



Беверли Энгл

психотерапевт с 35-летним стажем,
специалист по работе с жертвами
психологического, эмоционального
и сексуального насилия, автор
целого ряда книг по самопомощи



синдром хорошей девочки

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

Исцели свои травмы. Авторская
серия психолога Беверли Энгл

Беверли Энгл

Синдром хорошей девочки

«ЭКСМО»

2008

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Энгл Б.

Синдром хорошей девочки / Б. Энгл — «Эксмо»,
2008 — (Исцели свои травмы. Авторская серия психолога Беверли
Энгл)

ISBN 978-5-04-164106-1

Эта книга для женщин, которые верят, что получить от окружающих любовь, принятие, заботу и ощущение безопасности возможно только будучи хорошей и удобной. Психотерапевт Беверли Энгл предлагает авторскую программу, проверенную 35-летним опытом и основанную на правилах развития четырех «У»: уверенности, умений, убежденности и удивительной смелости. С помощью этой книги вы: - избавитесь от желания всем нравиться; - перестанете ставить чувства и потребности других людей выше собственных; - научитесь опираться на свое собственное Я; - раскроете потенциал, начнете поддерживать и защищать себя; - замените критикующий голос, звучащий у вас в голове, другим — поддерживающим внутренним голосом. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-164106-1

© Энгл Б., 2008
© Эксмо, 2008

Содержание

Благодарности	6
Введение	7
Часть первая. Сильная не значит хорошая	10
1. Быть очень хорошей слишком накладно	10
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Бeverly Энгл

Синдром хорошей девочки

Beverly Engel

The Nice Girl Syndrome: Stop Being Manipulated and Abused – and Start Standing up for Yourself

© 2008 by Beverly Engel. All Rights Reserved

© Аревкина Ю., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

* * *

Эта книга посвящается женщинам всего мира, которые по-прежнему верят, что получить от окружающих любовь, принятие, заботу и ощущение безопасности возможно только в том случае, если они будут хорошими. А также всем женщинам-адвокатам, прилагающим столько усилий, чтобы помочь нам понять, что лучше быть сильной, чем хорошей.

Благодарности

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

Я искренне благодарна женщинам, чьи исследования легли в основу этой книги: Кэрол Гиллиган, Энн Кэмпбелл, Сьюзан Фалуди, Мэри Пайфер¹ и Рэйчел Симмонс.

Также хочу отдать должное Лорел Меллин², которая разработала невероятную программу, помогающую избавиться от ложных установок. Именно ее концепция «позитивных действенных утверждений» включена в эту книгу. Я настоятельно рекомендую эту программу и ее книгу *Путь: следуй по дороге к здоровью и счастью*³.

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

¹ Мэри Пайфер – американский клинический психолог и писательница.

² Лорел Меллин – американский клинический психолог, писательница, автор метода эмоциональной регуляции мозга для снижения стресса и его последствий (EBT).

³ Mellin, Laurel. *The Pathway: Follow the Road to Health and Happiness*. New York: Regan Books, 2003.

Введение

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

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

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

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

- По оценкам Американской медицинской ассоциации, ежегодно более 4 миллионов женщин становятся жертвами жестокого нападения со стороны своих сожителей и мужей.
- По всему миру по меньшей мере одна из трех женщин когда-либо сталкивалась с побоями, принуждением к сексу или другими видами насилия.
- Почти треть американских женщин (31 %) подвергалась физическому или сексуальному насилию со стороны мужа или сожителя.
- Примерно каждая пятая старшеклассница пережила физическое и/или сексуальное насилие со стороны парня, с которым встречалась.
- Три из четырех женщин (76 %), подвергавшихся изнасилованию и/или физическому насилию с восемнадцати лет, заявили, что оно было совершено бывшим или нынешним мужем, сожителем или любовником.
- Почти пятая часть женщин (18 %) признались, что хотя бы раз в жизни подвергались изнасилованию или попытке изнасилования.
- Ежегодно в США 503 485 женщин преследуются их сексуальными партнерами. Семьдесят восемь процентов жертв преследования являются женщинами.

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

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

что мой уход убьет его. Один он не сможет». Находясь в эпицентре своей личной катастрофы, они беспокоятся о партнерах-абыюзерах больше, чем о себе.

Мной написано немало работ, посвященных восстановлению после того или иного вида насилия. В большинстве из них я не только даю советы и описываю способы взаимодействия или разрыва с абыюзером, но и предлагаю женщинам подумать, какую роль они сами играют в сложившейся ситуации. Постоянно подчеркивая, что у меня нет ни малейшего желания обвинять в чем-либо жертву, я мотивирую их разобраться в причинах, по которым они остаются в нездоровых отношениях, и понять, почему был выбран именно партнер-абыюзер. В этой книге я прошу жертв и выживших сделать еще один шаг вперед – отыскать истоки сформировавшейся у них модели поведения *хорошей девочки*.

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

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

В этой книге я рассказываю о разнице между *хорошими девочками* и *сильными женщинами*. Я учу женщин, как избавиться от мышления и поведения *хорошей девочки* и, скажем так, заместить их мышлением и поведением *сильной женщины*. Не каждая *хорошая девочка* в своих отношениях становится жертвой изнасилования, эмоционального, словесного или физического насилия, но каждая подвергает себя риску, продолжая думать и действовать в привычной манере. *Хорошим девочкам* свойственно мириться с неподобающим или абыюзивным поведением, занижать степень нанесенного им ущерба и находить оправдания своим партнерам. Книга *Синдром хорошей девочки* поможет женщинам перестать быть хорошими и стать сильными, научиться постоять за себя и прекратить мириться с жестоким обращением.

