли вони по-справжньому виснажилися і «забруднилися», можна збирати плоди успіху – мовляв, без труда нема плода. А труд дорівнює виснаженню. Види робіт, які приємні, обіцяють успіх і не такі виснажливі, є розкішшю і нічого не варті. Жінки, які виконують роботу без великого навантаження (або ще гірше – із задоволенням), часто мають відчуття, що насправді не працювали. Якщо робота легка, виходить, вона не має цінності. Так трапляється регулярно, коли хтось набуває впевненості у власній справі. Щойно робота стає рутинною і більше не пов'язана з виснажливою підготовкою чи стресовими сумнівами, виникає відчуття, що насправді нічого вартісного не робиш, тож і платня незаслужена. Ніби й не напружувався достатньою мірою – а нагорода прийшла, хоча старанням бути не доводилося. Мовляв, щось тут не те.

Анна пише статті для щоденної газети. Вона в цій професії вже дванадцять років і чудово знає сферу завдань, працює цілеспрямовано та швидко. Оскільки пише добре й завжди вкладається в часові рамки, то отримує переважно цікаві доручення. Робота дається їй легко, проте сама Анна не відчуває задоволення: її діймає відчуття, наче щось відбувається не так, як мало б. Колеги стогнуть під час роботи, а після завершення робочого дня просто падають мертві, а вона – аніскілечки. Тож у неї зароджується підозра, що вона недостатньо працює.

Анна не отримує задоволення від свого успіху та вмінь. Замість того щоб радіти, що так добре опанувала роботу й чудово на ній почувається, розчаровується в собі. Багато жінок, здобуваючи професійний досвід, втрачають відчуття власних здобутків, бо вважають, що їхня робота нічим не цінна. Виникає страх, що зроблено надто мало, і показником доброї роботи стає фізична та розумова втома, а не якісне виконання, креативні ідеї чи визнання інших. Результат: жінки працюють донезмоги, і кінцем роботи стає не чудово виконане завдання, а рівень втоми. Жінки часто страждають від «перегорання», адже постійно посувають межу виснаження трішки вперед, щоб дійсно насолоджуватися власним успіхом.

Багато жінок мають запам'ятати:

Робота, яку легко виконувати, теж цінна. Якраз той, хто може працювати професійно, швидко та без великого навантаження, справді чогось досягнув.

Боязнь влади

Влада – це кожна нагода в межах соціальних відносин проявляти власну волю, хай навіть усупереч прагненням інших, незалежно від того, що обіцяє ця нагода.

Макс Вебер

Жінки відмовляються від влади, і це стабілізує наявні ієрархії: закостенілі структури влади залишаються непорушними, і жінки мимоволі сприяють цьому.

Для багатьох людей слово «влада» має негативний відтінок. Виникають асоціації з корупцією, ходінням по головах, зловживанням. Більшість жінок не прагнуть влади, бо не хочуть утискати інших людей власною думкою. Те, що в кінцевому підсумку вони непомітно все одно цим займаються, є обманом самих себе. Жінки бояться мати владу, бо гадають, що того, в чіих руках влада, не люблять посправжньому.

Страх здобути владу проявляється в різних мисленневих пастках. До них належать твердження, які регулюють роботу жінки, хоча насправді ніколи не були доведені. Це упереджені думки, які перекривають поступ жінки на шляху до влади. Ось їхній список:

- Хто проявляє владу, той стане самотнім!
- Завжди дотримуйся того, що тобі говорять! Хто має владу, той експлуатує інших!
- Жінки не здатні брати на себе відповідальність! Жертвуючи стосунками, просуватися вгору – так ніхто не робить!
- Жінки – сірі кардинали! Щоб здобути владу, завжди треба боротися!
- Слухняні дівчатка не конкурують! Звання та титули – порожній звук!
- Володар продав свою душу!
- Я не можу ризикувати!
- Влада робить людину нелюбою!
- Хто високо злітає, той низько падає!

Чи робить влада самотніми?

