

КЕВИН ЛЕМАН

доктор психологических наук

от автора
уникального
метода «Измени
свою жизнь
за 5 дней»

УМНЫЕ ЖЕНЩИНЫ ЗНАЮТ, КОГДА СКАЗАТЬ



искусство отказа,
или как оставаться
хорошей без вреда
для себя



Кевин Леман

**Умные женщины знают,
когда сказать «нет»**

**Серия «Измени свою жизнь за 5
дней. Бестселлеры Кевина Лемана»**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67235531

Умные женщины знают, когда сказать «нет»:

ISBN 978-5-04-165798-7

Аннотация

Ее жизненный девиз – мир любой ценой.

Она в ответе за неудачи других людей и регулярно вытаскивает их из разных неурядиц.

Люди знают ее слабые места, а она не знает, как сказать «нет».

Кевин Леман, психотерапевт с 30-летним стажем, поможет вам полностью пересмотреть свои приоритеты, научит отличать свои желания от чужих и подтолкнет к той жизни, где на первое место вы будете ставить себя и свой комфорт.

С помощью этой книги вы:

- перестанете испытывать безосновательное чувство вины, делая выбор в свою пользу;
- научитесь вычислять мужчин-контролеров и правильно строить с ними отношения;

- станете женщиной, с мнением которой считаются;
- прекратите говорить «да», когда на самом деле хотите сказать «нет».

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Предисловие	7
Часть первая	9
Глава 1	11
Угодницы бывают разные	14
Характеристики угодниц	17
Разновидности контроллеров	19
Надин старалась изо всех сил, пока...	25
Надин угождала всем, кроме Ричарда	28
Почему банк любви Надин обанкротился	31
К какому типу угодниц относитесь вы?	33
Характеристики угодницы	39
Глава 2	42
Мэри относилась с пониманием к романам	48
Билла	
Конец ознакомительного фрагмента.	49

Кевин Леман

Умные женщины знают, когда сказать «нет»

Kevin Leman

SMART WOMEN KNOW WHEN TO SAY NO

Copyright 1987, 2006 by Dr. Kevin Leman

Originally published in English under the title Smart Women Know When to Say No by Revell, a division of Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A. All rights reserved.

© Иоффе Л., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

*Посвящается Ханне Элизабет Леман,
рожденной 20 июня 1987 года*

Ханна Элизабет

О, как прекрасна кожа малыша:

Мягка, нежна и, как его душа,

Чиста, без всякого изъяна.

И не познало тельце жизни мук,

И с удивленьем озирают мир вокруг

Ее глаза. Таков закон Господень.
Невинность детская, будь с нами до конца,
Пусть в такт тебе стучатся все сердца,
Все души трудятся, стремясь к тебе безмерно.
Чиста ты перед Господа лицом
И в мир идешь – так велено Творцом.

Холли Леман, 14 лет

Предисловие

Скажите, вы знаете эту женщину? Ее девиз «Мир любой ценой». Она откусывает больше, чем может прожевать. Она чувствует ответственность за грехи и ошибки окружающих. Ее можно назвать профессиональным спасателем: у нее здорово получается вызволять людей из любой беды.

Она вам, конечно, нравится – ведь она прекрасный человек. Ее все любят. Она хочет, чтобы в океане ее жизни всегда был штиль. Избегает конфликтов. Смеется над шуткой, которую не поняла. Не подает виду, если обиделась. Отвечает буквально за все. Если во время семейного выезда на природу пошел дождь, то вину берет на себя: ведь это она выбирала место для пикника.

Вероятнее всего, она была первой или средней дочерью в семье. Люди знают ее слабости и поэтому прекрасно понимают, как надавить на нее. Она тащит за собой груз вины, которого хватило бы на десятерых. Она просто не умеет говорить «нет».

Так вам знакома эта женщина? Она – самая настоящая «угодница». Моя книга «Умные женщины знают, когда сказать «нет» призвана научить ее говорить «нет». Что это означает? Разумеется, замечательно иметь покладистый характер, и нет ничего плохого в том, чтобы делать людям приятное. Скажем прямо: наш мир стал бы гораздо лучше, если бы

больше людей думали о том, чтобы доставлять удовольствие своим собратьям. Но скажите: какую цену за это платит сама угодница и те, кого она пытается ублажить?

Возможно, вы знаете такую женщину. А может даже, это вы и есть. Я написал книгу «Умные женщины знают, когда сказать «нет» специально для вас и для тех, кто хотел бы вам помочь. Что немаловажно, книга поможет вам стать Позитивной Угодницей. И тогда вы сможете распрощаться с прошлым – с тем прошлым, когда вы привычно говорили «да», хотя на самом деле хотели сказать «нет».

Часть первая

Портрет угодницы

Какая же она – женщина, которая хочет угодить всем? Ею руководит страх? Или, может быть, у нее комплекс Флоренс Найтингейл?¹ Разве это так плохо – делать приятное окружающим? Всегда ли это занятие низводит женщину до статуса придверного коврика, о который вытирают ноги все, кому не лень? Существуют ли разновидности угодниц? Как становятся ею? Это свойство передается по наследству, как цвет глаз? Или этому можно научиться? В следующих трех главах вы получите ответы на все эти вопросы, а также узнаете:

- каков стиль жизни типичной угодницы;
- где ваше место в пирамиде угодниц;
- почему для угодницы самое трудное слово – «нет»;
- типичные черты угодниц;
- как угодницу с детства учат быть «хорошей девочкой»;
- как влияет на ваши отношения «банк любви»;
- к какому типу угодниц относитесь вы;
- почему в вас до сих пор живет маленькая девочка;

¹ Флоренс Найтингейл (1820–1910) – одна из первых в мире профессиональных сестер милосердия, организатор сестринского дела в Великобритании. Свое предназначение видела в помощи людям и облегчении их страданий. – *Здесь и далее прим. перев.*

- почему ваши отношения с отцом в детстве имеют колоссальное значение;
- почему вы не можете изменить то, что в вас заложено (хотя на самом деле – *можете*);
- среди каких детей по порядку рождения больше всего угодниц;
- почему младшие дети имеют меньше шансов стать угодницами.

Глава 1

К какому типу угодниц относитесь вы?

«Она вечно пытается всех осчастливить»

Кажется, что она вполне уверена в себе, но за улыбкой, говорящей «Я работаю над этим», скрывается не очень счастливая женщина. Она полагает, что плохо справляется с жизненными испытаниями, и вот пришла ко мне на прием, чтобы выяснить почему.

Вот ее история. Она успешная жена и мать, и на работе у нее тоже все хорошо. Она занята, очень-очень занята. График у нее не менее напряженный, чем у президента страны. Ее дети занимаются во всевозможных развивающих кружках и спортивных секциях – а их же надо туда водить.