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

Эта книга не о созависимости или «зависимости от отношений». Стратегия самопомощи при созависимости, описанная в программе CODA (Анонимные созависимые) и таких книгах, как *Женщины, которые любят слишком сильно*, Робин Норвуд⁴, предназначены для женщин, уже готовых *сдаться*. Моя же терапевтическая программа в большей степени связана с идеей отстаивания своих прав.

Сьюзан Фалуди в своей книге *Ответный удар: необъявленная война против американских женщин*⁵ отметила, что вместо того, чтобы мотивировать женщин становиться сильнее, защищать себя и побуждать мужчин меняться, Норвуд рекомендует им «укрепить их готовность сдаться» и «отказаться от своей воли». Намерение улучшить свою ситуацию не входит

⁴ Норвуд Р. Женщины, которые любят слишком сильно. М.: Добрая книга, 2019.

⁵ Faludi, Susan. *Backlash: The Undeclared War against American Women*. New York: Anchor Books, 1992.

в план действий Норвуд. Вместо этого она советует забыть о «решимости что-то сделать». А затем поясняет: «Вам необходимо принять тот факт, что вы можете не знать, что для вас лучше в данной ситуации».

Вы не найдете ничего подобного в моей книге. Скорее наоборот. Я прошу женщин больше доверять своим инстинктам и никогда никому не позволять говорить, что они не знают, что для них лучше. Призываю становиться более решительными, а не пассивными.

План Норвуд, разработанный на базе программы Двенадцать шагов общества Анонимных Алкоголиков⁶, рекомендует женщинам, ищущим источник своей боли, воздержаться от попыток смотреть вовне, то есть привычки, которую она называет «винить». Мой план побуждает женщин перестать обвинять во всех проблемах, возникших в отношениях, себя и научиться признавать, что они привыкли мириться с невыносимым поведением других. Например, порой бывает полезно обличить абьюзивного партнера, чтобы суметь выйти из сложной ситуации, конечно, если при этом вы перестанете винить себя. В мою задачу входит, чтобы женщины перестали это делать и направили свой праведный гнев на тех, кто этого заслуживает: на людей из своего прошлого или настоящего, которые с ними плохо или жестоко обращались.

Я пишу не только о проблемах, затрагиваемых в книгах по искусству угождать людям, таких как дискомфорт или страх перед гневом, враждебность, конфликты и разногласия. В центре моего внимания находятся и другие факторы, способствующие виктимизации⁷ женщин. Например, долгая история их угнетения, чувство бессилия и беспомощности, излишняя доверчивость, отрицание присущих нашему обществу опасностей и наличие собственной темной стороны, гипертрофированной потребности в справедливости, а также религиозных и духовных убеждений, создающих предпосылки для применения насилия и использования женщин в своих целях. Помимо психологических причин хорошести (вина, стыд, заниженная самооценка, боязнь вступать в конфронтацию и быть отвергнутой, сильный страх остаться одной), в книге много внимания уделяется и социальным факторам, например, тому, что женщин с детства учат быть *хорошими девочками*.

В ней делается акцент на *убеждения и установки*, которые приводят к использованию и жестокому обращению. Я предлагаю особую программу по выводу на поверхность и избавлению от похороненных где-то глубоко внутри ложных установок и реакций и замещению их истиной. А также предоставляю инструменты (упражнения и действия), с помощью которых женщины могут исцелить себя от последствий промывки мозгов, которая в первую очередь и привела к образованию этих ложных установок. И, наконец, я ставлю перед читательницами сложную задачу по раскрытию потенциала, которая поможет им развить то, что я называю четыре «У»: уверенность, умения, убежденность и удивительная смелость.

Из книги *Синдром хорошей девочки* женщины узнают, что они могут быть добрыми, не жертвуя своей душой, и верить людям, не становясь при этом слабыми. Самое главное – они поймут, что могут оставаться женственными, не отказываясь от своей силы.

Большинство женщин тяготит образ *хорошей девочки*. Он стал слишком громоздким. Несправедливым. Мешающим понять, что они чувствуют и кем являются на самом деле. В главах этой книги описано, как и почему женщины были запрограммированы скрывать свои истинные чувства под маской мягкости и хорошести. Изучив причины возникновения синдрома *хорошей девочки*, вы сделаете первый шаг к избавлению от ложных установок, лежащих в его основе.

⁶ Двенадцать шагов (от англ. *Twelve-step programs*) – программа взаимопомощи для работы с различными формами зависимостей. Первая программа была создана в 1930-х годах в рамках проекта Анонимные Алкоголики. – *Прим. пер.*

⁷ Виктимизация – процесс приобретения виктимности, или, другими словами, это процесс и результат превращения лица в жертву. Виктимизация, таким образом, объединяет в себе и динамику (реализацию виктимности), и статику (реализованную виктимность) (Ривман, Устинов, 2000).

Часть первая. Сильная не значит хорошая

1. Быть очень хорошей слишком накладно

Когда человек притворяется, все его тело восстает.
Анаис Нин⁸

Вы *хорошая девочка*? Часто ли окружающие пользуются вашим терпением, состраданием и щедростью? Часто ли вас подводят, не относясь к вам так же хорошо, как вы? Вы верите на слово и вечно разочаровываетесь в людях, не оправдывающих ваше доверие? Вы склонны давать второй шанс? Быть слишком хорошей уже слишком тяжело? Если вам пришлось ответить «да» на какие-то из этих вопросов, вы не только не одиноки, но даже принадлежите к большинству. По всему миру разбросаны миллионы *хороших девочек*, которые думают и чувствуют так же, как и вы. В сущности, можно с уверенностью сказать, что в каждой женщине есть частичка *хорошей девочки*. Приведу несколько примеров из моей практики.