Успіх та влада тісно між собою пов'язані, і кожен прагне бути успішним по-своєму. Що сильніше бажання успіху, то ближче підступає прагнення влади. У професії шлях до успіху та влади називають кар'єрою. Ступивши на цю стежку, жінки особливо побоюються стати самотніми. Для більшості жінок це шлях, яким простують лише чоловіки. Адже вони є незламними самотніми воїнами – ними й захоплюються, і водночас їм співчують. Якщо йти за жіночою логікою, то самотній чоловік обирає собі цей шлях. Зовсім інша справа – умовно могутня жінка. Вона пригальмовує власні потреби у владі, у важливих місцях робить крок назад, наважується на пологий шлях, а не на крутий. Сумніваючись, обирає дружбу, колектив, соціальну близькість.

Така жінка не усвідомлює, що влада й успіх з одного боку та самотність з іншого не мають нічого спільного. Надто багато прикладів владних самотніх чоловіків свідчать про протилежне, і справді дуже важко визнати, що ці чоловіки

не можуть бути аргументом. Адже чоловіки надміру наповнюють свою владу суперництвом, відмовою від проведення вільного часу з друзями чи дозвілля з сім'єю. Водночас у такий спосіб вони створюють реальні причини своєї самотності. І така схема характерна як для чоловіків, так і для жінок. Хоча жінки не зобов'язані переймати такий стиль влади, щоб стати успішними та сильнішими. Однак вони самі собі ставлять перешкоди на шляху, коли не наважуються випробувати нові напрямки.

Деякі чоловіки й багато жінок знецінюють образ потужної поодинокі войовниці до рівня покинутого напризволяще дівчиська, в якого просто нема іншого виходу. Вони обзивають це дівчисько сварливою Ксантіппою[4 - Ксантіппа - дружина давньогрецького філософа Сократа. Найімовірніше, походила зі шляхетного роду, вищого за рід Сократа. В істориків немає чітких згадок про те, що вона була сварливою, хоч саме такий у неї склався образ через риторичні вправлення у філософських школах Греції, де учні повинні були вигадувати діалоги між мудрим Сократом та його антиподом - дружиною Ксантіппою. Це повністю спотворило образ дружини Сократа. Відтоді «ксантіппами» називають сварливих та дурних жінок. (Прим. перекл.)], яка мусить піклуватися про себе сама, адже її ніхто не любить. Її успіх мертвонароджений, і шлях на вершину вона обрала точно не з власних переконань. З такої аргументації не зрозуміло, чи влада робить самотнім, чи самотні жінки страшенно прагнуть влади. А втім, жінки мають страх, що влада обов'язково зробить їх самотніми. Вони в жодному разі не хочуть бути в уявленні інших покинутими напризволяще або ж провести життя старими дівами.

Дуже важко уникнути такої пастки. Хоча могутні войовниці-одиначки й не обов'язково самотні, проте зайнята кар'єрою жінка справді менше часу віддає оточенню. Після виконаної роботи, можливо, вона б сама хотіла підтримки. Та все ж таки її життя не позбавлене радості та друзів, і думки її теж не виключно про роботу.

Навпаки, жінки, які ставлять у професії чіткі цілі та з ентузіазмом виконують завдання, активні й на дозвіллі. Вони використовують свої сили, щоб допомогти іншим, а їхня самовпевненість дає їм змогу попросити друзів та колег про підтримку та дружнє плече. Вони скидають у вільний час тягар, насолоджуються відпусткою та спілкуванням із друзями.