Муж? Ой, он тоже занят, даже еще больше, чем она. У него длинный рабочий день, домой он может прийти в половине восьмого, а может и около десяти вечера. Порой он приползает таким уставшим, что даже есть не хочет. Сил у него остается только рухнуть на диван и включить телевизор. Она, конечно, молчит, потому что, если она что-то скажет по этому поводу, он очень рассердится. *«Но он же делает все*

это ради меня и девочек», – говорит она себе.

На первый взгляд у нее все в порядке. «Но почему же тогда, – спрашивает она, – я чувствую себя такой несчастной? Почему дети не слушаются меня? Почему я не могу сказать «нет»? Представляете, я даже поддаюсь на рекламу голосовых роботов, которые обзванивают людей, предлагая товары, и покупаю у них. Почему меня все используют? Я ведь так стараюсь угодить всем. Почему же все живут за мой счет?»

«Расскажите мне об этом поподробнее», – говорю я, уже зная, каким будет продолжение. Так и есть. Она не так уверена в себе, как это можно было предположить по ее безукоризненному костюму, великолепному макияжу, ухоженным ногтям и прекрасной прическе. Да, на работе у нее есть успехи, но она им не очень-то рада.

«Я сомневаюсь в себе, – произносит она с грустью. – Сомневаюсь в своих способностях, даже если я хорошо справилась с задачей и начальник похвалил меня. Мне кажется, что можно было сделать лучше. Я продумываю весь ход работы заново и в конце концов нахожу свою ошибку».

После работы бег с препятствиями продолжается. Женщина мчится к своей матери, куда дочери приходят после школы. И там ее атакуют сразу с двух стволов.

Мать очень озабочена ее здоровьем – ведь она так много работает! Ей нужно побольше отдыхать. Это же невозможно – и полноценно работать, и как следует заботиться о семье!

А вот дочерей проблема маминого отдыха волнует гораз-

до меньше. Девочки даже подгоняют ее – она такая медлительная. Почему она опять опоздала? А что будет на ужин? Можно ли посмотреть телевизор до девяти? Пойдут ли они в субботу в зоопарк? А она купила ткань, чтобы сшить костюмы для вечеринки?

«Иногда я чувствую, что на грани, – признается она. – Мне кажется, еще немного – и я сорвусь. Наверное, мама права. Думаю, что мне не хватает определенных качеств, которые необходимы для хорошего брака. Правда, у моих подруг ситуация не лучше. Такое впечатление, что все вокруг разведутся».

Я прошу ее рассказать о своем детстве. Она говорит, что стала самостоятельной в 10 лет, когда от них ушел отец.

«Мать выставила его, – вспоминает она. – Он любил меня, я знаю, что любил, но он не мог выносить ссор. А уж когда отец начал пить... Мама велела ему убираться, что он и сделал. Мы виделись всего несколько раз после этого. Он хотел прийти на мой выпускной, но у него там что-то случилось...»

Рассказ продолжается, постепенно вырисовывается схема. Она всегда получала хорошие оценки, приходила домой до наступления «комендантского часа». Старалась помогать матери, которая замуж больше не вышла. Но, что бы она ни делала, все выходило недостаточно хорошо.

«Мама всегда критиковала меня – мою одежду и внешность. Ей удавалось – тем или иным способом – дать мне понять, что рассчитывать мне особо не на что. Все, на что я

могла надеяться в жизни, — это «подцепить» какого-нибудь парня, но и в этом случае не было уверенности, что он останется со мной надолго».

Она прилежно осваивала нужные приемы, чтобы выглядеть привлекательной, сексуальной, доступной. Это был ее единственный козырь: была надежда, что тогда ее полюбят. Ко мне же она пришла, потому что держать равновесие ей становилось все труднее. Она чувствовала себя все менее и менее уверенно. Кроме того, она начала подозревать, что частые сверхурочные работы ее мужа не всегда были вызваны производственной необходимостью.

Угодницы бывают разные

Женщина, которую я только что описал, — это собирательный портрет моих клиенток. Я называю их «угодницами», и они делятся на разные типы.

Угодницы бывают одинокими, замужними, разведенными. Они могут подумывать о повторном браке или уже состоять в нем — с тем же плачевным результатом. Некоторые навсегда отказались от присутствия мужчин в своей жизни и теперь, разьедаемые чувством горечи или обиды, уже сомневаются, что им удастся когда-либо стать счастливыми.

В какой бы жизненной ситуации эти женщины ни находились в данный момент, все они хотят знать, почему их искренние усилия быть полезными оставили

недовольными всех, включая их самих.

«Ну почему мне достается от всех? Я так стараюсь угождать, а в ответ получаю только хамство – от детей, от собаки, от кассира в супермаркете. Да, и от мужа, конечно – когда он вдруг вспоминает, что можно бы и домой заглянуть после работы».

«Почему я не могу сказать «нет»? Я уступаю детям. Я собираю благотворительные взносы уже пять лет подряд, хотя знаю, что по соседству есть женщины, которые только тем и заняты целый день, что пьют кофе и смотрят сериалы. Всегда возглавляю родительский комитет или комитет церковных активистов. Покупаю по три упаковки ненужного мне печенья или конфет, которые продают скауты, чтобы чей-то школьный оркестр смог поехать на Гавайи».

«Я слишком сильно его люблю». Это любимая песня женщины, которую я называю «Марта Лютер»², потому что ее главная цель в жизни – реформировать мужчину. «Я знала Джима, когда его никак нельзя было назвать завидным женихом. Он пил, у него не было постоянной работы, он любил флиртовать – впрочем, и сейчас любит. Но я увидела в нем что-то хорошее, и мне хотелось, чтобы это хорошее как-то проявилось. Сейчас Джим невыносим, но я знаю, что однажды он изменится. Просто мне нужно как следует поста-

² Марта Лютер – придуманный автором женский вариант имени Мартин Лютер. Мартин Лютер (1483–1546) – немецкий богослов, инициатор Реформации христианской Церкви.

раться...»

«Он спит с другой... и это после всего, что я для него сделала. Я дала ему завершить образование, вырастила четверых наших детей – одна, почти без помощи. Я разогреваю для него ужин поздно вечером, а утром делаю ему кофе, перед тем как он умчится на работу. Да, он прилежно трудится... Вот его рабочие объекты: Ирен, Алиса, Барбара, а теперь еще и Джерри».

«Я живу как на пороховой бочке. И дети тоже. Он может взорваться внезапно, в любой момент. Он кричит, ругается, ужасно обзывает нас. Конечно, не всегда так: он может быть очаровательным и даже нежным, но если на работе неприятности – его это очень раздражает. Думаю, что и я его раздражаю... Вообще-то мне с ним очень повезло, но ведь я могу его потерять...»