У парня Хизер была старая машина, которая постоянно ломалась. Девушка волновалась, что он вынужден каждый день ездить на работу в старой развалюхе, поэтому позволила ему брать свою машину. К тому же она решила, что до ее работы не так уж и далеко, поэтому можно с легкостью пересесть на автобус. Однажды Хизер подошла к своей машине и обнаружила на колесе блокиратор. Выяснилось, что ее парень получал штрафы за неправильную парковку и не оплачивал их. Но это было еще не самое худшее. Девушка даже не подумала, что он недостаточно ответственно подходит к вождению ее машины, и позволила ему продолжать в том же духе. Два месяца спустя он разбил машину, и она не подлежала восстановлению. Страховая компания выплатила владелице ровно столько, сколько машина стоила в таком состоянии, чего было недостаточно для покупки новой. Вы думаете, парень Хизер помог ей купить новую машину? Нет. Или предложил подвозить ее до работы, пока этого не произойдет? Нет. Он сказал, что в таком случае он будет опаздывать на свою. Но, что самое важное, думаете, Хизер сказала ему что-нибудь о его безответственности и разгильдяйстве? Нет.

Джейсон, муж Менди, часто ее унижал. Поправлял каждое неправильно произнесенное ею слово. Раздраженно закатывал глаза каждый раз, когда она не могла разобраться, как работают бытовые приборы. Даже делал ей унижительные замечания в присутствии посторонних. Друзья Менди твердили ей, что Джейсон придурок и не имеет права так обращаться с ней, но она оправдывала его тем, что он просто такой человек. Ведь он по-настоящему ее любит. А ведет себя так, только когда нервничает или устал.

Каждый раз, когда Рон, парень Гвен, слишком много выпивал, он начинал относиться к ней крайне неуважительно на глазах у всех. Громко сообщал окружающим, какая Гвен «аппетитная» и какая шикарная у нее пятая точка. Развязно щупал ее, никого не стесняясь. А хуже всего то, что он подзадоривал других мужчин пофлиртовать и потанцевать с ней. Гвен была довольно застенчива, поэтому очень смущалась и чувствовала себя некомфортно от всего этого. Она шепотом просила Рона перестать так себя вести, но на него это не действовало. Однако вместо того, чтобы встать и уйти, она продолжала терпеть такое поведение весь вечер.

Кэролин не нравилось, как на нее смотрит начальник и какие сальные шуточки отпускает в ее адрес. Она подумала, что могла ввести его в заблуждение, поэтому стала одеваться

⁸ Анаис Нин (1903–1977) – французская писательница, критик. Франко-кубино-американский эссеист, прозаик, автор коротких рассказов и романов эротического содержания.

более консервативно. Ничего не изменилось. Ей хотелось поговорить с ним, но она боялась, что заденет его чувства и у нее будут проблемы на работе.

Хизер, Менди, Гвен и Кэролин – *хорошие девочки*. Как и многие женщины, они боятся высказывать свое мнение либо из страха задеть чьи-либо чувства, либо опасаясь, что их самих отвергнут или заденут. К сожалению, в конечном счете они почти всегда платят немалую цену за свое молчание. Хизер потеряла свою машину из-за безответственного нечуткого партнера, Кэролин подвергалась постоянным сексуальным домогательствам, а самооценка Менди и Гвен стремительно снижалась.

Что значит быть хорошей девочкой?

Понятие *хорошая девочка* не обязательно связано с категорией морали. Моника Левински⁹ была *хорошей девочкой*, потому что оказалась достаточно наивной для того, чтобы поверить, что президент Билл Клинтон любит ее и на самом деле собирается уйти от Хиллари. Она была *хорошей девочкой*, потому что его потребности поставила выше своих и намеревалась продолжать врать ради него даже после того, как их поймали. А также потому, что продолжала надеяться, что у них есть будущее, даже тогда, когда стало очевидно, что он открестился от нее.

Таким же образом, быть *хорошей девочкой* вовсе не означает быть доброй, щедрой или уважительной. Опра Уинфри¹⁰ именно такая, но я сомневаюсь, что кто-нибудь назовет ее «хорошей». Несмотря на всю свою теплоту, она умеет устанавливать четкие границы, давая людям понять, с чем готова иметь дело, а с чем нет. Вряд ли вы захотите перебежать такому человеку дорогу.

Хорошую девочку больше заботит мнение окружающих, а не ее собственное. Быть *хорошей девочкой* – значит беспокоиться о чувствах посторонних больше, чем о своих. Такой женщине важнее верить людям, а не своим собственным ощущениям.

Согласно словарю, синонимами слова *хорошая* являются *заботливая, приятная, утонченная, милая, симпатичная, восхитительная, неплохая, выдающаяся, привлекательная*. Все эти слова абсолютно точно описывают *хорошую девочку*. Многие *хорошие девочки*, действительно, прикладывают массу усилий, чтобы казаться именно такими. Но при размышлении о слове *хорошая* мне на ум также приходят слова «*покладистая*», «*пассивная*», «*безвольная*» и «*фальшивая*».

Хорошие девочки покладистые, делают то, что им говорят. Так проще, чем спорить. *Хорошие девочки* пассивные, не вмешиваются в происходящее. Слишком боятся постоять за себя. Они словно ходячие половые тряпочки, которыми легко манипулировать и управлять. *Хорошие девочки* безвольные. Испытывая сильный страх перед конфронтацией, одним говорят одно, другим другое. Все время пытаются всем угодить, поэтому сначала соглашаются с одними и тут же с другими, имеющими прямо противоположную точку зрения. Из боязни сказать окружающим, что они на самом деле чувствуют, *хорошие девочки* могут стать фальшивыми. Они притворяются теми, кем на самом деле не являются. Притворяются, что им нравится там, где на самом деле им не хочется быть.

Я понимаю, что, может быть, грубо называть кого-то фальшивой, да и покладистой, пассивной или безвольной, если уж на то пошло. Но я предпочитаю называть вещи своими именами и в этой книге не собираюсь миндальничать, потому что *хорошие девочки* еще бывают очень упрямыми. Многие из них твердо верят, что их поведение самое правильное. Убеждены,

⁹ Моника Левински (1973) – основная участница общественного и политического скандала, возникшего по поводу ее сексуальной связи с президентом Соединенных Штатов Биллом Клинтоном.