Ларісса вибралася з мисленневої пастки про самотніх владних людей. Вона енергійно досягає професійних цілей, не побоюючись самоти. Їй подобається

вирішувати самостійно й давати іншим чіткі розпорядження. Їй не заважає, коли хтось буває виснаженим, невдоволено нарікає чи показує свою неприязнь через те, що її вимоги не надто приемні. Вона знавець своєї справи. Ця жінка демонструє достатню професійну твердість та мотивує своїх співробітників з відчуттям такту. Ларісса – директорка підприємства фармакологічної промисловості, одружена, виховує двох дітей віком сім та чотири роки. Їй часто закидають, що вона не справжня жінка. Їй нібито бракує всього того, що повинна мати турботлива дружина та добра мати. В обід на столі не стоїть тепла їжа для дівчаток, а після обіду їм доводиться забавляти себе самотужки. Їхня мати навіть із домашніми завданнями не допомагає. Лихі язики одразу ж запитують, для чого їй узагалі діти, якщо вона ними не займається. До того ж відсутня й умовно важлива «розмова матері з доньками» після школи та дитячого садка. А ввечері, коли такий самий професійно зайнятий чоловік повертається додому, на нього чекає порожня квартира або двоє дітей, які одразу ж кидаються на свого батька. Сором і ганьба такій жінці! Та Ларісса не дає себе вибити з колії. Вона була готова до таких негативних кліше, бо підозрювала, що її атакуватимуть. Однак підтримку знайшла в подруг та колег. Ларісса дуже ретельно стежить за взаєминами в сім'ї і впевнена в тому, що робить. Час на ігри та розваги з дітьми всім приносить багато втіхи, а професійна зайнятість лише збагачує стосунки з чоловіком, який пишається успіхами дружини.

Ларісса знає, що багато людей дивляться на неї скептично, але за плечима завжди будуть чоловік та діти. Тільки подеколи й вона сама втрачає впевненість: коли хтось із дітей хворіє або коли старша дочка боялася ходити до школи. У такі миті вона спілкується з чоловіком та дітьми, шукає підтримки в тих людей, чия думка для неї справді важлива.

Клієнти й колеги, чоловіки та жінки намагаються за кожної нагоди збити її з пантелику, закидаючи їй байдужість до сім'ї. Іноді це справді зачіпає, однак незабаром упевненість повертається. Якщо жінка не в гуморі та впадає у відчай, то телефонує чоловікові чи подрузі, які завжди допомагають знову підняти голову. І для могутніх жінок-воїнів підтримка друзів важлива. Незважаючи на такі винятки, прагнення до влади для багатьох жінок все одно залишається вічним табу. Навіть «нова жінка» може тільки трішки бути владолюбною. Вона має показувати результати, але хапати зірки з неба не варто, бо одразу ж постане загроза самотності. А всі зірки з неба дістають чоловіки. Підступний страх втратити жіночність віє вже від самого слова «кар'єра». Одна цілком успішна «кар'єристка» якось запропонувала: «Говорімо краще “професійне зростання”, бо слово “кар'єра” звучить так, ніби ми хочемо йти по трупах». Скромно просуватися вперед – ось найвища мета. Мимоволі це підштовхує до

мисленневої пастки про небезпеку владолюбства. Робити кар'єру – жінки цього не хочуть/не повинні. Так і наполегливі жінки тамують жагу до влади та прагнення кар'єри через страх видатися черствими й холодними. Вони цілий вечір радяться про те, як найкраще замаскувати власну жагу до кар'єри, щоб не нашкодити стандартному кліше жіночності та ніжності. Коли ж опиняються позаду своїх колег-чоловіків, то вважають, що їх дискримінують. Дійсно, доброї посади вони в кращому випадку прагнуть упівсили, пригальмовуючи через страх залишитися на самоті дорогою вгору. Дають шлях іншим, переважно чоловікам, або ж терпляче вичікують, зберігаючи вірність своєму шефу. Вони самі переводять стрілки на запасний шлях, а переповнені щастям, отримують премію за вірність.

Багато жінок, які мають чудові шанси на підвищення, почуваються настільки сильно прив'язаними до фірми чи свого шефа, що не наважуються на зміни. Вони вдячні за добре ставлення і вірять у синицю в руці.

Тримай свої ідеї при собі!

Жінки часто дотримуються правил гри і вкрай рідко запитують про їхні передумови. Без жодної критики вбудовують себе в систему усталених правил. Навіть маючи сумнівний зміст, більшість правил спрямовані саме на те, щоб повернути жінок до закріпленої за ними ролі.