Угодница стоит на самой низшей ступеньке семейной иерархии; она в ловушке брака с женоненавистником. Он может мучить ее физически, но чаще подвергает таким словесным оскорблениям и унижениям, которые даже не поддаются описанию. И что же – его любезная супруга обижается на брань, которой он ее осыпает? Нет, она просто извиняется за то, что вот такая она «грязная неряха» и «эгоистичная сука», которая думает только о себе.

Характеристики угодниц

Как видно из приведенных выше эпизодов, проблемы угодниц могут различаться, но всех этих женщин объединяет нечто общее. Ниже приведу основные свойства личности угодницы.

1. *Эти женщины научились угождать еще в детстве.* Зачастую они – перфекционисты, которые выросли под сильным родительским давлением. Это давление могло быть активным и содержать критику («Никогда ничего толком не можешь сделать!») или пассивным и слегка высокомерным («Ничего, дорогая, я сделаю сама. А ты когда-нибудь научишься...»).

2. *Многие угодницы выросли в несчастливых семьях, где получали от своих отцов крайне мало внимания, поддержки, любви.* Случалось, что отец уходил из семьи, когда они были еще совсем маленькими, и они не научились здоровому, позитивному общению с мужчиной, а в дальнейшем их собственные браки тоже потерпели крах. В большинстве случаев отношения дочери с отцом имеют колоссальное значение. Я еще не раз повторю эту истину на страницах моей книги.

3. *Угодница готова довольствоваться малым.* Ведь ей нужно от жизни не так уж много. Отношение к ней окружающих раздражает ее, сердит и гнетет, но она мирится с этим, чтобы не было хуже. У нее же не такое отчаянное положение,

как у жены соседа-алкоголика. У нее-то, по крайней мере, в жизни все «устроено». И, честно говоря, она и не заслуживает большего, правда же?

4. *А теперь надо назвать главное свойство почти всех угодниц: низкая самооценка.* Многие угодницы, особенно те, которые оказались в разнообразных негативных ситуациях, считают, что ценность их личности невелика и потому они не могут рассчитывать на то, чтобы их любили и ценили ради них самих. Они уверены, что должны заработать эту самую ценность, и поэтому всегда стараются угодить всем.

Другое следствие низкой самооценки – это перманентное чувство ответственности. Угодницы вечно извиняются – они же знают, что «это их вина». Вот если б они в тот раз поступили по-другому, если бы только они сказали правильные слова вместо того, что на самом деле сказали, тогда, вероятно, все были бы довольны.

5. *Важное качество угодниц – стремление осчастливить всех.* Искусно лавируя, они ведут свое суденышко по жизненному морю так, чтобы всем пассажирам было спокойно. Их девиз – «Мир любой ценой», и они дорого платят за его воплощение.

6. *Угодницы обычно знают, что они хуже мужчин, или, по крайней мере, испытывают стремление быть «хорошими девочками» – чтобы добиться мужского одобрения.* Как указывают в своей книге «Синдром хорошей девочки» Уильям Фецлер и Элеанор Филд, многие женщины воспитыва-

лись с сознанием того, что они – недостойные существа или по меньшей мере ниже по рангу, чем мужчины – *«просто потому, что они женщины!»*

«Хорошая девочка» прилагает все усилия, чтобы слушаться представителей власти имущих, особенно – мужчин. Она подчиняется, потому что «синдром хорошей девочки» подсказывает ей, что большинство людей лучше нее. Это создает порочный круг фрустрации: женщина чувствует себя недостойной из-за того, что другие лучше, и верит, что другие лучше ее, потому что она недостойна».

Я называю начальников-мужчин «контроллерами»³. Мне приходилось консультировать множество угодниц, которые были замужем за контроллерами разного рода.

Разновидности контроллеров

Я уже упоминал о контроллере-женоненавистнике, который не столько контролирует женщину, сколько господствует над нею, постоянно используя насилие, вспышки раздражения и гнева. Как это ни парадоксально, он часто раскаивается в своих выходках, умоляет простить его и клянется

³ Контроллер – психологический тип человека, который желает контролировать все – людей, происходящие события и т. д. – и проявляет недовольство, когда все идет не так, как ему хотелось бы. При этом игнорируется мнение другого человека, могут использоваться методы давления: ложь, умолчание, уловки, манипуляции на чувстве вины; истинная причина такого поведения – заставить другого человека поступить так, как хочется контроллеру. – *Прим. перев.*

в вечной любви. Нельзя сказать, что его жена-угодница принимает его мольбы и клятвы за чистую монету, но все же она убеждает себя: «Возможно, где-то там, глубоко внутри, он действительно верит в то, что говорит. Возможно, он еще изменится...»

Другую категорию мужей женщин-угодниц можно назвать «зависимый неудачник». Зависимые неудачники контролируют своих жен, используя их жалость и желание помогать. Они, как правило, женятся на женщинах типа «Марта Лютер», которые уверены, что им удастся реформировать своих мужей и извлечь на свет божий ту золотую жилу, которая спрятана где-то там, в глубине – они уверены в ее существовании.

Классические ситуации женщин, чьи мужья – женоненавистники и неудачники, рассматриваются в книгах «Женщины, которые любят слишком сильно» (Робин Норвуд) и «Мужчины, которые ненавидят женщин, и женщины, которые их любят» (Сьюзан Форвард и Джоан Торрес).

Женщины, которые любят слишком сильно, обычно страдают, так как все время сосредоточены на «нем». Они прощают его дурной характер, его безразличие и грубость, так как считают все это следствием несчастливого детства.

Они стараются стать его психотерапевтом. Они читают книжки из серии «Помоги себе сам» и подчеркивают для него главные мысли в надежде, что он обратит на них вни-

мание.

Другие женщины замужем за контроллерами, которые издеваются над ними более тонко. Мощное оружие, применяемое многими мужьями, – финансовый контроль. В лучшем случае такие мужья прижимисты, в худшем – откровенно скупы. Иногда эта «бережливость» проявляется в весьма экзотических формах. Например, одна женщина рассказывала мне, что ее муж стучит в стену ванной комнаты, если она сама или их дочери используют слишком много воды, принимая душ.

Я бы выделил четыре категории угодниц, которые взаимодействуют с миром контроллеров. Мы рассмотрим все четыре, начиная с женщин, которые находятся в отчаянном положении и по-настоящему страдают, а завершим наш обзор теми, кто в некоторой степени осознает, что отдают они больше, чем получают, но мирятся с таким положением вещей, потому что «так устроен мир».

Глубоко Страдающая Угодница

Вы подозреваете (или даже вполне уверены), что ваш муж – женоненавистник, который контролирует вас с помощью гнева, издевательств, оскорблений и равнодушия. Он редко прибегает к физическому насилию, но его словесные атаки бывают весьма едкими и даже злобными. Вы делаете все возможное, чтобы умиротворить его, сделать ему приятное, за-

добрить, но это не работает.