¹⁰ Опра Уинфри (1954) – американская телеведущая, актриса, продюсер, общественный деятель, ведущая ток-шоу «Шоу Опы Уинфри» (1986–2011).

что оно работает на них. А также склонны считать себя высокоморальными личностями, чему окружающие могли бы у них поучиться. Я тоже проявлю твердость, потому что знаю, насколько яростной для некоторых из вас будет битва по освобождению себя от менталитета *хорошей девочки*.

Это вовсе не означает, что я не испытываю сострадания к тем, кто застрял в синдроме *хорошей девочки*. Мне хорошо известны все причины такого поведения. Я знаю, что в этом нет вашей вины. Что под влиянием культурной обусловленности, родительских посланий и детского опыта те из вас, кто подвержен этому синдрому, просто поступают сообразно тому, к чему вас готовили и чему учили. Я все это понимаю, потому что сама когда-то была *хорошей девочкой*.

Насколько тяжел синдром хорошей девочки?

В наше время мы, конечно же, должны были бы упоминать в этой связи лишь о небольшом количестве женщин, не правда ли? К сожалению, нет. *Хороших девочек* намного больше, чем вы можете себе представить. Даже в самых сильных женщинах есть частичка *хорошей девочки*.

Слишком долго большинство женщин терпели неприемлемое отношение к себе со стороны друзей, семьи или партнеров, стараясь при этом оставаться понимающими и страдающими. Мы все сталкивались со слишком милыми, на их беду, женщинами. Когда кто-нибудь поступает с ними нетактично, оскорбительно или даже жестоко, они не возмущаются, а стараются «понять» другого человека. Они больше времени тратят на то, чтобы узнать, почему человек так поступил, чем на то, чтобы сказать ему, что это недопустимо.

Если бы вокруг не было так много *хороших девочек*, уровень домашнего и эмоционального насилия был бы гораздо ниже. Уменьшилось бы количество женщин, стоящих в стороне, пока их дети подвергаются эмоциональному, физическому или даже сексуальному насилию со стороны их мужей и сожителей. Не было бы такого количества женщин, остающихся в отношениях, в которых ими манипулируют и пользуются. И так много женщин не молчали бы о сексуальных домогательствах, изнасиловании на свидании и сексуальном давлении со стороны своих партнеров.

Эта книга для вас?

Эта книга адресована женщинам, которым еще предстоит узнать, что, если они не позаботятся о себе сами, никто другой не сделает этого за них. Она для женщин, которые постоянно отодвигают на задний план свои собственные потребности, чтобы привлечь или удержать мужчину. И для женщин, постепенно начинающих понимать, что в долгосрочной перспективе быть *хорошей девочкой* невыгодно. В особенности для женщин, которые в настоящее время подвергаются эмоциональному, словесному или физическому насилию.

Если у вас есть сомнения, относитесь ли вы к *хорошим девочкам*, наш тест поможет вам определиться.

Тест: являюсь ли я хорошей девочкой?

1. Трудно ли вам предъявлять претензии работникам сферы обслуживания? (Например, отказываться от принесенного блюда, говорить продавцу, что товар вам не нужен)?
2. Вас легко уговорить, в том числе на покупку товара, потому что вам сложно произнести «нет»?
3. Вы беспокоитесь, что люди подумают о вас?
4. Для вас очень важно нравиться окружающим?

5. Вы боитесь говорить, что на самом деле чувствуете, из-за страха рассердить кого-то?
6. Вы извиняетесь слишком много и часто?
7. У вас есть друзья или знакомые, которые вам не слишком приятны или с которыми у вас мало общего, но вы чувствуете себя обязанной продолжать общение?
8. Часто ли вы принимаете приглашение, чтобы не обидеть человека?
9. Склонны ли вы соглашаться что-то сделать, потому что отказ помочь кому-либо воспринимаете как проявление эгоизма со своей стороны?
10. Вы боитесь, что вас перестанут любить, если вы не будете сотрудничать?
11. Вам трудно сказать о том, что с вами поступили несправедливо?
12. У вас не хватает решимости сказать кому-либо, что он ранил ваши чувства или разозлил вас, потому что вы не хотите заставлять его чувствовать себя плохо?
13. Когда вас обижают, вы стараетесь не показывать, что расстроены, потому что вам кажется, что это не принесет никакой пользы или обернется большими проблемами во взаимоотношениях?
14. Присутствуют ли в вашей жизни люди, которые вас используют?
15. Часто ли вы берете вину на себя только для того, чтобы избежать ссоры, отвержения или расставания?
16. Часто ли вы оправдываете неподобающее поведение людей, убеждая себя, что они не хотели ничего плохого или не умеют по-другому?
17. Избегаете ли вы конфликтов или конфронтации любой ценой?
18. Вы чувствуете себя ужасно, когда кто-то злится на вас?
19. Вам свойственно верить людям, даже если окружающие предупреждают вас, что они ненадежны?
20. Даете ли вы людям второй шанс, даже если они продолжают вести себя неподобающим образом?
21. Считаете ли вы, что у вас нет права жаловаться на чье-то поведение, если вы сами когда-либо вели себя так же?
22. Вас привлекают «плохие мальчики» или люди с ярко выраженной темной стороной?
23. Вы твердо верите в необходимость быть справедливой, даже если другие поступают с вами несправедливо?

Если вы ответили «да» на два или более вопроса, в вас есть частичка *хорошей девочки*, какой бы решительной, успешной или состоявшейся женщиной вы ни были. Эта книга поможет вам избавиться от оставшихся в вас крупиц хорошеести.