Хто ж постійно дотримується правил, той не може брати участі в їх формулюванні. Тож ви мало що зможете змінити чи зрушити з місця. Лише той, хто вибудовує власні, зручні правила гри, твердо крокує своїм шляхом. І тоді ми самі вигадуюмо ролі, які інші для нас розігрують. Тільки ті, хто наважується заявити: «Це старе правило, яке мені не підходить, я спробую щось нове», – і після цього діє, зможуть утілити в реальність гарні ідеї. Жінки не навчилися самостійно визначати міру того, наскільки інші мають право втручатися в їхнє життя. Через страх розпоряджатися іншими вони відмовляються від того, щоб самостійно визначати свої прагнення. «Нова жінка» теж застається слухняною. Пута її дитинства глибоко вриваються в шкіру: вона ввібрала в себе правила, норми і традиції матері та бабусі. І така жінка намагається дотримуватися цього, навіть якщо з її життям та сучасним баченням власної ролі воно не має нічого спільного. Вона далі втискається в корсет старої ролі, навіть якщо поверх нього збирається носити нову сукню. «Тримай при собі власні пропозиції, інші все одно знають краще за тебе. Ти тільки осоромишся». Уже саме бажання змінити чи проігнорувати правила гри спричиняє відчуття провини. Влада для жінки – це

майже завжди щось таке, за що соромно. Типовий приклад – Петра. Вона часто їздить із друзями на велосипеді, добре знає місцевість, але ніколи не пропонує нового маршруту. Вона боїться, що інші (в основному її супутники чоловічої статі) вважатимуть її всезнайкою або ще гірше – владолюбною.

При цьому Петра справді знає місцевість краще за них. Вона мучиться на бездоріжжі, бо її супутники, захопившись, втратили орієнтацію, і таке трапляється часто. І, хоча задоволення від спільних катань на велосипеді в неї поступово зникає, Петра мовчить.

Багато жінок діють так само. У найкращому випадку можуть обережно зазначити, що існує оптимальніше рішення, або ж шепочуть це комусь на вухо. А врешті-решт вони все одно засмучені, бо ніхто не враховує їхніх думок або ж через те, що пропозицію, яку вони висували майже пошепки, ніхто не почув.

Досягнути мети і все одно програти

Ще гірше буває тоді, коли жінки досягають своїх прагнень, але в них виникає відчуття, що вони пригнітили інших. Відчуття експлуатації людей терзає їх ще дужче за відсутність влади, бо пов'язане зі страхом зловживання нею.

Кінець ознакомительного фрагмента.

notes

Виноски

У сучасну соціологію термін увів Роберт К. Мертон, але його можна знайти ще в працях Еббінгауза за 1885 рік. (Тут і далі прим. авт., якщо не зазначено інше.)

2

Фей Велдон – британська письменниця, авторка романів та кіносценаріїв, борець за права жінок. (Прим. перекл.)

3

Ehrhardt, Ute, Wilhelm Johnen: Frauen steigen wieder ein, M?nchen 1991.

4

Ксантіппа – дружина давньогрецького філософа Сократа. Найімовірніше, походила зі шляхетного роду, вищого за рід Сократа. В істориків немає чітких згадок про те, що вона була сварливою, хоч саме такий у неї склався образ через риторичні вправління у філософських школах Греції, де учні повинні були вигадувати діалоги між мудрим Сократом та його антиподом – дружиною Ксантіппою. Це повністю спотворило образ дружини Сократа. Відтоді «ксантіппами» називають сварливих та дурних жінок. (Прим. перекл.)

----

Купить: [https://tn.knigapoisk.com/ergardt\\_ute/chemn-d-vchatka-potraplyayut-u-ray-pogan-kudi-zabazhayut](https://tn.knigapoisk.com/ergardt_ute/chemn-d-vchatka-potraplyayut-u-ray-pogan-kudi-zabazhayut)

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)