Чем больше вы извиняетесь и умоляете о прощении, чем ниже склоняетесь перед ним, тем больше он клеймит вас за эгоизм, черствость и глупость.

Он добился потрясающих высот в искусстве унижать вас, особенно в присутствии ваших друзей и близких. Такие отношения абсолютно негативны. Ситуация безысходная, и вы нуждаетесь в помощи специалиста.

Подавленная Угодница

Вы замужем за человеком, который управляет вами с помощью своих слабостей. Вы – прирожденная нянька и стараетесь создать в семье атмосферу любви и заботы, которой были лишены в детстве. Вы – Марта Лютер, призванная исправить «Билла Бэйли»⁴.

В определенном смысле вас тоже можно отнести к классу контроллеров. Вы осуществляете контроль косвенно, стремясь испытать любовь и стабильность, которых вам не хватило в детские годы. Вы не заинтересованы в нормальном, здоровом человеке, который относился бы к вам с любовью и уважением – это было бы слишком скучно.

⁴ Билл Бэйли (настоящее имя Марк Роберт Бэйли) – британский стендап-комик, актер и музыкант. В своих выступлениях часто использует образ легкомысленного человека, совершающего безответственные и необдуманные поступки. – *Прим. перев.*

Вам гораздо интереснее иметь дело с человеком, до которого трудно достучаться и в котором вы совсем не уверены. Поэтому вы выбиваетесь из сил, вкладывая львиную долю энергии и времени в эти отношения. Не сказать, что вы получаете от этого удовольствие – напротив, испытываете озабоченность и тревогу, вы несчастливы. У вас ничего не получается, но вы заиклены на этом человеке, одержимы им. Возможно, вам удастся продержаться еще немного, но надолго вас не хватит. Если в ближайшее время вы не получите помощи, то сорветесь, поскольку почти весь ваш ресурс уже исчерпан.

Описанные выше отношения между угодницей и контролером психотерапевты называют патогенными или, проще говоря, нездоровыми. Возможно, это совсем не ваш случай и вы сидите в другой лодке; лодка ваша еще не начала тонуть, но уже дала течь. Не исключено, что вы относитесь к одной из следующих категорий.

Выдохшаяся (Измученная) Угодница

Ваше состояние хорошо описывает слово «выдохшаяся». Вы часто ощущаете страшную физическую усталость, иногда – психологическую. Ежедневный пик стресса обычно приходится на время между пятью и семью часами вечера, когда каждый член семьи хочет заполучить ваш «кусочек». Я называю это время «час пираньи». Конечно, вы бы хотели рас-

считывать на большее уважение со стороны ваших домашних, а также близких знакомых. Но вас используют все: дети, муж, коллеги, продавцы, родительский комитет, церковная община и т. д., и т. п. Всем известно, что вы не в состоянии никому отказать и постоять за себя, даже если бы и хотели. Вы мечтаете научиться противостоять этому миру, но боитесь, что люди обидятся и сочтут вас агрессивной эгоисткой или еще кем-нибудь похуже. Вы чувствуете внутреннее напряжение и гнев, но вам почти всегда удается сохранять довольное выражение лица.

Немного Разочарованная Угодница

Возможно, вы являетесь угодницей, которая «в целом справляется», но все же ощущает легкое беспокойство. Вы осознаете, что с вами не всегда обращаются справедливо, и уже начинаете от этого немного уставать. Жизнь у вас не такая турбулентная, как у Выдохшейся Угодницы, но вам бы хотелось каких-то изменений. Вы заинтересованы в движении к личному росту и зрелости, хотите улучшить свою жизнь и жизнь своей семьи. Вы желаете изменений не только ради себя, но и для блага своих близких. На самом деле вам нравится роль воспитателя и опекуна, но вы бы хотели угождать более уверенно и позитивно, твердо зная, кто вы и какова ваша роль в современной «эмансипированной» культуре.

Позитивная Угодница

Позитивные Угодницы благополучно балансируют на своеобразном «гимнастическом бревне жизни». Им нравится их роль: они любят заботиться, холить и лелеять. Им удалось достичь устойчивого равновесия: они действительно угождают людям, получая взамен уважение и дружелюбие окружающих. Позитивная Угодница:

- может настоять на своем, не обижая собеседника;
- уверена в себе, но не заносчива;
- заботится о себе, но не эгоистична.

Я консультировал многих женщин, которые считали себя Позитивными Угодницами, но в процессе консультирования выяснялось, что их оценка неверна. Чтобы быть Позитивной Угодницей, нужно верно выстроить приоритеты. Ниже я привожу историю женщины, которая считала, что все делает правильно. Однако дело закончилось не только разочарованием и истощением, но и сильнейшим душевным потрясением.

Надин старалась изо всех сил, пока...

Надин, бодрая, привлекательная, немного полноватая брюнетка сорока трех лет – классический пример женщины

старой школы: «Место женщины – дом, а дом мужчины – его крепость». Она прожила в этой крепости двадцать один год из двадцати двух лет своего замужества. На последнем, двадцать втором году, она съехала с дочерью, чтобы пожить отдельно от мужа перед разводом.

Она похожа на многих моих пациенток, которые выросли с одной мыслью: «После окончания школы моя основная задача – выйти замуж. Закончить колледж было бы неплохо, но главное – это найти мужа».

И она нашла. Ричард идеально вписывался в ее концепцию. Он хотел, чтобы она сидела дома и воспитывала детей.

Надин отлично справилась с поставленной задачей. Она вырастила четверых детей и, подобно многим матерям, побывавшим в моем кабинете, отвела детям главное место в своей жизни, а мужа сместила на вторую позицию.

Начиналось все неплохо. Ричард и Надин, казалось бы, хорошо ладили и нормально общались, но, когда появились дети и Надин стала уделять им все больше времени и внимания, оказалось, что работа Ричарда тоже требует больших временных затрат. Довольно скоро у Ричарда после рабочего дня стало оставаться все меньше сил, которые он мог бы посвятить семье.

Надин, разумеется, была супермамой. Она первой вызывалась участвовать в школьной ярмарке и в благотворительном марафоне. В церкви тоже всегда могли на нее положиться: она, конечно же, проведет уроки в воскресной школе.

Ричард и Надин отдалялись друг от друга, что было неизбежно. Они мало общались, однако для других женщин она оставалась примером: все хотели бы иметь «такую счастливую семью», как у Надин. Ее считали женщиной, у которой есть все. Надин тоже так думала о себе – пока не узнала о романах Ричарда, которые начались на шестом году их брака.

«Как это обычно бывает, я узнала последней, – сказала мне Надин. – Я ни о чем не подозревала, пока он совсем не обнаглел».