Если вы ответили «да» более чем на пять вопросов, вам предстоит проделать определенный объем работы, чтобы изменить свой взгляд на то, как вы позиционируете себя в этом мире.

Если вы ответили «да» более чем на десять вопросов, вы являетесь одной из самых ярко выраженных представительниц *хороших девочек*, и вам придется приложить немало усилий, чтобы избавиться от негативных и ложных установок, заложенных в основу вашей жизни.

Вы не можете себе позволить быть хорошей девочкой

Почему вам нужно отказаться от образа мыслей и поведения *хорошей девочки*? Современная женщина попросту не может себе этого позволить. Что я под этим подразумеваю? Прежде всего, то, что *хорошие девочки* гораздо чаще становятся жертвами эмоционального, физического и сексуального насилия, чем те, кто не так мил.

Например, Карен согласилась пойти на свидание с коллегой, потому что пожалела его. «Этот мужчина мне не нравился, но он так долго приглашал меня на свидание, что мне стало неудобно ему отказывать. Он казался таким стеснительным рядом с женщинами. Я подумала,

что будет неплохо пригласить его к себе и угостить домашней едой». В тот же вечер после ужина коллега по работе изнасиловал Карен. А она не только стала винить себя за то, что по собственной глупости пригласила его в свой дом, но также даже не заявила в полицию о случившемся. «Мне просто было стыдно. Я не хотела, чтобы кто-нибудь с работы узнал об этом». Поэтому, приходя на работу каждый день, Карен боялась столкнуться с изнасиловавшим ее мужчиной.

Хорошесть Карен фактически поставила ее жизнь под угрозу. Она позволила привычке думать о других, ослепить себя и забыть об опасности общения с незнакомцем. *Хорошие девочки* часто становятся мишенью аферистов, насильников и других злоумышленников. Им свойственно фокусироваться на внешнем мире (помогать окружающим, заботиться о том, чтобы не задеть чужие чувства), поэтому они не уделяют достаточно внимания собственным чувствам и безопасности. Карен, например, была настолько увлечена своей хорошестью, что не обратила внимания на собственные инстинкты и не проверила, как другие относятся к этому мужчине. Она так беспокоилась о поддержании своего имиджа (еще одна характерная черта *хороших девочек*), что не заявила на потенциально опасного для других женщин мужчину.

Поскольку *хорошие девочки*, как правило, наивны и доверчивы, ими пользуются, им изменяют, их подвергают насилию или бросают гораздо чаще, чем не настолько милых особ. Синди уже некоторое время подозревала, что у мужа роман на стороне. Он начал задерживаться на работе и перестал заниматься с ней сексом, к тому же ей показалось, что от его рабочих рубашек пахнет женскими духами. Но каждый раз, как она начинала предъявлять ему претензии, он клялся, что все это не так. Он казался настолько искренним и глубоко задетым ее подозрениями, что она каждый раз начинала сомневаться в себе. «Я решила, что у меня паранойя и я не имею права обвинять его без доказательств», – сказала она при нашей первой встрече. По какой причине Сидни начала ходить ко мне на прием? Она узнала, что у мужа действительно был роман, причем лишь один из многих.

Помимо этого, *хороших девочек* гораздо чаще, чем менее милых женщин, недооценивают, перегружают работой, им недоплачивают и их не продвигают по службе. Например, Кендре отказывали в повышении дважды. Начальник каждый раз объяснял это тем, что она слишком ценна именно на той должности, которую занимает. «Я просто не могу работать без тебя, – говорил он ей. – Ты же моя правая рука». Кендре так нравилось ощущать себя нужной, что она не заметила, как ею манипулируют. И ей ни разу не пришлось в голову попросить босса о повышении зарплаты, раз уж она была таким ценным работником.

Помимо того, что *хорошие девочки* становятся мишенью для манипуляторов, есть и другие причины отказаться от этого образа, такие как:

- *Хороших девочек* не уважают.
- Если не объяснять окружающим, почему вы злитесь, расстраиваетесь или испытываете разочарование, шансы решить проблему уменьшаются.
- Вас не узнают по-настоящему, пока вы не расскажете, что на самом деле чувствуете.
- Не говоря никому о своих истинных переживаниях, вы ведете себя нечестно.
- Если вы неискренны в отношении того, кто вы и что чувствуете, у вас очень мало шансов обрести истинную близость с партнером.

Хорошие девочки не всегда так хороши

От этого образа стоит отказаться еще по одной причине: *хорошие девочки* не всегда так хороши. В действительности они часто бывают коварными и злыми. Нередко жалуются на людей за их спиной, так как боятся высказывать свое недовольство в лицо. Им бывает свойственно пассивно-агрессивное поведение. То есть, даже если они злятся на кого-то, то продолжают улыбаться и делать вид, что все в порядке, а затем исподтишка делают человеку гадость.

За прошедшие несколько лет мы могли убедиться, насколько девочки и женщины любят сплетничать друг о друге и умеют дискредитировать одна другую.

Может, в женской природе и заложена предрасположенность к сотрудничеству и умение ценить единство выше, чем противоборство. Однако именно это зачастую и заставляет девочек и женщин скрывать свою агрессию. Опросив триста девочек, Рэйчел Симмонс, автор книги *Белая ворона*¹¹, выяснила, что существует скрытая культура женской агрессии. Девочки, в отличие от мальчиков, могут не проявлять физическую агрессию, но существует другая, молчаливая и часто столь же разрушительная, форма издевательств. Она включает в себя обзывательства, язвительные замечания, неодобрительные взгляды, сплетни и распускание слухов. Из-за того что женщинам так важно оставаться в контакте, наивысшей формой мести или наказания может служить именно исключение из коллектива. В некоторых культурах, как, например, на Ближнем Востоке, женщины учатся владеть очень ранящим, хотя и не связанным с насилием, способом подчинения своей воле с помощью неодобрительных взглядов, поз и молчания.