Когда она узнала правду (нечаянно подняв вторую трубку в то время, когда Ричард разговаривал с одной из своих «новых подруг»), то была раздавлена. Все эти годы Надин считала, что живет так, «как надо». Она выполняла свой долг, была очень ответственной, но и очень доверчивой. Если бы Ричард не перестал считать нужным скрывать свои похождения, она бы так и продолжала жить и думать, что у нее хороший брак.

К тому моменту, когда Надин обнаружила измену Ричарда, все четверо детей уже выросли и стали жить отдельно. Потрясение было слишком велико. Теперь, когда гнездо опустело, сохранять было нечего. Поэтому она тоже ушла. Когда Надин обратилась ко мне, она уже работала, получая минимальную зарплату, в офисе маленького магазинчика, где торговали всякой мелочью. После развода она не вышла замуж снова, да и Ричард тоже не женился.

На лице Надин, несмотря на ямочки на щеках и большие

голубые глаза, застыло выражение обиды, которая со временем становится еще горше. Она изливала мне душу. Жизнь оказалась так несправедлива к ней. Надин жила, будучи уверенной, что соблюдает все правила игры. Она делала все, что от нее хотели, — и что получила за это?

Надин угождала всем, кроме Ричарда

Когда я стал расспрашивать Надин о ее приоритетах, она поначалу обиделась. Особенно ей не понравилась мысль о том, что было неверно ставить детей на первое место. Однако после нескольких сеансов она стала понимать, что ей надо было уделять больше времени мужу. Фактически она старалась угодить всем, кроме того человека, за которого вышла замуж.

Она признала, что часто обращалась с Ричардом, как с одним из детей. Мне не довелось разговаривать с Ричардом, но думаю, что если бы он участвовал в беседе, то сказал бы: «Я значил для нее даже меньше, чем ребенок». По мере нашего с Надин общения выяснились следующие факты:

(1) Они никогда не занимались сексом, если Надин не была уверена, что никого из детей нет дома или что они крепко спят. (2) В отпуск они ездили только туда, куда хотели поехать дети. (3) Надин часто пренебрежительно говорила с Ричардом в присутствии детей, унижала его, даже не понимая этого. (4) Она соглашалась на секс, но никогда не ини-

цировала его и никогда не говорила Ричарду, что она удовлетворена. (5) Секс никогда не бывал спонтанным: Ричарду приходилось быть терпеливым и ждать – «как послушному мальчику».

Мне все время приходится наблюдать подобные разрывы в парах, и я считаю их трагическими, потому что они не должны были случиться. Эти люди начинали совместную жизнь, искренне любя друг друга. У них были прекрасные отношения, но они не заботились о них. Надин, ярко выраженная угодница, тратила слишком много времени не на то. Вы скажете, что я слишком категоричен, утверждая, что детям надо уделять меньше времени, но я так не считаю. Когда Надин поставила детей на первое место, отведя Ричарду второе, и даже третье и четвертое места, исход был предопределен.

Расстановка приоритетов у Надин была совершенно неверной, и в конце концов ей пришлось расплачиваться за это. Я, конечно, не снимаю ответственность с Ричарда. Его приоритеты тоже сместились, когда он стал получать все меньше внимания от Надин. Он нашел замену в своей работе, а затем – в других женщинах, с которыми он, как правило, знакомился на работе.

Лучше всего можно описать то, что произошло с браком Ричарда и Надин, применив понятие «банк любви» – аналогия, используемая доктором Уиллардом Харли в его прекрасной книге «Его нужды, ее нужды. Создание супруже-

ских отношений, защищенных от измен». Согласно доктору Харли, банк любви – это внутренний эмоционально-когнитивный регистратор, встроенный в каждого из нас, который 24 часа в сутки фиксирует все получаемые нами впечатления, как позитивные, так и негативные.

Воображаемый банк любви учитывает поступление и списание определенного количества «единиц любви» – в зависимости от характера взаимодействия с другим человеком. Доктор Харли отмечает, что его система не является точным научным инструментом: это просто способ лучше понять отношения. Работает банк любви следующим образом:

Поступление	Списание
+1 комфортное взаимодействие	–1 некомфортное взаимодействие
+2 приятное взаимодействие	–2 неприятное взаимодействие
+3 очень приятное взаимодействие	–3 очень неприятное взаимодействие
+4 великолепное взаимодействие	–4 ужасное, отвратительное взаимодействие

В вашем банке любви есть множество различных счетов – по одному на каждого человека, с которым вы

общаетесь. Все члены вашей семьи, друзья, знакомые делают взносы на счет или списывают с него средства всякий раз, когда вы с ними взаимодействуете.

Почему банк любви Надин обанкротился

Давайте рассмотрим брак Ричарда и Надин через призму банка любви. Что касается Надин, то со стороны Ричарда было не так уж много списаний. Иначе говоря, она была вполне довольна ситуацией. Она направляла всю энергию на детей, относясь к Ричарду так, как ей казалось правильным. Ричард не жаловался. Он не совершал ничего, что можно было бы истолковать как некомфортное или неприятное взаимодействие. Поэтому Надин продолжала безмятежно дрейфовать, полагая, что в их браке все в порядке.

Проблема была в состоянии счета Надин в банке любви у Ричарда. После первых лет брака этот счет стал стремительно опустошаться. Списания происходили почти ежедневно из-за отношения Надин к Ричарду в связи с сексом и детьми – это лишь две сферы, в которых выявились проблемы в процессе консультирования. Я уверен, что в результате каждого отпуска у Ричарда списывались по меньшей мере три единицы (по системе доктора Харли).

Поскольку Ричарду не удавалось удовлетворить свои потребности в семье, он стал искать другие источники. Он знакомился с женщинами, общался с ними, тут же открывая для

них новые счета (а они, соответственно, открывали счета для Ричарда). Как только общение с новой женщиной достигало определенного уровня, то есть на ее счету в банке любви Ричарда оказывалось достаточно единиц, то начинался роман.

«Но почему Ричард ничего не говорил Надин?» – спросите вы. Из рассказа Надин я понял, что он пытался посылать ей сигналы, но она их не замечала. Большинство мужчин не идут дальше этих попыток – это особенно касается тех, кто женат на угодницах. Они позволяют своим женам взять на себя ответственность во многих сферах, включая и коммуникацию. Когда Надин прекратила коммуницировать, потому что была занята другими вещами, Ричард переключился на романы, в которых его потребности удовлетворялись.

Статистика отмечает резкое увеличение числа разводов среди пар, проживших вместе двадцать и более лет. Я считаю, что главная причина этих разводов в том, что (прежде всего) жены, а также мужья, неверно расставляют приоритеты: они выдвигают на первое место детей, дом, карьеру и т. д. *Они относят к числу приоритетов все, что угодно, кроме друг друга.* Из-за этого брак постепенно разрушается. Часто внешне все выглядит хорошо еще некоторое время, но начавшееся гниение в конце концов дает о себе знать, и все рушится.

К какому типу угодниц относитесь вы?

Как вы уже поняли, есть разные типы угодниц и много способов разочароваться в жизни. Когда я выступаю на семинарах и мастер-классах или участвую в ток-шоу, то часто позволяю себе весьма рискованное высказывание: «Большинство женщин являются угодницами». Такова наша культура, так принято воспитывать женщин, так их учат. Они убеждены, что должны исполнять роль угодниц – при этом они могут агитировать за права женщин, эмансипацию, равную оплату труда и тому подобные вещи, которые составляют значительную часть современного пейзажа.

Так какое место в иерархии угодниц занимаете вы? Вам поможет определиться приведенная ниже анкета.

Ответьте на эти двадцать вопросов, используя следующую шкалу:

1 балл – «Это точно обо мне».

2 балла – «Похоже на меня».

3 балла – «Пожалуй, это не про меня, но некоторое сходство есть».

4 балла – «Нет, на меня это не похоже».

5 баллов – «Это ко мне совсем не относится!»

_____ 1. Большую часть времени я чувствую себя незащи-

ценно и неуверенно.

_____ 2. Я знаю, что должна «ходить на цыпочках», чтобы никого не рассердить.

_____ 3. Мой отец был холоден ко мне и не любил меня.

_____ 4. Когда в магазине мне недодают сдачу, я молчу.

_____ 5. Я чувствую, что мой муж/бойфренд/жених доминирует надо мной.

_____ 6. Я знаю, что почти ничего не умею делать как следует.

_____ 7. Я всегда говорю: «Мне надо было... Я должна была...»

_____ 8. Мой муж и дети умеют заставить меня чувствовать свою вину.

_____ 9. Мне хочется спрятаться, убежать, чтобы не делать то, что нужно.

_____ 10. Я не люблю конфликты. Конфликт – это очень неприятно.

_____ 11. Я часто притворяюсь и говорю другим, что мне нравится то, что они делают или говорят, хотя на самом деле мне не нравится.

_____ 12. Если в обувном магазине мне приходится перемерить шесть-семь пар обуви, то я чувствую себя обязанной купить хотя бы одну пару.

_____ 13. Мне часто кажется, что я не управляю своей жизнью.

_____ 14. Я получаю мало «поглаживаний»⁵ от тех, кого люблю.

_____ 15. Меня легко уговорить принять такое решение, которое будет удобно другим людям, а не мне.

_____ 16. Когда я проявляю инициативу или отстаиваю свои права, то чувствую себя некомфортно или смущаюсь.

_____ 17. Если в ресторане меня игнорируют, оскорбляют или плохо обслуживают, я не реагирую, потому что жаловаться – себе дороже.

_____ 18. Я знаю, что у меня мало шансов и способов улучшить свою жизнь.

_____ 19. Мой партнер не очень-то уважает меня.

_____ 20. Я боюсь новых задач, они вызывают у меня тревогу.

Подсчитаем баллы:

20–25. Вы – ГЛУБОКО СТРАДАЮЩАЯ УГОДНИЦА.

Вы определенно находитесь под властью контроллера или, возможно, женоненавистника, который постоянно критикует вас и позволяет себе в отношении вас словесное насилие, а иногда и физическое. Вы нуждаетесь в посторонней помощи, например со стороны психиатра/психолога.

26–50. Вы – ПОДАВЛЕННАЯ УГОДНИЦА. У вас потря-

⁵ Поглаживание в психологии – такое взаимодействие человека с окружающими, в котором он направляет свое внимание на партнера и, обращаясь к нему, сигнализирует о том, что признает его присутствие или его самого как личность. – *Прим. перев.*

сающая способность находить неудачников и попадать в заведомо проигрышные жизненные ситуации. Не исключено, что вы связаны с меганеудачником, который не отпускает вас, потому что «вы ему нужны». А может быть, ваш муж – бабник, искатель приключений или бездельник, который бросает одну работу за другой. Вы держитесь из последних сил, но чувствуете, что еще немного – и вы соскользнете в пропасть.

51–75. Вы – ВЫДОХШАЯСЯ (ИЗМУЧЕННАЯ) УГОДНИЦА. Жизнь ваша вроде бы успешна, но вы истощены, опустошены и все время испытываете стресс – как будто люди хотят «откусить» от вас, урвать для себя кусочек вашей жизни. Вы не пользуетесь особым уважением окружающих; вы хотели бы постоять за себя, но не умеете этого делать.

76–90. Вы – НЕМНОГО РАЗОЧАРОВАННАЯ УГОДНИЦА. Жизнь идет неплохо. Черные полосы чередуются с белыми, и это хорошо, но вы знаете, что все могло бы быть лучше, гораздо лучше.

91 и выше. Вы – ПОЗИТИВНАЯ УГОДНИЦА. Вам нравится доставлять удовольствие людям, но при этом у вас достаточно настойчивости и уважения к себе, чтобы самореализовываться и получать от жизни удовлетворение и радость. Ваша семья любит и поддерживает вас, и эта любовь и поддержка являются достойной наградой за ваши усилия

сделать их жизнь приятней.

Пирамида угодниц по доктору Леману

Позитивная Угодница.

У нее хороший баланс между собственным желанием доставлять радость другим и получением уважения, поддержки и любви, в которых она нуждается.

Немного Разочарованная Угодница.

Позитива в ее жизни обычно больше, чем негатива, однако она понимает, что могла бы жить гораздо лучше – если бы только знать, как добиться от этого мира немного больше уважения.

Выдохшаяся (Измученная) Угодница.

Она справляется, но находится в состоянии стресса, ощущает усталость и даже истощение. Она не умеет отказывать и в любых отношениях вынуждена выступать в роли донора.

Подавленная Угодница.

Уязвленная, жалкая, несчастная; вероятнее всего, состоит в отношениях с неудачником или бабником, о котором, по ее мнению, она должна заботиться. (Очень вероятно, что работает сиделкой, няней или иным специалистом по уходу.) Может нуждаться в профессиональной помощи.

Глубоко Страдающая Угодница.

Ее страдания велики; возможно, она состоит в отношениях с женоненавистником. Нуждается в профессиональной психологической помощи.

Чтобы понять, куда двигаться, определите сначала,

где вы находитесь

Надеюсь, что вы уже получили общее представление о том, кто такие угодницы, и выяснили, на какой ступеньке пирамиды угодниц находитесь вы. Не забывайте при этом, что никакой опрос не является непогрешимым и не может гарантировать абсолютную точность результатов. Многое зависит от вашего настроения в момент прохождения опроса; отвечая на вопросы анкеты в разные дни, вы можете набрать больше или меньше баллов.