Хорошие девочки часто без объяснений разрывают отношения, как только на горизонте появляется кто-то более перспективный. Они умеют быть очень милыми в одних областях своей жизни и не такими уж приятными в других. Например, некоторые *хорошие девочки* терпят неподобающее поведение любовников или партнеров, будучи при этом нетерпеливыми, озлобленными и несправедливыми по отношению к своим детям. Какие-то из них очень предупредительны на работе, но грубы и требовательны дома. Нередко *хорошие девочки* мирятся с неподобающим поведением так долго, что в итоге срываются на окружающих. После этого они начинают чувствовать себя ужасно виноватыми, рассыпаются в извинениях и стараются компенсировать произошедшее, становясь крайне милыми.

Семь типов хороших девочек

В каждой женщине есть частичка *хорошей девочки*, но в некоторых она больше, чем в других. Поэтому наша книга будет особенно интересна следующим типам женщин:

1. *Половичок*. Типичная пассивная женщина, позволяющая другим вытирать об себя ноги. Она страдает «неизлечимой» формой хорошеи и, кажется, никогда не извлекает уроков, сколько бы ею ни пользовались, манипулировали, предавали или подвергали насилию. Женщины с синдромом Половичка часто становятся жертвами недобросовестных продавцов и мошенников. Многие из них подвергаются эмоциональному, словесному или физическому насилию, которое могут терпеть месяцами и даже годами.

2. *Притворищица*. Такая женщина прикладывает массу усилий для того, чтобы казаться хорошей, сотрудничающей и очаровательной (когда на самом деле злится или обижается). Она притворяется, что согласна с чем-то, хотя в действительности это не так. И часто делает вид, что заинтересована словами или действиями окружающих, в то время как на самом деле ей скучно.

3. *Сама невинность*. Такая *хорошая девочка* отличается крайней наивностью и доверчивостью. Она с легкостью верит в то, что говорят другие, и поэтому ее легко обмануть или манипулировать ею. *Сама невинность* часто продолжает защищать своего партнера или детей, демонстрирующих эгоистичное, лживое или откровенно насильственное поведение, даже когда все вокруг пытаются доказать, что ею пользуются или подвергают насилию.

4. *Жертва*. Такой женщине свойственно чувствовать собственную беспомощность и бессмысленность попыток изменить обстоятельства жизни. Она растратила все свои силы в попытках быть хорошей. Обычно она остается с мужчиной, подвергающим ее физическому насилию, даже после нескольких попаданий в больницу.

¹¹ Simmons, Rachel. *Odd Girl Out: The Hidden Culture of Aggression in Girls*. New York: Harcourt, 2002.

5. *Мученица*. Этот тип женщин приносит себя в жертву другим – родителям, партнеру и/или детям. Это касается жертвования своим временем, собственной финансовой безопасностью, даже здоровьем, чтобы помочь или спасти кого-то. Часто мученица посвящает свою жизнь помощи другим и поэтому начинает считать их обязанными ей за эти жертвы.

6. *Ханжа*. Такая женщина испытывает острую потребность быть идеальной или высоко-моральной. Она придерживается строгих правил (например, никакого секса до замужества, ни капли алкоголя) и часто бывает активной прихожанкой церкви. Решительно не одобряет некоторые виды поведения и осуждает других людей, занимающихся деятельностью, которую она не приемлет. Но прячет свое неодобрение за стеной хорошеи.

7. *Просветленная*. Эта женщина свято верит в терпимость, сострадание и прощение. Она подавляет гнев и не позволяет себе проявлять такие совершенно нормальные чувства, как грусть, зависть, гнев или обида.

Анита и Донна: Мученица и Сама невинность

Анита уже давно не была счастлива со своим мужем Эдвардом. С годами он отдалился. Редко делился с ней чем-нибудь важным и практически не интересовался ею. Их совместная жизнь казалась пустой и скучной. Она умоляла его пойти к психологу, но он отказывался.

Каждый раз, подумывая уйти от Эдварда, Анита напоминала себе, что он не лишен достоинств и к тому же добр и щедр с двумя их детьми. «Мне хотелось покончить с этим браком, но я просто не могла причинить мужу такую боль. Я думала, что его подкосит мой уход и невозможность видеться с детьми каждый день. Мне представлялось, как он медленно угасает в какой-то темной квартире».

Поэтому Анита оставалась с Эдвардом один бесцельный месяц за другим, один год за другим унылым годом. Она впала в глубокую депрессию и начала принимать таблетки, прописанные врачом для поднятия настроения. Однажды ей позвонили. Женщина, которая умоляла отпустить Эдварда. «Она сказала, что они с Эдвардом уже давно любят друг друга и он годами обещает ей уйти из семьи, но не решается бросить меня. Я была абсолютно потрясена. Столько лет потрачено впустую. Все эти годы я могла быть счастлива с кем-то другим, а с кем-то другим все это время был он. Я чувствовала себя полной дурой».

Анита является прекрасным примером Мученицы. Как и многие женщины, она пожертвовала своим счастьем ради счастья другого человека. Ей казалось эгоистичным думать в первую очередь о своих потребностях. Она не могла вынести мысль о том, что может стать ответственной за чужое несчастье. Как и многие женщины, Анита свято верила в то, что должна быть справедливой. Она всегда старалась уравновесить любой критический взгляд на другого человека (в частности, на отдалившегося мужа) попытками увидеть также и его хорошие стороны.

Муж Донны подвергал ее эмоциональному и иногда физическому насилию. «Он не бил меня, ничего такого. Всего лишь слегка толкал. И всегда извинялся за это», – объясняла Донна. Когда я сказала ей, что абьюзивное поведение мужа, скорее всего, усугубится, она ответила: «Ну, нет. Он не из тех, кто бьет людей, или что-то в этом роде. Просто сейчас у него сложная ситуация на работе, и, честно говоря, мне кажется, что иногда я сама его провоцирую. Мне надо научиться запереть свой болтливый рот на замок».