Но в любом случае, если ваш результат немного ниже 80, вы, вероятно, захотите узнать, как можно улучшить вашу жизнь, сделать ее более сбалансированной. Хотя жизнь угодницы может быть опустошающей и даже мучительной, вы ни в коем случае не желаете стать ее противоположностью – контроллером, который причиняет людям боль и страдания. Каков же ответ?

Не торопите события – до ответа мы доберемся в свое время. Сначала давайте разберемся, почему вы являетесь угодницей. Какие силы заставили вас играть эту роль? Есть поговорка: «Знай своего врага». Угодницы, которые отдают себе отчет в том, что жизнь обходится с ними жестоко, понимают, что их враг – это они сами.

Насколько хорошо вы себя знаете? Знакомы ли вы с той «маленькой девочкой», которая все еще живет внутри вас? Я часто говорю моим клиенткам: «Помните ту маленькую девочку, которой вы когда-то были? Так вот: вы – это по-

прежнему она».

Допускаю, что женщина может обидеться на эти слова и даже возмутиться. Однако давайте все же обратимся к тому ребенку, которым вы были в прошлом, и посмотрим, что нам удастся выяснить.

Характеристики угодницы

Ниже приведен ряд характерных черт личности угодниц. Возможно, что какие-то пункты из списка относятся и к вам – в зависимости от вашей ситуации и предшествующего жизненного опыта.

1. Уровень самооценки – от среднего до низкого; вы привыкли думать, что мало что из себя представляете, с вами не стоит считаться, вы не заслуживаете ничего хорошего и т. д.
2. Возможно, вы выросли в семье, где ваши эмоциональные потребности игнорировались, особенно со стороны отца.
3. Вы, уже будучи взрослой, стараетесь отыскать, заработать или создать то, чего были лишены в детстве.
4. «Папина малышка» – вы помните, что ваши старания угодить отцу вознаграждались, и теперь вы по тем же причинам стараетесь угодить мужчинам.
5. Вы прирожденный спасатель и реформатор. Вы уверены, что вам удастся изменить «его».

6. Вы склонны к фантазированию и не всегда имеете четкое представление о реальности. Например: «Думаю, это хорошо, что мы с ним живем вместе; потом мы, вероятно, поженимся – ведь он такой замечательный».

7. «Контроллер наоборот». Вы находите кого-то, кому вы можете угодить, и завязываете отношения, чтобы реализовать свою потребность.

8. У вас есть склонность к псевдомазохизму. Вы не признаетесь в этом, но на самом деле предпочитаете, чтобы с вами обращались плохо. Рядом с хорошим человеком вам было бы так скучно!

9. Вы сразу вините во всем себя. «Извините... Это я виновата... Так глупо с моей стороны...»

10. Вы страдаете комплексом Эйвис⁶. У вас пока не получается сделать так, чтобы он/они были довольны, но вы будете «стараться еще сильнее».

11. Вы благодарны за мелкие любезности, ведь могло быть гораздо хуже. Вы знаете, что он любит вас: он же обнял (после того, как выбил вам зуб).

12. Не исключено, что ваша профессия связана с оказанием помощи и заботой о людях (социальная работа, уход за

⁶ Эйвис (Avis) – международная компания, оказывающая услуги проката автомобилей; основана в 1946 г. в США. К 1953 г. стала второй по величине фирмой по прокату автомобилей в стране. В 1962 г. в рамках конкуренции с лидером рынка – компанией Hertz – был утвержден корпоративный лозунг Эйвис: «We try harder!», отразивший суть концепции: «Мы вторые, поэтому прилагаем больше усилий, чем другие». – *Прим. перев.*

больными, дошкольное обучение). Вы прирожденный «ухаживатель».

13. В душе вы не верите, что заслуживаете любви и уважения.

14. Если вы верите в Бога, то ваш Бог не особенно милостив: он только и делает, что гневается и карает. Это такой «небесный полицейский», который готов уничтожить вас за малейшую ошибку или провинность.

Глава 2

Маленькая девочка, живущая внутри вас

«Ее сердце отдано папочке...»

Когда Дениз, симпатичная шатенка двадцати одного года, студентка-первокурсница, попала ко мне на консультацию, она находилась в состоянии глубочайшей депрессии и уже подумывала о самоубийстве. По шкале от 1 до 10 баллов (10 – наивысший показатель) уровень ее самооценки находился на отметке «минус три». Секс впервые случился в ее жизни, когда ей было 11 лет, и с тех пор, по скромным оценкам, у нее сменилось примерно сто разных сексуальных партнеров. С некоторыми из них контакт был однократным, другие отношения могли продолжаться несколько недель или даже месяцев.

Ее последний опыт был особенно травматичным, и у Дениз впервые появились мысли о том, чтобы покончить с жизнью. «И тут я решила, что мне нужен мозгоправ, – сказала она, глубоко затянувшись сигаретой и спокойно рассматривая меня. – Я слышала, что вы умеете говорить прямо, не ходите вокруг да около, поэтому пришла к вам».

Я подтвердил, что сведения обо мне у нее верные. «Поэтому я вам так прямо и скажу: у нас тут не курят – вы види-

те, что весь офис увешан табличками «Не курить», так что погасите, пожалуйста, свою сигарету».

По мере того, как передо мной разворачивалась история Дениз, мне становилось ясно: она не умеет говорить «нет», особенно – мужчине. Она пыталась заполнить огромный пробел в своей жизни: у нее отсутствовал **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ОТЦА**. Ее биологический отец исчез, когда ей было три года. После этого у матери было еще четыре брака. Четвертый муж, по имени Джон, был, как казалось Дениз, воплощением того идеального образа отца, который она искала. Однако ей не удалось наладить с ним такие отношения, которые, как она предполагала, должны связывать отца и дочь. Его не интересовала ни Дениз, ни ее младшие брат и сестра, а одной из причин его развода с матерью Дениз было нежелание «отвечать за всех этих детей».

Нынешний отчим Дениз (пятый муж матери) совсем не ладил с девушкой. Они конфликтовали по любому поводу. Он был евреем, а ее воспитали в традиции методистов⁷. Он поддерживал демократов, а она у себя в колледже была членом молодежного отделения республиканцев. Он любил яркую одежду и шикарные автомобили, она же придерживалась традиционного стиля добропорядочной школьницы.

«Мы просто не уважаем друг друга», – заметила Дениз.

⁷ Методизм – протестантская конфессия, распространенная в США и Великобритании. Возникла в XVIII в., отделившись от англиканской церкви с требованием последовательного и методичного соблюдения евангельских предписаний. Методисты проповедуют религиозное смирение и кротость.