Донна является той, кого я называю Сама невинность. Такие женщины, как она, не думают о собственном счастье, безопасности и порой подвергают риску саму жизнь, потому что слишком наивны. Доверчивость делает их слепыми к манипуляциям и деструктивному поведению других. Им хочется верить, что их окружают хорошие люди, невзирая ни на какие доказательства обратного.

Почему так много женщин думают и ведут себя как Анита с Донной? В моей книге вы найдете ответ не только на этот вопрос, но и на следующие:

- Почему многие женщины не могут себе позволить ранить чувства другого человека, даже если сдерживание собственных чувств ранит их самих?
- Как потребность в доверии к людям приводит к тому, что женщины остаются слепы, глухи и немые к нездоровому поведению своих супругов, детей или окружения?
- Почему некоторые женщины предпочитают замечать только хорошие стороны других людей?
- Почему некоторые женщины винят во всем себя?
- Почему так много женщин с трудом противостоят тем, кто ранит или злит их?
- Почему в наше просвещенное время женщины продолжают жертвовать собой ради своих супругов, друзей и начальников?
- Почему женщины, пережившие абьюз в детстве, становятся жертвами, в то время как мужчины, столкнувшиеся с абюзом в раннем возрасте, в итоге сами превращаются в агрессоров?
- Почему женщины в какой-то степени повинны в собственной виктимизации?

Вы узнаете о причинах, побуждающих женщин быть хорошими, а не счастливыми и успешными, чего они по праву заслуживают. Эта книга расскажет вам о том, как девочек и женщин учат быть хорошими и как это воспитание вынуждает их становиться неудачливыми, несчастливыми и даже подвергаться насилию. И важнее всего то, что эта книга покажет вам, как превратиться из *хорошей девочки* в сильную женщину.

Хорошие девочки против сильных женщин

Сильные женщины вовсе не девочки. Слово «*девочка*» подходит для описания юных девушек, хотя часто употребляется в отношении даже зрелых женщин. Подразумевается, что таким образом женщины могут почувствовать себя моложе, но в то же время это лишает их силы. Поэтому, помимо нашего термина *хорошие девочки*, в отношении всех женщин старше восемнадцати лет мы будем использовать исключительно слово *женщина*.

Так как же отличить *сильную женщину* от *хорошей девочки*?

- *Сильные женщины* знают, что быть хорошей не значит иметь гарантию, что другие станут относиться к тебе справедливо или с уважением. Им известно, что, стараясь быть слишком хорошими, они на самом деле дают другим возможность вытирать об себя ноги. Жизнь научила их, что в первую очередь нужно уважать себя и только потом требовать того же от других.
- *Сильные женщины* никогда не поступаются своей безопасностью или самооценкой, чтобы сделать кому-то приятно или удержать мужчину. Если кто-то демонстрирует неподобающее или абьюзивное поведение (включая эмоциональное насилие), *сильные женщины* могут постоять за себя и ясно дают понять, что не потерпят насилия. Если это не помогает, они уходят.
- *Сильные женщины* не против присутствия в их жизни мужчин, но не ценой безопасности своих детей и себя самих, самоуважения, самооценки или душевного спокойствия.
- *Сильные женщины* знают, чего хотят, и верят, что этого заслуживают и имеют право сами решать, как добиться желаемого. Они не переступают через других людей на пути к цели, но и не позволяют никому переступить через себя.
- *Сильные женщины* уважают права других, но, если их собственные права попираются и не соблюдаются, точно знают, как постоять за себя.
- *Сильные женщины* осознают, что их голос имеет значение. Поэтому они не молчат во избежание чьего-то недовольства или потенциальной возможности задеть кого-то, а доносят

до окружающих свою позицию по всем важным вопросам. Они понимают, что гораздо важнее быть верной себе и своим убеждениям, чем нравиться кому-то.

- *Сильные женщины* прикладывают усилия, чтобы оставаться верными себе, и ждут от других, особенно от мужчин, что их будут принимать такими, какие они есть. Им нет нужды меняться, чтобы порадовать кого-то. У них достаточно мудрости, чтобы понимать: если кто-то не принимает их такими, какие они есть, всегда найдется человек, который это сделает.

- *Сильные женщины* научены тому, что многие из женских установок и моделей поведения уже не работают (например, женщине для поддержки и защиты нужен мужчина). У них хватило смелости отбросить эти устаревшие убеждения и поведенческие привычки и кардинально изменить свой образ жизни. Например, в прошлом умение быть хорошей могло поднять женщину на большие высоты. Если она была *хорошей девочкой*, люди воспринимали ее с теплотой и старались соответственно к ней относиться. Если она была *хорошей девочкой*, то имела безупречную репутацию в обществе. Мужчины относились к ней с уважением и защищали от опасностей, в том числе от бесстыжих глаз и цепких лап беспринципных личностей, которые осмелились бы использовать ее. Если женщина была достаточно хорошей и обладала приятной внешностью, она без труда могла найти себе мужа.

В наше время все изменилось. Быть хорошей не значит иметь гарантию, что к тебе будут относиться по-доброму и с уважением. Хорошая репутация не может защитить от колоссального негатива, обрушивающегося на женщин. И хотя в книгах вроде *Правил*¹² женщин по-прежнему учат, что им нужно быть хорошими, чтобы завоевать мужчину, такие трофеи не стоят и гроша.