Отношения Дениз с матерью были чрезвычайно неровными. Сегодня они могли быть очень нежны друг с другом, а завтра – ругаться и кричать. Например, Дениз звонит матери, чтобы сообщить, что ее машина сломалась. Мать начинает обвинять Дениз в безответственности – в том, что она не позаботилась о своевременном техобслуживании. Обе в гневе бросают трубки, а потом одна из них звонит другой, чтобы извиниться.

«Мама всегда настаивает на том, чтобы я была откровенна и все ей рассказывала, – пояснила Дениз. – Но когда я с ней в чем-то не согласна, она начинает орать на меня, и все заканчивается большой ссорой».

Но с матерью, по крайней мере, у Дениз какие-никакие отношения были и они по-своему любили друг друга. Дениз не хватало мужской любви (то, чего она никогда не испытывала), она так отчаянно ее хотела, что была готова на все, чтобы получить внимание мужчин и то, что она принимала за симпатию. В студенческом городке знали, что она ляжет в постель с кем угодно, и, разумеется, «кто угодно» был тут как тут.

Все эти парни казались Дениз хорошими. А с чем ей было сравнивать? Она вступала в связь, надеясь получить нечто взамен. Она была готова терпеть насилие самого разного толка, унижение и даже сексуальные извращения – только для того, чтобы ее мимолетом обняли, приласкали и сказали пару добрых слов. Мужчины могли обращаться с ней по-скот-

ски, но она вновь и вновь принимала их, укладывала в постель и удовлетворяла их сексуальные потребности.

Мы с Дениз продолжали беседу, и я спросил: «Сколько из этих сексуальных контактов принесли вам удовлетворение?»

«Удовлетворение? Что вы имеете в виду?» – спросила она.

«Когда вы были в постели с этими мужчинами, вам было приятно? Вы испытывали оргазм?»

«Не знаю... Может быть. Я плохо представляю себе, как это бывает...»

Невероятно, но притом что Дениз имела более сотни сексуальных партнеров (а с некоторыми из них у нее был секс по много раз), она плохо представляла, что такое оргазм. Она, конечно же, хотела испытать удовольствие, но для нее оно заключалось в том, что мужчина держит ее в своих руках, целует и «лапает». Этим ограничивались знания Дениз о сексе.

Ей не приходило в голову, что секс – улица с двусторонним движением. Для нее было важно услышать от мужчины, что он любит ее. Едва на первом свидании звучала магическая фраза «Я от тебя без ума» и другие подобные заклинания, как Дениз уже знала, что «пойдет до конца».

Подобно многим угодницам, Дениз достигла больших высот в искусстве оправдания и отрицания – чтобы объяснить свои провалы. Особенно хорошо ей удавалось оправдывать «потребителей», которые просто хотели использовать ее, и «неудачников», которые управляли ею, провоцируя в

ней чувство жалости или желание угодить им.

Дениз обладала поразительной способностью притягивать к себе неудачников, тех, кто вечно проигрывает, – потому что и сама она потеряла очень много. После утраты отца в три года все покатилося под уклон. Мать не могла помочь ей, потому что была занята тем, что притягивала собственных лузеров и продолжала углублять яму, выкопанную для себя и своей дочери. Дениз выросла, но внутри ее оставалась та маленькая девочка, которая отчаянно нуждалась в любви и заботе, особенно со стороны мужчины.

Возможно, некоторые читатели этой книги узнают себя в Дениз, а другие – нет, потому что у них был совсем другой опыт. Но вот в чем мы все похожи на Дениз: в каждом из нас, глубоко внутри, живет ребенок, который до сих пор оказывает всевозможными способами влияние на нашу жизнь.

Я уже упоминал в главе 1, что часто говорю моим клиентам: «Вы – это та маленькая девочка, которой когда-то были». Некоторые понимают мою мысль сразу, другие – недоумевают и даже обижаются. Они уверены, что теперь, когда выросли, все детство осталось в прошлом. Однако никому не удастся расстаться с той маленькой девочкой, потому что она по-прежнему живет в вас и ищет такого отношения к себе и таких ощущений, к которым привыкла.

Большинство из нас получают первый опыт взаимоотношений от своих родителей. Я знаю, что сегодня на тему матерей и дочерей много говорят и пишут (например, бестсел-

лер Нэнси Фрайдей «Моя мать – я сама»), но я считаю, что сердце каждой женщины все-таки принадлежит папе.

Подробно и глубоко исследовал отношения между отцом и дочерью доктор Майкл Лэмб из Университета штата Юта. В последние годы был выпущен целый ряд популярных изданий на эту же тему, включая книги «Каков отец, такова и дочь: отцы определяют, какими женщинами вырастут их дочери» (Сьюзан Филдс) и «Отцы и дочери» (Уильям Эпплтон).

Сьюзан Филдс отмечает, что девочка впервые сталкивается с представителем противоположного пола в лице своего отца. Именно он формирует у дочери представления о том, как должен себя вести мужчина. Держал ли он ее за руку, когда она училась ходить? Помогал ли пробиваться сквозь таблицу умножения и дроби? Демонстрировал ли свою любовь легко и естественно? Был ли всегда рядом, обращал ли внимание на ее внешний вид, заметил ли, когда она начала формироваться?

Авторы книги «Папина дочка, мамин сынок» Джеймс Рю и Луиза Шанахан размышляют над таинственными механизмами взаимного притяжения. Существует бесконечное количество причин и объяснений того, как создается пара, но есть один общий знаменатель: мы выбираем того спутника, который поможет нам заполнить наши внутренние пустоты. Мы стремимся дополнить себя – сексуально, психологически, эстетически, духовно – и «неосознанно выбираем роди-

теля противоположного пола в качестве модели для всех наших будущих романтических отношений».

Если девочка растет в здоровой семье, где есть надежный и любящий отец, который учит ее тому, что женщин надо уважать, любить и ценить, то ей повезло. Очень немногие из моих пациенток выросли в таком доме. Большинство, к сожалению, провели детство в семьях, которые были очень далеки от нормы.

У Дениз отец ушел из семьи, когда она была еще очень мала. Все, что ей оставалось, – воображать, каким мог бы быть ее любящий папа. В ее жизни такого отца не было, и она пыталась заполнить эту гигантскую пустоту, отдаваясь мужчинам в обмен на крохи тепла и внимания.

Мэри относилась с пониманием к романам Билла

Бывает, что отец не уходит из дома, но, оставаясь в семье, он не дает своей дочери той любви, в которой она нуждается. Затем дочь вырастает и выходит замуж. Вот и Мэри вышла за Билла (он был президентом строительной компании). Мэри, маленькая брюнетка с улыбчивым лицом и беспокойными руками, была настоящей угодницей и мечтала найти человека, который даст ей любовь и заботу – ведь она никогда не получала их от своего отца.

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.