- *Сильные женщины* понимают, что не могут зависеть от других людей в вопросах защиты и спасения. Они знают, что на свете почти не осталось рыцарей или суперменов, готовых вытащить их из лап опасности. Вспомните случай, произошедший несколько лет тому назад в Центральном парке Нью-Йорка после парада в честь Дня Пуэрто-Рико¹³. Множество женщин подверглось сексуальным домогательствам, глумлению и даже нападениям, в то время как свидетели обоих полов просто стояли рядом и бездействовали. В большинстве случаев полицейские не предприняли никаких мер, даже когда женщины напрямую обращались к ним с просьбами вмешаться. За исключением мужчины, который потихоньку отвел одну женщину в более спокойное место, остальные либо стояли в стороне, либо участвовали в беспорядках. Именно из-за отсутствия поддержки со стороны окружающих *сильные женщины* научились тому, что они сами должны уметь спасать и защищать себя физически и эмоционально. Они сами стали героями для себя самих.

- *Сильные женщины* поняли, что стремление быть хорошей может иметь губительные последствия, что в их жизни нет места наивности и невинности. Это попросту небезопасно, так как провоцирует других людей пользоваться ими. И непорядочно, ибо часто используется женщинами как оправдание их нежелания брать на себя ответственность за свою жизнь.

Как хорошие девочки становятся сильными женщинами?

С привычкой быть слишком хорошей трудно расстаться. Этот нездоровый стиль поведения прививается женщинам с юных лет, но некоторым все же удается избавиться от него легче, чем другим. Отказ от потребности быть благочестивой, понимающей, даже бескорыст-

¹² Фейн Э., Шнайдер Ш. Правила. Как выйти замуж за мужчину своей мечты. М.: ОДРИ, 2012.

¹³ Печально известный парад 11 июня 2000 г. Группа злоумышленников преследовала, насиловала и грабила случайных жертв. Многие атаки были засняты на видео и привлекли внимание всего мира. Более пятидесяти женщин сообщили о преследованиях или нападениях.

ной может проходить очень болезненно. У некоторых есть страх вступать в конфронтацию, чаще всего обусловленный постоянными конфликтами между родителями или физическим насилием, пережитым в детстве. Процесс отказа от хорошестьи – это больше, чем просто обретение уверенности или умение выстраивать границы. Он включает в себя вывод на поверхность похороненных где-то глубоко внутри ложных установок и замещение их истиной.

Моя книга поможет вам найти в себе эти зачастую иллюзорные ложные установки. Затем вы научитесь замещать их здоровыми способами восприятия себя и окружающих.

Так как же *хорошие девочки* становятся *сильными женщинами*? Начинают бороться с убеждениями, установками и моделями поведения, которые не дают выйти из образа *хорошей девочки*, и заменяют все это другими убеждениями, установками и моделями поведения, которые придают им сил.

Я предлагаю начать с разбора ваших убеждений и установок. Как только вы осознаете, какую роль они играют в вашем несчастье и негативных шаблонах, вам захочется принять соответствующие меры. Некоторые из них будут заключаться в следующем:

- Перестать притворяться милой, доверчивой и наивной. Эта привычка устарела и провоцирует людей, особенно мужчин, использовать вас.
- Перестать давать людям второй (третий, четвертый) шанс. Если кто-то показал свою истинную натуру, обратите на это внимание и реагируйте соответственно.
- Перестать стараться быть справедливой и начать быть сильной. Потребность женщин в справедливости часто доводит их до беды. Их склонность рассматривать ситуацию с обеих сторон часто размывает суть проблемы и позволяет другим людям ими манипулировать.
- Научиться устанавливать границы и пределы допустимого, а также понять, что другие должны позаботиться о своих потребностях сами, – это может оказаться величайшим проявлением добра с вашей стороны. Вы никому не сделаете лучше, позволяя использовать вас.
- Говорить окружающим, что они заделали ваши чувства или разозлили вас. Молча перенося оскорбления и плохое обращение, вы невольно позволяете людям вести себя с вами так же и в будущем.
- Признать свой гнев. Иногда под всей этой хорошестью скрывается гигантский котел сдерживаемого и подавленного гнева.
- Признать, что зачастую истинной причиной заботы о других является ваша потаенная потребность в заботе. Вы надеетесь, что человек, о котором вы заботитесь, в ответ позаботится о вас.
- Признать, что часто бывает проще пожертвовать собой ради других, чем сосредоточиться на своих проблемах или рискнуть начать преследовать собственные интересы.
- Быть честной с собой относительно истинных причин стремления быть *хорошей девочкой*. Начав искать истоки нашей хорошестьи, мы обнаруживаем чувство вины, стыд, боязнь вступать в конфронтацию и быть отвергнутой и жуткий страх остаться одной.
- Позволить себе иногда быть плохой. Быть плохой не только нормально, но и полезно. Фактически, не позволяя себе изредка быть плохой, вы продолжите привлекать людей, которые охотно сделают это за вас.

Мелани всегда привлекали плохие парни. Она объясняла это так: «Мне они нравятся, потому что они безумно сексуальные и с ними очень весело. С хорошими мальчиками скучно». Но при этом Мелани приходилось часто страдать. Многие парни ей изменяли, а некоторые применяли физическое насилие.

Мелани в этом не одинока. Даже вопреки здравому смыслу многих женщин привлекают плохие парни. Особенно это касается *хороших девочек*. Плохие парни делают то, что *хорошим девочкам* хотелось бы, но они не могут. Не случайно именно дочки строгих родителей или девочки из глубоко религиозных семей часто связываются с плохими парнями. Это их способ

взбунтоваться против правил. Возможность быть плохими опосредованно, без необходимости брать на себя ответственность за это.

Четыре «У»

Книга *Синдром хорошей девочки* поможет вам вступить в бескомпромиссное противоборство с убеждениями, установками и моделями поведения, которые провоцируют окружающих использовать вас, манипулировать вами или подвергать абьюзу. Она покажет, как можно раз и навсегда избавиться от вашего образа «милого и светлого человечка» и заменить его на образ, построенный на том, что я называю четырьмя могущественными «У»: уверенность, умения, убежденность и удивительная смелость.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.